Patrimonio alimentario de Chile

Productos y preparaciones de la Región del **Biobío**

Fundación para la Innovación Agraria

PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN DEL BIOBÍO

María Isabel Manzur

Fundación para la Innovación Agraria

Autora y coordinadora técnica
María Isabel Manzur

Autora del capitulo historia y alimentación en la Región del Biobío
Paula Mariángel Chavarría

Equipo técnico de terreno

Provincia de Concepción: Paula Mariángel, Rosa Vera
Provincia de Biobío: Luz Alejandra Melgarejo, Jéssica Melgarejo Soto, Cristina Inostroza Valenzuela
Provincia de Ñuble: Óscar Eduardo Lama, Andrea de Urresti, Mónica Ainardi, Jaime Ramírez, Guillermo Moreno, David Vivero, Valeria Mellado, Jaime Osvaldo Herrera, Carlos Carrasco, Rossana Sandoval
Provincia de Arauco: Luz Alejandra Melgarejo, Edgardo Patricio Flores, Luis Eduardo Martínez, Luz Paola Ramírez, Sebastián Carrasco, Miguel Angel Provoste
Zona Costera: Rodrigo López, Patricio Ortiz, Luciano Andrade, Pablo Antonio Vergara

Revisión y edición técnica
Ma. Soledad Hidalgo Guerra

Registro fotográfico
Claudio Quiroz

Esta obra se elaboró en el marco del Programa de Innovación de Patrimonio Alimentario de FIA y a través del Proyecto de Innovación FIA-PYT-2012-0086, ejecutado por la Hotelera Marina del Sol S.A. y la Consultora Austral Solutions Ltda. como entidad asociada.

RPI 258.817
ISBN 978-956-328-163-7

Diseño y diagramación
Mario Mora

Edición de texto
Cristine Molina y María Torres

Impresión
Salesianos Impresores S.A.

Citar este documento como: FIA 2016. Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y Preparaciones de la Región del Biobío. Santiago, Chile.

Dedicamos este libro a todas las personas de la Región del Biobío que nos dieron a conocer con cariño y generosidad sus productos y sus saberes.

En tiempo de su sazón, traíamos también los frutos de los michayes, del mulhuén y las frutillas; además la cebolleta del campo, la doca, los chupones, la parrilla silvestre, las bayas del maqui, las drupas del boldo, las pichas, los cóguiles, los pepinos (del copihue), las murtas y manzanas. De la cordillera se buscaban los muy apetecidos piñones. Al acercarse la cosecha chica, cuando ya hay productos verdes, las mujeres iban a recoger sus habas o arvejas; llevaban consigo canastos y chaihues. Los llenaban y volvían después alegremente a sus casas.

Mösbach, 1930.

También nos dirigíamos al mar a recoger lo que bota. Diversos mariscos comestibles se encontraban allí: collofes (cochayuyo) con sus tronchos o huiltes, y además lua y luche. Además buscábamos erizos, jaibas, apancoras, machas, changayes, caracoles del mar y los choritos dalle y maico. También en el mar hay muchísimas clases de peces diferentes, como corbinas, lisas y robalos grandes, huilfadas y urungues y gran número de otras especies

Mösbach, 1930.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN **13**

AGRADECIMIENTOS **14**

PRÓLOGOS **17**

INTRODUCCIÓN **19**

CAPÍTULO 1.
ANTECEDENTES DE LA
REGIÓN DEL BIOBÍO **21**

Aspectos administrativos, demográficos y económicos 22

División espacial del territorio, clima, hidrografía y vegetación 25

Cocina 27

CAPÍTULO 2.
HISTORIA Y ALIMENTACIÓN EN
LA REGIÓN DEL BIOBÍO **29**

CAPÍTULO 3.
METODOLOGÍA PARA LA DEFINICIÓN
DE ALIMENTOS PATRIMONIALES **37**

Definiciones operacionales 38

Descripción de la metodología 38

CAPÍTULO 4.
INVENTARIO **41**

Antecedentes generales 42

Productos agrícolas - leguminosas

Poroto 43

Poroto cachiporra, poroto pejerrey verde, poroto burro, poroto peumo, poroto flor o pallar

Sopa de porotos a la chillaneja 51

Hervido de porotos para trilla 52

Poroto cachiporra con trigo colincao 53

Porotos con locro de trigo sancochado 54

Porotos con mote 55

Chícharo y chíchara 56

Lenteja 58

Lentejas con locro 60

Garbanzo 61

Haba 63

Haba blanca y haba morada

Ensalada de habas calientes 66

Guiso de habas nuevas 67

Arveja 68

Arveja chanchera, arveja amapola, arveja grano de oro

Milloquín de arveja 72

Productos agrícolas - hortalizas

Ají cacho de cabra 74

Ají cacho de cabra ahumado 76

Merkén 78

Ají verde en pasta 80

Ajo mochano 81

Chalota roja 83

Productos agrícolas - cereales

Maíz 84

Maíz curagua, maíz camelia, maíz ocho corridas

Harina de maíz 89

Chuchoca 90

Mote de maíz 91

Quinoa 92

Quinoa faro y quinoa blanca

Pan de quinoa 96

Trigo 97

Trigo rochel, trigo linaza, trigo chinchilla, trigo castaño

Harina de trigo en rama 103

Mote de trigo 105

Locro de trigo crudo y locro de trigo sancochado 106

Harina tostada 108

Soplillo 109

Catuto de trigo o camote 110

Pavo de harina y ñaco 112

Tortilla de rescoldo y tortilla tauca 114

Pan de mina 115

Cuajada con harina tostada 116

Sopa de harina tostada 117

Sanco 118

Pantrucas 119

Machos ahogados, sopones, concones 120

Productos agrícolas - tubérculos

Papa 122

Papa meñarqui

Papas asadas 124

Pan de papas 125

Papas con trigo mote 126

Papas con chuchoca 127

Productos agrícolas - frutas

Manzana 128
Manzana cabeza de niño, manzana candelaria
Uva 131
Uva País, uva Italia o moscatel de Alejandría, uva Corinta
Agraz 136
Guinda ácida 137
Guinda ácida seca 139
Membrillo 140
Orejones de membrillo 141
Papaya de Cobquecura 142
Pera yegua 144
Orejones de pera 146
Durazno betarraga 147
Castañas 149
Castañas cocidas 151

Productos agrícolas - condimentos

Chaskú 152
Mastuerzo 153
Vinagrillo 154

Productos silvestres

Rábano silvestre o nabo 155
Porotos con nabos 156
Yuyo 157
Ensalada de yuyo 159
Sopa de yuyo 160
Yuyo frito 161
Romaza 162
Ensalada de romaza 164
Porotos con romaza 165
Nalca 166
Pebre de nalca 168
Brotes de quila 169
Ensalada de brotes de quila 171
Lahue 172
Frutilla silvestre o lagüeñe 173
Murtilla 175
Copihue 176
Queule 177
Boldo 179
Coulle 180
Peumo 181
Lleuque 182
Maqui 184
Café de maqui 186
Michay 187
Chupón 188
Avellana chilena 190
Avellanas tostadas 191
Harina de avellanas 192
Ulpo de avellana 193
Piñón 194
Piñón cocido 196
Harina de piñón 197
Catutos de piñones 198
Chuchoca de piñón 199
Pan de piñón 200
Sopaipilla de piñón 201
Puré de piñón 202

Digüeñe, changle, gargal, loyo, pinatra, morchela
Ensalada de digüeñes 210
Digüeñes fritos con revuelto de huevos 211
Empanada de digüeñes y empanada de changle 212

Productos ganaderos - aves

Gallina mapuche 214
Huevos azules 217
Pollona 218
Pava 219
Cazuela de pava con chuchoca 220
Ganso 221
Ganso a la olla de Isla Mocha 221

Productos ganaderos - vacuno

Charqui de vacuno 223
Cazuela de hueso pelado 225
Caldillo de arriero 226
Caldo de cochezuelas con sopones 227

Productos ganaderos - cerdo

Longaniza de Chillán 229
Prietas 230
Guañaca 231
Queso de cabeza de chancho 232
Arrollado huaso 233
Costillar de cerdo ahumado 234
Chicharrones de carne de cerdo 236
Pan con chicharrones 237
Charquicán con longaniza 238
Cazuela de chancho ahumado 239
Estofado de San Juan 240

Productos ganaderos - equino

Charqui de equino 243

Productos ganaderos - ovino
Asado de cordero al palo 245

Animales silvestres - conejo
Conejo escabechado 248
Estofado de conejo 249

Productos marinos - peces
Merluza o pescada 250
Pescada o pescá seca 251
Charquicán de pescá o merluza seca 252
Merluza frita con ensalada chilena 253
Chalaco 254
Sopa y caldillo de chalaco 255
Rollizo 257
Arvejado de rollizo 258
Congrio colorado 259
Cazuela de congrio 260
Congrio seco con papas con cáscara 261
Sierra 262
Sierra al horno de Lota y sierra al horno con longaniza 264
Sierra frita 265
Empanada de sierra 266

Productos marinos - moluscos
Loco 267
Locos cocidos 268
Caracol trumulco 269
Entrada de caracol trumulco 270
Chape 271
Pino de mariscos con papas cocidas 272
Empanadas fritas de chapes 273
Cholgua tumbina 274
Mariscal frío y caliente 275
Chuchita 277
Tortillas con chuchitas 278
Machuelo 279
Empanadas de horno de machuelos 280
Diquive 281
Empanadas fritas de diquive 282

Productos marinos - crustáceos
Jaiba remadora 283
Pastel de jaiba 284
Chanchito de mar 285
Caldillo de chanchitos de mar 286

Productos marinos - equinodermos
Erizo 287
Tortilla de erizo 288

Productos marinos - tunicados
Piure 289
Pancutras con piure 290
Empanada de piure de Isla Mocha 291

Productos marinos - algas
Cochayuyo 292
Ensalada de cochayuyo 293
Charquicán de cochayuyo 294
Budín de cochayuyo 295
Porotos con cochayuyo 296
Ensalada de ulte 297
Pino de ulte con papas cocidas 298
Luche 299
Sopa de luche 300
Luche con papas cocidas 301

Productos de agua dulce
Pejerrey de río 302
Camarón de vega 304
Camarón de vega cocido 305
Caldillo de camarón de vega 306

Bebidas
Muday 307
Muday de quinoa 308
Muday de arveja 308
Muday de trigo 309
Muday de harina tostada y papas cocidas 309

Chichas
Chicha de maqui 310
Chicha de manzana 312
Chicha de uva 314
Chicha pura y chicha dulce cortada de Portezuelo 314
Chicha de cera de abeja 316

Vinos
Vino de misa 317
Vino pipeño 318
Chupilca 320

Aguardiente
Aguardiente o aguabendita de Portezuelo 321
Gloriao 323

Pronto alivio, chuflai, retafiao 324

Mistelas

Enguindao..... 326
Apiao y mistela de apio 327
Mistela de betarraga..... 328
Mistela de culén 329

Repostería

Mazamorra o caña de trigo dulce..... 331
Mote con huesillo 332
Arrope..... 333
Turrón de arrope 335
Pajaritos de trilla y pajaritos 336
Alfajores 338
Cirigües..... 340
Dulce de harina dorada..... 341
Picarones 342
Mazamorra de chicha de uva..... 344
Roscas con turrón de vino 345
Sustancia de Chillán..... 347
Empanadillas de orejones de pera 349

CULTORAS Y CULTORES Y SUS BIOGRAFÍAS..... 351

BIBLIOGRAFÍA..... 373

WEBGRAFÍA 375

PÁGINAS WEB CONSULTADAS..... 394

GLOSARIO 399

PRESENTACIÓN

La alimentación es una de las expresiones culturales que distingue e identifica a un pueblo. Cada producto y cada preparación revelan, de manera singular, la esencia de un país a través de sus aromas, colores y sabores distintivos. Por ello, 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 la concepción de la investigación en terreno que da origen a esta publicación.

Tenemos la convicción de que identificar y documentar el patrimonio alimentario de cada una de las regiones de Chile es un tarea necesaria y valiosa. Su resultado permitirá contar con un acervo de información base en los territorios, que esperamos contribuya a potenciar el proceso de desarrollo de los sectores agroalimentario, gastronómico y turístico en ellos, así como también aporte a fortalecer la identidad cultural asociada a los territorios y a la imagen del país proyectada al extranjero.

Esta inédita serie de inventarios de alimentos y preparaciones patrimoniales de las regiones de Chile es la expresión de nuestro compromiso para ayudar a re-mirarnos, re-descubrirnos, recuperar nuestras tradiciones y nuestra identidad.

Esperamos que esta publicación aporte de manera notable a este propósito, promoviendo la protección, conservación y puesta en valor del acervo cultural que encierran los productos y preparaciones distintivas de nuestra diversa y hermosa tierra.

Héctor Echeverría Vásquez
Director Ejecutivo
Fundación para la Innovación Agraria
Ministerio de Agricultura de Chile

AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos de la autora

Este libro no habría sido posible sin la ayuda de tantas personas de la Región del Biobío que nos apoyaron en su elaboración. Estas personas representan el gran tesoro que esta región alberga. Primero agradecer a aquellas personas de la región que con generosidad nos compartieron los saberes sobre sus productos; a ellos está dedicado este libro. También agradecer a los equipos de trabajo que con esfuerzo y tesón rescataron en terreno el patrimonio alimentario de la región, a Paula Mariángel y su equipo, a Luz Alejandra Melgarejo y su equipo, a Valeria Mellado y su equipo, a Óscar Eduardo Lama y su equipo, y a Rodrigo López y Patricio Ortiz y su equipo. Destaco además el aporte de mi amigo Guillermo Moreno, de Chillán, y de David Vivero, dueño del restaurant "Club Social San Carlos", por sus dedicadas encuestas. A Noelia Carrasco, antropóloga de la Universidad de Concepción, que nos apoyó en la capacitación de los equipos de trabajo. Al profesor Marco Aurelio Reyes, profesor de Historia de la Universidad del Biobío, por colaborar en la búsqueda de encuestadores en Ñuble y a Edgardo Patricio Flores, por su apoyo en Cañete.

A Esmeralda Herrera, Andrés Parker, Francisco Bernasconi, Pauleen Caamaño y Patricio Espinoza de la Consultora Austral Solutions, por la creación de la iniciativa y por todo el esfuerzo en sacarlo adelante. A Alejandro Du Belloy, exgerente del Hotel Sonesta en Concepción, por darnos facilidades para su desarrollo.

A Agustín Infante y Karina San Martin de CET Biobío y a Cecilia Céspedes de INIA Quilamapu, por ayudarme siempre con valiosos contactos, como asimismo a Carolina Godoy de Sernatur, Susana Herrera, Ana María Silva, de la Seremia de Agricultura, Pilar Correa Blanco y Claudio Provoste, que me apoyaron con contactos e información específica.

A los funcionarios de INDAP en Concepción, César Ancalaf, José Vallejos, América Belmar, Marta Fernández, Anselmo Chávez, Magdalena Zambrano y Paola Sobarzo, que aportaron valiosa información sobre los productos de la región.

En Chillán, mi profundo agradecimiento por su atención a Patricia Orellana, experiodista del diario *La Discusión* de Chillán, en cuya casa probé mi primer plato típico de la región preparado por ella, garbanzos con longanizas de Chillán; a su esposo, don Daniel Sepúlveda, director del diario *La Discusión* de Chillán, y a Ximena Merino, periodista del mismo diario. A Raúl Godoy Soto (Q.E.P.D), del Departamento de Turismo de la Ilustre Municipalidad de Chillán y a Gloria Moya de Sernatur Chillán, ambos grandes conocedores de la región y sus riquezas, que me guiaron grandemente. De Inacap Chillán, mi profundo agradecimiento a Liliana Puentes, Héctor Araya y Felipe Gatica, por darse el tiempo de introducirme en las preparaciones típicas de Ñuble.

Para temas específicos, agradezco el apoyo de Juan Tay, especialista en porotos; de Cecilia Baginsky, en temas de leguminosas; y de Patricio Chung, en hongos de la región. Gina Leonelli, de la Universidad Católica de Temuco, me ayudó a clasificar algunos cultivos (chaskú, tomino) y me dio semillas de mastuerzo que sembré y probé. Clara Lira y Pedro Lagos, del local 56 del Mercado de Chillán, junto a otros locatarios, nos dieron valiosa información y muestras de porotos de la zona.

Para el proceso de selección de los alimentos patrimoniales, fueron de invaluable ayuda los siguientes profesionales, a todos los cuales les estoy sinceramente agradeci-

da. Ellos son: Paula Mariángel, antropóloga de CET Sur; Edgardo Patricio Flores, ingeniero agrónomo del PDTI de Cañete; Carlos Beltrán, chef de Gastronomía Intercultural, dueño del restaurant "La Sazón", de Cañete, y jefe del área gastronómica de la Universidad Católica de la Santísima Trinidad sede Cañete; Edgardo Candia Silva, enólogo; Raúl Lagos, director de la carrera de Gastronomía del DUOC Concepción; David Barraza, director de Gastronomía y Hotelería del DUOC en Santiago; Jerónimo Rosas, exchef del Hotel Sonesta de Concepción; Luz Alejandra Melgarejo, periodista y encargada de la oficina de Sernatur en Ñuble; Mónica Céspedes, ingeniera agrónoma, dueña de la empresa Natural y Mas; Carmen Fierro y Alicia Mellado; Claudio Barría Sanzana, enólogo del Valle del Itata ; Oscar Carrillo, arquitecto; Pablo Vilches,-chef Instructor de cocina chilena del CFT Santo Tomás en Concepción, a Juan Matamala, vicerector del Instituto Santo Tomás sede Concepción; a Michel Tilly, director de la carrera de Gastronomía del CFT Santo Tomás, a Oscar Lama, ingeniero agrónomo y Pablo Jara, experto en quinoa

Claudio Quiroz se encargó del registro fotográfico del libro, una tarea no menor que emprendió con mucha responsabilidad y profesionalismo; agradezco su excelente labor. Este registro contó además con generosas donaciones de fotos de Guillermo Moreno, de Ñuble Naturaleza; Daniel Mora, del Taller de Expresión Contemporánea; Rodolfo Mathis; Anabella Grunfeld, de Slow Food; Bernardo Reyes; Giuliana Furci; Patricio Chung; María Victoria Hernández; Alvaro Pumarino; Doris Soto; Pamela Hernández; César Arroyo; Juan Carlos Rivera; Marcelo Gotelli, Rossana Sandoval, Ronald Mennickent, Ninoska Bahamondes, Gina Leonelli, Freddy Garrido Villegas, María de los Ángeles Moreno y Marco Tillería. También se contó con las fotos del equipo de trabajo, entre ellos, Valeria Mellado y Jaime Herrera, del Prodesal de Chillán; Óscar Eduardo Lama; Edgardo Flores; Luz Alejandra Melgarejo; Patricio Ortiz; Paula Mariangel; Luis Martínez y Sebastián Carrasco, por lo que cada foto se presenta con su autor. El registro no habría sido posible sin la invaluable ayuda y paciencia de Leslie Retamal, de Eventos Yanquén, que realizó la mayor parte de las preparaciones de los platos patrimoniales para obtener el registro fotográfico profesional. Asimismo, agradecemos la colaboración de Eduardo Jiménez, dueño del restaurant Surazo de Concepción, por la gentileza de haber preparado varios platos, como también a Ruth Zambrano, Carlota Durán y Ximena Blum Cervilla. Asimismo, al Restaurante "Ojitos Pichos" de Concepción; a "La Picá de Chello" en Sta. Juana, que aportó el Estofado de San Juan; a la Tía Nono, que gentilmente preparó las roscas con turrón de vino; y al chef Jerónimo Rosas, que nos ayudó a conseguir platos típicos.

Muchas personas nos apoyaron en conseguir productos específicos para ser fotografiados, entre ellos, Valeria Mellado, que nos apoyó con el durazno betarraga, el michay y la arveja chanchera, entre otros; don Rómulo Antonio Palavecino, del restaurante "Ondel Pala", que nos trajo de su campo muestras de la manzana cabeza de niño; doña Zunilda Vidal de Ralco, que nos informó del pajarete; don Jorge Sandoval, de Agrogestión Vitra en Chillán, quien nos consiguió muestras de quinoa faro; Marta Lagos, quien nos informó de la pera yegua; la botillería La Palmera de Chillán, donde conseguimos muchos de los licores típicos; don Sebastián Enrique Torres y la Sra. María del Carmen Luarte, de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, nos ayudaron a conseguir romaza; y don Héctor Gatica, de la Fábrica de Cecinas Don Tito, que nos facilitó la toma de fotos de los productos de cerdo de su local del Mercado de Chillán. A todos ellos muchas gracias.

El proyecto también contó con la valiosa ayuda de Amanda Balladares, bibliotecaria del FIA, que me hizo llegar importantes estudios de productos del Biobío; de María Torres, de FIA, que apoyó en la corrección de algunos textos del libro; así como a Mario Mora, Verónica Vergara y Cristine Molina de Editorial Catalonia por su ayuda y paciencia. Asimismo a don José Altamirano, encargado de la contabilidad; a

Juan Carlos Urquidi, por su asesoría legal; y a Nancy Alanoca, quien nos ayudó en la revisión del libro.

Agradezco a mis amigas Delia Fuenzalida y Karina Lamas, por su invaluable amistad y apoyo. Finalmente, quisiera agradecer a Mª. Soledad Hidalgo Guerra, coordinadora del Programa de Innovación de Patrimonio Alimentario de FIA, por permitirme realizar este libro, por su apoyo en la edición del mismo y porque junto al Comité Agrogastronómico gestaron los inventarios de alimentos patrimoniales en Chile, gracias por su gran iniciativa y visión.

Agradecimientos de Austral Solutions

Austral Solutions quisiera agradecer a la Fundación para la Innovación Agraria por su metodología y experiencia, que con su apoyo permitió materializar esta obra, a Loreto Burgos y Fernando Arancibia por sus valiosos aportes al inicio del proyecto.

También agradece a Alejandro Du Belloy, ex gerente general de Hotelera Marina del Sol, y su sucesora Pilar Varela, por creer en él y ser los ejecutores del proyecto.

Agradezco asimismo al Instituto Santo Tomás, Bac Café, Sociedad Agroforestal Caracol Austral Ltda., Serrano Ltda., Natural y Más Ltda., la Universidad Tecnológia de Chile INACAP, Kaskería Restaurant, Restaurante La Sazón, Restaurante Bendito Antojo, Bistró Las Cabras, la Fundación Instituto Profesional Duoc UC, Ages Consultores, Dos Vientos Ltda y Andes Value S.A.

También agradecer a Ernesto Lagos, exdirector de Prochile. Asimismo, a quienes entregaron valiosa información para iniciar el catastro, a Ernesto Cienfuegos, Manuel Maribur, Esteban Arriagada, José Figueroa, Silvia Blanco, Jorge Carrión, Gladys Rojas, Pamela Navarro, Eva Trabamil, Cristian Castro, Emiliana Marihuan, Carol Allende, Alejandro Guiller, Rosana Sandoval, Juan Fernández, Carlos Jara, Santiago Chamorro, Marco Campos, Rita Moya, Andrés Martínez, Elena Silva, Carlos Tapia, Marleen Deblieck, fundadora de la Tahona y María Teresa Reyes, informantes del patrimonio alimentario. Agradecemos también a Silvia Cava, por su apoyo incondicional a los productores de vino del valle del Itata.

También aportaron con la mirada experta y profesional las siguientes instituciones regionales, comprometidas con el propósito de esta publicación. Agradecemos así a Rodrigo García Hurtado, seremi de Agricultura; Andrea Bascuñán, secretaria ejecutiva de la Comisión para la Igualdad de Oportunidades de la Secretaría Regional de Agricultura; a Andrés Castillo, director regional de INDAP en Concepción; y a los funcionarios Andrés Castillo, Carlos Catrileo y Rodrigo Escobar. También a Víctor Pino y Víctor Bascur por su apoyo en difusión. Al alcalde de Concepción, Álvaro Ortíz, y al asesor de Cultura de la Municipalidad, Mauricio Castro, por creer y apoyar con la cultura y el patrimonio a través de los alimentos. A los empresarios gastronómicos y cocineros que demostraron su compromiso con el patrimonio alimentario de la región; a Synthia Conejeros, chef de Hotel Sonesta; Alejandro Alarcón, dueño y chef de Kaskeria; Nicolás Xhauflair, dueño y chef de BAC Café; Jorge Provoste, dueño y chef de Bendito Antojo en Cañete; Juan Pablo Boschetti, dueño y chef de Bistró Las Cabras; a Ricardo Sepúlveda, chef y docente del Instituto Santo Tomás; y a Lorena Gómez, de Flor de Calabaza, por la gentileza de haber preparado varios platos.

PRÓLOGO

El libro que tienes en tus manos te invita al apasionante mundo de los sabores y saberes del Biobío. Esta publicación fue creada gracias a la colaboración de más de 150 personas de la Región del Biobío, destacando los informantes que sostienen los saberes, los productores, recolectores, pescadores, investigadores y cocineros.

A través de esta publicación pretendemos que sean muchos los que conozcan nuestros alimentos patrimoniales y aprecien su valor, con el fin de que perduren en el tiempo y no se extingan, como ha sucedido con tantos otros.

Para quienes están interesados en buscar y conocer los alimentos más antiguos de la Región del Biobío, esta es una de las obras más completas que podrán encontrar. Los apasionados cocineros, que desean conocer las sabrosas, antiguas y auténticas preparaciones, encontrarán aquí un referente y una guía. Para los ávidos emprendedores e investigadores, quienes buscan inspiración para un nuevo desarrollo, basado en sabores y saberes auténticos, este libro sin duda constituirá un verdadero estímulo.

Con los conocimientos contenidos en este libro, buscamos contribuir a que cada uno de nuestros actos diarios vinculados a la alimentación sean más conscientes, responsables y sostenibles. Cuando comemos, no solo impactamos nuestra salud, sino también la sostenibilidad de nuestros alimentos y de muchos productores, pescadores, recolectores y cocineros que permiten llevarlos a nuestra mesa. Muchos de estos productos y preparaciones actualmente solo se consumen en casas de campo y se están perdiendo al ser reemplazados por productos no originarios de nuestra tierra.

En los últimos años los restaurantes que han sido elegidos en el mundo, en Chile y en nuestra región como los mejores, son los que ponen en valor los productos nativos de cada territorio. En la Región del Biobío, producto de la geografía, suelos y climas, tenemos el privilegio de contar con una gran diversidad de alimentos.

Nuestra cocina está cambiando, ya no valoramos tanto los restaurantes que nos ofrecen cocina internacional; en los últimos años los mejores cocineros han estado utilizando productos endémicos y locales. Incluso, cocineros internacionales los buscan con verdadera pasión y surgen exitosos programas de televisión en torno a ellos.

Es una gran dicha ver cómo pasamos de mirar en menos nuestra cocina a enorgullecernos de ella. Términos como la "cocina chilena", con productos patrimoniales y basada en recetas de nuestros pueblos, han comenzado a marcar tendencia. Es así como hoy están llegando cocineros de distintas partes del mundo a aprender sobre nuestros productos y preparaciones.

Es una satisfacción personal y como directora ejecutiva de Austral Solutions ver cómo el proyecto del rescate y valorización del patrimonio alimentario del Biobío, iniciado el año 2011, concluye con éxito y abre nuevos caminos.

Disfruta este libro a fondo, sus productos y sus preparaciones patrimoniales. Te invitamos a conocerlos, valorarlos y fomentar su uso, a apoyar el rescate de variedades, apoyar su conservación y transmitir esta cultura, este rico territorio, su gente, a incorporar tu conocimiento y explorar nuevas posibilidades, llevarlos a una nueva expresión y crear una nueva experiencia que solo tú puedes realizar.

Esmeralda Herrera
Directora Ejecutiva
Austral Solutions

PRÓLOGO

Patrimonio alimentario de Chile: productos y preparaciones de la Región del Biobío es un valioso aporte al rescate y valoración del patrimonio cultural, alimentario, agrícola, culinario y fitogenético de Chile. El libro, publicado gracias a la colaboración entre Chile Sustentable, Consultora Austral Solutions Ltda. y la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), ha sido escrito en base a los testimonios de los propios cultores de estos alimentos y la generosa información de los guardadores de semillas, sobre las formas de cultivo, procesamiento y preparación de la abundante y variada tradición alimentaria del Biobío. El origen de esta región se remonta a los territorios ancestrales del pueblo mapuche que fueron más férreamente defendidos, tanto del imperio inca como de la conquista hispana, quedando fijada en el río Biobío la frontera con la Corona española y luego con el Chile republicano, hasta la Guerra de Arauco. El texto reconoce la importante contribución del pueblo mapuche y su cultura al patrimonio fitogenético y alimentario regional y nacional.

El libro, además de visibilizar y poner en valor un patrimonio prácticamente no reconocido en la cultura nacional, también contribuye a entregar fundamentos para la seguridad y soberanía alimentaria de nuestro país. Presenta alimentos nativos y endémicos, no presentes en otras partes de Chile ni del mundo, y distingue alimentos que introdujeron los españoles, pero que luego fueron transformados e incorporados, como preparaciones distintas, a la tradición culinaria y alimentaria regional.

Por ello, esta obra es un aporte a la valoración, uso y rescate del importante y valioso patrimonio alimentario regional y nacional; y en especial, de aquellos productos y preparaciones que están en vías de desaparecer.

La declaración de un alimento en una categoría patrimonial permite colocarlo en una plataforma de valor, que contribuye a su permanencia en el tiempo. Permite también que dichos alimentos puedan ser conocidos, degustados y recreados por las futuras generaciones.

Con este texto aspiramos a informar, asombrar, convocar e inspirar a los compatriotas de la pujante Región del Biobío, para el rescate, valoración y reutilización de este importante patrimonio, con el fin de fortalecer la cultura y la innovación como base para un desarrollo regional sustentable y con identidad.

Sara Larraín Ruiz-Tagle
Directora
Programa Chile Sustentable

INTRODUCCIÓN

Los alimentos patrimoniales son aquellos que se han fundido y asimilado con nuestra tradición e historia; están asociados a un territorio, lo representan, y son entendidos como propios por una comunidad (FACSO, 2009). Este libro está construido sobre la base de esta definición, y recopila y describe aquellos alimentos y preparaciones que representan la identidad de la Región del Biobío, que están vinculados a sus habitantes, su territorio, su historia y su cultura, y por lo cual se han considerado como patrimoniales.

El libro primeramente describe las características actuales del territorio de la Región del Biobío, los aspectos administrativos, demográficos y económicos, como asimismo la división espacial, su clima, hidrografía y vegetación. También presenta lo que es la cocina actual de la región.

Posteriormente, y para poder entender cómo se ha ido gestando la historia alimentaria de la Región del Biobío, se presenta en el capítulo 2 un bosquejo histórico donde se describen los diferentes habitantes que han poblado esta zona, sus distintos periodos culturales y políticos, y cómo han ido desarrollando sus sistemas alimentarios propios utilizando los recursos autóctonos que tenían disponibles. Se describe la variedad de productos y preparaciones que utilizaron sus primeros habitantes mapuches.

Con la llegada de los españoles se trajeron nuevos alimentos que fueron asimilados por las poblaciones autóctonas, y a su vez, los españoles también incorporaron los productos locales a su dieta, dando origen a lo que se denomina la "cocina criolla". Podemos afirmar, por tanto, que la cocina de la Región del Biobío es el resultado de la influencia de estas dos importantes culturas: la cultura mapuche y la española.

La incorporación de un alimento a la categoría de patrimonial necesariamente requiere de un proceso metodológico. El capítulo 3 de este libro describe el detalle de la metodología utilizada para estudiar los alimentos de la región y los criterios utilizados para su selección como patrimoniales. La metodología involucra necesariamente la consulta a los propios actores regionales sobre sus alimentos, permitiendo integrar los saberes locales de los propios habitantes de la región. Asimismo, cada alimento fue investigado a partir de fuentes históricas, arqueológicas, antropológicas, etimológicas, biológicas y agronómicas.

Se estudiaron un total de 314 alimentos de la región; estos se agruparon, seleccionándose 220 productos y preparaciones como patrimoniales. El inventario abarca 72 productos y 148 preparaciones, destacando, sobre todo, la riqueza de preparaciones patrimoniales. Además, describe cada alimento y las preparaciones típicas en base a ellos y presenta una fotografía profesional del mismo.

Durante la elaboración de este inventario, ha llamado la atención la rica cultura alimentaria ligada al mar, reflejada en la gran variedad de productos desconocidos en otras regiones del país que los habitantes de las caletas de la Región del Biobío utilizan, como las chuchitas, el diquive, el machuelo, los chapes, el caracol trumulco, los chanchitos de mar, peces como el rollizo, el chalaco, los pescados secos, y las preparaciones propias a base de estos. También destaca la variedad de preparaciones con cochayuyos. Preocupa, sin embargo, que los informantes reportan que todos los productos de mar, tanto algas como peces y mariscos, están escaseando, los que requeriría mayores medidas de conservación.

Asimismo, investigamos exhaustivamente los productos de la alimentación mapuche descritos por los cronistas antiguos. Afortunadamente, muchos de estos productos están vigentes, generalmente en los sectores rurales, para autoconsumo o venta en mercados locales.

Sin embargo, no se pudo encontrar reportes sobre el uso de otros alimentos que los mapuches utilizaban antiguamente, como el madi, la teca, la quileneja, el helecho ampe, el apio de campo, el liuto, las papas

silvestres y el hualqui, entre otros. Posiblemente esto se debe a que actualmente no se utilizan.

Aún se conserva en la región la tradición de consumir productos silvestres (hortalizas, frutos y hongos) como la romaza y el yuyo, los frutos de peumo, maqui y copihue, el digüeñe y el changle, entre otros. Sin embargo, muchos de ellos se reportan como escasos por la desaparición del bosque nativo.

Entre los cultivos, llama la atención la riqueza de variedades de porotos aún existente en la región, que no está suficientemente documentada. Sin embargo, no se encontraron variedades de centeno o cebada, y hubo dificultades para encontrar cultivos tradicionales de maíz, quinoa, trigo, papas, arvejas y manzanas, que las personas entrevistadas señalan como escasos, lo que da cuenta del nivel de erosión genética y la necesidad de acciones urgentes de conservación. Es realmente destacable la labor de los pequeños productores de la región que aún mantienen estas variedades tradicionales antiguas para "mantener estos granos con sabor y aroma a campo", como ellos señalan.

Los nombres de las variedades de cultivos que se mencionan en este inventario son los nombres comunes que los entrevistados entregaron. Dada la escasez de información sobre estos, cualquier error o inexactitud respecto a su clasificación debería ser subsanada una vez que exista mayor información.

Destacan las cualidades de algunos cultivos de la región con grandes potencialidades de desarrollo, como: el chícharo, que es muy tolerante a la sequía; las lentejas y garbanzos, que presentan un tamaño de grano grande poco frecuente en el resto del germoplasma de estas especies; las habas moradas, el maqui y los duraznos morados, por sus propiedades antoxidantes; la papaya de Cobquecura, un producto único que podría tener indicación geográfica o denominación de origen; o el chaskú y mastuerzo, condimentos típicos de la cocina mapuche. Asimismo, sobresale la gran variedad de frutos y hongos silvestres que, con sistemas de recolección sustentable o domesticación, permitirían el desarrollo de productos regionales con identidad.

Es importante mencionar, además, la presencia de la gallina mapuche y sus huevos azules, que presentan un gran potencial de desarrollo.

En cuanto a las preparaciones, se distingue una gran variedad y cantidad. Por ejemplo, la harina de piñón, los catutos y el puré de piñón, que aún se mantienen vigentes hasta el día de hoy en Alto Biobío. También resalta la riqueza de preparaciones a base de trigo, como el ulpo, los catutos, las tortillas, las pantrucas y muchos diferentes tipos de sopas campesinas para el desayuno que, según la Sra. Lidia Huala, permitían al trabajador "salir bien fortacho a trabajar". Llama la atención la variedad de espesantes caseros que utiliza la cocina regional, como la harina tostada (de trigo, maíz, avellana, piñón), el locro (de trigo, maíz o piñón), el soplillo de trigo, el mote (de trigo o maíz) y la chuchoca (de maíz o piñón). Muchas de las preparaciones mencionadas en este inventario solo se consumen en las casas de campo y muchas de ellas están en peligro de desaparecer.

Igualmente, son destacables todas las preparaciones asociadas con el cerdo, que es una tradición muy arraigada en la región. También existe una gran variedad de bebidas alcohólicas, como las mistelas, las chichas, los vinos de misa, los pipeños o vinos artesanales y el aguardiente (algunas con nombres bien peculiares, como el "pronto alivio" o el "chuflai"; y otros donde se les desapareció la 'd' con los años, como el "gloriao", el "retafiao", el "apiao" y el "enguindao"). Los dulces regionales también son relevantes de mencionar, como los cirigües, los pajaritos de trilla, las empanadillas de pera, el mote con huesillo y las sustancias de Chillán, entre otros.

Confiamos en que este inventario contribuya a la promoción, valoración y uso de los productos y preparaciones patrimoniales de la Región del Biobío, incorporando nuevas alternativas productivas a la región. Asimismo, se espera que pueda fomentar tanto el rescate de las variedades antiguas y de las preparaciones que están desapareciendo, como la recuperación de especies silvestres que están en peligro de extinción, para que este patrimonio pueda seguir siendo disfrutado por las futuras generaciones del país y de la región.

CAPÍTULO 1

ANTECEDENTES DE LA REGIÓN DEL BIOBÍO

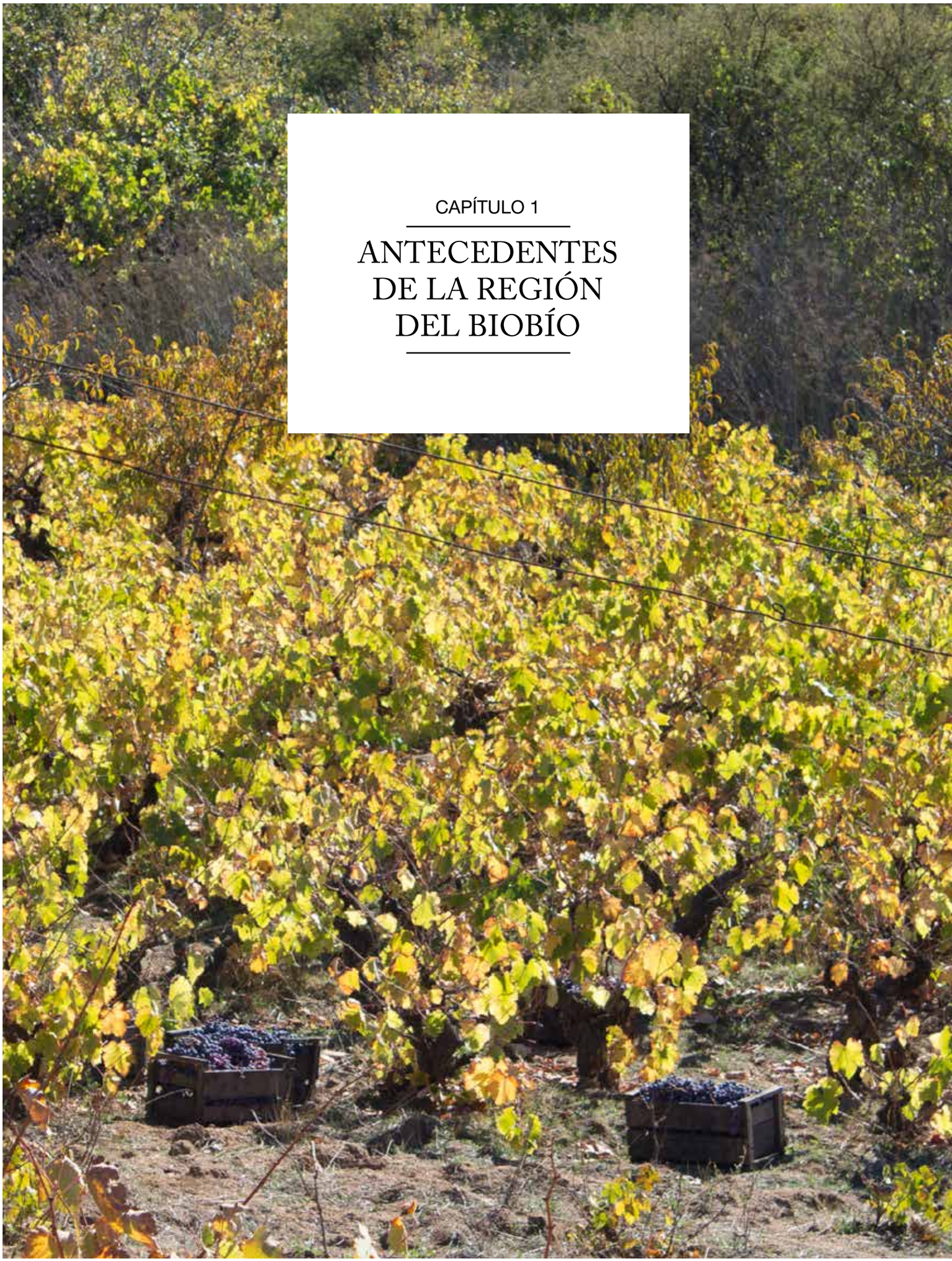


Foto de Rodolfo Mathis

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS, DEMOGRÁFICOS Y ECONÓMICOS

La Región del Biobío se encuentra ubicada en la zona centro-sur de Chile. Limita por el norte con la Región del Maule, por el sur con la Región de la Araucanía, por el este con Argentina y al oeste con el océano Pacífico. Posee una superficie de 37.068,7 km^2, representando el 4,9% del territorio chileno americano e insular (INE, 2007a).

Está dividida administrativamente en 4 provincias y 54 comunas, y su capital es Concepción. Comprende las provincias de Ñuble, con 21 comunas; la provincia de Biobío, con 14 comunas; la provincia de Concepción, con 12 comunas; y la provincia de Arauco, con 7 comunas. Su capital, Concepción, es una de las ciudades más antiguas del país, pues fue fundada por Pedro de Valdivia en 1550 durante la Conquista. Esta región es la segunda más poblada del país y una de las principales concentradoras de actividades económicas.

Población

De acuerdo a cifras preliminares del censo de 2012, la población de la Región del Biobío es de 1.971.998 habitantes, lo que equivale al 11,85 % de la población nacional. La provincia más poblada es Concepción, que cuenta con 967.757 habitantes; seguida de la provincia de Ñuble, con 461.547 habitantes; la provincia del Biobío, con 377.876; y la provincia de Arauco, con 158.019 habitantes. Las ciudades más pobladas son Concepción y Talcahuano (INE, 2012).

La población de la región es mayoritariamente urbana. El censo de 2002 arrojó una población urbana de 1.528.306 habitantes, correspondientes al 82,1% de la población regional, y una población rural de 333.256 habitantes, equivalentes al 17,9% de la población de la región. La provincia con mayor porcentaje de población urbana es Concepción, con 96,4% sobre el total de población de la provincia, seguida de Arauco con 74.8%. En tanto, el mayor porcentaje de población rural se ubica en las provincias de Ñuble, con 53,66%, y Biobío, con 42,2%. En relación al censo anterior de 1992, la población urbana en la región ha crecido en 13,8%, mientras que la rural ha disminuido en 14,8%. La población rural tiene como principales ocupaciones la agricultura tradicional y la ganadería (INE, 2002).

La distribución espacial de la población se ve orientada por la disposición del relieve regional. El poblamiento andino es escaso, especialmente orientado en torno a los dos cursos de agua más importantes de la región, que son los ríos Itata y Biobío. El poblamiento en la depresión intermedia se presenta disperso, donde destacan algunos centros urbanos tales como San Carlos, Chillán, Bulnes, Cabrero, Yumbel, San Rosendo, Los Ángeles y Nacimiento. El poblamiento costero concentra el mayor porcentaje de población urbana regional, destacando pueblos y ciudades tales como Dichato, Tomé, Penco, Talcahuano, Coronel, Concepción, Lota, Arauco y Lebu (INE, 2007a).

Los habitantes de la región se componen de chilenos, personas de pueblos originarios y personas de ascendencia europea. Los chilenos corresponden a un mestizaje amerindio-español que comenzó con la llegada de los españoles a Chile. Un estudio genético muestra que en Concepción, la ciudad más grande del sur de Chile, el 75% de los genes son europeos, y el 24-25% de origen amerindio (Cruz-Coke y Moreno, 1994).

Con respecto a los habitantes que pertenecen a pueblos indígenas, de acuerdo al censo de 2012, hay 163.548 personas que se consideran parte de alguna etnia originaria; esto corresponde al 8,92% de la región, destacando la provincia de Arauco, donde el 23,39% declara pertenecer a algún pueblo indígena. Los mayores porcentajes de población indígena se concentran en las comunas de Alto Biobío (86,91%), Tirúa (59,53%), Cañete (31,42%) y Contulmo (27,13%). La etnia predominante es la mapuche, con 152.611 per-

sonas (92,09%). En esta región la población mapuche tiene una de las mayores representaciones del país, después de la Región Metropolitana y la Región de la Araucanía (INE, 2012).

Los habitantes de ascendencia europea corresponden a colonos de origen alemán, italiano, suizo, francés, vasco y además árabes procedentes principalmente de Palestina. La colonización europea se concentró mayormente en otras regiones del país, y su incorporación ha sido más bien reciente en la región. Estos habrían ingresado a la Región del Biobío desde otras regiones a fines del siglo XIX y principios del siglo XX.

Economía

La Región del Biobío es la segunda más importante en términos económicos después de la Región Metropolitana, aportando entre el 7-9% del PIB nacional. En el 2011 el PIB fue de 7,5% (ODEPA, 2014a). La región es además responsable de aproximadamente el 9% de las exportaciones chilenas y es el segundo centro industrial de Chile, después de Santiago. Alberga varias universidades y centros de investigación; su industria forestal es la más importante del país; posee además las redes viales con mayor cobertura nacional y sus puertos marítimos la convierten en la segunda región de Chile con mayor transferencia de carga, siendo además el mayor centro portuario del sur de Chile (CORFO, 2009; Intendencia Región del Biobío, 2012).

Su economía se sustenta en tres sectores de actividad, que son la industria manufacturera, silvoagropecuaria y transporte, y telecomunicaciones. Se destaca el carácter exportador de su economía, proveniente de la actividad forestal, pesquera e industrial, destacando la celulosa, la madera, la harina de pescado, los productos congelados y el acero (Mapas de Chile, s.f.).

Industria

En el sector industrial sobresalen la industria siderúrgica de Huachipato, que produce acero; la industria petroquímica, representada por la refinería de petróleo, etileno y derivados de caucho y plásticos; la industria de celulosa y papel; y las industrias de procesamiento pesquero en Talcahuano, además de astilleros y de construcción naval.

Sector Forestal

La industria forestal posee más de un millón de hectáreas plantadas de eucaliptus y pino radiata (1.227.788 ha), que corresponde a un 33% de la superficie regional y a un 42,8% de la superficie de plantaciones del país. El bosque nativo de la región abarca 768.554 ha, que corresponde a un 5,7% de la superficie nacional (CONAF, 2011).

Las plantaciones sustentan aserraderos, fábricas de paneles, enchapados e industrias de celulosa y de papel (Mapas de Chile, s.f.). Las plantaciones de pino radiata (o insigne) se concentran principalmente en la zona costera en el centro-sur de la región.

Sector Pesquero

La región lidera el desembarque de productos del mar, aportando aproximadamente un cuarto del total nacional, y su principal producción es de pescado (Mapas de Chile, s.f.; Sernapesca, 2012). La pesca industrial regional se basa en la captura de numerosas especies, entre las que destacan sardina, jurel, merluza y anchoveta. La mayor parte de las capturas se destina a la elaboración de harina de pescado (Aqua, 2014; Sernapesca, 2012).

Con respecto a la pesca artesanal, la Región del Biobío es la que posee la mayor cantidad de pescadores y embarcaciones inscritas, concentrando sus capturas en la sardina común, anchoveta, jibia y reineta (Sernapesca, 2012; Subpesca, Panorama de la Pesca Artesanal). Destaca la gran cantidad de caletas pesqueras artesanales de la región, donde Sernapesca reconoce la presencia de 75 de ellas (Sernapesca, 2011).

La producción pesquera en centros de cultivo corresponde mayoritariamente a pescados como la trucha arcoíris y salmón del Atlántico, y en menor medida a moluscos (choritos y cholgas) (Sernapesca, 2012).

Agricultura y Ganadería

La región tiene gran vocación agropecuaria, manifestada en una presencia masiva de pequeños agricultores y una gran diversidad agrícola y agroecológica (González, 2007). De acuerdo al VII Censo Agropecuario de 2007, los rubros agrícolas más importantes son los cereales y las forrajeras, y en menor escala le siguen los cultivos industriales, viñas y parronales, leguminosas y tubérculos, otros frutales y hortalizas (ODEPA, 2014a). Dentro de los cereales, se destaca la producción de trigo, siendo la segunda productora a nivel nacional. En cuanto a las leguminosas, es la primera productora nacional de lentejas. Otros cultivos tradicionales de la región son papas, avena, cebada y arroz. La fruticultura está dominada por la producción de frutos del bosque (arándano, cereza, frambuesa) y manzanas. En la viticultura sobresalen las viñas de variedades Moscatel de Alejandría, que abarca el 90,3% de la superficie nacional, y la uva País. Otras cepas presentes en menor escala son Pinot negro, Cabernet Sauvignon y Cinsault. También destaca la ganadería bovina vacuna, destinada a la producción de leche y carne, seguida de cerdos y ovinos (ODEPA, 2014a).

Desde el punto de vista agroclimático, en la región se identifican seis zonas agroecológicas con sistemas de producción representativos definidos. Las zonas identificadas, de poniente a oriente, son: secano costero, cordillera de la Costa, secano interior, llano central, precordillera andina y cordillera de los Andes. El llano central y la precordillera andina son las zonas con mayor potencial productivo (González, 2007).

La Región del Biobío además lidera la producción orgánica de Chile. De las 111.218 ha orgánicas certificadas el año 2012, posee 74.361 ha, lo que equivale al 66,9% del total, con 229 predios orgánicos (Eguillor, 2013). La mayor parte de esta superficie corresponde a recolección silvestre (EMG, 2010).

Otras de las bondades de la agricultura regional son sus recursos genéticos y la presencia de una gran riqueza de semillas tradicionales. El INIA ha catalogado 33 recursos genéticos de Chile, de los cuales en la Región del Biobío se encuentran 7. Entre ellos tenemos dos especies de las que Chile es centro de origen, que son la papa (*Solanum tuberosum sp. tuberosum)* y la frutilla silvestre (*Fragaria chiloensis*). También están presentes en la región especies de las cuales Chile es centro de diversificación, como la quinoa (*Chenopodium quinua),* el maíz *(Zea mays),* el ají *(Capsicum annuum),* el poroto pallar *(Phaseolus lunatus)* y el poroto *(Phaseolus vulgaris)* (Cubillos y León, 1995). Chile es considerado un subcentro de diversidad genética de porotos, los cuales forman un grupo genético especial denominado Raza Chile (Bascur y Tay, 2005). Asimismo, la región alberga 9 de las 23 razas de maíz descritas para Chile (Paratori et al., 1990).

Existe evidencia de tipo arqueológica y de los cronistas antiguos que señala que estos alimentos eran consumidos por los mapuches antes de la llegada de los españoles, lo que les otorga un gran valor patrimonial.

Finalmente, es interesante notar la presencia de otras especies tradicionales de la región, que, aunque introducidas por los españoles, constituyen valiosos recursos genéticos, como es el caso de las lentejas (*Lens culinaris)* y garbanzos (*Cicer arietinum*).

Minería

Aunque actualmente la actividad minera no es relevante en esta región, cabe mencionar que en tiempos pasados se destacó principalmente por la producción de carbón, lo cual significó una importante fuente de trabajo e ingresos para el país. Esta actividad se concentró en las

provincias de Arauco y Concepción, en las ciudades de Coronel, Lota, Curanilahue y Lebu[1]. A lo largo de la década de 1990, la minería entró en crisis y en 1997 se cerró la mina de Lota, y posteriormente Curanilahue y Lebu. Es, sin embargo, relevante mencionar que el duro trabajo en las minas llevó a la conformación de una particular cultura minera que aún persiste en estas ciudades[2]. Actualmente existe actividad minera en la región pero en menor escala. Según datos de Sernageomin, la Región del Biobío registró, en 2012, una producción de carbón de 141 toneladas, provenientes de las minas de Coronel y Curanilahue (Sernageomin, 2012).

DIVISIÓN ESPACIAL DEL TERRITORIO, CLIMA, HIDROGRAFÍA Y VEGETACIÓN

División Espacial del Territorio

La Región del Biobío se caracteriza por la presencia de cuatro unidades de relieve, que son: cordillera de los Andes, depresión intermedia, cordillera de la Costa y planicie litoral o costera (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.c; INE, 2007a).

La cordillera de los Andes se presenta continua, con altitudes superiores a 2.000 m, presentando en su parte occidental numerosos volcanes, entre los que destacan los Nevados de Chillán (3.122 m), Antuco (2.985 m) y Callaqui (3.080 m). En su parte oriental las altitudes promedian los 2.500 m. La unión entre la cordillera de los Andes y los valles longitudinales se hace a través de la llamada precordillera o "La Montaña", constituida por colinas de altitudes poco considerables entre los 400 y 600 m.s.n.m., y fáciles de identificar por encontrase a menudo cubiertas de bosques.

La depresión intermedia está compuesta de valles longitudinales que se caracterizan por tener una topografía uniforme y se desarrollan desde el pie occidental de la precordillera, hasta hacer contacto con la cordillera de la Costa. Se presenta como una llanura muy amplia en la parte norte de la región. Al sur del río Biobío se va estrechando y pierde el carácter de llanura, para transformarse en fuertemente ondulada.

La cordillera de la Costa muestra grandes diferencias al norte y al sur del Biobío. En el sector norte de la región, esta cordillera se muestra baja y ondulada, con una altura promedio de 400 m, formada por una serie muy compleja de lomeríos con cuencas intermontañas de reducido espacio, dedicadas especialmente a viñas de secano. Al sur del río Biobío, la cordillera de la Costa se eleva bruscamente sobre los 1.000 m y adquiere el aspecto de un muro; es la llamada cordillera de Nahuelbuta, que se extiende hasta el río Imperial por el sur. Su ancho máximo lo alcanza entre Cañete y Angol, con 50 km de extensión, y sus alturas culminantes son los cerros Nahuel (1.472 m) y Alto de los Pinos (1.422 m). Estas características de la cordillera costera generan grandes diferencias climáticas entre el oriente y occidente del macizo costero, además de ser un obstáculo para las comunicaciones entre las localidades regionales.

La planicie litoral o costera se presenta al norte del río Biobío como una costa acantilada, con reducidas planicies litorales; en cambio, al sur de este río se forma un aplanamiento denominado Arauco-Cañete, el que se presenta amplio y con terrazas marinas. En esta zona se encuentra la mayor riqueza carbonífera del país (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.c; INE, 2007a).

Clima

Respecto a las condiciones climáticas, esta zona se define como de transición entre un clima templado mediterráneo cálido y un clima templado húmedo o lluvioso. Estas condiciones permiten el desarrollo de una vegetación muy particular y diferente a la de otras regiones (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.c; INE, 2007a).

1 ENACAR, Empresa Nacional del Carbón SA. en Liquidación. Síntesis Histórica. http://www.enacar.cl/historia.html; http://www.profesorenlinea.cl/Chilegeografia/CarbonChile.htm.

2 http://www.bibliotecafundamentos.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=75.

En la franja costera y en los sectores altos y la ladera occidental de la cordillera de la Costa, se presenta un clima templado húmedo, con una humedad constante con precipitaciones que fluctúan entre 1.200 mm y 2.000 mm anuales de norte a sur de la región. Hacia el interior, el clima templado costero húmedo posee también temperaturas menos extremas, donde las precipitaciones alcanzan 1.330 mm anuales con un período seco de cuatro meses. En el valle longitudinal las temperaturas presentan un mayor contraste entre día y noche (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.a).

En la parte norte de la región predomina el clima templado mediterráneo, abarcando toda la zona intermedia, bordes orientales de la cordillera de la Costa y los sectores más bajos de la precordillera. En la cordillera de los Andes, por sobre los 1.500 m de altura, se desarrolla el clima frío de altura con abundantes precipitaciones de más de 2.000 mm anuales y la presencia de nieves permanentes en las partes altas (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.a; INE, 2007a).

Hidrografía

La red hidrográfica de la región se organiza a través de dos grandes hoyas, la del Itata y la del Biobío, que nacen de la cordillera de los Andes. Su régimen es mixto, adquiriendo su aporte de los deshielos primaverales, además del aporte hecho por las precipitaciones invernales.

El río Itata nace en la parte externa de la cordillera de los Andes por la confluencia de los esteros Cholguán y Huépil; escurre en dirección norte-oeste, atravesando la depresión intermedia. Algunos de los principales afluentes que recibe en su recorrido son los ríos Ñuble, Larqui y Diguillín. Su hoya hidrográfica es de 11.100 km^2, y después de recorrer 180 km desemboca en el océano Pacífico (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.b; INE, 2007a). Hasta la conquista de Chile, el Itata fue el límite natural entre las etnias mapuche, ubicada al sur, y picunche, ubicada al norte (Bengoa, 1985).

El río Biobío es uno de los más importantes del país, tanto por sus características geográficas como por su importancia histórica y económica. Nace en las lagunas cordilleranas Galletué e Icalma; a lo largo de su recorrido va colectando a una serie de tributarios, destacando los ríos Vergara y Laja. Su hoya hidrográfica es de 24.029 km^2, y su longitud alcanza los 380 km, una de las más extensas del país (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.b; INE, 2007a) .

Desde muy temprano durante la Conquista, la frontera del río Itata se corrió al río Biobío, transformándose en el límite norte de las tribus mapuches que habitaron el centro-sur de Chile, separándolos de los picunche. Esto configuró una separación entre las culturas y alimentos al norte y al sur del río Biobío, prevaleciendo una influencia criolla y mestiza al norte del río y al sur el sistema indígena. La zona alrededor del río fue posteriormente anexada a Chile en lo que se llamó la Pacificación de la Araucanía; comenzó a ser poblada intensamente, y durante el siglo XX se instalaron diversas actividades económicas industriales (Bengoa, 1985).

Estas dos grandes hoyas hidrográficas permiten cubrir con riego una superficie de 100.000 hectáreas de terrenos cultivables. Además, las aguas de estos ríos son utilizadas para la generación de energía de las centrales Abanico, El Toro y Antuco, y para el uso humano de las grandes ciudades de la región. Otra hoya hidrográfica menor es la del río Andalién (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.b).

Vegetación

La vegetación de esta región consiste en una variada gama de formaciones vegetacionales. En su extremo norte, el clima permite la existencia del espino, asociado con boldo, peumo y quillay. En cambio, hacia el sur, se encuentra el bosque esclerófilo que ha sufrido

cambios por las plantaciones forestales de pinos y por los cultivos agrícolas (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.a).

Al sur del Biobío se ubica el bosque templado higromórfico, principalmente en la cordillera de la Costa y en la precordillera andina, donde predominan especies como roble, ciprés, coihue, lenga y ñirre, y en los sectores con mayores alturas es posible encontrar alerce y mañío. Además está acompañado por un denso sotobosque formado por canelo, olivillo, avellano y especies menores como el copihue, quila y ulmo (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.a).

En la cordillera de Nahuelbuta se encuentra el bosque de araucaria, asociado con especies como coihue, lenga y ñirre, ubicadas dentro del Parque Nacional Nahuelbuta (Biblioteca del Congreso Nacional, s.f.a; INE, 2007a).

En la zona costera existe un matorral costero en las planicies adosadas a la cordillera de la Costa; su aspecto general es muy variable, pero se caracteriza por la existencia de arbustos abundantes que pueden crecer hasta el tamaño arbóreo, con una cubierta herbácea de plantas perennes. Entre las especies dominantes podemos citar el mitiqui, tupa, molle y litre. En sitios pantanosos crecen canelos y arrayanes, que se mezclan con algunas especies tales como gualtata y pangue (INE, 2007a).

El bosque nativo de la región tiene especies que son endémicas y nativas de Chile, que han sido fuente importante de la alimentación de los pueblos originarios, y que son también consideradas recursos genéticos del país (Cubillos y León, 1995; INFOR, 2012).

COCINA

La cocina de la zona centro-sur del país tiene características muy especiales, siendo una suma de influencias de distintas culturas. Su origen es la cocina del pueblo mapuche, la cual pasó por un proceso de mestizaje, donde se mezclaron las materias primas autóctonas con las técnicas e ingredientes traídos por los españoles (Cocina Mestiza, s.f.; Pereira, 2007). Más recientemente, la cocina de la región ha incorporado elementos de la cocina europea, especialmente alemana, en Contulmo.

La cocina mapuche tiene su base en el medio ambiente y en las estaciones del año. Ellos se alimentaban de los productos que obtenían del bosque, de los ríos, lagos y del mar, y su dieta se iba ajustando a la disponibilidad estacional de los mismos. De acuerdo a los relatos de los cronistas antiguos, consumían muchos frutos silvestres y hierbas del campo, eran diestros en la caza de animales y en la pesca y recolección de mariscos y algas. También utilizaban técnicas básicas de cultivo en pequeña escala en un sistema de tala y roza de forma itinerante. Desde el punto de vista de la forma de obtener su sustento, los mapuches eran una combinación de recolectores, cazadores y horticultores (Carrasco et al., 2003; Jelves y Ñanco, s.f.).

Los mapuches eran notables conocedores de las especies de su entorno disponibles para su alimentación; prueba de ello son los nombres que dieron a muchas especies silvestres, nombres que aún seguimos utilizando (Villagrán, 1998). Mösbach, en su libro *Botánica Indígena*, incorpora cerca de 700 nombres mapuches de plantas, lo que da cuenta de este profundo conocimiento (Mösbach, 1992). Asimismo, Lenz, en su *Diccionario Etimológico*, menciona alrededor de 250 nombres mapuches de animales (Lenz, 1910; Villagrán, 1998).

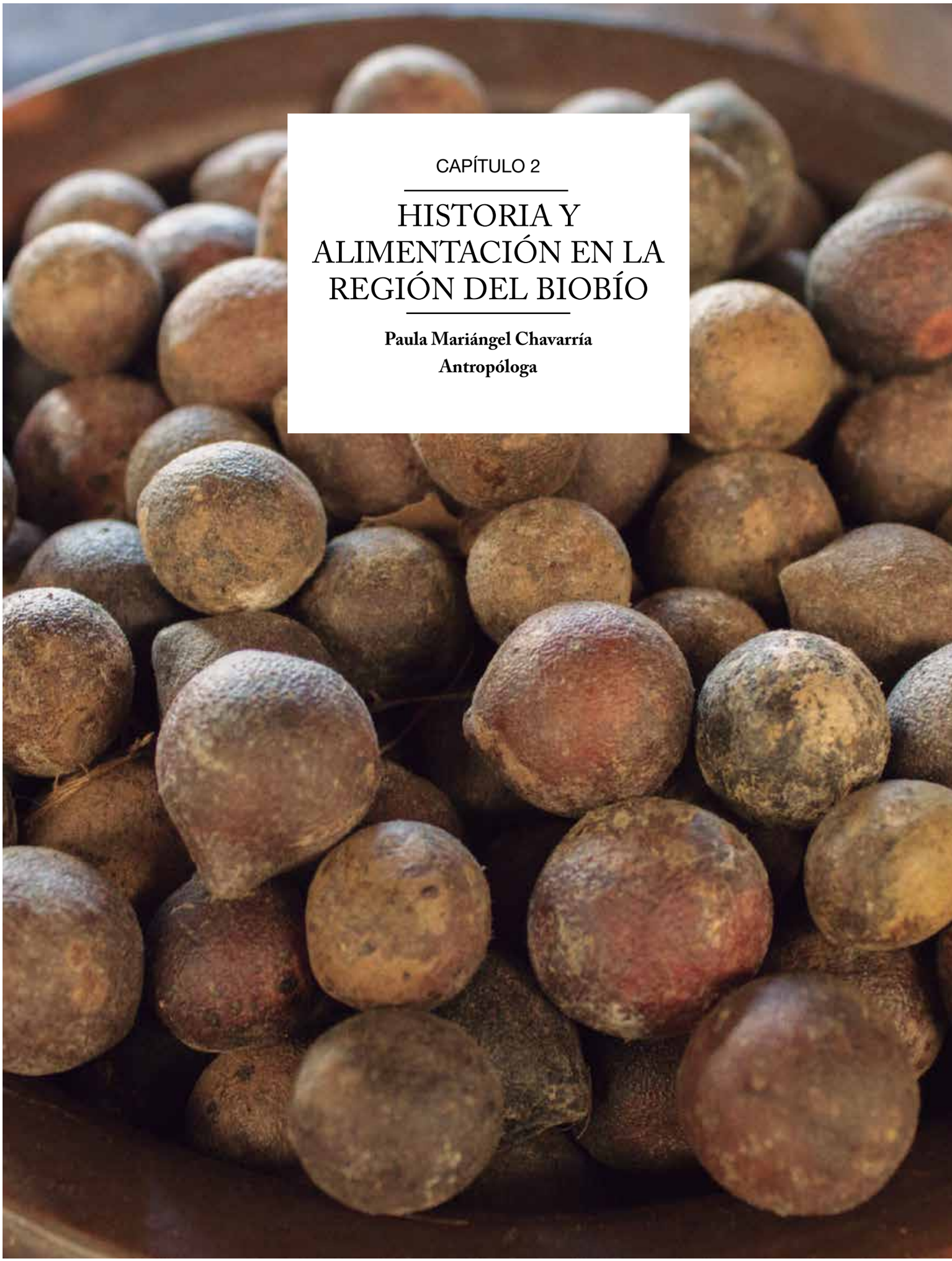
Comían sus alimentos crudos o cocidos en agua en fuentes de greda y los salaban con agua de mar. Utilizaban los fogones para cocinarlos y entre los utensilios que utilizaban, que no han variado mucho con el tiempo, están el mortero, la piedra de moler, la callana y el chaiwe, que usaban como colador.

En cuanto a la influencia europea en la cocina regional, destaca la colonización alemana en 1884, que se refleja en la gastronomía y repostería que es posible degustar en la ciudad de Contulmo. Esta incluye productos

derivados del cerdo como longanizas, patés, jamón, etc., combinados con chucrut y con frutas, y una repostería que incluye kuchen, strudels, tortas y diversas mermeladas de frutos locales (I. Municipalidad de Contulmo, s.f.).

En la región se han hecho esfuerzos para fomentar una gastronomía en base a los productos regionales, con algunos recetarios de comidas típicas, galas y rutas gastronómicas y muchas fiestas costumbristas apoyadas por los distintos municipios, donde se presenta la cocina tradicional. También esta cocina sigue vigente en las cocinerías de los mercados regionales, como asimismo en restaurantes como "La Sazón", "Bendito Antojo" y "De Lastra" en Cañete, y el hotel Sonesta en Concepción, que se dedican a rescatar y presentar la gastronomía regional.

También es importante resaltar los emprendimientos culinarios gastronómicos de mujeres de la región, que ofrecen servicios de coctelería y banquetería campesina, y donde se preparan platos tradicionales a pedido desde sus casas o en restaurantes, como por ejemplo: "Eventos Yanquén", de Tomé; los restaurantes "Las Emprendedoras", "Mami Gina", "La Envidia", y la cafetería "Aroma de Piñón", todos de Ralco; "La Casona de Nonito" cerca de Quillón; el restaurante "San Marcelino" en Yumbel; "Ruka Malunga" en Saltos del Laja, y "El Zapatín", cerca de Antuco, entre otros. Existen, además,centros de capacitación regionales dedicados a la gastronomía intercultural.



CAPÍTULO 2

HISTORIA Y ALIMENTACIÓN EN LA REGIÓN DEL BIOBÍO

Paula Mariángel Chavarría
Antropóloga

Foto de Rodolfo Mathis

La alimentación humana es un acontecimiento de extraordinaria complejidad. En ella se fusionan las necesidades biológicas y nutricionales de una comunidad con la disponibilidad de recursos brindados por la biodiversidad del lugar y la creatividad de su gente, para dar vida a variadas formas de abastecimiento, estilos culinarios y de comensalidad.

Mediante la recolección, la caza y el cultivo de productos vegetales, animales y marinos, los pueblos elaboran diversos mecanismos de preparación y consumo de alimentos que reflejan, entre otros aspectos, sentidos de mundo, demarcaciones de edad, género y/o jerarquía, donde se evidencian además una trama de emociones vitales, relaciones de poder, contenidos simbólicos y normas consuetudinarias de organización social que en conjunto modelan el campo alimentario de cada grupo humano.

¿Qué se come?, ¿cómo se come?, ¿cuándo se come?, ¿quiénes lo comen? son interrogantes básicas que alcanzan infinitas respuestas dependiendo de quién y cuándo conteste. De este modo, la línea divisoria entre aquello concebido como comestible y no comestible es relativa y se modifica a lo largo de la historia y de los espacios habitados, dando cuenta de la enorme riqueza existente en la diversidad humana. Así, las dimensiones temporales y espaciales que allí intervienen permiten concebir el hecho alimentario como un proceso dinámico, donde se generan negociaciones y disensiones que determinan su permanencia o transformación.

El itinerario alimentario en la Región del Biobío a lo largo de su historia es diverso y su exploración resulta un desafío no menos ambicioso. En términos espaciales, se presenta una extensión geográfica conformada por relieves que contienen múltiples ecosistemas y manifestaciones culturales, ampliando las posibilidades de estilos alimentarios profusos. Desde la cordillera de los Andes se recorre el territorio, transitando por los valles intermedios hasta la cordillera de la Costa y las planicies litorales, incluyendo, además, al sur del río Biobío, la cordillera de Nahuelbuta. Por su parte, los deslindes regionales obedecen a orientaciones administrativas que no necesariamente se condicen con los procesos históricos allí acaecidos, en los que se fraguan identidades de una extensión mayor a tales fronteras.

Con todo, este apartado espera aportar una mirada acotada pero valiosa que, desde una perspectiva patrimonial, bosqueje las continuidades y rupturas que a lo largo del tiempo marcaron relevancia en las prácticas alimentarias de las comunidades habitantes de esta franja territorial, para su reconocimiento y adecuada valoración.

Biobío prehispánico

Las dataciones arqueológicas de las ocupaciones prehispánicas de mayor antigüedad están fijadas aproximadamente en el año 6.000 AP[3] y se concentran en los ambientes costeros de las provincias de Concepción y Arauco. Hasta el 2.000 AP (50 a. C.), fecha estimada para identificar el término del período arcaico en la zona centro-sur de Chile, se reconocen emplazamientos de grupos cazadores-recolectores marítimos abastecidos por medio de la pesca, la caza de mamíferos marinos y especialmente de la recolección de crustáceos y moluscos, con un claro dominio en las técnicas de navegación que posibilitaron la movilidad en los espacios costeros, incluyendo las islas Mocha, Santa María y Quiriquina (Bustos, 2004; Quiroz y Sánchez, 2004; Sánchez, 2010).

Los trabajos realizados principalmente por Víctor Bustos (2004), Lino Contreras (2003, 2011), Mauricio Massone (2008), Daniel Quiroz (2004, 2007) y Marco Sánchez (2004, 2010, 2011) permiten acercarse al espectro alimentario a partir de evidencias encontradas en conchales y sitios arqueológicos de sectores litorales, donde se constatan restos de avifauna, pesas

3 AP corresponde a una sigla utilizada en arqueología que quiere decir "antes del presente" y que por convención se refiere al año 1950, momento del descubrimiento del Carbono 14 como medio de datación. En este caso, el 6.000 AP (o 6.000 antes del año 1950) correspondería al año 4.050 a. C. o "antes de Cristo".

de redes, anzuelos y puntas de proyectil, que confirman una orientación económica recolectora antes que productiva. Dentro de los recursos alimenticios disponibles se reconocen principalmente moluscos gasterópodos y crustáceos como: locos (*Concholepas concholepas*), caracoles (*Acanthina monodon, Crepidula dilatata, Fissurella sp.*), ostras (*Ostrea chilensis*), tacas (*Protothaca thaca*), cholguas (*Aulacomya ater*), choros zapato (*Choromytilus chorus*), mejillones (*Perumytilus chorus*), navajuelas (*Tagelus dombeii*) y picorocos (*Austramegabalanus psittacus*). Entre los peces destacan la sierra (*Thyrsites atun*), el jurel (*Trachurus symmetricus*) y la merluza (*Merluccius sp.*). Los pingüinos (*Spheniscus humboldtii*), gaviotas (*Larus sp.*), taguas (*Fulica armillata*), fardelas (*Puffinus sp.*), cormoranes (*Phalacrocorax sp.*) y pelícanos (*Pelecanus sp.*) componen las especies de aves, mientras que los mamíferos son representados principalmente por lobos marinos (*Otaria flavescens*), delfines (*Delphinus delphis*) y coipos (*Myocastor coypus*) (Contreras y Quiroz, 2011; Sánchez et al., 2011; Torres y Bustos, 2011).

La aparición de la horticultura, la alfarería y las plantas y animales domesticados durante el Complejo Cultural Pitrén (400 al 1.100 d. C.)[4], indican transformaciones culturales y económicas cualitativas que inciden en las prácticas alimentarias de sus habitantes. Si bien las evidencias arqueológicas para este período en la región son menores, identificándose solo algunos sitios de interés en la franja costera cercana a la cordillera de Nahuelbuta, se estima que la población existente se habría organizado en pequeños grupos familiares, manteniendo orientaciones económicas hacia la caza y la recolección de recursos de los medios boscosos y marinos, pero integrando esta vez horticultivos estacionales asociados a la quinoa (*Chenopodium quinoa*) y el maíz (*Zea mays*) de manera complementaria. En el caso de los mamíferos, se habría dado una mayor frecuencia en el consumo de camélidos, lobos marinos y roedores menores (Sánchez, 2010; Sánchez et al., 2004). Ahora bien, la relación entre horticultura y desarrollo cerámico evidenciada en este período permite conjeturar cambios no solo a nivel del abastecimiento de alimentos sino también en los métodos de preparación y almacenaje de comidas, aspecto que aún no ha sido abordado por la arqueología regional.

Entre los siglos X y XVI, el Complejo Cultural El Vergel[5], que cimenta las bases de la cultura mapuche, da cuenta de prácticas consolidadas de domesticación de camélidos, depuración de las técnicas de horticultura y manejo de la metalurgia, con posibles influencias andinas y/o amazónicas. Los asentamientos hasta ahora encontrados en la región se encuentran vinculados principalmente a las cuencas hidrográficas de los ríos Itata y Biobío, además de las islas antes mencionadas, y sus cursos fluviales se relacionan con el regadío de cultivos como papas (*Solanum tuberosum*), maíz (*Zea mays*), porotos (*Phaseolus vulgaris*) y quinoa (*Chenopodium quinoa*) (Aldunate, 1989). Junto a ello, la recolección terrestre y marítima, junto a la caza, el manejo y la domesticación de animales, configuran una economía mixta de apropiación y producción de alimentos de amplio espectro (Massone et al., 2008). Se registra nuevamente el consumo de guanacos (*Lama guanicoe*), lobos marinos, roedores, cetáceos, moluscos, equinodermos, crustáceos y peces, agregándose el zorro chilla (*Pseudalopex griseus*) y la gallina domesticada (*Gallus gallus*). Se identifican a su vez una diversidad de aves asociadas a humedales y recursos vegetales silvestres como semillas carbonizadas de peumo, quilo, frutilla silvestre, vinagrillo, bato y ñocha (Contreras et al., 2003; Massone et al., 2008; Sánchez, 2010).

Lo anterior permite graficar un nutrido escenario alimentario, enriquecido por los hallazgos de herramientas y tecnologías para el procesamiento de alimentos,

4 La cultura Pitrén es un complejo cultural agroalfarero temprano de Chile. Fueron los primeros horticultores y se ubicaron entre el río Biobío y la ribera norte del lago Llanquihue.

5 Este complejo cultural debe su nombre al predio agrícola en el que se encontraron los primeros hallazgos arqueológicos, en las cercanías de Angol, Región de la Araucanía. El Vergel aparece entre el 1.100 y 1.500 d. C. entre Angol y la zona de Huilío al sur de Toltén.

como es el caso de las piedras de moler, las que entregan atisbos acerca de las posibles orientaciones culinarias de los grupos humanos de ese período. Se estima, por ejemplo, el manejo de granos para la elaboración de harinas, panes, tortillas y bebidas cotidianas y rituales, siendo la antesala de la cocina que caracterizó a la cultura mapuche durante los primeros años de la Conquista.

Ya avanzado el siglo XVI, ciertos espacios geográficos como la zona de Arauco y la vertiente oriental de Nahuelbuta, se encuentran densamente poblados. "En lo que hoy es Cañete, Lebu, Arauco, Contulmo y el lago Lanalhue, existía una población numerosa, sedentaria, establecida, donde las habitaciones se encontraban cercanas unas de otras" (Informe Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato, 2008: 323).

Las actividades económicas continúan estando asociadas a la caza, la recolección y la horticultura, destacándose cultígenos como el maíz (*Zea mays*), la papa (*Solanum tuberosum*), la quinoa (*Chenopodium quinoa*), el ají (*Capsicum annuum*), el poroto (*Phaseolus vulgaris*), el poroto pallar (*Phaseolus lunatus*), el zapallo (*Cucurbita máxima*) y la calabaza (*Lagenaria siceraria*) (Aldunate, 1992).

Dentro de los cereales de tipo silvestre y domesticado se reconocen el magu (*Bromus mango*), el lanco (*Bromus catharticus*) y la teca (*Bromus bertherianus*), utilizados en la elaboración de harinas y bebidas, identificándose también el madi o melosa (*Madia sativa*), planta anual de flores amarillas, para la obtención de aceite a partir de la cocción o trituración de sus semillas oleaginosas (Aldunate, 1992).

En el litoral, las comunidades costeras mantienen sus destrezas marítimas en la recolección y pesca de orilla, en botes, con anzuelos, redes y arpones, todos ellos fabricados con productos del bosque nativo. Las algas de mayor abundancia, y que hasta hoy conforman parte de la dieta de algunas comunidades regionales, son el ulte y cochayuyo (*Durvillaea antarctica*), además del luche (*Porphyra spp.*) (Aldunate, 1992).

El frondoso bosque nativo existente en la época prodiga infinitos recursos vegetales y hongos que son incluidos de manera habitual en la dieta, de acuerdo a las variaciones estacionales. Entre ellos pueden mencionarse los frutos de peumo (*Cryptocarya alba*), boldo (*Peumus boldus*), queule (*Gomortega keule*), avellano (*Gevuina avellana*), michay (*Berberis darwinii*), litre (*Lithraea caustica*), pitra (*Myrceugenia planipes*) murta (*Ugni molinae*), mulul (*Ribes glandulosum*), luma (*Amomyrtus luma*), copihue (*Lapageria rosea*), coguil (*Lardizabala biternata*), poe (*Fascicularia bicolor*) y quilineja (*Luzuriaga radicans*), además de la nalca (*Gunnera tinctoria*), el chupón (*Greigia sphacelata*), el changle (*Ramaria flava*) y el digüeñe (*Cyttaria espinosae*).

En síntesis, las fuentes alimentarias de los mapuches para el siglo XVI provienen de distintos hábitats ecológicos, configurando, en palabras de Juan Sepúlveda (2005), un sistema altamente balanceado y de gran calidad nutricional. Entre las características de este sistema alimentario destacan:

- Un tipo de alimentación escaso en carnes y constituido fundamentalmente por peces, mariscos, algas y vegetales en su mayoría silvestres, que aportan una proporción balanceada de proteínas.
- Los glúcidos se combinan en una debida proporción con farináceos como magu, maíz, papas y zapallos.
- Las grasas se aportan a través de semillas como la melosa o madi y las avellanas.
- Las vitaminas se consiguen a través del gluten y embriones de cereales, verduras, frutas, zapallos y papas.

Lo anterior bajo una cosmovisión que relaciona el acto alimentario de manera holística con la noción de *Küme Mongen* o Buen Vivir, donde se reafirma un

estado de equilibrio entre el individuo, la comunidad y los demás seres vivos del entorno, de acuerdo a ciclos y tiempos establecidos.

Rupturas y readecuaciones para la conformación de una cocina mestiza

La invasión española marca un hito histórico que fractura todos los componentes de las sociedades locales, entre ellos el alimentario. Los años de conquista van haciendo de la región una zona de frontera donde se desarrollan dinámicas ocupacionales y económicas diferentes al resto del territorio, generando procesos particularizados de resistencia, adaptación y mestizaje.

En lo que respecta a la sociedad mapuche, las transformaciones se desarrollan de manera paulatina. En el transcurso del siglo XVII, los cronistas Diego de Rosales y Núñez de Pineda y Bascuñán describen la dieta mapuche como cotidianamente vegetal y ritualmente carnívora, "esta última mediatizada por circunstancias sociales y religiosas que involucraban situaciones de intercambio, sacrificio y celebración" (Carrasco et al., 2004: 1392). A su vez, el repertorio culinario es delineado por diversas voces hispanas que recalcan, no sin el sesgo dominador, la preponderancia de frutos, cereales y legumbres. Los procesos de preparación se inclinan hacia los caldos, el locro, el mote o *mulxün*, la chuchoca, las humitas, además del ají en su calidad de aderezo (Sciolla, 2010). Destacan también las bebidas elaboradas en base a frutos silvestres como la frutilla y el piñón, o en base a cereales como el maíz, la quinoa y el trigo, este último adoptado rápidamente por los habitantes originarios[6] (Carrasco et al., 2004).

Gradualmente, la caza, la recolección y la horticultura, que conforman el sistema económico tradicional mapuche, dan paso a la guerra, las malocas[7] y más tarde a la ganadería y el comercio a través de los conchabos o trueques. Estos se converten en las principales estrategias de abastecimiento, consolidando a ciertas localidades de la región como puntos de intercambio relevantes, entre los que destacan Santa Bárbara, San Carlos de Purén, Nacimiento y fundamentalmente la Plaza de Arauco (León, 1991). La incorporación de caballos, vacas y ovejas provenientes de Europa contribuyen a esta nueva orientación económica, reflejada de igual manera en las ingestas alimenticias.

Ya en el siglo XVIII las relaciones fronterizas establecidas por los habitantes de la región modelan un territorio menos hostil y más cercano a las interacciones e intercambios económicos y culturales, fomentando así un rápido proceso de mestizaje. Mientras al sur del río Biobío se reorganiza el sistema de vida mapuche, el resto del paisaje regional se recompone a partir del surgimiento de la pequeña propiedad campesina, en manos de soldados del Ejército Real y de la reciente población criollo-mestiza. Poco a poco se consolidan zonas de pequeña y mediana agricultura que, a diferencia del resto del país (organizado bajo grandes mercedes de tierra, encomiendas y haciendas), van dando cuerpo a un nuevo campesinado orientado no solo a la subsistencia sino también a actividades productivas con fines comerciales. De este modo cobran vida localidades como Coelemu, San Carlos, San Fabián, Portezuelo, San Rafael, entre otras, con una clara orientación agrícola sustentada preferentemente en la producción triguera (Bengoa, 1990).

Parte importante de esta vocación productiva es impulsada inicialmente por la demanda de trigo desde el Virreinato del Perú en 1692 y más tarde desde California, Estados Unidos, y Australia, a partir de la fiebre del oro en 1848 y 1851, relevando a Tomé y consecutivamente a Talcahuano como los principales puertos de las actividades exportadoras de la época.

El estrato de población rural que se constituye en la región se encuentra entonces fuertemente conec-

6 Conviene acotar que en el siglo XVI el cultivo de la quinoa fue prohibido por los españoles, permitiendo el ingreso más rápido del trigo en los cultivos indígenas.

7 De acuerdo a Leonardo León, las malocas eran "ataques sorpresivos durante los cuales los guerreros mapuches se dedicaban al saqueo, al robo y a la destrucción, capturando mujeres, niños y, sobre todo, ganados y caballos" (1991, 21).

tado con el ciclo agrario, elaborando sistemas de conocimientos, oficios, ritualidades y sentidos de mundo que reflejan mixturas, adecuaciones y resignificaciones provenientes de las culturas indígena e hispana.

En el campo de lo alimentario, por ejemplo, esta cualidad queda demostrada en las tradiciones festivas asociadas al cultivo de este grano, destacándose la trilla como trabajo solidario a través del mingaco en el período de cosecha, y la Cruz del Trigo para conmemorar a San Francisco y pedir por un buen cultivo, el día 4 de octubre. También de manera indirecta se conecta la fiesta de la Cruz de Mayo, el día 2 de dicho mes, fecha que señala el momento en que el ciclo triguero debe reiniciarse (Chavarría, 2009). En dichas celebraciones, tanto el alimento como el canto, representado en la guitarra y la voz de mujeres cantoras, constituyen elementos aglutinantes para la vida en comunidad.

Dentro de las preparaciones todavía preservadas destacan la cabeza de chancho ahumada, que espera desde el mes de mayo hasta el día de San Francisco para ser degustada en los campos sembrados; el tradicional "hervío", especie de guiso a base de carne de cordero o cerdo, porotos nuevos y otros vegetales, apetecido especialmente en las trillas de la zona de Quillón; las cazuelas de ave, y los "pajaritos", masas dulces decoradas con betún de clara de huevo, infaltables en la celebración de la Cruz de Mayo. A estas celebraciones se añaden la conmemoración de otros santos donde se destacan el estofado de San Juan, los cirigües, la cazuela de chancho y otros importantes derivados de este animal. Todo lo anterior acompañado por mistelas, vino, chicha u otros líquidos de producción local.

En la cotidianeidad, el trigo se presenta en las cocinas campesinas de manera diversa: como espesante en forma de soplillo, locro, trigo colincao o harina refregada; como harina tostada para ser consumida en sopas (sopa de harina tostada, sanco) o como merienda durante las jornadas de labor agrícola (ulpo, chercán); como plato fuerte para el almuerzo u otra hora del día (catutos, concones, pantrucas), o como pan, tortilla y sopaipillas.

Por su parte, los licores y bebidas en las mesas regionales deben su presencia a la introducción de diversas cepas de uvas por parte de los españoles durante el siglo XVI. Moscatel de Alejandría y uva País son los referentes centenarios que hasta hoy configuran el paisaje regional principalmente en la provincia de Ñuble y parte de la provincia de Concepción, a partir del afianzamiento de un sistema productivo heredado de las misiones jesuitas emplazadas en el territorio.

De esta herencia se conocen los aportes no solo a través del vino, la chicha y el aguardiente, fuente primaria para la elaboración de una miscelánea de licores tradicionales (mistela, apiao, enguindao, pronto alivio), sino también por medio del agraz, aderezo en base al jugo de uva verde; el turrón de vino, para elevar el sentido del gusto por la repostería; el arrope de uva negra y el dulce de uva blanca.

El siglo XX se inicia en la región con una población indígena reducida a las comunas de Cañete y Tirúa, en la provincia de Arauco, y las zonas de Alto Biobío en la comuna de Santa Bárbara, como consecuencia de la derrota mapuche ante la invasión del ejército chileno. La ruralidad, por su parte, modifica su fisonomía y la pequeña propiedad es reemplazada por fundos y haciendas que desarrollan cultivos a gran escala, con una mano de obra sustentada en el inquilinaje. La emergencia de la minería del carbón suscita el surgimiento de localidades como Lota, Coronel y sus alrededores, con población campesina pobre y desplazada, donde las particularidades identitarias también se hacen notar en el espectro alimentario. Como ejemplo se puede mencionar el tradicional "pan de mina", elaborado en los hornos comunitarios de los pabellones de Lota, que en la actualidad continúa siendo apreciado por los paladares regionales.

Las grandes ciudades adquieren relevancia progresiva a partir de un proceso de industrialización incipiente, que en la década del 50 se materializa con

la instalación de empresas como Huachipato, Enap, Inchalam, entre otras, dando vida a numerosos núcleos urbanos que reconfiguran los estilos culinarios de origen. Ferias y mercados para la adquisición de productos campesinos y costeros toman relevancia, transformándose también los procesos preparativos y las costumbres de "comensalidad".

Finalmente, la franja costera continúa abasteciendo a los habitantes del litoral y del interior, a través de caletas y pequeñas aldeas que basan su economía en la pesca artesanal, la recolección de algas y la de mariscos, manteniendo un diálogo alimentario que podría ser representado en el plato "Mar y tierra", donde es posible combinar tubérculos locales (como por ejemplo la papa doma) cultivados en las zonas de secano costero, y el cochayuyo, extraído directamente del mar.

Erosiones contemporáneas: Descampesinización, monocultivos y pérdida de soberanía alimentaria

A casi dos décadas de principiar el siglo XXI, el sistema alimentario que podríamos identificar como constitutivo de los habitantes de la Región del Biobío continúa sufriendo evidentes transformaciones, esta vez determinadas por un proceso creciente de pérdida de biodiversidad y por un modelo económico y de desarrollo que ha debilitado los sistemas productivos locales, privilegiando el asentamiento de la industria alimentaria.

Diversos hitos político-económicos (no solo de índole regional y nacional, sino también de extensión mundial) han provocado que en un corto tiempo la relación establecida con la alimentación se haya modificado drásticamente, perdiéndose la posibilidad de saber efectivamente qué es lo que se está comiendo. La masificación del monocultivo forestal y la crisis de los ecosistemas marinos y boscosos han reducido la disponibilidad de diversos productos anteriormente indispensables en las dietas locales. Igualmente, los cultivos y semillas controlados de manera importante por grandes conglomerados industriales, han ocasionado la disminución de la soberanía de campesinos y pueblos originarios para determinar sus propios estilos agrícolas, interviniendo los suelos con agroquímicos e introduciendo variedades de semillas manejadas genéticamente.

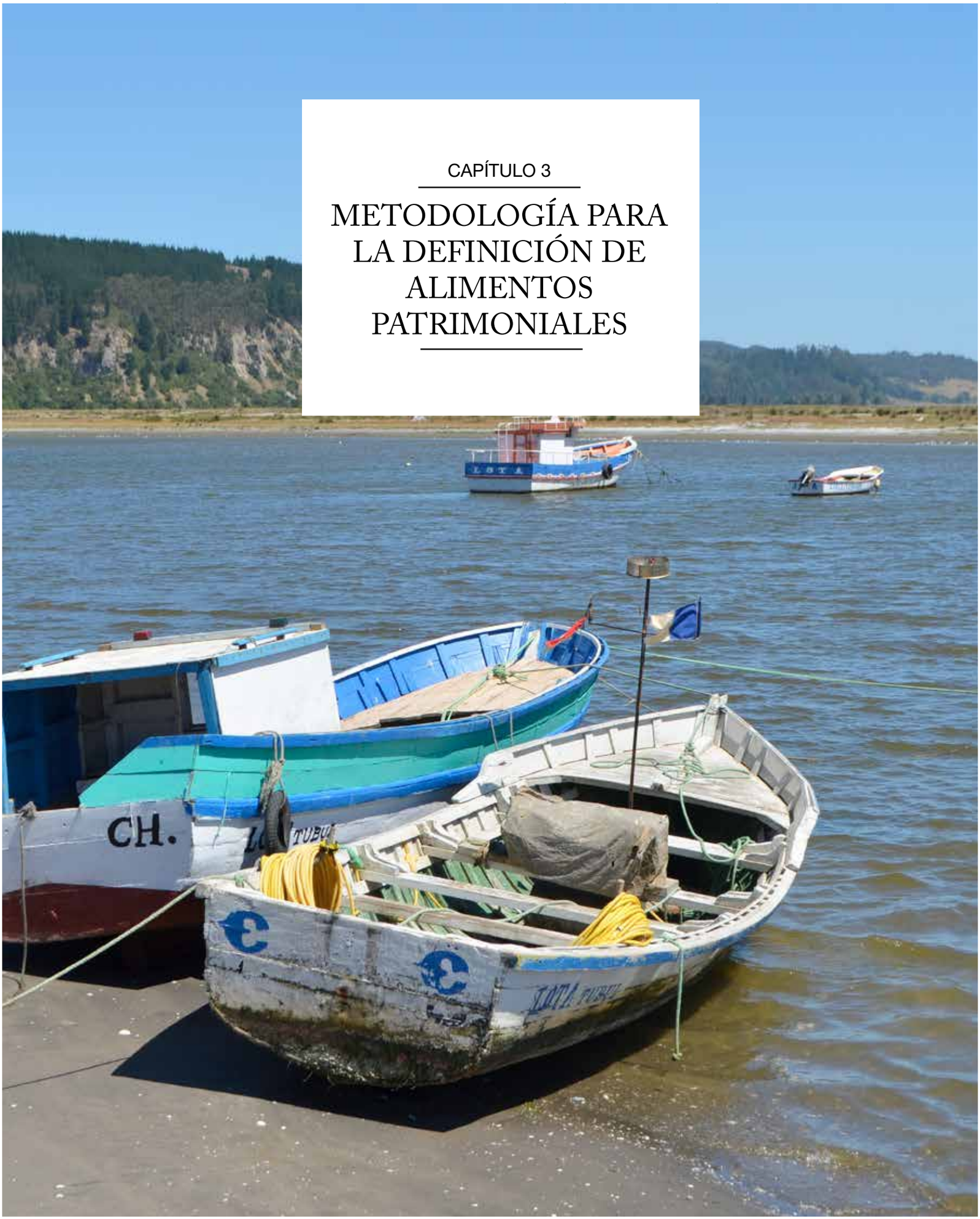
La erosión en los sistemas de abastecimiento ante la merma de la biodiversidad regional se conecta, a su vez, con el cambio en los hábitos alimentarios de sus habitantes. Si en el siglo XIX la introducción de la moda culinaria francesa genera importantes distinciones de clase en el campo de lo alimentario (algo que posteriormente ocurre también con el estilo inglés y la comida yanqui), en la actualidad es la "cocina fusión" la que conduce las nuevas tendencias culinarias de los comensales, provocando hibridaciones nunca antes vistas. Basta decir que en Concepción, establecimientos que ofrecen kebabs, sushis, pizzas, comida china y peruana son parte de la escenografía gastronómica de la ciudad, encontrando incluso como económica alternativa el "sushipleto", creación inspirada en el sushi japonés y el característico completo.

En contraste a este escenario, se constata también la creciente proliferación de estrategias que resaltan el valor de la cocina local, a través de ferias costumbristas que colman el calendario festivo de la región. Fiestas del chancho, del camarón, del choclo, del pavo, la Muestra Campesina de Yumbel, la Fiesta del Estofado de San Juan en Santa Juana y Rere, entre muchas otras, resuenan de manera permanente desde los campos y pequeñas localidades, cautivando a través del paladar a un citadino nostálgico por tales sabores y aromas.

Ante todo, la situación que hoy día enfrenta la Región del Biobío respecto de su patrimonio alimentario exige un análisis crítico en torno a sus amenazas y potenciales estrategias para su recuperación. Estas últimas, más allá de las orientaciones del mercado y del turismo con intereses especiales, debiesen propender hacia una relación de equilibrio entre los entornos existentes, los actores involucrados y los sistemas de saberes construidos históricamente en todo el proceso alimentario.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA PARA LA DEFINICIÓN DE ALIMENTOS PATRIMONIALES



Caleta Tubul. Foto de Patricio Ortiz

Para la elaboración del presente inventario se ha utilizado una 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. Esta metodología, validada por FIA, se ha utilizado para elaborar otros inventarios en el marco de la serie *Patrimonio alimentario de Chile. Productos y preparaciones de las regiones*, como por ejemplo, el de la Región de Arica y Parinacota y el de la Región de Valparaíso. Esta metodología fue revisada y adecuada al territorio de la Región del Biobío.

DEFINICIONES OPERACIONALES

La metodología se fundamenta en tres definiciones básicas relativas a los alimentos patrimoniales:

Alimentos patrimoniales: son aquellos que se han fundido y asimilado con nuestra tradición e historia, asociados a un territorio, representativos del mismo y entendidos como propios por una comunidad.

Producto patrimonial: es todo aquel producto alimenticio (animal, vegetal, hongo) cuya producción y consumo tenga una larga duración en la región y/o provincia de la región, cuyos procesos productivos entrañen saberes transmitidos transgeneracionalmente (al menos cinco generaciones), y que sus productores y consumidores consideren patrimonial. Pueden ser productos producidos por un pequeño grupo (en el caso de que se estén perdiendo) o bien estar vigentes de manera colectiva.

Preparación patrimonial: toda aquella preparación que involucre productos, técnicas (recetas) y símbolos asociados a su factura y consumo de larga data, transmitida transgeneracionalmente (al menos cinco generaciones) y que sea considerada como propia o tradicional por sus hacedores y consumidores. Pueden ser preparaciones de algunas familias o bien de consumo amplio en la provincia y/o región.

DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

Para la realización del estudio del patrimonio alimenticio de la Región del Biobío, se dividió el territorio regional en sus cuatro provincias y la zona costera, dada su relevancia regional. Una vez hecha esta división, se conformaron cinco equipos de trabajo con personas de la región, que se encargaron de levantar la información de los alimentos en cada territorio. Los equipos fueron previamente capacitados en la metodología aplicada.

Para comenzar, se elaboró un listado preliminar de productos y preparaciones regionales sobre la base de información bibliográfica y consultas a expertos y autoridades de la región. Se debió además investigar antecedentes de la colonización europea y árabe en la Región del Biobío, para dilucidar si los alimentos de dicho origen poseían el requisito de su permanencia durante cinco generaciones o más en la región. Este listado fue completado con la información de los equipos de trabajo, añadiendo alimentos a la lista y descartando otros, por no ser típicos de la región, o por no estar disponibles en la actualidad (debido a problemas de conservacion, o porque su caza y captura está prohibida o restringida por ley).

Una vez terminada la lista, los alimentos fueron asignados a cada equipo para ser investigados. Dichos alimentos se clasificaron en:

- Productos agrícolas (hortalizas, tubérculos, cereales, frutas, semillas, hierbas aromáticas)
- Productos silvestres (hortalizas, tubérculos, cereales, frutas, semillas, hierbas aromáticas, hongos)
- Productos ganaderos (aves, vacunos, porcinos, ovinos)
- Productos del mar (peces, moluscos, crustáceos, equinodermos, tunicados, algas),
- Productos de agua dulce (peces, moluscos, crustáceos, algas)
- Productos preparados (elaboraciones simples a partir de alimentos como, mote, charqui o aceite)
- Preparaciones en base a los productos (platos)

Los productos de la lista preliminar fueron investigados por los equipos en terreno, mediante el uso de encuestas dirigidas a los actores sociales: agricultores, dirigentes campesinos y pesqueros, pescadores artesanales, profesionales, dueñas de casa, maestras de cocina, dueños de cocinerías y restaurantes, entre otros. La encuesta base diseñada por FACSO fue adecuada a la realidad de la región, elaborándose cuatro tipos de encuestas: para productos agrícolas y silvestres; para productos ganaderos; para productos marinos y de agua dulce, y para productos preparados y preparaciones. Además se aumentó el número de preguntas para recoger datos de la comercialización de los productos. Durante las entrevistas se aplicaba la encuesta y se obtenía un registro fotográfico del alimento.

Una vez recogida la información en terreno de la lista preliminar de productos y preparaciones, se procedió a realizar una investigación bibliográfica en más profundidad de cada alimento inventariado para realizar la selección final de aquellos que serían considerados patrimonio de la región.

Esto involucró aspectos históricos, arqueológicos, antropológicos, etimológicos y biológicos. Se determinó el origen de cada uno de los alimentos: si estos eran introducidos, nativos o endémicos; si están catalogados como un recurso genético por el Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) o por el Instituto Forestal (INFOR); y su distribución en el país y el mundo, para determinar si son exclusivos de la región o de la zona centro-sur. El criterio de exclusividad en la región se consideró importante pero no determinante, pues el producto podría haberse difundido al resto del país o al mundo. Se sopesó, además, si los informantes creen que es un producto tradicional y patrimonial de la región, es decir, si lo consideran como propio; en el caso de las preparaciones, se evaluó si el ingrediente principal es patrimonial. Se investigaron los registros históricos de cronistas para determinar la antigüedad y forma de uso del producto o preparación, así como su utilización por las comunidades indígenas y locales de la región durante la época prehispánica, la Conquista y la Colonia.

El listado preseleccionado fue consultado y validado por un Comité Técnico Regional conformado por especialistas de la región en diversos rubros. Colaboraron antropólogos, agrónomos, un técnico pesquero, enólogos, cocineros, académicos de carreras de gastronomía, un periodista, expertos en turismo y veterinarios.

La selección final fue revisada por Paula Mariángel, antropóloga de la región, y María Soledad Hidalgo, coordinadora del Programa de Patrimonio Alimentario de FIA.

De acuerdo a la metodología aplicada, se identificaron 220 productos y preparaciones patrimoniales, clasificados en 72 productos y 148 preparaciones. Los productos cultivados incluyen 6 legumbres, 3 hortalizas, 3 cereales, 1 tubérculo, 8 frutas y 2 condimentos. Los productos silvestres son: 5 hortalizas, 1 tubérculo, 11 frutas, 2 semillas, 1 condimento, 6 hongos, 3 aves, 5 peces marinos, 11 mariscos, 2 algas marinas, 1 pez y 1 crustáceo de agua dulce.

CAPÍTULO 4

INVENTARIO

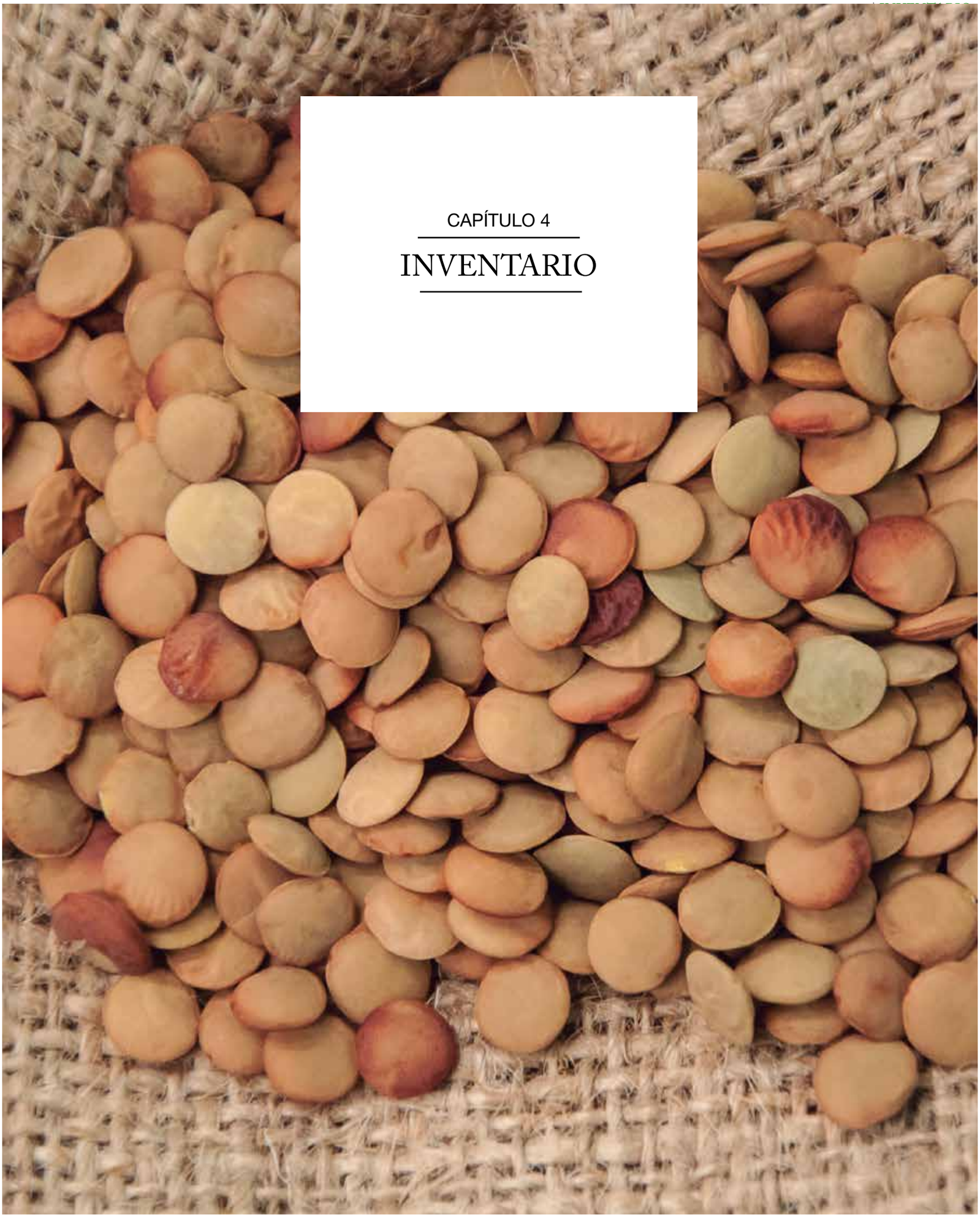


Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES GENERALES

Este inventario incluye un total de 220 productos y preparaciones patrimoniales de la Región del Biobío.

Los productos tienen en común que en su mayoría se cultivan en pequeña escala, a nivel familiar y de forma tradicional, y que están adaptados a las condiciones locales. En general, el origen de la semilla es local; los agricultores guardan semillas para la próxima temporada o las consiguen a través del intercambio o la compra. Producción y cosecha son realizadas por los hombres o mujeres de la familia, de manera manual y tradicional. Los sistemas de almacenaje son también tradicionales y los productos generalmente se destinan al autoconsumo, comerciándose el excedente en ferias y mercados locales.

Otro aspecto en común es que los saberes para la producción han sido transmitidos por padres y abuelos de manera oral y por observación.

Varios agricultores tradicionales aún utilizan las fases de la luna para sus siembras y cosechas, al igual que los pescadores de río. También existen ritos asociados a algunas preparaciones como los muday, el mote y el piñón, que se consumen en ceremonias religiosas mapuche como el nguillatún, rogativas o el Año Nuevo mapuche.

En relación a las preparaciones, estas son generalmente para autoconsumo o venta local; los ingredientes utilizados son muy simples, provienen usualmente de la propia huerta, o están disponibles en el comercio local. Los saberes para la elaboración de las preparaciones usualmente han sido transmitidos por madres o abuelas de forma oral o mediante la propia observación.

Respecto a los utensilios, en algunas casas de sectores rurales aún se emplea el fogón en el piso de la casa o de la ruca, o también se usa la cocina a leña. La ruca o ruka es la vivienda tradicional mapuche, una construcción hecha en base a materiales naturales, como coligüe, madera y totora, de forma redonda, y en cuya parte central se encuentra el fogón o kutralwe, hecho de piedras. Otros utensilios tradicionales antiguos, algunos de fabricación propia, son la olleta de fierro colgada sobre el fogón, la callana para tostar, la piedra de moler, molinos manuales, la zaranda, harneros, el metawe, el chaiwe y el chinguillo.

La callana es un tostador metálico en forma de caja abierta con un mango. Esta bandeja va colgada sobre el fogón y se va moviendo. Aún se usa la callana para tostar el trigo, la harina de trigo, arvejas, ají, maíz, maqui, avellana, piñón y harina de piñón.

La zaranda es una rejilla de madera o de varillas de coligüe amarradas que se cuelga sobre la cocina a leña o arriba del fogón para secar y ahumar alimentos, como queso artesanal, carnes de cerdo (longaniza, cabeza de chancho, costillar), ají, piñones, avellanas, pescados como la sierra o mariscos. También se usa como cedazo para moler la uva con el pie.

El metawe es una vasija mapuche de greda que se usa para guardar líquidos, como el muday. El chaiwe es un canasto tejido de guías de enredaderas o raíces que funciona como colador. El chinguillo es una bolsa elaborada con red de pescar que utilizan los pescadores para ir colocando los mariscos que recolectan en el mar.

Estos utensilios se han ido reemplazando por otros más modernos adquiridos en el comercio, como las tostadoras mecánicas (a gas o electricidad), el molino industrial eléctrico, la cocina a gas, o las máquinas ahumadoras a leña, lo que ha permitido aumentar la producción con fines de venta.

A continuación se describen los productos patrimoniales de la Región del Biobío, donde se menciona su origen, una breve descripción del alimento, sus cualidades gastronómicas y su forma de cultivo, crianza o recolección. También se presentan preparaciones elaboradas a base de los productos patrimoniales, donde se describen los antecedentes de la preparación, la forma de preparación y el consumo y maneras de mesa.

Se ha procurado presentar los alimentos utilizando el lenguaje de los mismos cultores, dejando en ellos la tarea de expresar lo que son sus productos y preparaciones.

POROTO

ORIGEN

El término poroto proviene del quechua *purutu*; en aymara es *purut'i* y en la lengua mapuche se llama *degul* o *culhui* (Latcham, 1936). José Toribio Medina (1882, pág. 198) aclara que los mapuches "a los frejoles llamaban en términos jenéricos con el vocablo dugull; a los tiernos, capi, i a los secos, cului". Otros nombres comunes para esta leguminosa son frijol, frejol, alubia, judía, haba, habichuela.

El poroto (*Phaseolus vulgaris*) es una leguminosa originaria de América del Sur, con dos grandes áreas de domesticación: Mesoamérica y Sudamérica. En Sudamérica se han determinado tres razas; una de ellas es la raza Chile. Los porotos de nuestro país forman, por lo tanto, un grupo genético especial, y Chile es considerado un subcentro de diversidad genética de este cultivo. Los ecotipos de porotos chilenos presentan una gran variabilidad, en el hábito de crecimiento, distintas formas de hoja, color de flor desde blanco a púrpura, diversidad en la forma, tamaño y color de las vainas y variación en la semilla desde un tamaño pequeño a grande, de forma redonda a alargada y con gran variedad en el color primario o en la combinación de ellos. Los porotos más comunes en Chile son el coscorrón, tórtola y burro (Bascur y Tay, 2005).

Otra especie de poroto, cuyo grano es de mayor tamaño, es el denominado poroto pallar (*Phaseolus lunatus L.*), que es un poroto nativo de Chile. El nombre pallar deriva del quechua *pallar*, y en aymara se llama *alwirja*. Otros nombres son poroto lima o frejol de Lima (por su proveniencia de la costa del Perú), pallar (Perú, Chile), palato (Bolivia), poroto manteca (Argentina). Este poroto fue introducido a Chile por los incas del Perú (Lenz, 1910).

Existe evidencia arqueológica del cultivo y consumo de porotos y de porotos pallares por el pueblo mapuche antes de la llegada de los españoles (Inostroza, 2010). Era una planta de cultivo común (Latcham, 1936), mencionada como parte de la dieta mapuche por muchos cronistas antiguos, entre ellos Mösbach (1930), Molina (1788, 1795), y Medina (1882). Señala Mösbach (1930): "Los indígenas sembraban antiguamente en porciones bien pequeñas: un canastito de arvejas y de maíz; un canasto de trigo, cebada y habas; unas dos canastas de papas; un plato de porotos y de linaza, y ya está enumerada toda su siembra". Las preparaciones más comunes eran milloquin, sopas, porotos con trigo o mote y porotos verdes.

DESCRIPCIÓN

El poroto es una planta herbácea anual dentro de la familia de las leguminosas, de crecimiento erecto o trepador. Sus hojas son compuestas y trifoliadas y las flores son blancas o coloreadas (amarillo, rosado, rojo o violeta). El fruto es una vaina, que al madurar contiene las semillas o porotos.

FORMA DE CULTIVO

El poroto requiere de un clima cálido y templado, y no resiste las heladas, sequías, ni lluvias prolongadas. Prefiere suelos poco salinos, de buen drenaje y livianos. Es un cultivo de alta importancia en el país, y se siembra desde el norte hasta la Región de Los Lagos, pero preferentemente en la zona central, por razones climáticas.

VARIEDADES EN CHILE

González de Nájera dice que en Chile había "frisoles de varios colores". Gómez de Vidaurre (citado en Latcham, 1936) los describe así: "en sus campos encontraron los españoles que cultivaban estos indios varias especies de judías o frejoles, pero diferentes a las de Europa, con el nombre genérico de degul. Se cuenta una de las derechas, llamada por ellos cudihuelo, y trece de las que se echan a tierra o que se enredan. Entre estas es de notar la que llaman pallares, *Phaseolus* pallar, por sus semillas de cerca de una pulgada de grande, su figura es semicircular por la parte que no pende de la vaina, donde tiene un pinta negra; su piel es muy sutil y su carne muy suave".

En Chile existen al menos unos 298 ecotipos de porotos (Bascur y Tay, 2005). La Región del Biobío tiene una gran riqueza de variedades de porotos, encontrándose en el Mercado de Chillán alrededor de 21 tipos, entre ellos: burro chileno (llamado tórtola en Chillán), coscorrón, burro argentino o cuyano, granbel o frutilla, pajarito o sapito, mantequilla, cachiporra, cimarrón, manteca o azufrado, blanco español, pallar blanco, magnum, borlotto rojo, borlotto negro, apolo, juanita, negrito, bayo cristal, sepelin, coliguao. El Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA) ha desarrollado nuevas variedades de porotos, entre ellas el poroto tórtola-INIA y coscorrón-INIA, entre muchos otros.

FORMAS DE CONSUMO

El poroto es consumido en estado fresco como poroto verde, granado y en seco. En Chile los porotos son una comida típica y pueden ser preparados como porotos con fideos (llamados "porotos con riendas"), con chuchoca, con mote, porotos con choclo y zapallo (llamados "porotos granados") o ensalada de porotos verdes. Aportan carbohidratos y además poseen un alto contenido proteico (Ulloa et al., 2011).

A continuación describiremos algunas variedades, como el poroto cachiporra, pejerrey verde, tórtola, burro, peumo y el poroto pallar.

POROTO CACHIPORRA

Foto de Paula Mariangel

DESCRIPCIÓN

De acuerdo a la información entregada por la Sra. Bertila Meza, del sector de Quillón, el poroto cachiporra es una legumbre muy antigua. Mide 2 cm y su color es café claro con rayas más oscuras. Su cáscara es gruesa y su sabor al prepararlo es consistente y fuerte, dando un caldo de color café oscuro y aroma intenso. Se consume cocido como entrada, con cebolla y cilantro, o como plato fuerte, con verduras, zapallo, tallarines y en algunas ocasiones también con chicharrones.

El poroto cachiporra se siembra en los meses de septiembre y octubre, cosechándose entre marzo y abril. La cosecha se hace tradicionalmente a caballo y después se trilla de forma manual. Este poroto se adapta a todo tipo de suelo y no necesita tanta humedad, señala Bertila. Tanto en la siembra como en la cosecha participan la familia y los vecinos a través del tradicional "mingaco". El almacenamiento se hace en sacos en lugares secos, sin humedad.

El rito en la siembra consiste en ramas en forma de cruz, y se llevan pajaritos y mistelas para consumir en el momento. "Este tipo de porotos poco se ve y casi nadie cultiva, por ser una 'comida de pobre'", señala Bertila.

POROTO PEJERREY VERDE

Fotos de Luz Alejandra Melgarejo

DESCRIPCIÓN

Benito Órdenes, productor agrícola hortalicero del sector rural de Campón Bajo, comuna de San Rosendo, indica que el poroto pejerrey verde es de grano grande, de dos colores, con una parte blanca y otra con mezcla blanco-café. La vaina o capi es aplanada y de color verde y puede llegar a medir 20 cm de largo y unos 2 cm de ancho, conteniendo entre 6 a 8 granos y es sin hilo. Este es un poroto de guía por lo que requiere alambre o palo para elevar la mata, tipo parrón.

Esta variedad se consume tradicionalmente en verde, en capi. "Es sabroso, su vaina es suave, grande y blanda para la cocción. No es 'pajiento' como otros, y eso a la gente le gusta", señala don Benito. La vaina verde, cocida, puede usarse en ensalada, como agregado a la cazuela o como tortilla.

La semilla que maneja don Benito es muy antigua y heredada de sus antepasados. Se cultiva bajo plástico, entre agosto y septiembre, y al aire libre la siembra es en noviembre. 1 kg de siembra da 25 kg de cosecha, explica don Benito. La primera cosecha es entre diciembre y abril, y al aire libre es entre enero a abril, "si es que no hay inconvenientes". Cree que es un producto escaso, pero que se mantiene, porque es muy apetecido por quienes lo conocen. Don Benito conoce además otra variedad, que es el poroto pejerrey rojo.

POROTO TÓRTOLA

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

El poroto tórtola es una de las variedades más antiguas que recuerda don Raúl Bastidas, de la comuna de Los Ángeles. Su tamaño es pequeño, grueso y redondeado, de color plomizo y de textura lisa. Se consume en grano seco, cocido y con cuero. "Cuando está cocido tiene un sabor suave y da un caldo claro", señala don Raúl, y añade que antiguamente, en los campos, era uno de los platos infaltables, siendo un guiso caliente a la hora del almuerzo. Hoy también se usa cocido frío, en ensaladas.

En la comuna de Los Ángeles, el cultivo de esta y las demás variedades de porotos se realiza en fecha similar y a campo abierto; se siembra en noviembre con tractor, se espera que el capi grane y seque, y se cosecha en febrero o marzo.

Don Raúl considera que es una variedad de buena calidad gastronómica, pero por el bajo rendimiento que ha experimentado en los últimos años, los campesinos la han reemplazado por otras. De continuar esa tendencia, "puede que desaparezca". Don Raúl admite que hoy se produce más el poroto blanco español. De los antiguos, recuerda algunos ya desaparecidos como el avalito, "sabroso y de caldito negro", el villarrica y el azufrado.

POROTO BURRO

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

El poroto burro es una legumbre que Irene Alarcón, de Tomé, describe como un grano que alcanza un tamaño aproximado de 5 mm de largo por 4 mm de ancho. Posee un color gris, una textura y un sabor suave, y su forma es redondeada. El poroto burro se consume cocido, como plato fuerte o como ensalada. En Tomé se planta en agosto, para cosecharlo en marzo. Las semillas se obtienen en la feria campesina y son provenientes de las zonas rurales cercanas a Quirihue y Chillán.

Actualmente el producto es abundante y tiene tendencia a aumentar. Irene cultiva el poroto burro en una huerta orgánica pequeña para el autoconsumo. Identifica otras variedades de porotos en la región como el azufrado, el cachiporra, el tórtola, el coscorrón, el sapito, el poroto juanito y el poroto peumo.

POROTO PEUMO

DESCRIPCIÓN

Don Mario Pérez, del sector rural de Lucay, comuna de Yumbel, describe al poroto peumo de color café rojizo, de tamaño pequeño y forma elongada. La vaina es larga, aplanada y alcanza los 20 cm; es suave, sin hilo, ideal para rebanarlo.Tiene flores bicolores, lila y morado claro. La planta es trepadora y puede crecer hasta 3 m.

Don Mario señala que el poroto peumo se usa para el consumo en verde y en seco. La vaina verde es muy apetecida para preparar ensaladas o para agregar a las cazuelas. Su capi es largo y muy sabroso. Se usaba mucho en las trillas, como "hervido de trilla". Los granos secos son de sabor suave y dulzón, "pero a la gente no le gusta en seco, porque da un caldo muy oscuro y espeso". Se señala que sus vainas verdes son muy apreciadas por su color verde oscuro, que se mantiene después de la cocción (Tay et al., 1997).

El período de siembra se puede extender desde septiembre a enero, y las cosechas, desde fines de diciembre a principios de mayo. El primer corte para verde se puede realizar a los 83 días de la siembra. "Se cultiva como cualquier otro poroto", explica don Mario, y acota que él usa semilla propia de su predio. Considera que este producto tiene tendencia a mantenerse en la zona. Conoce además el poroto magnum, que es una variedad más reciente pero menos apetecida que el peumo.

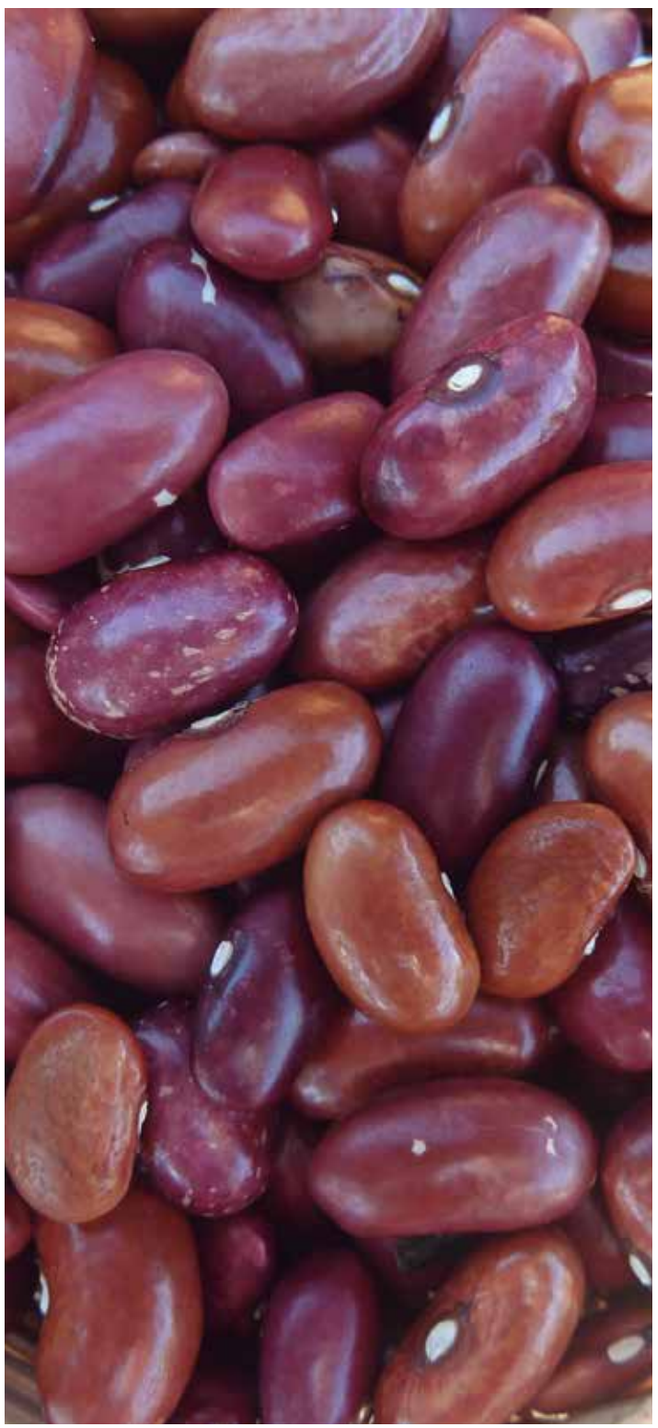


Foto de Maria Isabel Manzur

POROTO FLOR O PALLAR

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

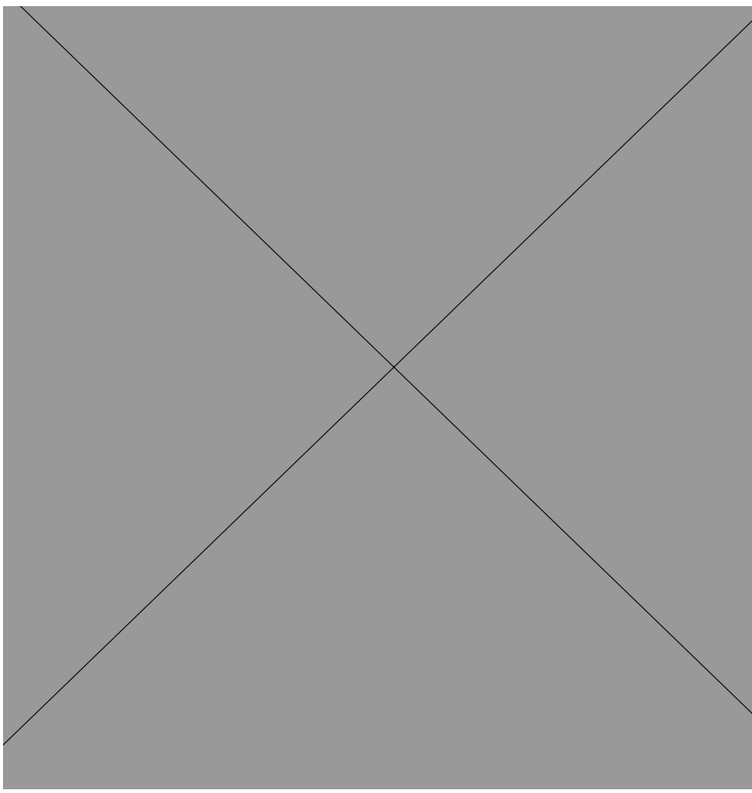


Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

Alicia Pailalla, pequeña agricultora del sector Las Misiones, comuna de Tirúa, recuerda que el poroto flor o pallar "lo comía mucho mi abuela, antes se veía más, lo cultivaban más familias". Lo describe como un poroto grande, de unos 3 cm de largo, de forma ovalada, con cierto parecido a las habas. Las vainas son de color verde, de 10 cm, con 4 a 6 granos cada una. Las plantas con flores blancas dan un grano blanco y las de flores rojas dan un grano morado jaspeado; "es un poroto lindo", indica.

De acuerdo a Alicia, el poroto flor se consume cocido y en verde, rebanado, o en grano seco. "Cuando está verde se prepara como ensalada, o se agrega a la sopa como verdura. El grano seco se ocupa para guiso o para ensalada, igual que otros porotos".

Este poroto se siembra entre los meses de agosto a octubre. La cosecha se realiza en el mes de noviembre, ya que se consume más en verde. "Si se siembran 20 kilos de porotos, se cosechan unos 40 kilos", añade, destacando además que "si uno quiere, no siembra en unos tres años, porque este poroto tiene una papa que vuelve a salir en el mismo lugar", por lo que no es necesario sembrarlo cada año. La semilla que Alicia utiliza es propia y es muy escasa.

Se presenta a continuación algunas preparaciones típicas de la Región del Biobío a base de porotos.

SOPA DE POROTOS A LA CHILLANEJA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Esta preparación se menciona como tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993; Centro de Gestión Turística Municipal de Chillán, s.f.). Los porotos estaban dentro de la dieta mapuche, entre cuyas preparaciones habían sopas de porotos y de otras legumbres, como arvejas y garbanzos (Molina, 1810). La inclusión de longaniza sería una tradición criolla (Carlos Beltrán, com. personal).

Geovanna Lama, de Chillán, indica que se trata de una preparación común en la provincia de Ñuble y se comercializa frecuentemente en restaurantes y cocinerías criollas del Mercado de Chillán y de la provincia.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para esta receta son: 500 g de porotos secos del año, 400 g de zapallo, 1 cebolla mediana, ¼ kg de longanizas, 1 cucharada de perejil picado, 1 zanahoria, 1 ½ taza de agua caliente, 3 dientes de ajo, 1 pimentón rojo, orégano a gusto, ají seco, aceite, sal a gusto y bicarbonato.

Se dejan remojando los porotos la noche anterior con un poco de bicarbonato y se les da un hervor. En una olla se calienta el aceite, se prepara un sofrito con la cebolla en cuadritos, el pimentón, el orégano, el ajo machacado y la zanahoria rallada. Se incorporan los porotos, se revuelven, se agrega el agua caliente y el zapallo en láminas. Aparte se cocina la longaniza, se corta en rodajas y se agrega a la sopa. Se sirve caliente con ají seco al gusto.

HERVIDO DE POROTOS PARA TRILLA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Esta es una preparación criolla, y una tradición muy arraigada, en especial en comunas como Yumbel, San Rosendo y Florida (Luz Alejandra Melgarejo, com. personal).

Myrta Nelly Figueroa, de Yumbel, casada con un destacado empresario gastronómico de la comuna, José Figueroa (don Yeyo, propietario del restaurante "San Marcelino"), nos informa del hervido de porotos para trilla. Explica que esta preparación continúa vigente en los campos del secano interior de la Región del Biobío. Se consume tradicionalmente durante las trillas de trigo, como parte de un menú abundante que se ofrece a los vecinos que asisten a colaborar. La faena consiste en finalizar la cosecha, separando el grano de la paja, ya sea a máquina o a "yegua suelta". Las trillas de trigo se realizan entre enero y la primera quincena de febrero y son una antigua tradición campesina que continúa vigente en diversas localidades de la Región del Biobío.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 4 presas de carne de cordero, cerdo o vacuno, ½ kg de porotos verdes y semigranados, 4 papas grandes, 4 trozos de zapallo con o sin cáscara, ½ cebolla grande, 2 choclos rebanados, 1 zanahoria, 1 morrón en corte juliana y chascú.

Se pone al fuego una olla con unos 2 litros de agua; al momento de hervir se agrega la carne. Se deja que ablande y se añaden los porotos y las verduras. Se revuelve con una paleta de madera. Luego se agregan las papas, el choclo rebanado, y más tarde el zapallo. El preparado está listo cuando se cuecen las papas. La Sra. Nelly cuenta que en los campos cercanos se usan fondos de metal de gran capacidad para cubrir las porciones que se requieren para los asistentes a la trilla.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La tradición en los campos es que, dependiendo de la hora en que comenzó la trilla, se atiende a los asistentes con almuerzo o cena. Como es tradición, se sirve al aire libre, en un lugar abierto, bajo un árbol o un parrón. Todos los hombres que participaron en la faena se sientan en una mesa larga, quedando el dueño de casa en la cabecera. Las mujeres y los niños van en un segundo turno. El hervido de porotos se sirve caliente, con algo de caldo, en un plato hondo que va sobre uno bajo. Usualmente se consume como tercer plato, luego de la entrada y de la cazuela, seguido de tallarines y, en algunos casos, sopa de mote caliente. Se acompaña con ensaladas, tortilla, vino y bebidas.

POROTO CACHIPORRA CON TRIGO COLINCAO

Foto de María Victoria Hernández

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches llamaban *pizcu* al cocimiento de legumbres con cereales. Consiste en una comida caliente y espesa de legumbres, cereales y verduras. Los porotos con trigo cocido se llaman *pizku dengul* (FAO-FUCOA, 2008; Jelves y Ñanco, s.f.).

Juana Ester Valenzuela, microempresaria de agroalimentos artesanales de la comuna de Quirihue, conoce la receta de la preparación del poroto cachiporra con trigo colincao desde pequeña: "Es una receta de la zona y siempre ha existido", aunque señala que "se está perdiendo, ya que la gente por estos días no lo come. Ahora se privilegian los productos elaborados procedentes del supermercado".

PREPARACIÓN

La receta para seis personas lleva los siguientes ingredientes de producción propia: 1 kg de porotos, ½ kg de trigo, 3 o 4 hojas de acelga, 1 cebolla, 2 o 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de merkén, 1 pizca de comino, 1 cucharadita de color, ramitas de cilantro, 1 ramita de tomino y sal.

Se remojan los porotos durante toda la noche. Se echan a cocer en agua nueva por una hora. El trigo se colinca, es decir, se tuesta en la callana por unos 15 minutos para que quede a medio tostar. Luego se enfría y se muele en el molino para que quede medio partido. Cuando los porotos están blandos se les ponen todos los demás ingredientes y se cocinan unos 10 minutos más para que se termine de cocer el trigo. Cuando se sirve se le pone una cucharadita de color y cilantro al gusto, y se acompaña con ensalada de pebre cucharead-o con agraz. Juanita señala que esta preparación "es alimenticia, sabrosa y llenadora".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los porotos con trigo colincao se sirven calientes, idealmente en plato hondo de greda, bien colmado. Es una preparación especial para el invierno.

POROTOS CON LOCRO DE TRIGO SANCOCHADO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches solían combinar el cocimiento de legumbres con cereales, lo que llamaban *pizku*. Acostumbraban preparar los porotos con locro o con trigo sancochado (Jelves y Ñanco, s.f.). La palabra *locro* es quechua, y significa "guiso de preparación variada" (Lenz, 1910). Consiste en el grano de trigo cocido, seco y machacado en piedra (Catricheo, 1993). Delia Palacios, de Antuco, indica que esta preparación "se hacía en la casa de mis abuelas", pero que actualmente "se está perdiendo, el locro de trigo lo han reemplazado por fideos".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 2 tazas de porotos coscorrón o tortolita y "ojalá cosecha del año", 4 cucharadas de locro de trigo sancochado, ¼ o media cebolla, depende del tamaño, 1 diente de ajo, 1 pizca de orégano, 1 pizca de ají color, sal a gusto, 2 cucharaditas de aceite. El locro de trigo "sancochao" es de producción propia, y es una harina que resulta del trigo medio cocido y molido.

La noche anterior se lavan las dos tazas de porotos y se echan a remojar en agua fría. "Se pone a cocer los porotos bien lavados en una olla, cubiertos con agua caliente (unos tres dedos arriba de los porotos). En paralelo, se fríen las verduras con los aliños y, junto a la sal, se agregan a la cocción. Cuando ya están cocidos los porotos se añade el locro de trigo sancochao. Se retira la olla del fuego cuando el caldo está cremoso".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Tradicionalmente, esta preparación es de consumo cotidiano y familiar, pero hoy la comen más los adultos y adultos mayores, indica Delia. Se sirve caliente, como único plato a la hora de almuerzo, en plato hondo de loza. Se puede acompañar con longaniza, carne o cilantro picado puesto al momento de servir.

Foto de Claudio Quiroz

POROTOS CON MOTE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Señala Molina (1810) que los mapuches se alimentaban de sopas de porotos, arvejas, garbanzos, calabazas y raíces. Preparaban los porotos con mote de trigo llamado *pizku dengul*, con mote de maíz (mote mei), con locro o con trigo sancochado (Jelves y Ñanco, s.f.). Los porotos con mote son una preparación vigente y muy arraigada aún entre los mapuches y en la cultura criolla (Carlos Beltrán, com. personal).

María del Carmen Luarte, miembro de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, conoce los porotos con mote desde muy pequeña y señala que es un alimento que se usaba mucho en la comida mapuche, pero que se está perdiendo porque la gente no lo prepara como antes. Este plato se ofrece en la feria del mes de enero de la Unión Comunal, y en octubre, en la Fiesta Cultural del Colono de Tomé.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 taza de porotos, 1 taza de mote, ají color, 1 trocito de longaniza (si se quiere), ½ cucharadita de orégano, 4 a 5 tazas de agua.

Se pica la cebolla en cuadritos y se fríe con el comino molido y la longaniza en color de ají (manteca y ají rojo seco). Seguidamente, se pone el agua en una olla y se agregan los porotos que ya están remojados del día anterior; se le agrega el sofrito y el mote con el orégano y se cuecen por 30 a 40 minutos, se sazona y se retira. La preparación debe quedar medio cremosa. Se le puede agregar perejil o cilantro al momento de servir.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta es una receta de consumo familiar. Es un plato con consistencia espesa, suave al paladar y de sabroso sabor. Se sirve caliente en plato hondo de loza o greda, acompañado con pebre.

CHÍCHARO Y CHÍCHARA

ORIGEN

El chícharo (*Lathyrus sativus*) es una legumbre muy antigua que proviene del sudeste de Europa. Se le llama también almorta, alverjón o arveja. Este grano fue traído por los españoles a Chile hace más de 200 años (Mera et al., 2005) y fue incorporado a la dieta mapuche, existiendo hoy en día preparaciones tradicionales a base de esta legumbre como el mote de chícharo y el milloquín con arveja, poroto o chícharo (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991; Jelves y Ñanco, s.f.; Sepúlveda, 2005). El chícharo es una legumbre ampliamente conocida y arraigada en la región, con la presencia de variedades antiguas relativamente vigentes (Luz Alejandra Melgarejo, com. personal).

DESCRIPCIÓN

Tomás Gutiérrez Araneda, "don Cheyo", conocido agricultor y activo dirigente de la comuna de Cabrero, informa del chícharo y la chíchara, una variante más pequeña y de menor presencia que su similar, el chícharo. En ambos el grano es de color blanco, crema, de forma algo cuadrada y de textura lisa. Las plantas pueden alcanzar los 50 cm, son de follaje verde claro con flores de color blanco, que producen vainas con 2 granos.

FORMA DE CULTIVO

El chícharo se produce desde la Región del Maule a la Araucanía, principalmente en los secanos costero e interior (Mera et al., 2005), siendo las regiones del Maule

Foto de Rodolfo Mathis

y Biobío las mayores productoras de este grano (INE, 2007b). Es una leguminosa que ha adquirido mayor interés en los últimos años, pues tiene adaptación a las zonas áridas (Campbell, 1997). En áreas de secano se ha destacado por su buen comportamiento bajo condiciones de sequía y en suelos marginales. Los agricultores siembran su propia semilla, constituida por una mezcla de ecotipos; generalmente seleccionan granos de mayor tamaño y de color claro (Tay et al., 2004).

Según relata don Cheyo, el cultivo es al aire libre y se realiza de modo manual. La mejor época de siembra es en noviembre. "Este suelo es bueno para la chícharа, no se necesita fertilizantes ni riego". Posee semilla propia y, en caso que requiera, intercambia con otros agricultores. La cosecha se realiza entre marzo y abril. "Se trilla a yegua suelta y se guarda en bodega, en sacos y tambores". Don Cheyo cree que se está convirtiendo en un producto escaso, pues son pocos los que la siembran, aunque hoy alcanza un buen precio. Él destina la cosecha para el autoconsumo y la comercialización.

FORMAS DE CONSUMO

El chícharo y la chíchara se consumen en grano seco. Al igual que otras leguminosas de grano, poseen un alto nivel de proteína (Krarup, 2002). Don Cheyo explica que fue una leguminosa de uso habitual en las comidas de los antiguos campesinos y obreros agrícolas de los fundos de la zona. Aún se mantiene como un plato tradicional, principalmente en las zonas rurales, según se disponga del producto. "Se consume como un único plato al almuerzo, acompañado con cuero de chancho. Se prepara amallao (molido) y mezclado con cebolla frita".

Pese a que es un producto valorado por la calidad de su sabor y por la energía que aporta, don Cheyo señala que el cultivo en suelos inadecuados hace que el grano se torne duro, lo que prolonga el tiempo de cocción. También está en la memoria campesina el riesgo de atraer ciertas enfermedades por su consumo excesivo a temprana edad.

LENTEJA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La palabra *lenteja* proviene del latín *lens*, *lentis*. La analogía está motivada porque una semilla de lenteja tiene una curvatura similar a la de una lente biconvexa. La lenteja (*Lens culinaris*) es una leguminosa originaria de Irak que fue llevada a Europa, donde se difundió al resto de los países y a América (Infoagro, s.f.). Fue introducida a Chile desde España durante la Colonia (Gay, 1865) y se incorporó a la dieta de los mapuches (Jelves y Ñanco, s.f.; Mösbach, 1930), los cuales la llamaron *lengi* (Villagrán, 1998). El consumo de lentejas y otras legumbres se asocia además a la cocina criolla. La doctrina religiosa obligaba a consumir preparaciones libres de carne los días viernes, llamados tradicionalmente los "guisos de viernes" (Cocina Mestiza, s.f.).

La lenteja de Chile posee un tamaño de grano grande poco frecuente en el resto del germoplasma de esta especie, que no se encuentra en otras partes del mundo (León y Cubillos, 1995; Salazar et al., 2006). La lenteja grande de Chillán estaba entre las más cultivadas en Chile en los años 40 (Soquimich, 1949).

DESCRIPCIÓN

Carlos Reyes, agricultor del sector El Pajal, comuna de Yumbel, cultiva principalmente trigo y lentejas de grano grande, del tipo "lenteja de 7 y de 6", refiriéndose al tamaño del grano de 7 mm y 6 mm respectivamente. "Esta semilla es muy antigua en la zona", indica. Las plantas alcanzan unos 50 cm, su follaje es verde claro, con pequeñas flores blancas, que dan pequeñas vainas de color verde claro con 1 a 2 granos. La semilla es redonda, aplanada y de color café.

FORMA DE CULTIVO

Esta legumbre se cultiva tradicionalmente en el secano costero e interior de la zona central y centro-sur de Chile desde Maule a la Araucanía (Campos, 1979; Peñaloza et al., 2007). Su cultivo es de larga data en la Región del Biobío, zona que es reconocida como la primera productora nacional de lentejas (INE, 2007b).

Don Carlos aprendió a cultivar la lenteja mirando y ayudando a su padre. "Yo siembro en la loma, con el agua lluvia del invierno no más, sin riego, entre el 20 de mayo y hasta julio". La cosecha es en los días previos al Año Nuevo, cuando la planta está completamente seca. "Se va cortando la planta con echona, guadaña o con una máquina a tractor. Después hay que engavillarlas, emparvarlas y echarlas a un coloso o en carretas con bueyes para llevarlas hasta la máquina trilladora estacionaria en la era. Desde la misma máquina se van llenando los sacos y después los dejo en una bodega". Reconoce que las cosechas ya no son tan buenas como antes. Usa semilla propia, dejando todos los años los granos más grandes, y si le falta, compra a sus vecinos. Sin embargo, acota que "ya no se siembra tanto como antes". Conoce las variedades de lentejas de 7, 6 y 5 milímetros. Don Carlos destina su cosecha para el autoconsumo y venta.

FORMAS DE CONSUMO

La lenteja se consume en grano seco, al igual que otras legumbres, con la ventaja de que su cocción es más rápida. Según cuenta don Carlos, "existe costumbre de comerla hasta dos veces por semana, porque es sabrosa y da energía para atender los trabajos del campo". La lenteja contiene un alto contenido proteico; además, es rica en folato, hierro, manganeso y fósforo (Selfnutritiondata).

LENTEJAS CON LOCRO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Myrta Nelly Figueroa, de Yumbel, explica que las lentejas con locro es una preparación muy antigua, "de los tiempos de mi abuelita", pero que está en vías de desaparecer, "porque ya no se consume tanto el locro, y además porque lo consume más que nada la gente adulta, que mantiene la tradición campesina".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 1 kg de lentejas, ½ taza de locro o trigo partido, 1 cebolla grande cortada en cuadritos, 1 zanahoria grande, 1 hoja de laurel, ajo, orégano, sal a gusto y aceite para sofrito. El locro lo encuentra en la feria libre los domingos en Yumbel.

Se comienza por lavar y poner a remojar las lentejas en agua fría la noche antes; se echan a cocer y cuando están a medio cocer, se les agrega una hoja grande de laurel y el locro, previamente lavado (unas tres pasadas de agua) para extraer el exceso de almidón. Enseguida se prepara un sofrito con cebolla, ajo, orégano y zanahoria, el cual se añade a la olla con lentejas cuando el locro ya está cocido. También se puede agregar medio paquete de acelga o espinaca, cortada finita, o zapallo en cubitos para otorgar un nuevo sabor.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Nelly explica que "este es un plato alimenticio, que otorga una sensación de saciedad y que se prepara de forma cotidiana todo el año".

GARBANZO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El origen del cultivo del garbanzo (*Cicer arietinum*) podría situarse en el Mediterráneo oriental, suroeste de Turquía, Grecia o Siria, desde donde se expandió a otras regiones y a España. Los colonizadores españoles lo introdujeron en América (Patiño, 1912) y Chile durante la Colonia (Gay, 1865), incorporándose a la dieta mapuche (Molina, 1810; Sepúlveda, 2005). El nombre que le dieron los mapuches a esta legumbre fue *calva*: "los habitantes cultivan algunas desde tiempo inmemorial, de las cuales son las principales: la arveja alvis, el garbanzo calva […]" (Molina, 1810).

El garbanzo, al igual que la lenteja, ha sido seleccionado para tamaño de grano grande (León y Cubillos, 1995), el cual forma una raza local chilena de interés por presentar características que no se encuentran en otras partes del mundo (Salazar et al., 2006).

Juan Moreno Rivas, agricultor del sector rural Santa Cruz, comuna de Yumbel, cultiva una variedad de garbanzo que ha conservado en su familia por generaciones. "La semilla que yo tengo es la más exclusiva de acá".

DESCRIPCIÓN

El garbanzo es una legumbre con un grano de forma esférica y con una pequeña punta que sobresale; su tamaño es de ½ cm de diámetro, de color café con leche pálido, de textura áspera, con sutiles grietas; la vaina es pequeña, con 2 a 3 granos. La planta crece entre 30 a 50 cm de alto. Su sabor es "algo dulce".

FORMA DE CULTIVO

El garbanzo es cultivado por muchos pequeños agricultores en los secanos interiores y costeros de la zona centro-sur del país para autoconsumo y mercados locales (Tay, 2006). Se produce desde la Región de Valparaíso a la Araucanía, siendo la Región del Biobío la primera productora, seguida del Maule (INE, 2007b).

El garbanzo es una leguminosa que Juan cultiva a campo abierto en su terreno agrícola. "La tierra tiene que ser buena, no arcillosa y que conserve bien la humedad". Juan relata que en agosto se prepara la tierra y por lo general se siembra en septiembre, en menguante, para que el grano sea más blando. "Antes se sembraba en octubre, pero ha cambiado el clima, hace más calor en ese mes. Después se espera la cosecha en enero".

"La cosecha comienza por arrancar la mata seca, a mano o con echona si está muy dura y grande. Se carga la carreta y se lleva a la era. Se deja secar al sol unos días. Si es poca la ruma, se apalea; si no, hay que trillar a caballos. Si se apalea o se trilla, tiene que ser a la 'hora de doce', cuando el sol pegue fuerte. Se va apartando altiro el grano del capi; si no, este vuelve a la cáscara. Después se avientan para que queden bien limpios. Para eso tiene que correr un buen viento".

Otra variedad que conoce don Juan es la garbanza, que es de mayor tamaño que el garbanzo. Afirma que no conoce mucha gente que se dedique a sembrar garbanzos, menos aún ha visto la variedad que él mantiene, y dice que "los garbanzos de campo ya están desapareciendo". La *Agenda del Salitre* de 1949 describe la presencia de 3 variedades de garbanzos: la garbanza, el garbanzo medio y el chico.

FORMAS DE CONSUMO

Don Juan dice que los garbanzos se consumen cocidos en guisos con verduras o tostados. "La harina tostada de garbanzo queda rica, en vida mis papás la hacían". Esta legumbre contiene un alto nivel de proteínas, además de carbohidratos, folato y manganeso (Selfnutritiondata).

HABA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El haba (*Vicia faba*) es originaria del Asia Menor y la cuenca mediterránea. Fue introducida en América tras el descubrimiento del Nuevo Mundo y fue incorporada a la dieta mapuche (Gay, 1862, 1865; Jelves y Ñanco, s.f.; Mösbach, 1930). La palabra haba viene del latín *faba*; otros nombres comunes son alubia y faba. Los mapuches la llamaron *awar*, *avar* o *avas* (Villagrán, 1998). El haba y la arveja eran parte de la pequeña cosecha de los mapuches que les ayudaba a combatir el hambre cuando no tenían qué comer. "Los primeros alimentos después de la escasez grande (de sept. a nov.) los suministran las habas y arvejas", que se cosechaban en noviembre y diciembre (Mösbach, 1930).

DESCRIPCIÓN

El haba es una planta herbácea anual, de tallos erectos, robustos, huecos, de color verde. Las hojas tienen folíolos de color verde grisáceo, y las flores tienen pétalos blancos manchados de violeta, púrpura o negro. El fruto es una vaina alargada, carnosa, de color verde, con una especie de pelo afelpado, con 2 a 9 granos en el interior; las semillas son oblongas, de color verde amarillento, negruzcas o moradas.

FORMA DE CULTIVO

Esta planta es un cultivo de invierno, pues resiste bien las heladas y es poco exigente en suelo, prefiriendo suelos arcillosos, ricos en humus y bien drenados. En Chile se cultiva desde el norte al sur, pero mayormente en las regiones Metropolitana y de Valparaíso (INE, 2007b).

VARIEDADES

En Chile se utilizan únicamente cultivares modernos de semillas de gran tamaño pertenecientes a la variedad botánica Major (Ruiz, 2008). Antiguamente habían dos tipos de habas: las habas blancas y las habas moradas con granos de intenso color violeta (Soquimich, 1969), posiblemente de la variedad Reina Mora. Esta última se ha estado estudiando por su alto contenido de antioxidantes (compuestos fenólicos), mayor a otras variedades (Baginsky et al., 2013). Describiremos a continuación dos variedades de habas encontradas en la Región del Biobío, haba blanca y morada.

FORMAS DE CONSUMO

El haba se destina para consumo verde, todo el capi o solo el grano, en guisos y ensaladas, y también se puede consumir el haba seca. Los mapuches preparaban comúnmente habas con cereales y sopas de habas. Las habas son una fuente importante de proteínas, folato, manganeso y cobre (Selfnutritiondata).

HABA BLANCA

DESCRIPCIÓN

Zaida Rosa Alarcón, de Tomé, forma parte de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos y es curadora de semillas[8]. Las habas que ella cultiva en la huerta al aire libre, tienen un capi alargado que contiene 5 granitos, son de variados tamaños, de color verde y morado cuando ya están cocidas. Tienen una textura suave y son muy sabrosas, y agrega que se comen cocidas y frías como ensalada o entrada. Cuando las habas están nuevas se consumen con capi incluido y en ese caso se comen calientes, indica.

El haba se siembra entre los meses de mayo a julio, se demoran 3 meses para ser cosechadas, y en febrero se recolecta la semilla cuando el capi está negro. Se riegan con agua de lluvia. La semilla que utiliza Zaida es propia y las cultiva para autoconsumo. Ella reconoce algunas variedades como la morada, la verde arrugadita y una lisa.

Foto de Rodolfo Mathis

8 Curadora de semillas, es una persona cuyo rol es proteger, mantener, multiplicar y compartir un patrimonio colectivo de semillas y plantas que forman parte de los sistemas tradicionales de cultivo.

HABA MORADA

DESCRIPCIÓN

Alicia Pailalla Huenchunao, del sector Puente de Tierra, Tirúa, es de ascendencia mapuche y pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Millanao Ancaten. Se dedica a la pequeña producción campesina, y cultiva el haba morada en su huerta al aire libre para autoconsumo. En verde, las vainas miden unos 15 cm de largo, con 2 a 5 granos cada una de 3 cm de largo. El grano es verde cuando el haba es nueva, y morado cuando está seco, el cual es reservado para semilla. Su textura es suave y su sabor es dulce. De acuerdo a Alicia, las habas moradas son muy sabrosas. Se consume el grano verde y cocido. "Nosotros la comemos sin hollejo, y cuando están nuevitas se echan a cocer con algunos capis". Suele servirse como ensalada.

El haba morada se siembra en los meses de septiembre o noviembre en tierra "bien molida". "Se siembra en una huerta, junto con zapallos y otras verduras", señala Alicia. La siembra de septiembre se cosecha en febrero, y la de noviembre, en marzo. "Nosotros sembramos unos 3 kilos y cosechamos 40 kilos". El riego es tendido, la cosecha es manual y se almacena en sacos en la bodega.

La semilla es propia y desde siempre ha sido mantenida por su familia, aunque indica que es muy escasa, con tendencia a desaparecer "en todas partes, se ven muy poco". En la vega de Los Ángeles se comercializa, y existen productores de Yumbel y Cabrero que mantienen la semilla. Alicia indica que ella además conoce las habas blancas, que aparecieron posteriormente, y "ahora las sembramos juntas, habas moradas y blancas".

Se presentan a continuación dos preparaciones tradicionales en base a habas, la ensalada de habas calientes y el guiso de habas nuevas.

Foto de Maria Isabel Manzur

ENSALADA DE HABAS CALIENTES

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El origen de este plato posiblemente proviene de las tradiciones de los mapuches, quienes preparaban puré de habas con habas secas, las cuales se podían tostar antes en callana (Ibacache, 1991). El chef Carlos Beltrán nos cuenta que antiguamente se preparaban las habas nuevas cocidas con su cáscara y molidas, con un sofrito de cebolletas silvestres con manteca y merkén. Zaida Rosa Alarcón, curadora de semillas y miembro de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, nos indica que la ensalada de habas calientes es una antigua receta familiar que aprendió de su abuela.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son: 3 kg de habas nuevas (cosechadas dos semanas más o menos después de haber brotado la flor), 6 ramas de perejil, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 cucharada rasa de comino en grano, hojas de ajo si tiene, 2 cucharadas de aceite y sal a gusto. Todos los insumos, excepto el comino y la sal, son de su huerta.

Las habas se despuntan y se cortan, a mano, de 1 cm. Luego se echan a cocer con bastante agua fría por 30 min. Cuando están blanditas, se les bota el agua y se les agrega un sofrito. Para ello se corta la cebolla en cuadritos y se fríe en aceite, se pone el perejil picado, el ajo y el comino machacado en piedra. Se deja cocinar revolviendo esporádicamente durante 10 min. Una vez listo, se machaca todo con un mortero hasta que quede molido. Se acompaña con un trozo de cordero y papas cocidas. Zaida aconseja una olla de greda para esta preparación.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La ensalada de habas calientes tiene la consistencia de un puré espeso y sabroso al gusto. Se sirve muy caliente en un plato bajo, "porque es seco, no es sopa", aclara Zaida. Su consumo es cotidiano, en la temporada entre noviembre y enero. Este plato puede ser encontrado en el Mercado de Tomé.

Foto de Claudio Quiroz

GUISO DE HABAS NUEVAS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Este guiso es muy parecido a la ensalada de habas calientes, pues también es un puré, pero las habas no se cocinan, se muelen crudas. La Sra. Ana Ester Guirrimán, de Ponotro, comuna de Cañete, perteneciente a la etnia mapuche, indica que el guiso de habas con cáscaras es una preparación que conoce desde toda su vida. Su abuela materna lo preparaba y "cuando está la estación de habas tanto sus hijos como nietos le piden que lo haga". Según sus palabras, "es el plato más rico que ella conoce".

PREPARACIÓN

Los ingredientes de este plato son: 1 kg de habas nuevas, 1 paquete de puerros, 1 paquete de chalotas, 1 ajo, 1 cucharada de color, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de merkén.

Cuando las habas recién comienzan a brotar y aún no han comenzado a salir las "pepas", se cortan y se muelen en el mortero o en la piedra de moler trigo. Una vez obtenida la pasta se hace un sofrito con color y verduras verdes de la estación, el puerro y chalotas, se le agrega un ajo y finalmente la sal. Antiguamente se cocinaba directamente en el fogón; hoy en día, en cocina a leña.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato tradicionalmente lo consume toda la familia, como una especie de mantequilla untable, pues consiste en una pasta muy suave que se unta con el pan amasado o tortillas de rescoldo. También lo comían como acompañamiento de carnes, especialmente de chancho y gallina de campo. Por ser un producto estacionario se consume en verano.

ARVEJA

ORIGEN

El nombre arveja (*Pisum sativum*) proviene del latín *ervilia*. Otros nombres comunes son alverja y guisante. La arveja proviene de la zona entre el Mediterráneo, Medio Oriente, hasta el suroeste de Asia. Es una de las plantas cultivadas más antiguas. Fue introducida por los españoles a América (Patiño, 1912) y estos la introdujeron posteriormente a Chile (Gay, 1865). La arveja se incorporó a la dieta mapuche, como reportan cronistas antiguos como Gay, Molina y Mösbach. Este último señala: "Al acercarse la cosecha chica, cuando ya hay productos verdes, las mujeres iban a recoger sus habas o arvejas" (Mösbach, 1930). Elaboraban diversas preparaciones como milloquín de arvejas, porotos o chícharos, sopas de arvejas, muday, café de arvejas tostadas, entre otros (Egert y Godoy 2008; FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991; Jelves y Ñanco, s.f.).

DESCRIPCIÓN

La arveja es una leguminosa herbácea anual. Algunas crecen a una altura definida y otras se comportan como enredaderas y necesitan guías. Las hojas están formadas por pares de folíolos terminados en zarcillos, y las flores son blancas o púrpuras, produciendo vainas con 3 a 10 semillas.

FORMA DE CULTIVO

La arveja es un cultivo rústico, de invierno, requiere clima templado y algo húmedo y resiste las heladas. Crece bien en suelo profundo, suelto, aireado y bien fértil. En Chile se cultiva para consumo fresco y seco. La Región del Biobío lidera su producción para ambos tipos de consumo, seguida por la Región del Maule (INE, 2007b).

VARIEDADES

Hay varios tipos de arvejas: guiadoras, enanas y semienanas. Existen muchas variedades modernas de este cultivo, algunas creadas por INIA. En la Región del Biobío aún se encuentran variedades tradicionales como los arvejones, la arveja chanchera, amapola, reineta, grano de oro, utrillo y botánica, entre otras (Volosky, 1961). La *Agenda del Salitre* de 1949 señala a la variedad grano de oro entre las arvejas guiadoras más conocidas de esa época. En la Araucanía se mencionan algunas variedades ya perdidas, como la arveja blanca, azul y negra. Con las dos últimas se hacía milloquín, un guiso mapuche de legumbres cocidas y molidas en forma de albóndiga, pero fueron abandonadas por la ausencia de una demanda comercial y por su coloración oscura: "la comida se ponía negra" (Egert y Godoy, 2008).

FORMAS DE CONSUMO

La arveja se consume para grano fresco o seco. También la vaina se puede consumir fresca en algunas variedades. Es una fuente de proteínas; vitaminas A, C, K; folato y manganeso (Selfnutritiondata).

ARVEJA CHANCHERA

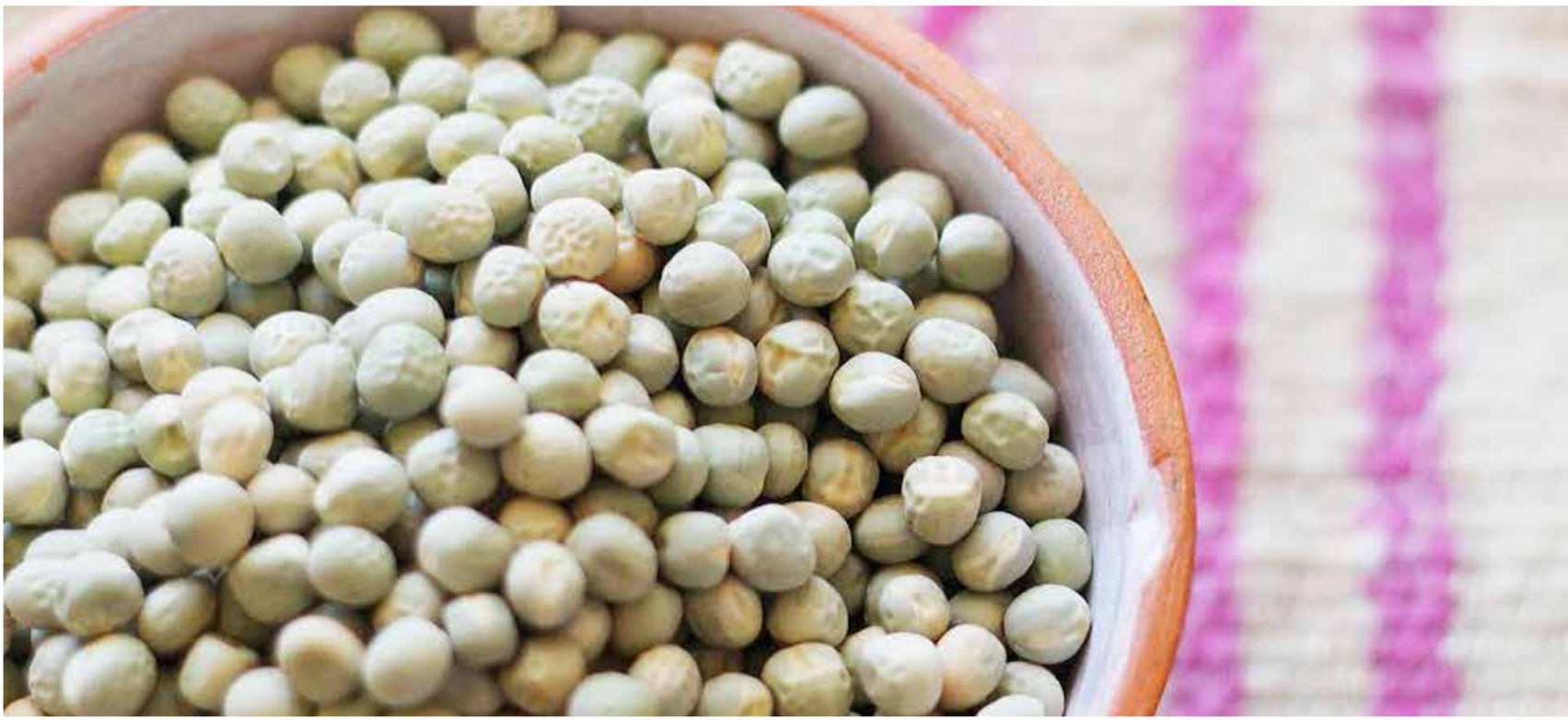


Foto de Ninoska Bahamondes

DESCRIPCIÓN

Luis Seguel Zapata, agricultor del sector rural de Colicheu, de la comuna de Cabrero, señala que la arveja chanchera es un producto antiguo que solo ha visto en la Región del Biobío, y de manera ocasional: "Es una variedad que se está perdiendo, muy poca gente la cultiva". Indica que es una leguminosa anual que alcanza los 60 cm de alto. Se reproduce en vainas, cuyo tamaño es inferior a las de la variedad utrillo, lo mismo ocurre con los granos verdes, que también son más pequeños. El grano es redondo de color verde claro.

Este producto se consume cocido "y sin vaina, aunque existen preparaciones donde se comen en rebanadas, cuando aún están nuevas". Cuando se cuecen estas arvejas, el grano presenta un sabor dulce, "no como el arvejón, que es desabrido. Es una variedad pequeñita, muy agradable al paladar, y queda rica en ensaladas, entradas y en platos de fondo", indica don Luis.

Él cultiva la arveja chanchera en su propio predio, en Colicheu. Utiliza semilla propia que siembra entre abril y mayo, al aire libre, en hileras o al voleo, aunque prefiere en hilera, porque controla mejor la maleza. Las siembra asociadas con habas para que guíen las plantas y las lluvias de octubre no las hagan caer, y para evitar la enfermedad del tizón. La cosecha es de manera manual, entre octubre y noviembre. Indica que en Cabrero "hay personas que la piden, y no les importa que la vaina sea más pequeña, pues saben que son más sabrosas". Él conoce otra variedad que es la utrillo, de mayor relevancia en el mercado.

ARVEJA AMAPOLA

Foto de Luis Martinez

DESCRIPCIÓN

Bernardo Lepumán Namoncura, descendiente de antiguas familias de agricultores de Ponotro, comuna de Tirúa, es presidente de su comunidad mapuche-lafkenche y dirigente de su pueblo a nivel territorial. "De las arvejas que todavía se cultivan en forma muy aislada en la zona, la amapola y grano de oro fueron las primeras que conocí, cuando niño. La semilla la tuvieron siempre los antiguos". Dice que ahora las nuevas variedades que se siembran en el sector y otros lugares ya no tienen el mismo aroma, sabor y vigor de las arvejas antiguas, y que aunque rinden un poco menos que las otras, vale la pena seguir manteniendo los alimentos de origen más sano. A juicio de don Bernardo Lepumán, es probable que estas siembras de arvejas antiguas desaparezcan en el corto plazo, ya que no quedan agricultores con estas semillas.

El grano de la arveja amapola es de color blanco, tamaño grande y blando para consumo fresco o seco. El grano fresco se consume en ensaladas, acompañando a otras verduras frescas, o se congela para consumo fuera de estación. Con el grano seco se preparan guisos. Además, el pueblo mapuche la utiliza para la preparación de su bebida típica llamada muday, utilizada en ceremonias y acontecimientos especiales.

Él prepara el suelo en los meses anteriores, y en agosto comienzan las siembras hasta diciembre. La arveja no requiere suelos tan fértiles; su cultivo y manejo es de bajo costo. La cosecha empieza los primeros días de diciembre hasta marzo, por las siembras escalonadas. Este trabajo se realiza en familia. A la trilla se invita más gente, vecinos principalmente. Las variedades que Bernardo conoce son la amapola, grano de oro, utrillo y la arveja botánica.

ARVEJA GRANO DE ORO

Foto de Ninoska Bahamondes

DESCRIPCIÓN

Lautaro Hugo Lepumán, agricultor del sector de Ponotro, es mapuche-lafkenche y pertenece a la comunidad indígena Juan Huenulao, comuna de Tirúa. Cultiva productos tradicionales del campo y es también recolector de algas. Señala: "Crecí comiendo y sembrando arvejas que conocí desde niño, también conocí la amapola como variedades antiguas. La semilla la tuvieron siempre mis papás".

"El grano de la arveja grano de oro es de color blanco, tamaño mediano y rico para comer en capi; se consume preferentemente en fresco, es decir, como ensaladas o acompañando otras hortalizas". Esta arveja también se usa para la preparación del muday, indica don Lautaro.

La siembra tradicional de esta arveja requiere de la preparación del suelo un año antes. Previo a la siembra se realizan rogativas para pedir por buenas cosechas. Se siembra entre los meses de agosto a octubre en luna nueva, utilizando bueyes y arado de fierro o americano; la cosecha es entre diciembre y marzo. "Recuerdo que siempre cosechábamos las arvejas en forma manual y hasta ahora eso no ha cambiado. Nos levantamos muy temprano en la mañana a arrancar las plantas secas usando como herramienta una echona, antes que el sol caliente, puesto que al secarse el capi este se desgrana con el movimiento. Al arrancar las plantas se van engavillando para luego dejarlas en el campo unos días, para que se sequen muy bien. Pasados unos días se procede a emparvar las gavillas y se golpean con unos palos largos o con horquetas, se separa la paja del grano aventando estas al viento sur". El trabajo de cosecha se realiza en familia y con amigos y a la trilla se invita más gente. El almacenaje es en sacos de unos 60 kg o en tambores dentro de una bodega, y se destina para la venta por mayor y menor. Don Lautaro explica que este producto es escaso, "la gran mayoría de los campesinos ya perdió estas semillas, yo seguiré sembrando las arvejas que me han criado desde niño".

MILLOQUÍN DE ARVEJA

Foto de Anabella Grunfeld

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El milloquín o millokín es una preparación mapuche que consiste en una especie de albóndiga que se prepara con legumbres cocidas y molidas, principalmente porotos, arvejas y chícharos (FAO-FUCOA, 2008; Gay, 1865; Ibacache, 1991; Sepúlveda, 2005). De acuerdo a Carlos Beltrán, chef de la región, la tradición criolla llama a este preparado "amallao". La palabra viene del mapuche *maloquiñ* (De Augusta, 1916).

Elsa Huenchullán Namoncura, del sector de Ponotro, comuna de Tirúa, pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí. Es una de las personas que más recuerda las comidas ancestrales en su comunidad e indica que el milloquín es una preparación muy típica de la zona, que reemplaza el pan. Añade que está desapareciendo en su sector, "porque solo saben de esta receta las abuelas de mi comunidad y son ya pocas las que quedan".

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son: 1 kg de arvejas secas de la variedad amapola u otra, 1 cucharada de ceniza de rescoldo o bicarbonato y manteca de cerdo (opcional). Esta preparación no lleva sal. Antiguamente se usaban las arvejas amapola, que poseen sabor y textura muy agradables, siendo "más grandes y más sabrosas". Hoy se reemplazan por variedades de color verde, que no poseen dichas características.

Se dejan las arvejas remojando en agua fría la noche anterior. Se ponen a cocer en agua fría. En una bolsita de género se pone una cucharada de ceniza de rescoldo, se cierra y se agrega a la olla junto con el agua y las arvejas. Se le da unos 25 a 30 minutos de hervor, se cuelan las arvejas y se manipulan hasta que suelten el hollejo. Esto es a opción del comensal. Luego se ponen al fuego nuevamente por unos 15 minutos.

Cocidas las arvejas se cuelan, estilan, se muelen y amasan hasta conseguir un tipo de puré y se van preparando bolitas con las manos, similares a las albóndigas. También se le puede agregar manteca de cerdo a la masa para darle un sabor distinto. “En caso de servirlas como un pan, se hacen más grandecitas y si es para acompañar algún plato, se preparan más chicas”.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

“El milloquín se sirve calentito, dentro de una panera para servírselo como pan. También se sirve en forma individual, en un plato acompañado de carnes, ensaladas o sopas”, indica Elsa.

AJÍ CACHO DE CABRA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El ají (*Capsicum annuum*) es una hortaliza que tiene sus centros de origen en Ecuador, Perú y el norte de Chile, donde se han encontrado semillas de formas ancestrales de más de 7.000 años, y desde donde se habría diseminado a toda América, y luego al resto del mundo. El ají es un alimento consumido por los pueblos originarios del norte y sur de Chile antes de la llegada de los españoles. La palabra ají viene del lenguaje haitiano (*axí*). El pueblo aymara le llama *wayk'a*, y el quechua, *uchu*. El nombre mapuche para ají es *thapi*, que significa "cosa picante" (Lenz, 1910; Molina, 1810; Pardo y Pizarro, 2005b). Otros nombres comunes son pimiento y chile.

Existe evidencia arqueológica del cultivo prehispano del ají por el pueblo mapuche antes de la llegada de los españoles (Inostroza, 2010). Asimismo, los cronistas antiguos relatan su extendido consumo (Latcham, 1936; Medina, 1882; Molina, 1810; Pardo y Pizarro, 2005b; Pineda, 1863), indicando que lo llevaban en una bolsita con sal para sazonar sus alimentos que llamaban *cumentum* (Pardo y Pizarro, 2008). "Con los ingredientes de la sal, la miel i el ají, que llamaban thapi, preparaban diferentes especies de guisos. Algunas veces comían el ají (*capsicum*) solo con sal (*thapilu*)" (Medina, 1882). Los mapuches solían colgar los ajíes en ristras o huitrines (Lenz, 1910) y también preparaban el color, que consiste en ají mezclado con grasa o manteca (Ibacache, 1991). El ají cacho de cabra (*Capsicum annuum* var. *longum*) corresponde a un ecotipo local utilizado por el pueblo mapuche para la elaboración de merkén (Solano et al., 2011).

DESCRIPCIÓN

El ají cacho de cabra es una planta arbustiva de hábito perenne, cutivada como anual, que puede alcanzar 1 metro de altura. Sus tallos son erectos, ramificados,

de flores blancas. El fruto es una baya de color verde cuando está inmaduro y rojo al madurar, es de tamaño grande, alargado y de sabor picante. Necesita buenas condiciones climáticas y suelos aptos.

FORMA DE CULTIVO

Teresa Mireya Cevallos, del sector rural de Loncotripay, comuna de Tirúa, es hortelana, y cultiva ají cacho de cabra. Indica que antiguamente, hace 80 años, era habitual en el sector de Loncotripay encontrar los mingacos de mujeres para la faena de este cultivo, pero que ahora la producción es a menor escala. Para su cultivo, primero se preparan los almácigos con semilla propia en el mes de julio y se trasplantan en octubre y noviembre, escapando de las últimas heladas. En invernaderos se realiza un mes antes. El cultivo se riega con riego tendido y en los invernaderos se hace con riego por goteo.

La cosecha empieza a principios de marzo, cuando el fruto ha madurado bien y los capis están del color rojo característico de este ají, y se realiza de forma manual y en familia. Los capis maduros se depositan en un canasto de mimbre y también se enristran para su posterior ahumado. El enristrado consiste en atar los ajíes con un hilo para ser colgados. El ahumado le da el sabor característico del ají local y ayuda a su conservación, evitando el ataque de los hongos. Los ajíes en canastos o ristras se guardan dentro de una bodega. Todos los años Teresa elige los mejores capis para obtener las semillas, las seca y las guarda en un frasco.

FORMAS DE CONSUMO

Teresa explica que este ají se consume como fruto fresco en ensaladas. También se usa seco para preparar el merkén, y en general para darles sabor y picor a cazuelas, sopas, empanadas y pastas. Los estudios de su composición nutricional indican que posee un alto contenido de vitamina C (superior a los cítricos y el kiwi) y vitamina A. El picor del fruto es variable, según el cultivar y el estado de madurez de este (Navarro et al., 2010).

Foto de Gina Leonelli

AJÍ CACHO DE CABRA AHUMADO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

María Clementina Pucol Aniñir, agricultora del sector de Pangueco, comuna de Cañete, es parte de la comunidad indígena Francisco Melín. Señala que el ají cacho de cabra ahumado es una preparación muy antigua, que usaba su abuela y su madre.

PREPARACIÓN

María Clementina nos informa que para ahumar el ají se deben hacer ristras, y para eso se usan 3 a 4 kilogramos de ají cacho de cabra, 1 metro de hilo doble o hilo de bolsa de harina cruda y una aguja de coser lana. Se usan alrededor de 180 a 200 capis para una ristra de cerca de 2 metros de largo. El proceso se inicia en la cosecha del ají en el mes de abril, y posterior a la cosecha existe la posibilidad de hacerlo de más de una forma.

Forma 1: Poner de inmediato el ají recién cosechado en ristras, "porque los palitos están más blandos", pues los pecíolos se endurecen en la medida que pierden humedad; en consecuencia, el trabajo es más rápido. "Se enhebra una aguja con hilo, luego se pasa por los palitos del ají, bien pegadito al *potito*, se van poniendo de a tres para un lado y tres para el otro de manera que la ristra quede bien".

Variante A: Las ristras pueden secarse afuera. "De esta manera toma buen color más rápido, pero hay que tener cuidado de entrar o tapar todas las tardes, para que no tomen el rocío o la helada, ya que si esto pasa se echan a perder y ya no sirven para guardar".

Variante B*:* "Las ristras se pueden entrar de inmediato a la casa y poner al lado del fogón, que es el fuego en el piso de la cocina, para que se comiencen a secar y ahumar; eso sí, se deben poner a unos 30 cm del fogón, aunque en estos tiempos ya no quedan muchas casas que tengan fogón. Pasados unos 2 meses ya están listos para guardar y consumir".

Forma 2: Después de cosechar los ajíes, se ponen a secar al sol sobre un mesón o alguna otra superficie que los mantenga libre de humedad. "Tienen que quedar en alguna parte donde no se mojen, les salte agua, o se puedan humedecer. En la tarde antes que caiga el rocío o sobre todo la helada, hay que entrar y guardar los ajíes bajo techo, porque si no se echan a perder. Una vez que ya están medio secos y han tomado un color adecuado, se pueden hacer las ristras y esto se hace de la misma manera que con los ajíes frescos, lo único es que ahora son un poco más duros, porque los palitos están secos. Teniendo lista la ristra se pone al lado del fogón, a unos 30 cm, dejando un espacio entre ristra y ristra para que circule el aire caliente y el humo y de esta forma todos se sequen y ahúmen parejos. Al igual que en la forma anterior, pasado unos 2 meses las ristras deberían estar listas para ser guardadas o consumidas".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

"El ají ahumado se puede comer con cualquier comida seca, como papas cocidas, o con sopas, caldos, ensaladas o legumbres. En el caso de los caldos, se puede remojar en el plato y raspar para sacar todo lo picante y le dé el sabor a las comidas. También se puede remojar en un plato con agua cocida y ese jugo se le pone a la comida, esto es muy bueno porque las pepas le caen mal a mucha gente", indica María Clementina.

MERKÉN

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El merkén o merquén es una preparación típicamente mapuche (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991), y de acuerdo a Lenz (1910), consiste en "un condimento hecho de sal i ají tostado i molido, a veces también en forma de bolitas i con otras verduras que cada uno lleva consigo en los viajes para sazonar la comida, según las costumbres indias". Recibía el nombre de "medcun, mejcun o medquen - moler en la piedra, i en el molino" . El ají cacho de cabra ahumado y el merkén son preparaciones muy antiguas, conocidas por María Clementina Pucol Aniñir desde muy niña. Ella ha seguido la misma receta de su madre y abuela hasta la fecha. María Clementina es agricultora del sector de Pangueco, comuna de Cañete, y es parte de la comunidad indígena Francisco Melín.

El merkén se ha estado valorizando entre los cocineros nacionales y se están haciendo esfuerzos para desarrollarlo como un producto *gourmet* étnico destinado a mercados internacionales. Entre sus principales componentes, destacan la fibra cruda, los azúcares y las cenizas, además de lípidos y proteína (Navarro et al., 2010).

PREPARACIÓN

Para esta preparación, indica María Clementina, se requiere de una ristra de ají cacho de cabra seco y ahumado y sal a gusto. La ristra se lava y después se pone a secar al sol o en la cocina. Cuando están secos, se sacan todos los palitos y se pone en la callana a piso encendido (fogón), para empezar a tostar. "Se tiene que callanear lento, pero no tanto". Es mejor que esta labor la realice más de una persona, indica; "una mueve la callana y la otra puede estar con una paletita revol-

viendo el ají dentro de la callana, se tiene que revolver bien para que no se queme. Cuando ya se quiebran solos o con las manos, hay que dejarlos que se enfríen y ya están listos para moler".

Para la molienda, María Clementina explica que hay dos alternativas:

En piedra: "Se ponen en la piedra de machacar unos 12 ajíes, dependiendo del tamaño de la piedra, con un poquito de sal, y se comienza a pasar la piedra en forma circular y de arriba hacia abajo. Hay que pasarle bien, no muy rápido, esto demora un poco, pero queda muy bueno. Y poco a poco se va moliendo, hasta que quede como a uno le gusta. Después se repite el proceso con más ají y sal".

En el molino: "Se echa el ají de a poquito en el molino y se empieza a girar la manilla, no tan fino. Ahí uno puede ir probando hasta que salga como uno quiere. Una vez que se pasa todo el ají, se le pone la sal, más o menos 4 cucharaditas por una ristra de ají".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El merkén es un producto molido, seco y picante. "En la mesa, se pone en un platito o pocillo que uno tenga", indica María Clementina. Su consumo es cotidiano.

AJÍ VERDE EN PASTA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

De acuerdo al chef Carlos Beltrán, el ají preparado con ajo y cilantro es un plato más bien criollo, siendo una innovación ocurrida después de la llegada de los españoles, quienes trajeron estos últimos ingredientes. María Clementina Pucol Aniñir, agricultora del sector de Pangueco, comuna de Cañete, señala que el consumo de ají es una práctica habitual en las comunidades rurales, y que esta receta tiene la ventaja que reduce lo picante del ají, haciendo que sea mucho más aceptado por las personas. Según María Clementina, este producto es probable que se comience a perder, "porque a los más jóvenes ya no les interesa".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de ají cacho de cabra en verde, 2 cabezas de ajo y 1 cucharada chica de semillas de cilantro. Los ajíes ya lavados se meten al rescoldo (ceniza caliente en el fogón). "Hay que meterlos de a 2 o 3, e irlos sacando para que no se quemen y pelándolos. Esto toma unos 2 o 3 minutos, si uno tiene ayuda puede ir poniendo más ají. Se repite lo mismo con todos los ajíes". Una vez hayan pasado todos por el rescoldo y estén deshollejados, se ponen sobre la piedra de moler y se machacan hasta que queden bien molidos, presionando con movimientos circulares. Después de eso, se le agregan los 2 dientes de ajo y se machacan. "Si uno quiere que no quede tan pasado a ajo, se le puede echar agua, pero tiene que ser agua caliente, si no, se echa a perder". Por último, se machacan las semillas de cilantro y luego se mezclan todos los ingredientes. La mezcla se coloca en una botella o un frasco de vidrio, "no se llena hasta arriba, se deja un espacio que se rellena con aceite de comer, y con eso le puede durar el año", indica María Clementina.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Su textura es "medio espesa, no muy picante, porque el rescoldo le quita un poco lo picante", explica María Clementina. Se sirve frío, en un plato o pocillo al centro de la mesa. Este producto es consumido de manera cotidiana.

AJO MOCHANO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El ajo (*Allium sativum*) es originario de Asia Central, desde donde se propagó al área mediterránea y al resto del mundo. Los españoles lo introdujeron a América y a Chile (Aguilera et al., 2002). Su nombre mapuche es *assús* (Villagrán, 1998), y le decían "hortaliza de los extranjeros" (Mösbach, 1930). Franklin Moya Herrera, nacido en Isla Mocha y dedicado a la pesca y agricultura, menciona que esta variedad de ajo es un producto exclusivo de la isla, presente en ella desde hace más de 100 años.

DESCRIPCIÓN

El ajo es una planta perenne cultivada como anual; sus hojas son planas y delgadas, de hasta 30 cm de longitud. Las flores se agrupan en umbelas de color lavanda a blanco verdoso. La raíz es bulbosa y forma una cabeza dividida en gajos o dientes. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes de ajo. Franklin cultiva el ajo mochano en su huerto familiar y señala que el tamaño de la cabeza varía entre 4 a 7 cm de diámetro, es de un color rojizo o morado, de textura muy suave, con un sabor semejante al ajo común, pero más sabroso e intenso.

FORMA DE CULTIVO

Los ajos en general requieren suelos con buen drenaje, ricos en materia orgánica y humedad. Franklin usa semilla propia y realiza la siembra entre los meses de septiembre y octubre, cosechando en febrero. El producto es abundante, aunque tiende a disminuir por la competencia con otros ajos más baratos pero de menor calidad. El riego lo hace con manguera o

balde. Para el almacenaje, se cuelgan las matas en la bodega para que se sequen al aire, luego se guardan en canastos de mimbre o plástico. El destino del producto es principalmente el consumo familiar, y venta a familiares y amistades.

VARIEDADES

Otras variedades que Franklin conoce en la isla son el ajo blanco y el ajo chilote. Con propiedad y convicción dice que el ajo mochano es el mejor y más sabroso.

FORMAS DE CONSUMO

Según Franklin, el producto se consume bastante como aliño, porque es más sabroso, ya sea cocido o crudo, en preparaciones caseras y ensaladas. En general el ajo posee propiedades muy benéficas para la salud, por la presencia de compuestos ricos en azufre como la alicina, siendo también rico en minerales y vitamina C (USDA, 2014).

Foto de Sebastian Carrasco

CHALOTA ROJA

Foto de Marieli Alvarez

ORIGEN

La chalota (*Allium cepa* var. *aggregatum*), llamada anteriormente *Allium ascalonicum*, ha sido cultivada en la región de Asia Menor y Asia Central desde tiempos inmemoriales. Los españoles la llaman ascalonia, que deriva de Ascalón, antigua ciudad de Palestina donde se le habría cultivado intensamente. La palabra chalota deriva del francés *échalote*. Desde esta zona, la chalota habría sido llevada a Europa e introducida a Chile por los españoles.

DESCRIPCIÓN

La chalota es una variedad de cebolla, con la diferencia que sus hojas y flores son más pequeñas y los bulbos se dividen en racimos de bulbos pequeños, siendo este el órgano que se consume. La chalota no siempre da flores, generalmente se propaga por bulbos, lo cual es una ventaja en las zonas frías pues el proceso es más rápido que partiendo de semilla.

Nazario Herrera Durán, agricultor nacido en la Isla Mocha, indica que la chalota roja es un producto exclusivo de la isla. Esta hortaliza tiene el aspecto de un diente de ajo, pero mucho más grande, de un color anaranjado o rojizo, de textura suave, con líneas paralelas, con un sabor y aroma intensos parecido a la cebolla común.

FORMA DE CULTIVO

En Chile, la chalota se cultiva en la zona sur del país (INE, 2007b), en huertas caseras, y comercialmente reemplaza a la cebolla. Don Nazario siembra los bulbos de chalota la primera semana de octubre y cosecha en febrero. El riego es principalmente mediante agua lluvia. Una vez cosechada, se deja secar la planta y se cortan los bulbos. Se almacena en la bodega colgada o en tiestos. Indica que actualmente el producto es bastante escaso, no así antiguamente, cuando se cultivaba extensamente y se vendían grandes cantidades que se destinaban a consumidores del continente. Por esto, don Nazario indica que la chalota actualmente tiene tendencia a desaparecer. Él destina la cosecha para consumo familiar y venta a pequeña escala.

VARIEDADES

Don Nazario conoce una chalota blanca, de cultivo más reciente en la isla, que no es tan buena como la roja.

FORMAS DE CONSUMO

La chalota presenta un sabor más fino que la cebolla y generalmente la reemplaza en las recetas más sofisticadas. Don Nazario explica que la chalota roja se consume porque es bastante sabrosa, se prepara cruda como ensalada, o cocida en varias preparaciones. La chalota es rica en carbohidratos, minerales y folato (USDA, 2014).

MAÍZ

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

ORIGEN

El maíz (*Zea mays*) es un cereal cuyo nombre se origina de la voz de Haití *mahís*. En aymara es *tunqu*, en quechua es *sara*, y el nombre mapuche es *hua*; la mazorca verde o choclo es *duco* o *ducohua* (Latcham, 1936).

El centro de origen del maíz es México, donde se han encontrado restos arqueológicos de plantas de maíz que se estima datan del 7.000 a. C. Desde allí el maíz fue distribuido en tiempos precolombinos a América hasta Chile. Estas corrientes migratorias permitieron el desarrollo de nuevas formas que han dado origen a la gran variabilidad existente (Serratos, 2009).

El maíz es un alimento precolombino consumido por los pueblos originarios del norte y sur de Chile. Latcham (1936) señala: "Lo que era el trigo para los habitantes del viejo mundo, era el maíz para los indígenas de América". Existe evidencia arqueológica de restos de maíz carbonizado en el golfo de Arauco, lo que indica su cultivo en la agricultura mapuche prehispana (Inostroza, 2010; Silva, s.f.). Asimismo, Pedro de Valdivia, en su primera expedición al sur de Chile en 1551, relata: "Abundosa de todos los mantenimientos que siembran los indios para su sustentación, así como maíz, papas, quinua, madi, ají y frisoles".

DESCRIPCIÓN

El maíz es un cereal cuyos granos pueden ser de colores amarillo, blanco, rojo, violeta, morado, gris o negro, entre otros. Es una planta anual, de rápido crecimiento, con un tallo simple, erecto, robusto, sin ramificaciones, pudiendo alcanzar los 2,5 metros de altura. Las hojas son de forma alargada, íntimamente arrolladas al tallo, del cual nacen las mazorcas. Posee flores masculinas y femeninas en la misma planta.

FORMA DE CULTIVO

En Chile este cultivo predomina en la zona central, mayormente para grano seco en las regiones del Libertador Bernardo O'Higgins y el Maule, y para fresco en la Región Metropolitana (INE, 2007b). El maíz se adapta muy bien a todos los tipos de suelo, prefiriendo aquellos profundos, ricos en materia orgánica, con buen drenaje; crece en clima templado y tropical.

VARIEDADES

Latcham (1936) menciona algunas variedades antiguas de maíz cultivadas por el pueblo mapuche, como el maíz curahua, maíz negro (*cujumpehua*), maíz amarillo (*llampehua*), maíz blanco (*malllehua*), maíz colorado y blanco (*pijimahua*), y maíz blanco y morado (*callquintuhua*). Actualmente, existen 23 razas de maíz descritas para Chile, de las cuales se reporta la presencia de 9 en la Región del Biobío: curagua, choclero, camelia, diente de caballo, cristalino chileno, pisankalla, amarillo de Ñuble, ocho corridas y araucano (Paratori et al., 1990). Este estudio encontró 3 de estas razas que se describen a continuación: el maíz curagua, que es un maíz de grano pequeño, amarillo y duro; el maíz camelia, de grano un poco más grande, de color amarillo o naranja; y el maíz 8 corridas, alargado, con generalmente 8 hileras de granos amarillos.

FORMAS DE CONSUMO

El uso principal del maíz es alimentario: se consume fresco; cocido para ensalada o diversos guisos como humitas, pastel de choclo, sopas; seco, en harina para hacer polenta, tortillas o pan; en hojuelas, como aceite o como bebida. El maíz cocido tiene un sabor dulce, suave, de textura fibrosa por la cáscara del grano. Los pueblos originarios solían preparar palomitas de maíz y chicha de maíz. El maíz es rico en carbohidratos, minerales y vitaminas como la niacina (USDA, 2014).

MAÍZ CURAGUA

Foto de Rodolfo Mathis

DESCRIPCIÓN

El maíz curagua es muy antiguo; los incas lo llamaban *morocho* y en el sur le llamaban curagua, de *cura* (piedra) y *hua* (maíz), por ser de grano duro como piedra. Se utilizaba para hacer harina y palomitas (Latcham,1936; Molina, 1788, 1810), chicha de maíz (Medina, 1882) y café de maíz (Ibacache, 1991; FAO-FUCOA, 2008). Molina (1788) describe la harina de maíz curagua como una harina más blanca y más ligera.

Juana Ester Valenzuela, microempresaria de agroalimentos artesanales del sector Vegas Verdes, comuna de Quirihue, describe al maíz curagua de mazorca corta, de 10 a 12 cm, más bien delgada en grosor, siendo los granos de un color amarillo pálido. Su sabor es agradable y dulzón, al igual que su aroma. Explica que antiguamente el maíz curagua era ampliamente consumido, ya que era prácticamente el único maíz que se veía. Se consume cocido y se pueden elaborar subproductos como la chuchoca, el mote mei y las palomitas de maíz, o preparaciones más complejas, como las humitas.

Juanita define al maíz curagua como un "maíz tempranero", ya que las condiciones climáticas permiten su cultivo y cosecha de forma temprana. "Se siembra en septiembre y se cosecha en diciembre", indica. Añade que el cultivo no exige riego pero se puede regar si hubiese agua disponible. Juanita selecciona la semilla de la misma mazorca, de aquellos choclos más grandes y bonitos, escogiendo los que se ubican en el centro. La cosecha se realiza de manera manual, quebrando las mazorcas con la mano. Se almacenan en un tambor grande, donde se dejan secar por un tiempo. Posteriormente, con un palo se golpean o "apalean", y de esa manera se desgranan. Una vez obtenidos los granos y eliminadas las corontas, se guardan en sacos, tambores o bidones. El producto desde la Antigüedad se ha destinado al autoconsumo.

Actualmente el maíz curagua es un producto escaso y de acuerdo a la opinión de Juanita, "ya nadie lo cultiva. Al menos nosotros ya no tenemos tierras para cultivarlo". Por ello, proyecta que este tipo de maíz va a desaparecer.

MAÍZ CAMELIA

DESCRIPCIÓN

Mauricio Arriagada Alvarado, agricultor del sector Reloca, comuna de Chillán, sabe que en la zona el maíz camelia es un producto muy antiguo que ha sido cultivado por todos sus antepasados. Señala que existen dos tipos de maíz camelia: el camelia chico y el grande. Las mazorcas son de igual tamaño, solo varía el tamaño del grano, y el chico se seca más rápido que el más grande. El color del grano en ambos casos es amarillo cristalino.

Don Mauricio menciona que este maíz es más sabroso y que se consume cocido, para hacer humitas o mote de maíz; se cocina con su "coronta" en las cazuelas y se tuesta para hacer harina tostada. Su textura cuando está cocido y molido es suave y cremosa. Además se utiliza el grano crudo para alimentación de las aves porque tiene más almidón.

Agrega que antiguamente este producto se cultivaba en toda la zona porque era un maíz "firme, bueno y tenía buen almidón para la alimentación de las aves". Él guardaba sus propias semillas de los mejores choclos. La siembra es en octubre, noviembre, y la cosecha es en marzo o abril, "dependiendo como venga el tiempo". Se utiliza riego tendido, 3 a 4 veces en la temporada. Antiguamente la cosecha era manual, ahora es mecanizada, y las mazorcas se guardan en sacos en el interior de un galpón. Señala que actualmente este tipo de maíz es escaso y tiene tendencia a desaparecer.

Don Mauricio conoce otras antiguas variedades, aparte del camelia grande y chico, como el diente de león, el ocho corridas y la chocla. "Pero todos se ven muy poco actualmente. Ahora se siembran más que nada las comerciales".

Foto de Maria Isabel Manzur

MAÍZ OCHO CORRIDAS

Foto de Alvaro Pumarino

DESCRIPCIÓN

Gabriela Nora Briones, del sector Cambrales Norte, comuna de Yumbel, es una pequeña productora agrícola, destacada por conservar y cultivar semillas antiguas de la zona. Nora señala que este choclo de 8 corridas ha estado por muchos años en su familia; su madre lo consideraba un maíz "escaso y caro". Este maíz tiene una mazorca alargada, con generalmente 8 corridas de granos pequeños, de color amarillo perlado, de textura suave y de sabor "dulzón". Algunos maíces poseen 7 corridas.

Nora indica que este producto se consume "porque es el verdadero choclo de la zona, el más antiguo". Se usa cocido, para cazuelas, y tiene una consistencia más suave para las humitas y el pastel de choclo. También es utilizado en preparaciones como chuchoca, mote, harina tostada, mazamorra o como maicena dulce ("la verdadera de campo").

Agrega que este choclo se cultiva a campo abierto, con riego tendido, cuando dispone de agua, pero que actualmente se siembra en pequeñas cantidades por falta de agua. "Tradicionalmente la siembra se hacía desde el 30 de agosto, pero ahora con las sequías se empieza en los primeros días de ese mes. A fines de diciembre se empieza a cosechar. Para navidad ya hay de este choclo".

Nora ocupa semilla propia. Para prevenir el gorgojo (insecto plaga), deja los choclos a todo sol unos días, cubriéndolos por las noches para que no se humedezcan. Luego se desgranan y se les agrega azufre y ceniza, a razón del 10% de la cantidad de semilla. Se almacena en tambores en la bodega, y si es poca la semilla, en botellas de vidrio o en calabazas. Nora destina su producción para autoconsumo, venta e intercambio. Ella además produce el choclo doce corridas, y otros de color blanco, morado entero, o amarillo con morado.

HARINA DE MAÍZ

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches solían moler el maíz para hacer harina. También tostaban los granos de la coronta y los transformaban en harina tostada de maíz (Mösbach, 1930). Molina (1810) relata que usaban especialmente el maíz curagua para hacer una harina más blanca y digestible. Marina del Carmen Pérez, del sector de San Ramón Alto, comuna de Quillón, dice que la harina de maíz es un alimento muy antiguo que "se consumía para los trabajos porque antes no se usaba mucho la harina de trigo".

PREPARACIÓN

El único ingrediente que se requiere para esta preparación es el maíz, explica Marina. Ella usa 3 kg para el consumo de la casa. "El mejor maíz para preparar esta harina es el chiquitito con el que se hacen las palomitas" (curagua).

"Primero se desgrana el maíz. Luego se limpia igual que el trigo porque tiene pelusas y para ello se utiliza el harnero. Si no le saca esa pelusa, la harina queda amarga. Seguidamente se tuesta en la callana por unos 20 minutos aproximadamente, moviéndolo permanentemente. Cuando está tostadito se saca y se deja enfriar. Después se muele en el molino (antes se molía en piedra) y está listo. Tiene que ser un molido muy finito". Ella conserva esta harina en frasco de vidrio, "y se mantiene fresquita por 1 o 2 meses".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La harina de maíz es de color amarillo oscuro, rico sabor y aroma y es de una textura muy suave. Se utiliza para el consumo de toda la familia. Se puede dejar la harina remojando y tomarse el agua sola o también la harina. Puede servirse, además, con vino tinto o malta. Se sirve fría y "no hincha como la harina de trigo".

CHUCHOCA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La chuchoca es un alimento consumido por los mapuches desde la Antigüedad (Molina, 1788 y 1810; Mösbach, 1930). La palabra *chuchoca* es quechua y en mapuche es *cunarquen* (Lenz, 1910). La chuchoca es el producto de la molienda gruesa del maíz tierno o choclo, previamente cocido y secado al sol. Los granos se muelen en piedra o molinillo (FAO-FUCOA, 2008). Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). Elsa Huenchullán, de Ponotro, comuna de Tirúa, miembro de la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí, dice que la chuchoca de maíz es muy típica para agregar a las cazuelas y para humitas y pasteles, pero que está desapareciendo en su sector.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son choclos maduros y agua. Ella utiliza choclos de antiguas semillas de la zona que tienen un mejor sabor. "Antiguamente se usaba el diente de caballo o el de 7 corridas, que posee un sabor y textura muy agradable. Hoy se reemplaza por variedades modernas de choclos comprados, pero no tienen mucho sabor a choclo".

Se comienza por deshojar los choclos maduros, dejando sus hojas dobladas hacia atrás en la parte de la base del choclo. Se pone agua en una olleta grande de 25 litros en el fogón. Una vez hervida, se introducen los choclos y pasado una hora, cuando están sancochados, se sacan del agua, se separan las hojas en dos fajos y se atan a un palo para ser colgadas al sol. Una vez secos los choclos, se cuelgan en la parte alta de la cocina a leña sobre un palo o listón.

Al momento de requerir la chuchoca para cocinarla, se desgranan los choclos a mano, y luego se muelen en una piedra, o actualmente en el molinillo. El resultado de la molienda de la chuchoca se separa en dos, el fino para la preparación de humitas o pasteles, y el grueso es el que está destinado para sopas, principalmente para las cazuelas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La chuchoca de maíz se agrega a la cazuela de pava, de vacuno, cerdo o pollo, o sirve de base para las humitas y el pastel de choclo. Es consumida principalmente en invierno por toda la familia. "Es una preparación suave, con sabor a maíz. Es un alimento más sano y da más vigor", indica Elsa.

MOTE DE MAÍZ

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El mote de maíz es una antigua preparación tradicional de pueblo mapuche que ellos llamaban *mote mei* (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991; Jelves y Ñanco, s.f.; Medina, 1882). Es considerada una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). Marina del Carmen Pérez, de San Ramón Alto, comuna de Quillón, nos indica que la conoce de toda la vida, pero que se está perdiendo porque la gente antigua ya no está y los jóvenes no se interesan por aprender las cosas de antaño.

PREPARACIÓN

Para esta preparación se requieren solo dos ingredientes: maíz y cenizas de litre, que ella misma produce. Primero se desgrana el maíz, luego se limpia con un harnero igual que el trigo, "porque tiene pelusas, que si no se sacan, la harina queda amarga". Luego se pone una olleta con agua fría al fogón con 2 kilogramos de ceniza de litre. Se agrega el maíz y se revuelve, avivando el fuego. Se deja 40 minutos aproximadamente, revolviendo de vez en cuando. El maíz está listo "cuando la cascarita del grano se sale y queda la carne blandita", indica Marina. Finalmente, se regresa el maíz al harnero y se lava con agua fría.

Acota que durante la preparación otra persona no puede revolver la olleta porque el mote no se pela. La idea es que tampoco haya alguien mirando porque también puede afectar la preparación. "Me pasó una vez que perdí 20 kilos de mote, me lo miraron mucho y no se peló. Es que no todos tienen las manos de uno para hacer ese mote", indica Marina.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Marina señala que esta preparación se puede consumir caliente añadida a las legumbres o fría. Es suave al paladar, de color amarillo, no es dulce pero es muy sabrosa y muy alimenticia. Puede ser consumida por toda la familia.

QUINOA

ORIGEN

La quinoa (*Chenopodium quinua*) es originaria de la cordillera de los Andes, de la cuenca del lago Titicaca, y fue domesticada por las culturas prehispánicas. Crece en las zonas andinas de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Los pueblos originarios del norte y sur de Chile la han utilizado para su alimentación desde por lo menos unos 3.000 años (Tapia et al., 1997). La quinoa ha sido parte de la dieta del pueblo mapuche, quienes cultivaban diferentes variedades (Jelves y Ñanco, s.f.; Latcham, 1936; Medina, 1882; Molina,1788,1795; Mösbach, 1992,1930; Thomet y Sepulveda, 2005 a,b). Hay evidencia arqueológica prehispana de la presencia de quinoa en la agricultura mapuche en el golfo de Arauco (Inostroza, 2010). En el norte de Chile se le llama *quinua*; en aymara, *juyra*; y en quechua *kinua o* "cereal madre". En el resto del país quinoa, *kingua* o *kinwa*; y en mapundungún se llama *dahue* (Latcham, 1936; Lenz, 1910).

Actualmente se clasifican 5 ecotipos o sub centros de diversidad de quinoa en América, de los cuales dos están en Chile: quinoa de los salares en la zona andina del norte de Chile, Bolivia y Argentina; y quinoa de la costa de Chile en la zona centro y sur de Chile, que es un ecotipo único que no se encuentra en otros países. Los ecotipos presentes en el país han sido preservados por las etnias aymara en el norte y mapuche en la zona centro-sur (Fuentes et al., 2009).

La quinoa ha sido uno de los granos más importantes dentro de las culturas indígenas americanas, después del maíz. Su cultivo se descontinuó después de la introducción del trigo y la cebada a la llegada de los españoles (Latcham, 1936). Sin embargo, en los últimos años se ha estado expandiendo su uso en diferentes países.

DESCRIPCIÓN

Los granos de quinoa crudos son muy pequeños, de textura áspera y de diversos colores, como blanco, gris, amarillo, morado o colorado. Este cultivo pertenece a la familia de las quenopodiáceas, a la que también pertenecen las acelgas, y se la clasifica como un pseudocereal, ya que no pertenece a la familia de las gramíneas. La quinoa es una planta herbácea que puede alcanzar los 2 metros de alto, es de hojas anchas y su tallo es delgado, de forma tubular y puede o no tener ramas secundarias. Las hojas tienen diversas formas y colores; generalmente son verdes, rojas o moradas. La quinoa tiene una inflorescencia terminal en punta, que da lugar a una panoja cargada de semillas. Las semillas miden entre 1 y 2,5 mm.

FORMA DE CULTIVO

La quinoa es una planta de gran plasticidad, debido a su gran variabilidad genética, pues se adapta a diferentes climas y suelos. Es uno de los pocos cultivos que resiste las condiciones ambientales extremas de altura, heladas, altas temperaturas, suelos salinos y sequía. Se cultiva ampliamente en la región andina, en zonas frías del altiplano, sobre los 3.000 m de altitud y hasta el nivel del mar. En Chile crece en ambientes con altas precipitaciones, como la zona de Temuco, y zonas con gran déficit de humedad, como el altiplano (Martínez et al., 2007; Tapia, 1997).

La quinoa actualmente se cultiva en Chile principalmente en la comuna de Colchane, Región de Tarapacá, en donde se encuentra más del 90% de la superficie nacional (1.357 ha) seguido de la Región de O'Higgins, con 58 ha (INE, 2007b).

VARIEDADES

Perú y Bolivia tienen la mayor diversidad de variedades, siendo Bolivia el principal foco de diversidad, con más de 3.000 ecotipos. Claudio Gay (1865) informa que en Chile, de Copiapó al sur, se cultivaban dos tipos de quinoa: una negruzca y otra cenicienta llamada dahue. En la actualidad, Pablo Jara, reconocido por su labor de recuperación de la quinoa en Chile, ha colectado 50 ecotipos a lo largo del país. En la zona altiplánica hay quinoas de distintos colores, y sus granos son más grandes y más claros que la quinoa o kinwa del sur. En la zona central las variedades son aparentemente homogéneas, con un mismo color blanco-amarillento. Se les denomina de diferentes formas, según el lugar: dorada (de Paredones), amarilla (de Pumanque) o blanca (de Pichilemu). Algunos tipos actualmente en cultivo son Baer, Faro, Lito, Picchaman, Catentoa (de Concepción), Regalona (de Temuco), siendo esta última la única quinoa registrada como variedad (Fuentes, 2008; Tapia, 1997).

Las quinoas del sur han sido cultivadas históricamente por comunidades mapuches desde hace más de 800 años, desarrollando variedades adaptadas a fotoperíodos largos, capaces de producir bajo condiciones de clima y suelos propios del sur de Chile. Cet Sur en Temuco ha logrado rescatar 24 variedades de kinwa mapuche, de colores de grano amarillo, marrón y mezcla (Thomet y Sepúlveda, 2005a).

FORMAS DE CONSUMO

La quinoa está considerada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un alimento único por su alto valor nutricional, siendo uno de los granos más ricos en proteínas, pues ofrece 10 aminoácidos esenciales para el ser humano (Oliva, 2008; Tapia et al., 1997). Además es rica en carbohidratos, minerales y vitaminas (USDA, 2014).

Los granos de quinoa contienen una cubierta amarga llamada saponina que la protege de los insectos y que debe ser removida antes de consumirla, ya sea por medios mecánicos, mediante lavados u otros. La quinoa cocida es de color crema, un sabor agradable, parecido al arroz integral, de textura suave. Los mapuches solían consumir los granos de quinoa cocidos en guisos, sopas, tostados, en harina para hacer pan, en bebidas como el muday, y además consumían sus hojas. Indica Molina (1810) al respecto: "Con las semillas negras hacen una bebida estomacal agradable y con las blancas, que al cocerlas se distienden a guisa de un pequeño gusano, preparan una sabrosa sopa; comen aun las hojas, cocidas como las de las espinacas. Yo creería que majando la Quinua se podría obtener una harina muy blanca".

QUINOA FARO

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

La quinoa faro es una variedad del centro-sur de Chile, que se cultiva a nivel del mar (Tapia, 1997). Jorge Sandoval, agricultor de Chillán, explica que la quinoa faro se cultiva desde tiempos inmemoriales y actualmente hasta Temuco. Sus granos son muy pequeños, de color gris y de textura áspera. Este producto se consume sin cáscara, principalmente por su alto valor proteico, y tiene muchas formas de preparación.

Don Jorge señala que el cultivo de esta quinoa lo realiza a cielo abierto en un predio de la localidad de El Carmen, al sur de Chillán, y utiliza semilla propia que obtuvo de una variedad mejorada por la Universidad de Concepción. La siembra la realiza en hileras después del 1 de noviembre, para evitar el riesgo de heladas y la recolecta a mano junto con las papas. Comenta que se corta en verde, se seca y se "apalea". El cultivo lo riega mediante riego tendido. Aunque este producto es escaso, considera que tiene tendencia a aumentar. Desconoce la existencia de otras variedades de quinoa en la zona. Él destina su cosecha al autoconsumo y también regala.

QUINOA BLANCA

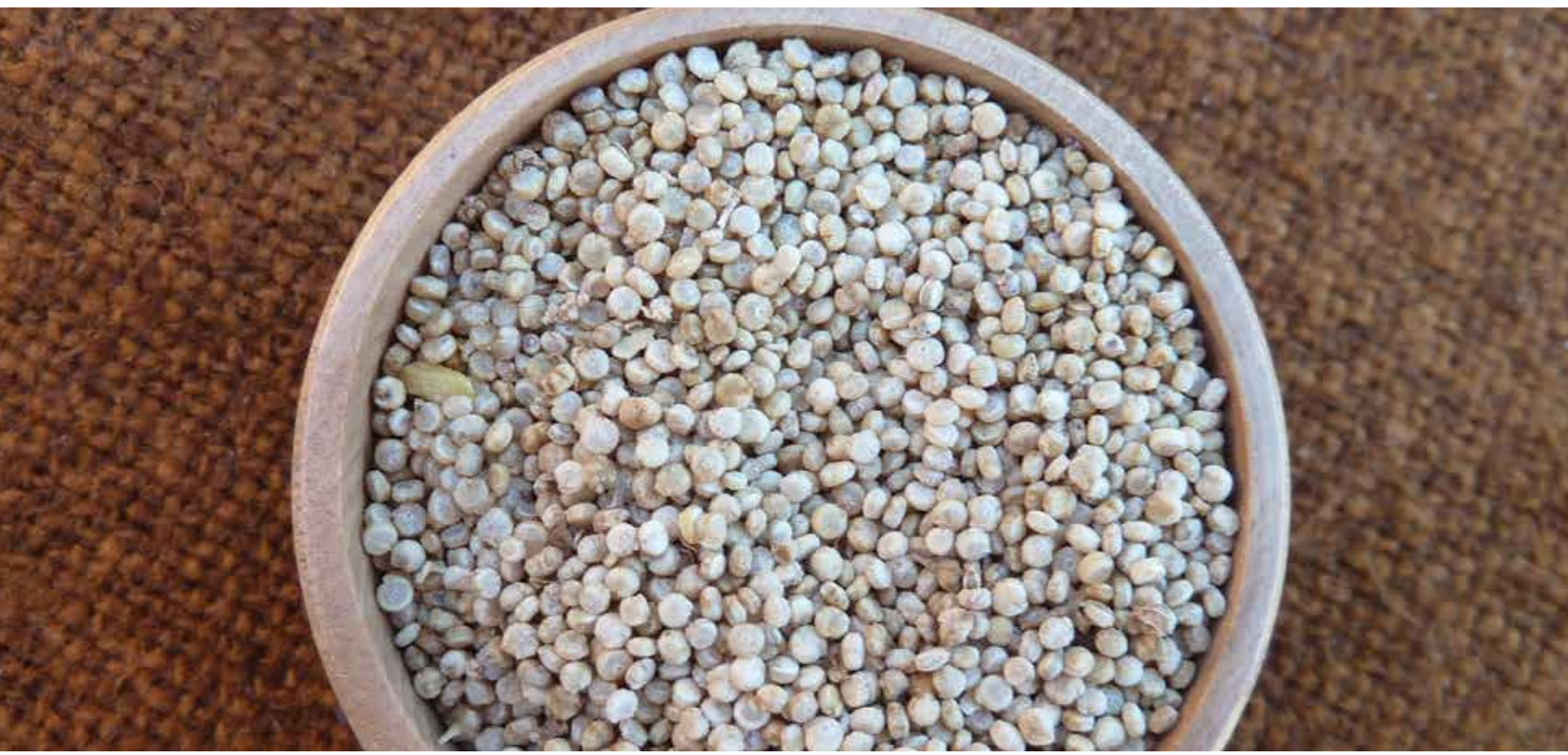


Foto de Maria Isabel Manzur

DESCRIPCION

La Sra. Ana Ester Guirrimán, de Ponotro, Cañete, es campesina y pertenece a la etnia mapuche. Explica que la quinoa blanca es exclusiva de la región, y que sus abuelos sembraban, cosechaban y comían este producto. La describe como un cereal de grano pequeño, de forma ovalada, de color blanco, suave, sin aroma y de sabor un poco amargo, por lo que se debe lavar. Indica que se consume cocida, en sopa, harina, "siendo lo más tradicional en catutos".

La semilla de quinoa que utiliza es propia e intercambiada, presente en la zona por generaciones, y cultivada por toda la comunidad. Cada año van seleccionando las mejores semillas y las van guardando para el próximo. Se siembra al aire libre en marzo y la cosecha se realiza de forma tradicional, "con el típico arado de la yunta de bueyes, y cuando se consigue, con tractor también". Se almacena el producto en un galpón, lo importante es que no les entre aire a las semillas.

La quinoa blanca es abundante en la zona, ya que el clima favorece mucho este producto, el que se mantiene en tanto ellos mismos la siembren y cosechen, indica la Sra. Ana. Señala que hay personas que la han dejado de cultivar por problemas con aguas contaminadas y por la presencia de plantaciones forestales de eucalipto y pino. El cultivo de la quinoa es para consumo propio, su uso es cotidiano y también asociado al nguillatún.

PAN DE QUINOA

Foto de Marco Tillería

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Sara Elinita Vergara Ewert es maestra de cocina y vive actualmente en la ciudad de Cañete. Ella conoce la quinoa porque sus padres la sembraban y la usaban en distintas preparaciones.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para el pan de quinoa son, ½ kg de harina de quinoa, ½ kg de harina de trigo, 1 cucharada sopera de levadura en polvo, aceite o manteca, sal, agua y una pizca de azúcar.

La quinoa debe estar previamente tratada y para esto se lava y restriega con las manos, para quitarle la piel antes de molerla. Se mezclan las dos harinas, se ciernen, se agrega la levadura, sal, manteca y la pizca de azúcar. Luego se moja con agua tibia y debe quedar una mezcla que no se pegue en las manos. Se amasa y se forman los panes. Para la cantidad de harina utilizada deben salir 9 panes pequeños, se dejan leudar por una hora a temperatura ambiente, luego se llevan al horno por unos 35 minutos y ya está, sale un pan doradito, indica. Ella prepara recetas con quinoa porque sabe que es saludable y energética.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este pan tiene una consistencia esponjosa, se puede consumir caliente o frío. Es de consumo cotidiano, para toda edad. “Yo lo preparo cuando estoy con mis hijas”, dice Sara.

TRIGO

ORIGEN

El trigo (*Triticum aestivum*) es un cereal cuyo nombre proviene del latín *triticum*, que significa quebrado, trillado, triturado, lo que quiere decir que es un grano que es necesario trillar para poder ser consumido. Este cultivo se originó en la zona entre los ríos Tigris y Éufrates, lo que era la antigua Mesopotamia, actual zona de Iraq, Irán y Siria. Su domesticación data en unos 8.000 años a. C. Desde el Medio Oriente, se difundió su cultivo a otras regiones y actualmente es uno de los alimentos más importantes del mundo, junto al maíz y el arroz.

Los conquistadores españoles llevaron el trigo a América y Chile durante la Conquista. El primer cultivo de trigo hecho en Chile fue realizado por Pedro de Valdivia en el valle del Mapocho en 1541 o 1542 (Gay, 1865; Quiñones, 2007). Su cultivo fue posteriormente adoptado por los mapuches y se incorporó a su dieta (Jelves y Ñanco, s.f.; Molina, 1795; Mösbach, 1992, 1930), llegando a ser un alimento principal por la facilidad de su cultivo, el que reemplazó en parte otros alimentos nativos, como el maíz y la quinoa (Jelves y Ñanco, s.f.). El nombre mapuche para el trigo es uhua de Castilla o cachilla (Mösbach, 1992). Señala Mösbach (1930): "los mapuches sembraban arvejas, maíz, trigo, cebada, habas, papas, porotos".

DESCRIPCIÓN

El trigo es una gramínea herbácea anual, que alcanza hasta 1,2 m de altura; el tallo es erecto, hueco, las hojas son alargadas, rectas y terminadas en punta, y las flores se reúnen en espigas. El grano es de color amarillo blanquizco, y está protegido por varias capas. Entre ellas se encuentra el salvado, que se elimina al refinarse la harina. El grano está formado de 3 partes: la testa, el endospermo y el germen.

FORMA DE CULTIVO

El trigo se cultiva en zonas templadas. La temperatura no debe ser demasiado fría en invierno ni demasiado elevada en primavera ni durante la maduración, y requiere suelos profundos para el buen desarrollo del sistema radicular. En Chile el trigo se cultiva principalmente en la Región de la Araucanía, seguida del Biobío y el Maule (INE, 2007b). El secano de la Región del Biobío fue famoso por las siembras de trigo (Campos, 1979).

VARIEDADES

En el mundo se cultivan principalmente dos tipos de trigo: el trigo harinero (*Triticum aestivum* L), el cual se utiliza básicamente en la producción de harina para pan y repostería, y es el que mayormente se cultiva a nivel mundial; y el trigo duro o candeal (*Triticum turgidum* L. ssp. *durum*), que corresponde a un trigo duro que se destina fundamentalmente a la obtención de sémola para la fabricación de pastas.

En Chile se han cultivado muchas variedades de trigo, y el INIA ha creado nuevas variedades de ambos tipos de trigo. Entre las más antiguas que se mencionan, están el trigo castaño, castaño colorado, cebada, diente de perro, G8, grano de oro, caín, linaza, rachel, varón (barón), vilmorin, chinchilla, colorado, alberto y trébol

(Egert y Godoy, 2008; Enríquez, et al., 2010; Quiñones, 2007; Jelves y Ñanco, s.f.). A continuación se describirán algunos tipos de trigos antiguos que aún se cultivan en la Región del Biobío: el trigo rochel y linaza, que son de color blanco, tamaño mediano y blandos para moler; el trigo chinchilla, de color café claro, tamaño mediano y blando para moler; y el trigo castaño, un trigo duro, de color castaño y tamaño mediano.

FORMAS DE CONSUMO

El trigo se consume normalmente como harina, habiendo distintos tipos y calidades, para hacer pan, galletas, pastas y repostería, entre otras recetas. Los mapuches hacían muchas preparaciones con trigo, como harina, harina tostada, locro, pan, mote, catutos, en sopas, con porotos, muday. Molina (1795) señala que los mapuches: "Tenían trigo, hacían harina, harina tostada, pan o couque y tortitas". El trigo es rico en fibra, carbohidratos, minerales como el fósforo, y vitaminas como folato y niacina (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

Foto de Jorge Carrión

TRIGO ROCHEL

Foto de Luz Alejandra Malgarejo

DESCRIPCIÓN

Juan Teodoro Inzunza, agricultor del sector San Juan, en la comuna de Yumbel, es propietario de dos molinos de trigo y de una máquina cosechera estacionaria, servicios que le han permitido seguir de cerca la situación que han experimentado la familias campesinas de parte importante del secano interior dedicadas al rubro del trigo. Don Juan explica: "De los trigos que todavía se cultivan en la zona, el rochel fue el primero que conocí. La semilla la tuvieron siempre los antiguos". Dice que también antiguamente existía el trigo linaza y que hace unos 20 años apareció el grano de oro (más blanco y blando que los anteriores) y el americano. "Cuando la gente dejó de trillar a yegua suelta, por la llegada de las máquinas trilladoras, se fue revolviendo la semilla de rochel, linaza y grano de oro". A juicio de don Juan, es probable que estas siembras de trigo desaparezcan en el corto plazo por la falta de interés de los jóvenes, quienes prefieren estudiar en la ciudad.

El grano de trigo rochel es de color blanco, tamaño mediano y blando para moler. Presenta algunas características de la variedad grano de oro como resultado de la mezcla durante la cosecha. "El trigo rochel, al igual que el linaza, antiguamente se usaba solo para la harina en rama. Después, en 1988, apareció también el trigo grano de oro y con los dos tipos se siguió haciendo harina flor". El trigo rochel, y hoy también el grano de oro, son destinados para la preparación de mote, harina tostada, trigo partido y locro, entre otros.

Don Juan comienza la preparación de la tierra un año antes de la siembra, que se realiza usando bueyes, desde el mes de abril en adelante. La cosecha empieza los primeros días de enero: "Se corta el trigo con echona, a mano. Después viene la emparva, que es recoger de la loma y llevarlo a la era. De ahí a esperar hasta que la máquina esté desocupada. Cuando no hay máquina disponible, se trilla a yegua suelta, porque puede venir una lluvia y mojarse el trigo. La cosecha se realiza en familia y a la trilla se invita más gente, vecinos principalmente". El almacenaje es en sacos o en tambores, dentro de una bodega. Don Juan dispone de estas variedades de trigo para la venta por mayor y menor.

TRIGO LINAZA

Foto de Luis Martinez

DESCRIPCIÓN

El trigo linaza está descrito como un ecotipo antiguo de trigo (Enríquez et al., 2010; Quiñones, 2007; Soquimich, 1949). Enrique Yevilao Huenchullán, agricultor de Ponotro, comuna de Tirúa, pertenece a la comunidad indígena mapuche-lafkenche José Antipí y es bisnieto del cacique mapuche Miguel Yevilao. Indica: "De los trigos que se cultivaban en mi zona antiguamente, el linaza y el chinchilla fueron los primeros que conocí, la semilla la tuvieron siempre mis *peñis* antiguos". Señala que es el único de su familia que se esfuerza en mantener este grano: "yo prefiero este trigo más natural y firme para las plagas, con sabor y aroma a campo, aunque me rinda un poco menos". A juicio de don Enrique, es probable que estas siembras de trigo desaparezcan en el mediano o corto plazo.

El grano de trigo linaza es de color blanco, tamaño mediano y blando para moler. Ha perdido un poco su pureza como resultado de la mezcla durante la cosecha. "El trigo linaza antiguamente se usaba para la harina en rama. Después, cuando abrió el molino de Tirúa, la gente empezó a moler y consumir harina flor. Y apareció también el trigo chinchilla". También se usa el trigo chancado para alimentar aves y ganado.

La siembra de este trigo se realiza de forma tradicional en junio y la cosecha empieza los primeros días de febrero. Don Enrique dice que en la zona se siembra cada vez menos trigo para agricultura de subsistencia. Además, comenta que la masificación de los monocultivos forestales como pino y eucaliptus han ocupado los suelos que de antaño se usaban con fines agrícolas. Señala que conoce la variedad antigua llamada trigo chinchilla. Después aparecieron el trigo paleta, y ahora se siembran variedades nuevas como el crack, lonko, rupanco, entre otros. Don Enrique dispone todos los años de alrededor de unos 1.000 kilogramos de trigo linaza para autoconsumo y venta al por menor.

TRIGO CHINCHILLA

DESCRIPCIÓN

El trigo chinchilla es una variedad antigua usada por los campesinos y mapuches de la región (Jelves y Ñanco, s.f.). Sergio Orlando Vidal, agricultor de productos tradicionales de Ponotro, comuna de Tirúa, explica que las semillas de trigo chinchilla "siempre han estado en mi familia". El grano de trigo chinchilla es de color café claro, tamaño mediano y blando para moler. En la actualidad, la semilla tiene algún grado de mezcla, "se nos hace difícil conservar las semillas puras, porque se mezclan al trillar en las máquinas. Para dicha labor eliminamos las espigas que son diferentes al trigo que yo sembré, los que quedamos con estos trigos antiguos nos damos este trabajo".

Don Sergio dice que el trigo chinchilla se usa para la harina en rama, harina cruda (tortillas y pan amasado), harina tostada, catutos, locro y mote, entre otros.

Este trigo se siembra en junio-julio y se cosecha los primeros días de febrero; todo el proceso se realiza de forma tradicional. Don Sergio explica que con los años es probable que esta variedad de trigo desaparezca. "Una vez que yo deje de sembrar veo difícil que mis hijos continúen con la agricultura, ahora son todos más educados, se van a la ciudad, porque aquí en el campo no tienen ninguna esperanza".

De las variedades antiguas, indica que todavía quedan en el sector el trigo chinchilla, linaza y castaño. También recuerda el quepino, ya desaparecido.

Foto de Luis Martinez

TRIGO CASTAÑO

Foto de Luis Martinez

DESCRIPCIÓN

El trigo castaño es mencionado como cultivar antiguo (Enríquez et al., 2010; Quiñones, 2007) y ha sido utilizado por los mapuches como trigo de invierno bien duro, resistente para las heladas, que se sembraba entre abril y mayo. Su coloración era oscura y se habría perdido en la Araucanía porque los molinos le daban prioridad al trigo más blando y de coloración más clara (Egert y Godoy, 2008).

Lautaro Hugo Lepumán Lincopi, agricultor del sector de Ponotro, comuna de Tirúa, e integrante de la comunidad indígena Juan Huenulao, indica que el trigo castaño es de color castaño —de ahí su nombre—, de tamaño mediano. Al igual que los otros trigos, don Lautaro indica que la semilla actualmente presentaría algún grado de mezcla. "El trigo castaño se usa para la harina en rama (pan, sopaipillas), harina cruda (tortillas y pan amasado), harina tostada, catutos, locro y mote", indica.

Él siembra este trigo en julio y la cosecha se realiza a fines de marzo de manera tradicional, similar a los trigos descritos anteriormente. Señala don Lautaro que el trigo castaño rinde menos que otros trigos modernos, pero que lo sigue sembrando, "porque al sembrar en faldeos necesito una caña alta y una espiga sin barbas; esto me facilita la siega, amarre, emparve y al no tener barbas no me clavo los ojos al cortarlo. Además, la espiga es más firme para resistir el daño de los pájaros".

A juicio de Don Lautaro, "es probable que estas siembras de trigos antiguos desaparezcan en el corto plazo, quién va a sembrar, si aquí estamos quedando los puros viejos". Indica además que las variedades antiguas que todavía quedan en el sector son el trigo castaño, chinchilla, linaza, quepino y julio. Don Lautaro dispone de trigo castaño para la venta por mayor y menor.

HARINA DE TRIGO EN RAMA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La harina de trigo es un producto introducido por los españoles, e incorporada a la dieta mapuche, los cuales la llamaron *rugo* (Jelves y Ñanco, s.f.; Medina, 1882; Molina, 1795; Sepúlveda, 2005). Medina (1882) explica que "usaban piedras de moler y dos especies de cedazos, para separar el salvado amchi de la harina flor achiul, conocían la levadura y fabricaban varias especies de tortas".

Juan Teodoro Inzunza, agricultor de San Juan, comuna de Yumbel, señala que desde su infancia, conoció la harina en rama, producto que hoy se asocia a la harina integral, caracterizada por el trigo molido que conserva todos los componentes del grano, flor y salvado (afrecho). Según cuenta, en un principio en la zona solo había dos tipos de molinos harineros de trigo, los de piedra rústica que usaban la fuerza del agua, y los que se impulsaban con tractor a parafina, y luego a petróleo. Ambos proveían de harina en rama a las familias campesinas. Él fue propietario de uno de estos molinos maquileros para harina en rama, y posteriormente adquirió un nuevo molino con cernidores para la producción de una harina más fina, denominada harina flor. "Aunque esta harina es de mejor calidad, nunca he dejado de moler la harina en rama, porque rinde más que la flor".

Cuenta que en los últimos años la molienda de estos tipos de harinas ha bajado de manera significativa. "Las familias de campo son más pequeñas o se han ido a la ciudad, y no se produce como antes las cosechas de trigo, rochel o grano de oro, los más cultivados por acá". A los molinos industriales no les

Foto de Claudio Quiroz

gusta este tipo de trigo, "porque es un grano blando que se pega en los rodillos, y es menos rendidor al dar más afrecho."

En la zona del secano interior de la Región del Biobío, la harina en rama sin cernir fue destinada principalmente para la preparación de sopaipillas y tortillas de rescoldo. En tanto, para la preparación de pan amasado era necesario cernir la harina en rama, para conseguir una harina más pura y fácil de compactar. La harina en rama tradicional es hoy un producto escaso. Para conseguirla es necesario llevar el trigo directamente a un molino, como el de don Teodoro. Por este servicio el pago hoy es con dinero, no con maquila como antes. La maquila es una porción de harina que le tocaba al molinero por moler el trigo. Él también comercializa variedades antiguas de trigo de la zona.

MOTE DE TRIGO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El mote de trigo fue incorporado a la dieta mapuche después de la introducción del trigo por los españoles y también forma parte de la comida criolla (Ibacache, 1991; Mösbach, 1930; Pereira, 1977). La palabra mote viene del mapuche *muthi* o *muti*, que es mote de maíz o trigo cocido, y proviene del quechua *mot'e* o *mut'i*, el maíz hervido (Lenz, 1910). Los mapuches preparaban mote de distintos granos, de maíz, quinoa y trigo, al que llamaban *kako cachilla*. Lo usaban cocido o en guisos como porotos con mote (Jelves y Ñanco, s.f.).

Irma Llebul Neculqueo, de San Ramón, comuna de Tirúa, de la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí, dice que "antiguamente este producto se consumía de muchas formas y con los años el arroz lo reemplazó en algunas comidas". Sin embargo, explica que aún se mantiene, "pero el antiguo y rico mote no toda la gente lo sabe preparar".

Foto de Claudio Quiroz

PREPARACIÓN

Los ingredientes para preparar el mote son: trigo castaño o paleta, ceniza cernida de hualle, eucalipto o álamo y agua limpia de vertiente. Estos insumos son de producción propia, aunque los trigos antiguos tienen tendencia a desaparecer.

Primero se limpia el trigo y se tamiza la ceniza, y esta se pone a hervir en un olleta de fierro con agua al fogón de la cocina a leña. Una vez hervida la lejía, se pone el trigo y se revuelve mientras hierve con una paleta de madera, por unos 35 minutos. Se debe ir probando que el grano ablande y suelte el hollejo. Una vez enfriada la lejía, se procede a lavar y refregar el trigo con agua fría para eliminar la cáscara y la ceniza. Se deja estilar y se echa nuevamente a cocer el trigo a la olleta con agua hirviendo, por unos 20 minutos. Ya cocido el mote, se lava con agua fría y se estila, quedando listo para su consumo.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El mote puede ser consumido por toda la familia. Se sirve con leche caliente, frío con huesillos, con chicha de manzana, con pasta de merkén, o acompañando porotos y arvejas. Antiguamente era el arroz para los mapuches. También se ocupa en ceremonias religiosas, como el nguillatún o en rogativas.

LOCRO DE TRIGO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La palabra *locro* es de origen quechua y se refiere a una preparación a base de trigo que los mapuches consumían y llamaban *tukun cachilla* (Jelves y Ñanco, s.f.) y que también es típica de la comida campesina. Consiste básicamente en el trigo crudo o cocido, secado y molido. También hacían locro de maíz. Lo usaban para guisos de carne con papas, guisos de porotos y para espesar sopas. El locro de trigo es considerado una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). También se llama locro a un guiso prehispánico muy popular de preparación bastante variada que incluye maíz rallado o chuchoca con papas, zapallo, porotos y carne (Lenz, 1910).

Delia Palacios Heredia, de Antuco, nos informa de la preparación de dos tipos de locro: el de trigo crudo, también llamado trigo partío, y el locro de trigo sancochado o "sancochao". Dice que esta preparación "se está perdiendo. La gente ahora no lo come, pareciera que les avergüenzan sus tradiciones. No está en ningún restorán, aquí en Antuco".

PREPARACIÓN

LOCRO DE TRIGO CRUDO

Para ambos tipos de locro solo se requiere una taza de trigo. Se lava bien el trigo con agua caliente y se pone a secar al sol. Luego se muele en piedra o en molinillo; tiene que quedar áspero, tipo chuchoca. "La diferencia con el locro de trigo sancochao, es que esta preparación es cruda, lo que le da un sabor diferente a la comida".

Foto de Claudio Quiroz

LOCRO DE TRIGO SANCOCHADO

Se lava bien el trigo y se pone a sancochar (medio cocer) en una olla con agua. "El trigo debe quedar cubierto, unos 3 dedos de altura de agua. Cuando ya está a medio cocer, se retira del fuego, y se deja escurrir y enfriar. Se sabe que está listo cuando se muestra cristalino y una parte en su interior es de color blanco". Una vez frío, se muele en una piedra o en un molinillo, hasta que adquiere una textura gruesa, similar a la chuchoca. "Se puede ocupar de inmediato o se puede guardar, para ello se deja secar por 3 días a la sombra, extendido en un paño. Tiene que estar bien seco para que se guarde sin que tome olor a humedad".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El locro es de consumo cotidiano y familiar, y ambos tipos se usan como espesante de los guisos de legumbres, sopas y cazuelas.

Foto de Marco Tillería

HARINA TOSTADA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches utilizaban mucho la harina tostada en su dieta y fue incorporada también a la dieta campesina. Molina (1795) señala: "Llegaron a hacer dos suertes de harina, esto es, la tostada, a la cual dieron el nombre de murque, y la cruda, que llamaron rugo". Mösbach (1930) añade: "Después de comer se servían una fuentecita de harina tostada para completar la comida. Esa harina tostada (con agua) se daba siempre". Usaban esta harina en numerosas preparaciones, como bebida con agua o mezclada con chicha, en sopas o con manzanas. Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

PREPARACIÓN

Sebastián Enrique Torres, de Tomé, y miembro de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos, explica que se crió comiendo harina tostada y que aún se prepara en los campos. Para preparar 5 kg de harina tostada se requieren 6 kg de trigo. Se lava el trigo con agua fría y se deja secar por un día al sol. Posteriormente se pone el trigo en la callana a fuego alto y se tuesta durante unos 15 minutos, moviendo la callana constantemente para que no se queme. Cuando el grano adquiere un color dorado, se saca y se pone en un harnero hasta que se enfríe, moviéndolo de vez en cuando. Una vez frío, se pone un poco de trigo en el molino y se gira para que salga el grano molido. Esto se hace con todo el trigo tostado. La callana y el harnero son de fabricación propia.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La harina tostada es un producto de uso cotidiano para la familia. Posee una textura de harina, de color blanquecina.

SOPLILLO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El soplillo es un producto campesino y consiste en un tipo de locro pero con trigo verde; los mapuches lo llamaban *huelán*, que significa "entre verde y medio seco" (Ibacache, 1991; Jelves y Ñanco, s.f.; Lenz, 1910, Pereira, 1977). Es mencionado como una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). María Angélica Sepúlveda, oriunda de Huacamalá, comuna de Quillón, relata que el soplillo es una preparación muy antigua, que ya muy pocas personas elaboran. "Antes se usaban esas cosas porque no había arroz ni tallarines", señala. Afirma que el producto se está perdiendo, aunque "ahora se vende más porque la gente está pidiendo las cosas de antes", acota.

PREPARACIÓN

El soplillo se elabora en diciembre, cuando el trigo está verde aún. Se corta el trigo y se hacen ramitos con las gavillas. Se pone un fondo con agua hirviendo y se introducen las gavillas hacia abajo y se dejan unos 10 min. Luego se sacan del agua y se dejan secar a la sombra durante un día aproximadamente. Una vez secas las gavillas, se refriegan en el harnero con guantes de cuero para no dañarse las manos, para separar el trigo de la paja. Posteriormente, en el mismo harnero, se avienta el trigo y se sopla para que salga toda la "cascarita" sobrante. "Tiene que quedar limpiecito y debe salir toda la pelusita", señala María Angélica. Cuando el trigo ya está limpio, se muele en un molino. La preparación demora en total unos 3 días, pensando en obtener unos 15 a 20 kilogramos de soplillo.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El soplillo es una preparación de color café claro, alimenticia y saludable. Se consume más en invierno, como espesante en cazuelas de chancho y vacuno, y en legumbres como los porotos. Tiene sabor a trigo cocido. Algunas personas remojan el soplillo antes de adicionarlo a las comidas, mientras que otros lo utilizan directamente.

CATUTO DE TRIGO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El catuto o katuto es una especie de pan alargado de trigo cocido y molido, que consumían los mapuches, le llamaban *miltrín* o *multrún* (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991; Jelves y Ñanco, s.f.; Lenz, 1910; Mösbach,1930). Consiste en una "masa de trigo cocido i molido o granulado en la piedra, de la cual se prepara el catuto o aparejo" (Lenz, 1910). A veces se servía con ají. Esta preparación fue adoptada en la cocina criolla durante la Colonia (Pereira, 1977). Otro nombre que se le da al catuto, proveniente de la cocina campesina, es camote. Se considera una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Elvira Antilao Yevilao, de la comunidad Lorenzo Lepin Millahual, sector Ranquilhue Chico, comuna de Tirúa, relata que "de los tiempos en que consumíamos solo catutos molidos con el kudi [piedra de moler), este fue el primer pan de los mapuche". Indica, sin embargo, que está desapareciendo, pues "la gente prefiere el pan de harina de trigo [pan común de harina refinada] y el catuto es el verdadero pan integral".

PREPARACIÓN

CATUTO DE TRIGO

Se pone 1 kg de trigo a cocer en una olla de agua hirviendo sobre el fogón. Debe quedar totalmente tapado de agua. Si se acaba el agua y todavía no florecen los granos de trigo, se debe agregar más agua hirviendo, nunca agua helada. Se apaga "cuando florece o le sale la tripita al grano. No hay que dejar que se parta", señala la Sra. Elvira. Se retira del fuego, se deja enfriar unos 5 minutos y de inmediato se pasa por el molinillo. Acota que antiguamente solo se usaba el kudi. "Una vez molido el trigo, se van formando lulitos, del tamaño que se desee, se amasan, se aplastan y ya está listo".

CAMOTE

En cuanto al camote, se preparan de manera idéntica al catuto, aunque la receta de la Sra. Nolfa Espejo Bello, de Coelemu, incorpora el uso de color, que puede ser incorporado al camote o se pone en un pocillo para ir untando. También puede poner el camote al horno para endurecerlo más.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Ambas entrevistadas indican que esta es una preparación familiar de uso cotidiano. Se trata de una masa con una textura suave y seca. Se sirven tibios, recién hechos, o también fríos o tostados. Hoy día incluso se consumen fritos, indica la Sra. Elvira. Para su presentación se coloca en una fuente o plato grande al centro de la mesa, unos sobre otros para que cada uno se sirva directamente la cantidad que desee.

PAVO DE HARINA Y ÑACO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

De acuerdo a Molina (1788) y Medina (1882), los mapuches originalmente preparaban bebidas de harina tostada de maíz curagua con azúcar y agua fresca, al que llamaban *ulpo*, *chercán* o *chedcán*. Lenz (1910), por otra parte, señala que el chercán o chedcán era una mazamorra de harina tostada con agua o leche caliente y azúcar, y si es con agua fría se dice ulpo o ulpud.

Esta bebida a base de harina tostada y agua, actualmente puede hacerse con harina de maíz o trigo, con agua fría o caliente, como bebida o mazamorra, dulce o salada, y tiene bastantes nombres, entre ellos: pavo de harina, ulpo, ulpo dulce, ulpo salado, chercán, chedcán, pichón y catete. Catricheo (1993) la considera una tradición de Ñuble. Una variante más espesa es el ñaco, que según Lenz (1910) es una mazamorra de harina de trigo o maíz tostado con azúcar y agua caliente, también relacionado con la guañaca, que es una mazamorra con caldo de chancho.

PREPARACIÓN

PAVO DE HARINA

Sebastián Enrique Torres, de Tomé, señala que el pavo de harina, catete o chercán, es una preparación que aún se mantiene, sobre todo en los campos. Los ingredientes para 4 comensales son: 8 cucharadas soperas de harina tostada, 4 cucharaditas de azúcar, 1 litro de agua caliente cocida. En una olla se pone la harina y se le agrega el azúcar. Luego se le pone el agua hirviendo y se revuelve hasta que quede "ni clara ni espesa". Se sirve caliente en un vaso, jarrito o taza. El pavo de harina

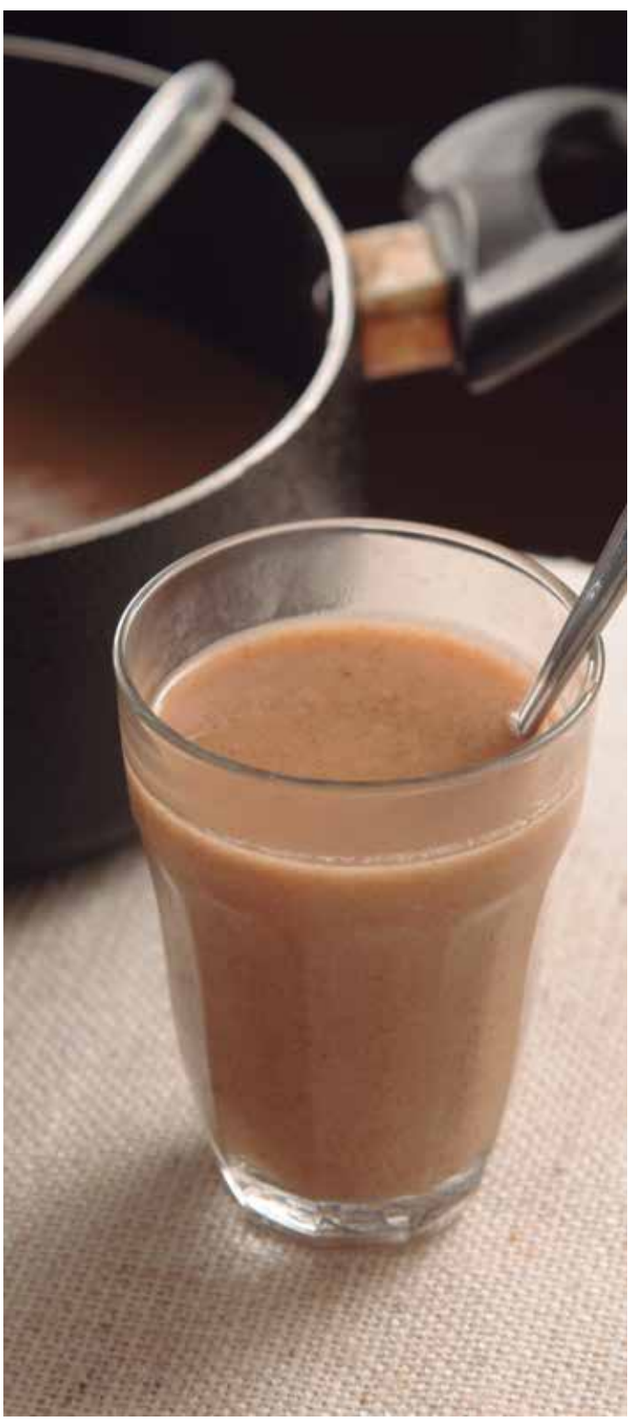


Foto de Claudio Quiroz

es de consistencia líquida, de sabor dulce y agradable, "quita la sed y alimenta". Añade que esta preparación se puede hacer también con agua fría y lleva el nombre de "agua con harina".

ÑACO

El ñaco se prepara igual que el pavo de harina, pero es más espeso, según comenta la Sra. Marta del Carmen Lagos, de Boyen, comuna de Chillán, donde se dedica a la preparación de harina tostada. "El ñaco debe quedar espesito, y puede prepararse dulce o salado, y servirse frío o caliente, dependiendo de la estación. Si se toma el ñaco frío, le puede echar azúcar o miel también". Añade la Sra. Marta que "el ñaco se servía a modo de desayuno, como colación a las once de la mañana y también a media tarde cuando los campesinos salen a trabajar".

TORTILLA DE RESCOLDO

Foto de Rodolfo Mathis

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las tortillas eran parte de la dieta mapuche. "Con la harina se preparaban tortitas, dicho entre ellos couque, el cual cocinan en hoyos excavados en forma de hornos" (Molina, 1795). La tortilla al rescoldo era también el pan de la Colonia (Cocina Mestiza, s.f.) y actualmente es una tradición regional (Catricheo, 1993). Un tipo especial de tortilla es la tortilla tauca, menos conocida que la tortilla de rescoldo. La Sra. Emelina Bastías Jerez, de 94 años, nacida en Cañete, nos informa que la diferencia básica es el porte, ya que la tauca debía ser lo suficientemente grande como para durar uno o dos días.

PREPARACIÓN

TORTILLA DE RESCOLDO

La Sra. Verónica Vásquez, de El Rosal, comuna de Pinto, tiene su local llamado "Tortillas Doña Ester", donde elabora tortillas de rescoldo. Los ingredientes que usa son 18 kg de harina, 4,5 kg de manteca de cerdo, 500 g de levadura, 300 g de sal, 50 g de bicarbonato y 7,5 litros de agua. El fuego se prepara en el fogón a primeras horas de la mañana para la formación de brasas. Los ingredientes se vierten a una revolvedora que inicia la elaboración. Una vez obtenida la consistencia de masa, se procede al amasado manual y formación de los bollos, que se aplanan y dan forma a la tortilla. La siguiente etapa es tirar al rescoldo la masa circular, en ceniza caliente a tal temperatura que permita la cocción de la masa. Al retirarlas salen totalmente cubiertas de cenizas y restos carbonizados que se eliminan de inmediato mediante un raspado, para dejarlas listas para su consumo. Acompañan las comidas y reemplazan el pan.

TORTILLA TAUCA

Los ingredientes para la masa son: 2 kg de harina, 800 cc de leche de vaca cocida, 100 g de manteca de cerdo, 1 cucharada de bicarbonato, 1 taza de levadura de papa y 1 cucharada de sal. Se junta la harina con la manteca, el bicarbonato y la levadura. Con la leche y sal se hace la salmuera y se moja la masa hasta que esté elástica. Se le da una forma ovalada de unos 50 cm de ancho y se cuece al rescoldo por unos 30 minutos en ceniza bien caliente.

PAN DE MINA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pan minero de Lota o pan de mina se trata de un pan propio de la zona preparado antiguamente por las mujeres de los mineros; estos lo llevaban de almuerzo a la mina y le llamaban "manche". La preparación del pan comenzaba en las casas y luego era llevado para su cocción a unos hornos colectivos, en un sistema de turnos. María Antonia Rivas, de la ciudad de Lota, explica que actualmente el pan de mina se está perdiendo, ya que hay un mayor consumo de pan industrial.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para la preparación del pan de mina son: 14 kg de harina, ⅛ de sal (se calcula), 2 ½ litros de agua caliente, ½ kg de manteca y 2 panes de levadura.

Se moja la harina con el agua caliente, se agrega la manteca derretida, la sal y la levadura molida. Se unen todos los ingredientes sobando con las manos y luego en la sobadora, dando varias vueltas por 10 min, "hasta que la masa quede lisita". Seguidamente se les da la forma a los panes y se ponen al horno. Se cuecen por un tiempo aproximado de 20 min. "Lo más importante es la mezcla de los ingredientes y el sobado, y lo que le da el toque es el horno, el horno de piedra y ladrillos", señala María.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pan de mina se usa actualmente para el consumo de toda la familia. Se trata de un pan crujiente, de textura suave y muy sabroso, con olor a ahumado; dorado por fuera y muy blanco por dentro. Puede consumirse frío o caliente, "aunque muchos lo prefieren calientito, recién salido del horno". Su forma de presentación puede ser como lulo, como pan o colita. Es característico en Lota, para quienes van a entregar el pésame en un velorio, llevar un pan de mina como obsequio.

Foto de Paula Mariangel

CUAJADA CON HARINA TOSTADA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Gloria Leonor González, más conocida como "tía Nono", vive en el sector Canchillas, comuna de Quillón, y es dueña del emprendimiento de cocina y repostería campesina "La Casona de Nonito". Explica que la cuajada con harina tostada fue una preparación muy consumida en la zona durante décadas. "Hoy día son pocas las personas que poseen vacas en sus campos, y para esta preparación se requiere de una vaca recién parida para obtener la primera leche que se toma el ternero. Por esta misma razón, se trata de una preparación que prácticamente nadie recuerda y mucho menos hace".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: la primera leche de la vaca que se toma el ternero, harina tostada y sal. Esta primera leche se extrae de la vaca, se le agrega sal y se hierve. En este proceso la leche se corta sola como para quesillo y se vacía en un colador para que caiga el suero. Una vez que está bien colado se da vuelta y queda como un queque. Se saca un pedazo de cuajada y se mezcla con harina tostada en un plato, quedando como un puré consistente. El suero se lo da a los perros.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

"Este plato tiene una consistencia espesa y un delicioso sabor salado y a leche. Se sirve frío en un plato en cualquier momento del día, como colación o cuando da hambre", indica doña Leonor.

SOPA DE HARINA TOSTADA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La sopa de harina tostada es una preparación antigua de la cocina mapuche y campesina, muy común en los campos de la región. Es básicamente una sopa de verduras a la que al final se le agrega harina tostada. Forma parte de la tradición del desayuno de los campesinos. La Sra. Lidia Huala, de Chillán, nos explica: "La persona de campo nunca sale con la tacita de té a trabajar, come bien en la mañana. Primero se toma un plato de sopa, que podía ser la de ajo, una sopa de harina tostada o cualquiera sopa que sea campesina, que era bien abundante, entonces el trabajador salía bien fortacho a trabajar".

Foto de Claudio Quiroz

Encontramos esta sopa en la región con otros nombres, como caldito con harina tostada y caldillo pobre; y variaciones como el ulpo con cebolla, que es un sopa de cebolla con harina tostada; el caldillo de cebolla, que lleva locro en vez de harina tostada; y la sopa o caldillo de pan, que lleva pan en vez de harina tostada. Cabe notar además el uso de la harina refregada, que es harina cruda hecha pelotones con agua, usada para espesar las sopas. En la zona de Quirihue se le llama "harina refregá" y en Quillón se le denomina "flojera" por la rapidez de la preparación, indica la Sra. Juana Valenzuela, de Quirihue.

PREPARACIÓN

Fidelina del Carmen Caamaño, de Tomé, indica que los ingredientes para 4 personas son: ¼ kg de harina tostada fresca, 2 papas, 1 zanahoria, ½ cebolla, 1 diente de ajo, 1 ganchito de perejil, ramitas de chalota y ají color (manteca y ají seco molido). Se pica o ralla la cebolla, el ajo y la zanahoria. El perejil y la chalota se cortan de manera fina y las papas se cortan en cuadritos pequeños. Todo se fríe durante 3 minutos, agregándole sal y ají color. Luego se pone una olla con 1 litro de agua y se agrega el sofrito. Seguidamente se agrega el ¼ kg de harina tostada previamente disuelta en agua y se espera 10 minutos mientras hierve. Para servir, decora el plato con un poco de ají color.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica Fidelina que esta sopa es especial para calentar el cuerpo en los días fríos y se sirve bien caliente. "En el campo se consume preferentemente en las mañanas y es bien apetecida por los varones antes de ir a trabajar".

SANCO

Foto de Paula Mariangel

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La palabra *sanco* se origina del quechua *sank'u*, que significa "masa de maíz cocido y machacado". Es un guiso de harina tostada de maíz o trigo, preparada con grasa, sal, orégano, cebolla picada y poca agua, siendo su consistencia la de una mazamorra espesa (Lenz, 1910).

Este guiso era consumido por los mapuches y, como relata Mösbach (1930), "[l]as mujeres trabajaban en la casa, preparaban muy variadas comidas: a veces hacían caldo con papas o caldo con carne, otras veces caldo de huevos que se come acompañado con sanco (o mufio)". Era además consumido en la Colonia (Pereira 1977).

Juana María Teresa Fuentealba, de Guarilihue, comuna de Coelemu, es dueña de "Los Hornos de Doña Juanita", emprendimiento asociado al turismo culinario. Ella explica que el sanco es una preparación propia de la zona campesina y que en la actualidad "se está perdiendo porque la juventud no quiere comer lo de antes", indica.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son: harina tostada, huevo, 1 cebolla, ramitas de perejil, manteca, color y agua. En una olla se fríe la cebolla picada en cuadritos con la manteca, el color y el perejil. Se le echa agua y se deja cocer por 20 minutos. Se agrega un huevo por persona y a continuación la harina tostada, que se revuelve por 5 minutos. La cantidad de harina va a depender del gusto de la cocinera. "La idea es que quede espeso, no tan aguado, para que llene bien", acota Juanita.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Explica que el sanco es una sopa espesa, salada, muy contundente y sabrosa. Siempre se sirve muy caliente, en plato hondo y lleno. Es de consumo habitual, y puede servirse al desayuno o almuerzo y se le puede agregar chicharrones o longaniza. "Esta preparación es comida para el trabajo, ya que se trata de un plato que satisface sobre todo las necesidades nutritivas del varón que trabaja en el campo".

PANTRUCAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las pantrucas, pancutras o refalosas, es un plato de la cocina criolla (Pereira, 1977), consideradas como el plato de la humildad (Catricheo, 1993). Consiste en masas de harina de trigo que se agregan a la sopa. El origen de la palabra puede ser quechua o mapuche (Lenz, 1910).

Lutgarda Cristina Méndez, "Luty", de Concepción, indica que este plato aún se mantiene, pese a que se ha modificado su receta. "Yo hago la pantruca virgen, a la antigua".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para el caldo son: 1 pata de vacuno cocida (opcional), 4 papas cortadas en cubos, 1 zanahoria rebanada en círculos, 3 dientes de ajo triturado, ½ cebolla en juliana, ½ morrón, 1 ramita de apio, 1 atado de perejil, orégano, 1 huevo, agua y sal. Para la masa se requiere ½ kg de harina y agua tibia.

Cuando se tiene pata de vacuno, se echa a cocer en una olla con agua y sal. Se le puede poner ajo y una ramita de apio. Una vez bien cocida, se saca la pata y en ese caldo se preparan las pantrucas. Primeramente al caldo se le agregan las verduras y antes de que se cuezan las papas, se apaga la olla y se comienza a preparar la masa para las pantrucas. Se mezcla la harina y agua, se forman varias "pelotitas" y se uslerean en una tabla con harina. Luego se pone nuevamente a calentar el caldo y mientras hierve, se cortan las tiras de masa en cuadraditos con un cuchillo y se tiran a la olla. Al principio se van hacia abajo y luego de 4 a 5 minutos empiezan a flotar, lo que indica que están listas. En ese momento se echa una clara de huevo directamente a la olla, se revuelve y se apaga. Antes de servir se le agrega a la olla caliente la yema que quedó, batida con perejil picado. Luty señala que "es una receta muy sabrosa y que es muy apetecida".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las pantrucas es una preparación suave que se sirve "bien calientita en plato hondo, bien lleno y con harta verdura". Generalmente se prepara en otoño e invierno.

Foto de Claudio Quiroz

MACHOS AHOGADOS, SOPONES, CONCONES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los machos ahogados, sopones o concones, son parte de la cocina criolla, y consisten en un batido de harina muy espeso, o una masa, que se introduce a la olla hirviendo, quedando una sopa de verduras con una especie de albóndigas. Catricheo (1993) las menciona como preparaciones tradicionales de Ñuble. A los machos ahogados también les llama burros ahogados o sopones. La palabra viene del símil con los corderos cuando se ahogan en los ríos y flotan panza arriba, blancos y redondos (Montecino et al., 2012). Pereira (1977) describe a los sopones como bebida de harina cruda con huevos, revuelta en caldo, con trozos de carne redondos parecidos a las albóndigas.

PREPARACIÓN

MACHOS AHOGADOS

Gladí Lucía Rojas, propietaria del restaurante Ruka Malunga en Saltos del Laja, indica que este es un plato cuyo sabor "nos lleva a nuestras raíces, a nuestros antepasados", pero que es probable que desaparezca de los hogares de la zona. Los ingredientes para 5 personas son: 1 taza de harina cruda, 2 papas picadas en cubitos, 4 huevos de campo, 1 cebolla cortada a la pluma, apio, cilantro, 1 ají cacho de cabra ahumado, color y agua. Se ponen a hervir 3 litros de agua con media cebolla picada en pluma, un poco de apio y las papas en cubitos. En paralelo, se forma un batido espeso con la harina y dos huevos, agregando la mitad de la cebolla picada aún más finita y un poco de agua fría y sal; estos son los llamados machos.

Cuando ya está hervida el agua de la olla, se comienza a añadir los machos, sin quitar la olla del fuego. Se moja una cuchara sopera en el agua fría y se saca una porción del batido de harina (los machos), añadiéndolo rápidamente a la olla. Se repite hasta que se acabe la masa batida. Se agregan dos huevos y un ají cacho de cabra ahumado, y se hierve por 5 minutos. Se sirve caliente y se agrega al plato un poco de color y cilantro picado. Esta sopa es de textura semiespesa y se servía como una "sopita de la noche o al desayuno, cuando era el tiempo de arrancar porotos, se les preparaba esta sopa a los trabajadores".

SOPONES

María Angélica Silva, de Chillán, señala que los sopones es una preparación típica de la "comida campesina" y en algunos lugares le llaman "tiras a la olla". Los ingredientes para 4 personas son: 1 ½ tazón de harina, 1 cucharada de aceite, 80 g de queso parmesano rallado, 1 cebolla mediana picada en cuadritos, 4 dientes de ajo picado, ½ pimiento morrón rojo picado, 1 ramita de apio, 1 pizca de comino, 3 cucharadas de perejil picado, 1 huevo, sal y agua. En una olla común se sofríe en aceite el ajo, cebolla, pimiento morrón y el apio a fuego lento, agregando la sal y el comino. Luego se agrega agua hervida para formar un caldo. Con la harina se hace una masa la que se aplana y de la que se sacan "pellizcones chicos" y se "tiran" uno a uno al caldo y se dejan cocer por 15 a 20 minutos. Al finalizar la cocción, se agrega al caldo un huevo batido y se revuelve. Se sirve con perejil picado y queso parmesano.

CONCONES

Norma Alicia Vera, de Penco, señala que la receta de los concones está en peligro de perderse, ya que a los niños o a la gente en general no les gusta consumirlo. "Los gustos con el tiempo han cambiado", acota. Los ingredientes para 4 personas son: ¼ de harina cruda, ½ zanahoria, 1 huevo, 5 tazas de agua, 3 ramitas de perejil, 1 ramita de tomino, 3 ramitas de cilantro, 2 papas, ½ cebolla, sal a gusto.

La harina se moja con una taza de agua fría, hasta que quede una mezcla espesa, un poco más blanda que la masa del pan, se le agrega la zanahoria rallada y el perejil picado y se revuelve. Se pone una olla al fuego con 4 tazas de agua, sal y el tomino. Se agregan las papas y las cebollas picadas en cuadritos. Cuando la olla comienza a hervir, se van sacando pequeñas cantidades de la mezcla de harina (los concones) con el filo de una cuchara y se van agregando al agua de uno en uno. El tamaño de los concones va a depender del gusto de cada persona. Luego de depositar el último concón, se tapa la olla y se deja hervir por 10 minutos. Antes de apagar la olla, se le agrega huevo batido y cilantro picado. Norma dice que esta sopa se sirve bien caliente en un plato hondo, "queda un poco espesa, muy contundente y sabrosa".

PAPA

ORIGEN

La papa (*Solanum tuberosum*) es originaria de Sudamérica. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes, siendo la data más antigua de consumo de papa hace unos 14.000 años, y junto con el maíz constituyó la alimentación básica de los habitantes antiguos. Chile es un país centro de origen de la papa, teniendo dos centros, la zona andina y la isla de Chiloé, constituyendo dos subespecies, la papa andina (*Solanum tuberosum ssp. andigena*) nativa de los Andes, que se extiende desde Venezuela hasta el norte de Chile, y la papa de la isla de Chiloé (*Solanum tuberosum ssp. tuberosum*), que se encuentra en el archipiélago de Chonos y en áreas adyacentes de Chile (Contreras y Castro, 2008).

La subespecie *tuberosum* es la papa más ampliamente cultivada en todo el mundo, y dio origen a la papa europea. En la isla de Chiloé existen alrededor de 240 variedades (Contreras y Castro, 2008). Esta especie tuvo su mayor centro de desarrollo en zonas de climas fríos y húmedos donde no se daba el maíz. Los conquistadores españoles encontraron la papa ya en estado doméstico, existiendo evidencia arqueológica del cultivo prehispano de la papa por el pueblo mapuche (Inostroza, 2010).

Los mapuches llamaban *poñi* a la papa cultivada (Lenz, 1910; Molina, 1810) y *malla* a las papas silvestres, que eran algo amargas y de raíz pequeña (Latcham, 1936). "Entre los indios los puñu son las papas cultivadas, llaman malla a las papas silvestres. Se les da el nombre de chid cuando las hielan para conservarlas en las cordilleras, de ivúl cuando las secan y vuña-poñi si están podridas y así les gustan" (Gay, 1865). Los mapuches utilizaban una gran variedad de papas (Latcham, 1936). Medina (1882) señala que tenían hasta 30 variedades y Lenz (1910) proporciona 85 nombres mapuches de diferentes razas de papas chilenas. A las papas grandes y escogidas les llaman *ayuntos*. Solían comerlas asadas (Gay, 1865), molidas (*mayu poñi*) (FAO-FUCOA, 2008), cocidas con sal (Molina, 1795) o podridas (Gay, 1865); hacían harina y chuño, preparaban diversos guisos y sopas y también hacían chicha de papas (Pardo y Pizarro, 2005a).

DESCRIPCIÓN

La papa es una planta herbácea perenne; sus hojas son compuestas y tiene un tallo subterráneo engrosado, o tubérculo, que contiene las reservas de nutrientes. El tubérculo tiene diversas formas, desde esférica hasta alargada, de colores café oscuro, rojo, blanquizco, amarillo, morado o rosado. La carne es de textura firme de color blanco, amarillo o morado. El fruto es una baya redonda.

FORMA DE CULTIVO

La papa requiere un clima frío y húmedo para crecer, pero es sensible a las heladas, por lo que se la puede cultivar sin problemas en dos ciclos de crecimiento, en primavera y en otoño**.** Por lo general prefiere suelos arenosos y ricos en materia ogánica.

FORMAS DE CONSUMO

La papa es un alimento muy versátil; se puede consumir cocida, molida, frita, y en diversos guisos y sopas. Son fuente de carbohidratos, minerales como el potasio y vitamina C (Selfnutritiondata; USDA, 2014). Las de color morado, por otra parte, son ricas en antioxidantes (Lachman y Hamouz, 2005).

PAPA MEÑARQUI

Foto de María Isabel Manzur

DESCRIPCIÓN

Belarmino Aguayo Mariñán, productor agroecológico de la comunidad Lorenzo Lepín Millahual de Tirúa, indica que la papa meñarqui (o meñaiqui) es originaria de las comunidades mapuche, desde el río Biobío al sur. "Nuestros antepasados cultivaban estas papas, pero se fueron perdiendo por la llegada de otras variedades que trajeron los extranjeros". Belarmino describe la papa meñarqui como un tubérculo de forma alargada, de tallo alargado, delgado y con hojas grandes. Su tamaño aproximado es de unos 15 cm de largo por unos 4 cm de diámetro. Su color es morado oscuro con ojos amarillos y su textura es fibrosa. Su sabor es más intenso que las papas modernas. Se pueden comer cocidas, fritas o asadas en el fogón. "Cuando se fríen no quedan pálidas como las otras".

La papa meñarqui se siembra en dos fechas, indica don Belarmino. Si se nota que el año no viene con tantas heladas, se siembra en los primeros días de agosto, para cosechar en enero. La otra siembra se realiza en los primeros días de septiembre para cosechar a fines de febrero o marzo. Se cultiva en la huerta como cualquier otra verdura. Para almacenarlas se lavan y se guardan en mallas en un lugar fresco, como una bodega. La cosecha la destina para el autoconsumo familiar y la venta.

Don Belarmino relata que esta variedad de papa es escasa en la Región del Biobío, pero su tendencia es a mantenerse. La semilla que utiliza es propia y es la que más se cultiva en las comunidades mapuches de la zona que han podido rescatar estas papas originarias. Él identifica otras variedades de papas nativas, entre ellas la "roja", de forma alargada, similar a la meñarqui, de color morado claro, sin ojos. La "azul" o "reina negra", de forma redonda y color morado oscuro, casi negra. La "clavela" o "chapena", de forma ovalada, de distintos tamaños y color amarillo. Don Belarmino cultiva las 4 variedades mezcladas, al igual que otros productores de Tirúa. "También me acuerdo de la quila y la borrega, que eran papas buenas que vienen de muchos años", afirma.

PAPAS ASADAS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las papas asadas son parte de la dieta ancestral del pueblo mapuche (Gay, 1865). Inés Ñeguey Carilao, del sector Tranaquepe, comuna de Tirúa, las considera una preparación patrimonial, en particular de las comunidades mapuche; "en algunas partes se mantiene, pero su tendencia es a desaparecer, pues ya quedan menos fogones al rescoldo en las casas". Ella pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Kralhue.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son papas *ayuntos* (buenas papas grandes) y ceniza de rescoldo. En la época de las cosechas de papas en la zona (febrero a abril) se guardan los ayuntos especialmente para esta preparación. Se lavan con agua, luego se enciende el fogón y cuando la ceniza está bien caliente se hace un hoyo en el centro del rescoldo, se ponen los ayuntos sin pelar y se tapan completamente con la ceniza restante por unos 30 minutos. Una vez cocidos, se retiran con el atizador, limpiando los restos de ceniza con un paño y raspando con un cuchillo las partes quemadas. Terminada esta labor ya quedan listos para ser consumidos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las papas asadas se sirven calientes, dentro de una fuente de loza o de greda puesta al centro de la mesa y antes de consumirlas se les retira la piel. "La forma tradicional de comerlas era acompañada con un caldillo con cebolla, ajo, merkén y ají color. También se consumen adicionándoles ají color, mantequilla, margarina o con trozos de queso de vaca".

PAN DE PAPAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pan de papas es un alimento tradicional de la dieta mapuche (FAO-FUCOA, 2008; Molina, 1810). Elsa Huenchullán Namoncura, de Ponotro, comuna de Tirúa, y miembro de la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí, indica que el pan de papas es parte de las costumbres y tradiciones mapuche, pero que está desapareciendo en su sector.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son 6 papas originarias o desireé, 1 taza de harina en rama, flor o cruda común, 1 puño de manteca de cerdo, aceite para freír (opcional), sal. Para la preparación del pan de papas antiguamente se usaba la papa violeta, que era redonda, grande, de pulpa blanca y color violeta. Pero Elsa ahora usa papa desirée, pues explica que las papas originarias son cada vez más escasas y solo se encuentran en huertas caseras.

Se lavan muy bien las papas, se pelan, se ponen a hervir en una olla con agua y sal a gusto. Una vez cocidas y estando aún tibias, se procede a molerlas muy bien como puré; luego se le agrega la manteca de cerdo y la harina en rama, ideal de trigo linaza. Se amasa para mezclar bien los ingredientes. La masa no lleva agua, levadura ni sal o salmuera. De inmediato se confeccionan los panes, con formas similares al pan de harina. Luego se cuecen al horno a leña. También se puede cocer al rescoldo. Para el consumo frito en aceite, se forman figuras iguales a las sopaipillas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

"El pan de papas se sirve calentito, trozado, dentro de una panera, al centro de la mesa. Se le puede agregar margarina, mantequilla, queso, manjar, etc. Si es frito, se sirve igual como las sopaipillas. Es de consumo habitual en las comidas y antiguamente acompañaba las comidas de los trabajadores en el campo".

Foto de Claudio Quiroz

PAPAS CON TRIGO MOTE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Jelves y Ñanco (s.f.) señalan que los mapuches consumían el trigo mote en sopas u otras comidas. De acuerdo a Glade Jara, de Cañete, las papas con trigo mote son una preparación patrimonial, pero que se está perdiendo, "debido a que no a todos les gusta".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para esta preparación son: carne de vacuno o pollo, ½ kg de trigo mote, 3 papas, 1 zanahoria, 1 cebolla, sal, aceite o manteca. Se hace un sofrito con la cebolla y la zanahoria, luego se agrega agua fría y se prepara un caldo agregando las papas cortadas en cubos. Se condimenta con sal y se agregan la carne de pollo o vacuno. Finalmente el mote o trigo mote se cocina por cinco minutos o hasta que esté todo blando y se sirve caliente. Antiguamente se utilizaba manteca de cerdo para el sofrito y hoy se usa aceite.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las papas con trigo mote es una preparación espesa, debido al almidón del mote y se sirve caliente en un plato hondo de loza o greda. Se le puede añadir también ají o merkén. Glade comenta que antaño se servía mucho como desayuno.

PAPAS CON CHUCHOCA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las papas y maíz son alimentos prehispanos, siendo la chuchoca una preparación habitual del pueblo mapuche, usada en sopas, cazuelas y guisos (Molina, 1788, 1810). Este plato es ahora parte de la cocina criolla chilena del sur. Delia Palacios Heredia, de Antuco, acota que "es un plato sencillo, que se hacía en mi casa, una preparación muy antigua en la región", y que se mantiene.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 5 personas son: 6 papas medianas, 1 taza de chuchoca, 1 kg de zapallo, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, orégano a gusto, ají color a gusto, 2 cucharaditas de manteca de cerdo o aceite y sal a gusto. Se fríen en la manteca caliente todas las verduras con los aliños. Luego se agrega el zapallo y las papas, ambos cortados en trozos grandes. A esto se añade agua suficiente, que deje todo cubierto. Cuando aún no se cuecen las papas ni el zapallo, se agrega la chuchoca. Se debe revolver permanentemente porque la chuchoca a veces se pega. Al cocerse todo, quedará una mezcla espesa, y si es necesario se le agrega más agua hervida. Aunque el sofrito de verduras puede realizarse con aceite, Delia dice que "esta comida debe llevar manteca, porque unida a la chuchoca, toma un sabor especial".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las papas con chuchoca son de consumo cotidiano y familiar, "aunque ahora la juventud no come esto", indica Delia. Se sirve caliente como único plato a la hora de almuerzo, en plato hondo si va solo, o en plato bajo si se acompaña con bistec o panitas.

MANZANA

ORIGEN

La manzana (*Malus domestica*) es un árbol frutal originado de especies silvestres de Asia Central, cuyo cultivo se expandió por toda Europa. Los españoles trajeron la manzana a Chile y su cultivo fue adoptado por el pueblo mapuche (Mösbach, 1930); le llamaron *manshanas* o *mamëll* (Villagrán, 1998). El cultivo proliferó muy bien: "Antiguamente había gran abundancia de manzanas en todas partes. Los manzanos no se plantaban; espontáneamente crecían por los campos. Cargaban muchísimo; algunos árboles se agachaban hasta el suelo bajo el enorme peso de sus frutas. Cada variedad de manzanas tenían su nombre especial" (Mösbach, 1930). También los alemanes, durante la colonización al sur de Chile, trajeron otras variedades. Los mapuches consumían orejones de manzana con harina tostada y chicha o pulku manshana (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991).

DESCRIPCIÓN

El manzano es un árbol perenne de hasta 15 m de altura y tiene una copa globosa, tronco derecho, hojas ovales, flores grandes, de color rosa pálido o blancas y en grupos. Florece en primavera y el fruto es un pomo globoso, de cáscara lisa o arrugada, de color verde, roja, amarilla o jaspeada, y numerosas semillas de color pardo brillante. La pulpa es blanca o amarillenta, dura, jugosa, de sabor dulce o ácido, a veces harinosa.

FORMA DE CULTIVO

El manzano se planta principalmente en climas templados fríos, pero sus flores son sensibles a las heladas primaverales. Requiere suelos bien drenados.

VARIEDADES

Existen variedades tempranas, de media estación y tardías. Entre los ecotipos locales introducidos por los alemanes o españoles, están la cabeza de niño, reineta, limona, graffensteiner, tosca, champaña, candelaria, piña, esmeralda, ñata, fierro, camueza, trompa de oveja, poto de burro, sangre de toro, entre otras. En el siguiente apartado se describirán algunas de ellas.

FORMAS DE CONSUMO

La manzana se consume como fruta y hay variedades para chicha. También se puede consumir seca. Son parte importante de la cocina sureña para elaborar postres. Esta fruta se destaca por contener carbohidratos, potasio y es rica en vitamina C (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

MANZANA CABEZA DE NIÑO

Foto de Oscar Eduardo Lama

DESCRIPCIÓN

La manzana cabeza de niño es una variedad local antigua o *landrace* (Campos y Seguel, 2000); su característica principal es su gran tamaño. Otros nombres comunes son manzana quilo o cabeza de guagua. Rómulo Antonio Palavecino, agricultor y propietario de la conocida y criolla "picada" restaurante "Ondel Pala" de Chillán, cultiva esta variedad de manzana en su huerto, localizado en la comuna de San Nicolás, provincia de Ñuble. Los árboles fueron plantados por sus abuelos hace 100 años, e indica que es una variedad casi desconocida y la considera un producto patrimonial por su antigüedad.

Esta variedad de manzano se cultiva en huerta y sus frutos son de color verde oscuro, de forma redondeada y de tamaño similar a la cabeza de un niño, de ahí su nombre. Posee un sabor suave y es muy aromática, "tanto así, que suelo colocarla en una frutera en el comedor para impregnar con su aroma el ambiente". Se consume cruda o cocida, con o sin cáscara, como postre y también en ensalada.

Don Rómulo cosecha los frutos de esta rara variedad de manzano acompañado de familiares en forma manual durante el mes de marzo, a medida que maduran en el árbol, preferentemente en la fase lunar menguante. La reproduce por esqueje y también por injerto. Estima que esta variedad de manzano está en peligro de desaparecer por su escasez y falta de comercialización. Se cultiva también en la isla de Chiloé (Mancilla, 2011).

MANZANA CANDELARIA

DESCRIPCIÓN

La manzana candelaria es una variedad local muy antigua, que se caracteriza por ser tempranera, pues madura en febrero para la fiesta de la Virgen de la Candelaria; de ahí proviene su nombre, y también se les llama febreras. Don Luis Patricio Seguel, del sector rural de Colicheu, comuna de Cabrero, indica que es una variedad escasa en la zona, que solo se encuentra en las quintas de árboles frutales de los campos más antiguos. Los manzanos que posee los adquirió por herencia de sus padres. Comparada con otras variedades, presenta un tamaño mediano, su color es verde claro, de sabor dulce cuando está madura. "A la gente le gusta esta manzana, porque es sabrosa y es la primera en madurar en la temporada". Su consumo es principalmente como fruta fresca, sin cocer. "Se come con o sin cáscara, según prefiera cada persona".

Don Luis explica que "el árbol de manzana candelaria se fertiliza todos los años y se debe fumigar para evitar la polilla y otros bichos". Él se ha preocupado de mantenerlos y reproducirlos para preservar la variedad. Esto lo realiza entre abril y mayo, extrayendo los estolones que brotan de las raíces superficiales y por injerto. Un manzano da frutas al tercer año. "La manzana candelaria tiene tendencia a desaparecer, por eso nosotros tratamos de mantener estos árboles". Otras variedades antiguas de la zona que él conoce, son la cabeza de niño y plátano. Esta variedad también se encuentra en la isla de Chiloé.

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

UVA

ORIGEN

La uva (*Vitis vinifera*) es un fruto cuyo nombre viene del latín *uva*, en tanto la palabra vid viene del latín *vitis*, que significa una planta que tiene mucha vida. La vid proviene de Asia Menor y los primeros cultivadores de viñas y productores de vino se encontraban en esta región y en Egipto. Durante la conquista de América, los españoles trajeron uvas de las islas Canarias al Cuzco y de allí se introdujeron en Chile (Molina, 1810) en Santiago, La Serena y Concepción, para la elaboración de vino de misa. En 1551 ya había producción de uvas y vino en Copiapó. En 1603, la vid se había repartido a lo largo del territorio hasta la zona de Angol, donde había "mucho vino y bueno" (Pereira, 1977).

Molina (1810) señala: "La vid fructifica a maravilla en todo Chile y el terreno es de tal manera adaptable a este precioso arbusto, que todos los bosques se van poblando de vides silvestres, las cuales provienen de las semillas que depositan los pájaros; todo lo cual, abandonado a la naturaleza, produce gran cantidad de uva, con la que los campesinos hacen un vino bastante bueno".

El gran desarrollo de la viticultura en Chile se concentró en el área del secano interior en el centro-sur de Chile, siendo las principales variedades la País y la Moscatel de Alejandría o uva Italia (Gay, 1865; Sotomayor, 2004). Con las plantaciones de vid se desarrolló la producción de vino y posteriormente de destilados (Pardo y Pizarro, 2005a).

DESCRIPCIÓN

La vid es una planta leñosa, trepadora, de vida muy larga. Los troncos son leñosos, retorcidos, con ramas flexibles, llamados sarmientos. Sus hojas son grandes y partidas en cinco lóbulos puntiagudos; las flores son verdosas y el fruto, la uva, es una baya globosa de color verde, rosado o negro, que crece en racimos.

FORMA DE CULTIVO

La vid crece bien en zonas templadas, con clima más bien seco, con veranos largos e inviernos con pocas precipitaciones, sol abundante y buen riego. Puede crecer en varios tipos de suelo, aunque prefiere terrenos fértiles y frescos, que tengan buen drenaje y profundidad. La uva se propaga por esquejes o estacas.

VARIEDADES

Existen cerca de 3.000 variedades de uvas en el mundo, y se clasifican en dos grandes grupos: las de mesa, que se consumen frescas o secas como pasas, y las viníferas, para vino. Las variedades de uva más tradicionales de la Región del Biobío son la uva País, la uva Italia o Moscatel de Alejandría y la uva Corinta, en menor superficie. La mayor parte de los vinos producidos provienen de las uvas País y Moscatel de Alejandría (Universia Chile, 2009). También existen otras variedades para vino, pero de introducción más reciente, como Chardonnay y Sauvignon Blanc, que son uvas blancas, y uvas negras para vino tinto como Malbec, Cabernet Sauvignon, Merlot, Cinsault o cargadora, Franciscana o San Francisco.

FORMAS DE CONSUMO

La uva es una fruta de sabor dulce, que se consume como fruta fresca en postres, seca como pasa, en jugos, o fermentada para chicha, vino o aguardiente.

UVA PAÍS

Foto de Rodolfo Mathis

DESCRIPCIÓN

Entre las variedades de uvas que los españoles trajeron a Chile, estaba la uva negra, que era la más común y productiva para vino tinto y que fue la principal variedad plantada hasta comienzos de los 90 (Gay, 1865; Sotomayor, 2004). El Abate Molina (1788) hace mención de los famosos vinos de Concepción: "Las uvas que maduran a lo largo de las riberas del río Itata producen el mejor vino de Chile; se le llama vino de Concepción, porque todos aquellos viñedos pertenecen a los habitantes de dicha ciudad. Este vino es tinto, generoso, de sabor excelente". En la época de la Independencia y hasta mediados del siglo XIX los vinos más afamados de Chile provenían de esta zona, reputación que parece explicarse porque las viñas eran de rulo (Sotomayor y Lavin, 2002).

La uva País se caracteriza por su gran rusticidad, se adapta a cualquier clase de suelo y a suelos pobres. El área del secano interior del centro-sur de Chile se caracteriza por ser productora de esta uva para vinos tintos corrientes (Soquimich, 1949; Sotomayor, 2004). El Biobío es la segunda región de mayor producción de uva País después del Maule (SAG, 2010).

Don Pedro Antonio Fernández, agricultor de la comuna de Portezuelo, indica que esta uva se consume en fresco como fruta y para elaborar vino tinto, porque se dice que en "Portezuelo nació el vino de Chile". Estas plantas tienen un crecimiento de tipo arbustivo; el tronco en plantas viejas de 200 años o más supera el metro de altura y los 10 cm de grosor, dependiendo del vigor de la planta. Sus sarmientos crecen bastante, y los racimos de uva quedan pro-

tegidos por el follaje, evitando daño en la fruta por golpes de sol. Las plantas son muy nobles, se cultivan en suelos de tipo arcilloso, compactos y pobres en materia orgánica, en zonas bajas o vegas, en suelos de lomaje suave e incluso en suelos con alta pendiente y exposición solar durante todo el día, sin ningún tipo de riego, excepto las precipitaciones otoñales, invernales y algunas de primavera.

Los racimos son generalmente homogéneos, medianos a grandes, llegando a pesar algunos 2 kg, pero también hay pequeños y compactos. Los granos son de 1 cm de diámetro, piel de color negra, suave al tacto y pulpa lila al madurar, de sabor dulce y con un agradable y suave aroma frutal.

El objetivo principal de la producción de esta uva es la elaboración de vino tinto pipeño, algo para chicha y consumo fresco. Como tradición, en el período de cosecha, se eligen los mejores racimos de uva y se cuelgan en palos horizontales en la parte superior de las bodegas y/o cocinas a leña, para ser consumidas en invierno. Esta variedad tiene un alto contenido de antioxidantes.

La cosecha o vendimia se inicia a fines de marzo o comienzos de abril, porque la tradición es comenzar después de Semana Santa.

Foto de Rodolfo Mathis

UVA ITALIA O MOSCATEL DE ALEJANDRÍA

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

La uva Italia o Moscatel de Alejandría es originaria de Egipto. Los españoles introdujeron esta cepa a Chile para vino de misa (Gay, 1865; Molina, 1788), por lo que su cultivo se remonta a la época de la Colonia. Esta variedad blanca es tradicional del secano interior, especialmente de la Región del Biobío, que lidera su producción en Chile (SAG, 2010; Sotomayor, 2004). La condición climática de la zona hace un vino más fresco y floral que en la zona norte (Claudio Barria, com. personal), que se destaca por su aroma y sabor moscatelizado (Sotomayor, 2004).

Don Pedro Antonio Fernández, agricultor de Portezuelo, cultiva uva Italia para mesa y para elaboración del vino de misa. Las plantas de esta variedad tienen un crecimiento de tipo rastrero más que arbustivo, el tronco no supera los 50 a 60 cm de altura, dependiendo del vigor de la planta. A veces los racimos de uva quedan expuestos al sol, provocando serios daños en la fruta. Al igual que la cepa País, las plantas de uva Italia pueden crecer en suelos pobres, en zonas bajas, en vegas, en lomaje suave o zonas de alta pendiente con fuerte exposición solar sin ningún tipo de riego, excepto las precipitaciones. Los racimos son medianos a grandes, pero también hay pequeños y compactos cuando no se produce corrimiento, con granos grandes, ovalados, de 1,5 cm de diámetro, de color amarillo dorado al madurar y piel suave. Su pulpa tiene un sabor agradable, muy dulce, con alto contenido de azúcares y con un aroma frutal intenso y fresco. El objetivo principal de esta uva es la elaboración de vino blanco pipeño, y un poco de chicha blanca para consumo familiar. También se consume como fruta, sola o acompañada con pan amasado, siendo esta última forma la más usada por los campesinos. También se consume como pasa, y en estado semimaduro, para agraz.

La cosecha es en marzo y menciona don Pedro que años atrás, el producto fue escaso, pero que actualmente es abundante, porque el vino blanco Italia tiene buen consumo, al igual que la uva.

UVA CORINTA

DESCRIPCIÓN

La uva Corinta, Corinto, o Chasselas doré, proviene de Suiza o Egipto y hacia 1897 ya se encontraba presente en Chile (Couyoumdjian, 2006). Es una variedad para vino blanco (Sotomayor, 2004) de introducción más reciente y se cultiva bastante menos que las variedades País y Moscatel de Alejandría. Está presente solo en el secano costero de la Región del Biobío (SAG, 2010; Sotomayor, 2004). La característica más peculiar de esta variedad es que es la primera de la temporada para consumo fresco y chicha.

Don Pedro Antonio Fernández, agricultor de Portezuelo, actualmente cultiva en su predio esta variedad de uva blanca. Las plantas tienen un crecimiento de tipo rastrero y el tronco no supera los 50 cm de altura. Al igual que las otras cepas, las plantas de uva corinta son de gran rusticidad. Los racimos son pequeños, semicompactos; los granos maduros son de color amarillo pálido, de 1 cm de diámetro, de piel suave, sabor agridulce, con bajo contenido de azúcares y con un aroma frutal suave. Esta uva tiene dos características principales en el secano interior de la provincia; es la primera variedad en madurar en la temporada, a fines de enero o comienzos de febrero, por lo que es muy apetecida para su consumo directo, como fruta fresca y para elaborar la primera chicha blanca de la temporada.

Esta variedad lleva muchos años establecida en la zona, razón por la cual los rendimientos no son muy altos, señala don Pedro. Se cultiva en la comuna de Portezuelo, y en localidades vecinas del secano interior de la provincia de Ñuble. Don Pedro considera que el producto es escaso y la tendencia es a desaparecer; él dice que "nadie planta esta variedad en la actualidad". El destino de la producción es para venta a envasadores más grandes de la comuna.

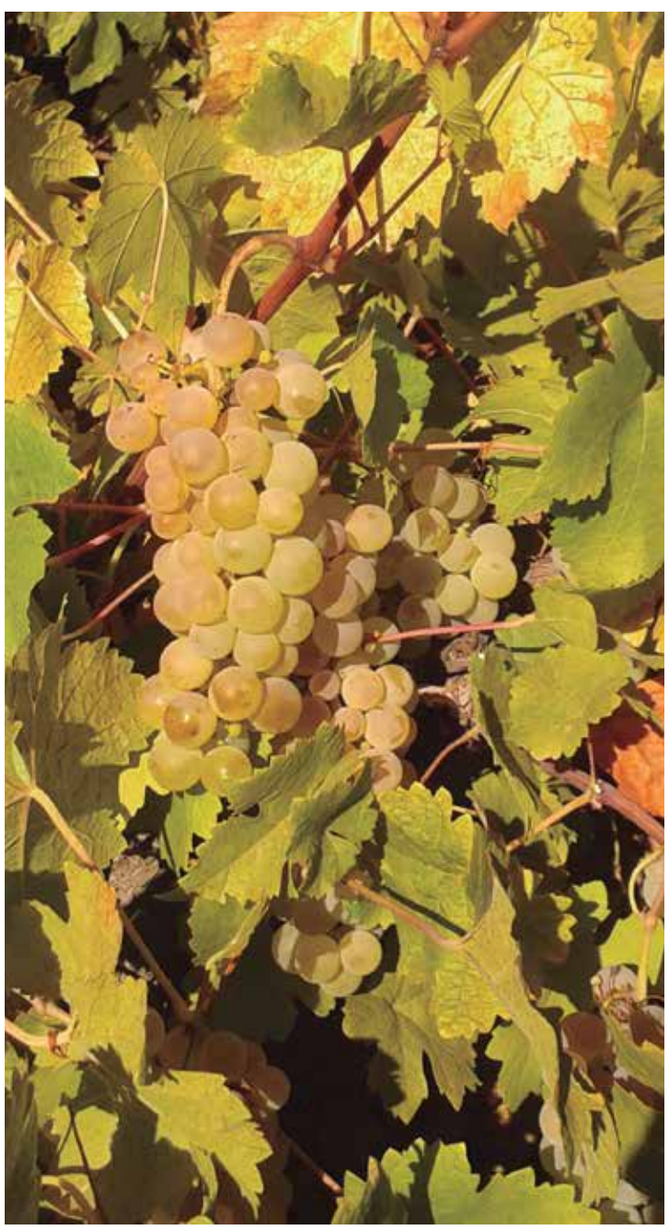


Foto de Jaime Herrera

AGRAZ

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El agraz viene del latín *acrus*, que significa "agrio". Es un jugo ácido que se obtiene de uvas verdes, utilizado por los romanos desde la Antigüedad, y en la Edad Media, antes de la llegada a Europa del limón. Es considerado un producto *gourmet*, pues no modifica el sabor de los platos, a diferencia del limón. En Chile, el agraz se ha utilizado antiguamente en el secano costero como un aliño casero.

Juana Ester Valenzuela, microempresaria de agroalimentos artesanales del sector Vegas Verdes, Quirihue, señala que este aliño se está perdiendo, "ya que la gente por estos días no lo conoce".

PREPARACIÓN

El único ingrediente para la elaboración del agraz son 4 o 5 racimos de uva verde aún sin madurar, pero que estén bien formados. "Todo el mes de febrero es bueno para usarlo, y cuando empiezan a ponerse pintones los granos, ya no sirve", señala la Sra. Juana. "Se sacan los racimos del parrón, se lavan bien y se machacan para obtener su jugo. La idea es que no se muelan las pepas porque queda con sabor amargo. El jugo que se logra es muy ácido así es que puede mezclarse con un poco de agua para bajar su acidez, según el gusto de la persona. Se cuela con la mano y después con el colador".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

"El agraz es un líquido de sabor ácido y rico, de color similar al jugo de limón pero más verde pálido. Se consume como aliño para algunas ensaladas, por ejemplo, la de porotillos y el pebre, pero no se recomienda para la lechuga porque no le da el sabor rico", indica la Sra. Juana. Antiguamente, las instancias de consumo eran las trillas campesinas en el período de cosecha del trigo. "En una fuente ponían 4 o 5 racimos de uva y con un vaso se aplastaban, se estrujaban en un colador y se revolvían".

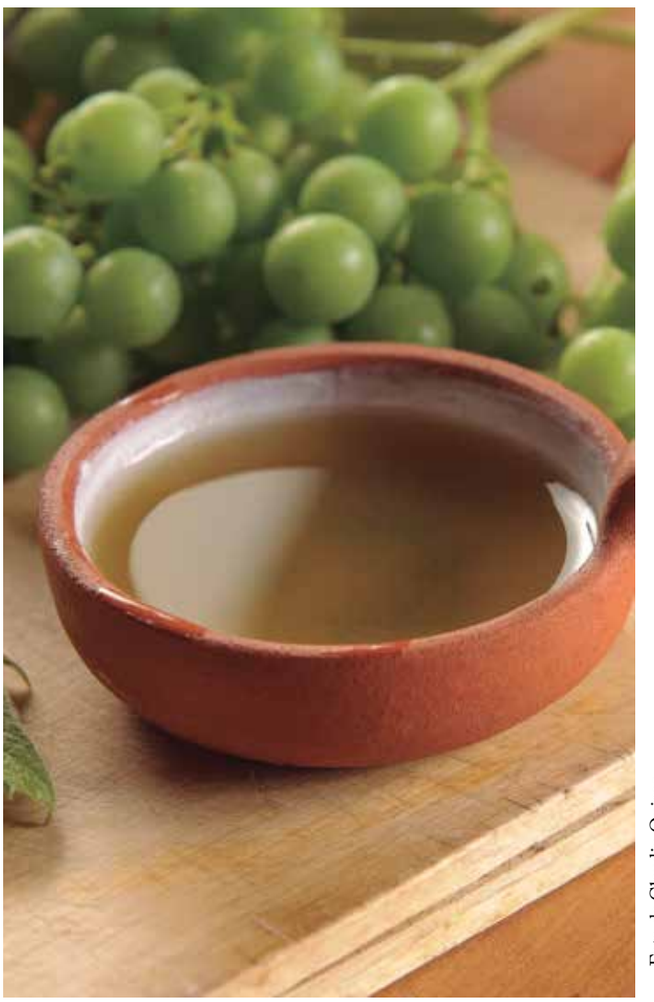


Foto de Claudio Quiroz

GUINDA ÁCIDA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La guinda ácida común o guinda silvestre (*Prunus cerasus*) es un árbol nativo de Europa y del sudeste de Asia. Fue introducido a Chile por los españoles durante la Conquista en el año 1605 según Gay (1865) o en 1644 de acuerdo a Alonso de Ovalle (Lemus, 2005). Gay (1865) señala: "Se han propagado en toda la República de Chile desde Copiapó hasta Chiloé". Se adaptó tan bien que crece de forma silvestre en el valle y precordillera de la Región del Biobío (Lemus, 2005). También crecían guindos en tierra mapuche, según relata Mösbach (1930), y estos le llamaban *quinto* (Villagran,1998).

Rossana Sandoval, microempresaria de turismo rural de Los Lleuques, indica que la guinda ácida corresponde al fruto de un árbol rústico que crece en forma natural en lugares abiertos y soleados cerca de lugares húmedos como ríos o acequias. Está presente en la precordillera de la mayoría de las comunas de la Región del Biobío.

DESCRIPCIÓN

El guindo es un árbol que crece entre 4 a 10 m de altura; sus hojas son ovaladas y los frutos son redondos y pequeños, entre 1 y 1,5 cm de diámetro. Rossana describe la guinda ácida como un fruto de color rojo claro brillante, de sabor muy ácido y amargo, de textura blanda y suave, con aroma a fruta verde.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta especie se encuentra en sectores aledaños a Los Lleuques tales como Invernada, Atacalco y El Chacay. El fruto se recolecta en verano, a fines de diciembre, cuando su color o textura son más intensos. Se recoge en forma manual en canastas de mimbre a media mañana, evitando la hora de mayor calor. El producto es escaso, pero tiene tendencia a mantenerse. Las plantas se multiplican bajo el dosel de los árboles adultos.

FORMAS DE CONSUMO

Rossana indica que la fruta se consume fresca para hacer mermeladas y jarabe, y también seca para preparar el "enguindao", un exquisito licor que se sirve en invierno para el frío o bien para agregarlo al Estofado de San Juan el 24 de junio. También reemplaza la pasa en las empanadas de horno o fritas y tiene uso medicinal para combatir la fiebre. Las guindas ácidas son una buena fuente de minerales como el potasio, vitamina C y antioxidantes carotenoides (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

Foto de Claudio Quiroz

GUINDA ÁCIDA SECA

Foto de Rodolfo Mathis

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La presencia de guindas secas en Chile es bastante antigua, y fue mencionada por Gay (1865): "Como ya queda dicho el consumo es muy considerable y sin embargo se hacen todavía grandes provisiones al estado seco ya enteras como los higos, las guindas, etc.".

Don Carlos Carrasco, técnico agrícola de Chillán, recuerda que las guindas secas deben haber sido preparadas y consumidas en su familia desde hace más de 100 años. Su tía realizaba la preparación y ella le hacía participar de este proceso.

PREPARACIÓN

El único ingrediente son guindas que don Carlos trae de su campo en Ñipas. La preparación de la guinda seca se realiza de dos formas distintas y muy fáciles. Una de ellas es dejar secar la guinda en el árbol y sacarla antes de que caiga sola. La otra consiste en cosechar la fruta cuando se encuentra madura. Para esto utiliza una escalera para subirse al árbol; un gancho de alambre o garabato (alambre doblado como garfio) para acercar las ramas; un canasto pequeño en cuyo fondo se coloca una hoja de diario u hojas de parra para que la fruta no se machaque o aplaste, y un techo de zinc donde tender la fruta para secarla.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La guinda se consume como fruta seca o acompañando la cocina tradicional, como el estofado de San Juan, y en licores caseros, como el enguindado.

MEMBRILLO

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

ORIGEN

El membrillo (*Cydonia oblonga*) es un fruto nativo de la región del Cáucaso, en el sudoeste de Asia. La palabra proviene del latin *melimelum* o "manzana dulce". Su cultivo se expandió a Europa y fue traído por los españoles a Chile. Molina (1810) señala: "Las manzanas, peras, membrillos, duraznos ,... crecen allí y se propagan con gran vigor y sus frutos no ceden —ni en bondad, ni en belleza— a los mejores de Europa". Estos árboles fueron cultivados en tierras mapuches, y los llamaban *mémper* (Mösbach, 1930; Villagrán, 1998).

DESCRIPCIÓN

El membrillo es un árbol de hojas caducas, de 4-6 m de altura, con el tronco tortuoso y copa irregular; las hojas son redondeadas y en primavera aparecen las flores de color blanco o rosado. El fruto es un pomo en forma de pera, de color amarillo, de piel suave y de pulpa amarillenta y áspera, con numerosas semillas. Ángela del Rosario Fierro, del sector de Lirquén, comuna de Penco, señala que en la Región del Biobío los membrillos se encuentran en las huertas y patios de las casas y suelen ocuparlos como cerco vivo. El fruto es de sabor ácido y tiene un aroma agradable y muy característico.

FORMA DE CULTIVO

El membrillo se encuentra desde el norte hasta la Región de Los Lagos (INE, 2007b). Requiere climas templados, mucha luz, espacios aireados y es sensible a las heladas tardías. Ángela explica que los frutos se recolectan a mano entre marzo y abril, "se reproducen por mugrones o esquejes desde abajo del árbol, ya que es más rápido, y las plantas se hacen entre mayo y julio. Actualmente el membrillo ya no es tan abundante, pero tiende a mantenerse puesto que es sabroso", dice Ángela.

FORMAS DE CONSUMO

El membrillo se usaba antiguamente como fruta, para chicha y secos (Gay, 1865). Actualmente, Ángela indica que los membrillos pueden comerse crudos, pero también en jugo, licor, conservas, orejones y como dulce de membrillo.

OREJONES DE MEMBRILLO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La preparación de los orejones de membrillo es bastante antigua en Chile; ya en 1865 Gay reporta: "las frutas, pocas veces comidas crudas, están empleadas en jaleas, mermeladas, confituras y otros dulces y jarabes. También se secan en gran cantidad al estado de orejones con que se hacen en verano bebidas muy refrescantes".

Irma Ester Cerda, de Penco, cree que los orejones de membrillo es una preparación que se está perdiendo, ya que el conocimiento sobre cómo hacerla es escaso.

PREPARACIÓN

Para su elaboración requiere solo membrillos (la cantidad que uno desee), que recolecta en los meses de marzo y abril. Los membrillos se lavan y se secan con toalla de papel. Se escogen los más sanos, se parten por la mitad y se van rebanando en rodajas finas para facilitar el proceso de secado. Posteriormente se colocan en un harnero de manera separada para que no se peguen. El harnero debe tener preferentemente una rejilla de plástico y no de aluminio, para que los membrillos no adquieran este sabor.

Ubicados en el harnero, se van dejando al sol diariamente por lo menos durante un mes en los horarios en que haya más sol, esto es, entre las 11:00 y las 15:00, y se van dando vuelta una vez al día. Cuando los membrillos adquieren un color marrón y se ven secos, el proceso está terminado. Finalmente, se guardan en una bolsa de nylon bien cerrada para que no adquieran la humedad del invierno. Si se desean conservar hasta el verano, se deben guardar en bolsa de papel para que no transpiren y proliferen hongos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los orejones de membrillo poseen una textura áspera y un sabor dulce. Son consumidos por todos los miembros de la familia al natural y en época de invierno para preparar jugos. El agua en que se hierven se utiliza para bajar la fiebre de los niños.

Foto de Claudio Quiroz

PAPAYA DE COBQUECURA

Foto de Doris Soto

ORIGEN

La papaya de Cobquecura (*Carica vasconcellos*) es nativa de ese sector y de acuerdo a estudios de la Universidad de Concepción, es una especie distinta a las papayas de Coquimbo (*Carica pubescens*). El género *Carica* es originario de zonas tropicales de Centro y Sud América. En Chile, la papaya se cultiva en zonas costeras libres de heladas y protegidas del viento, concentrándose su producción en la Región de Coquimbo y además este reducto en Cobquecura, localidad que se ubica a 98 km al norponiente de Chillán.

María Angélica Vega Joerger, de Chillán Viejo, pertenece a una antigua familia de Cobquecura que conserva estos árboles de papayas. Ella explica que esta especie frutal se produce en los jardines, huertos e invernaderos de la localidad en muy buenas condiciones, salvo cuando ocurren heladas tardías que dañan la fruta.

DESCRIPCIÓN

El tamaño de los frutos es mediano en comparación a los que se producen más al norte que son más grandes; su color es amarillo cuando están maduros, de forma ovalada y textura suave, muy aromáticos y de sabor crudo áspero.

FORMA DE CULTIVO

Los árboles se riegan con las lluvias y en los jardines con mangueras. Sus frutos se recolectan en verano de forma manual. Para su multiplicación, en Cobquecura y en la localidad cercana de Buchupureo, hacen

almácigos de tierra cubiertos con arena con las semillas de los frutos maduros del lugar. Comenta María Angélica que este cultivo es escaso por las frecuentes heladas tardías y que tiene tendencia a disminuir, y que sus frutos son muy apreciados por los turistas. Isidro Bustamante, técnico agrícola y principal impulsor de esta actividad en la comuna, explica que la primera cosecha de esta papaya se puede obtener a los 14 meses, a diferencia de las papayas del norte, que tardan un año y medio en producir. Los huertos papayeros se han transformado en una alternativa de producción familiar rentable, sobre todo para los pequeños agricultores, dado que el costo de producción y manejo de los huertos es mínimo. Los productores han formado microempresas familiares y elaboran mermeladas, miel y papayas al jugo de una, lo que le da un valor agregado al producto.

FORMAS DE CONSUMO

El fruto se consume cocido en agua con azúcar una vez retiradas sus semillas, que son amargas. Resulta un postre delicioso y materia prima para hacer jugo, mermelada y conservas. El fruto crudo sirve para ablandar carne, "pues contiene mucha papaína, es un muy buen antinflamatorio, y se usa para los cálculos renales", señala María Angélica. La papaya, en general, es una buena fuente de carbohidratos, potasio, vitaminas A y C y folato (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

PERA YEGUA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La pera (*Pyrus communis*) es una fruta de origen chino que se extendió a Europa; su nombre proviene del latín *pirum* o "fruto del peral". Fue introducida a Chile por los españoles y los cronistas reportan que se daban muy bien: "Las manzanas, las cerezas, las ciruelas y las peras suelen fructificar dos veces al año, como las higueras" (Molina, 1788). Los mapuches aprendieron a consumirlas y elaboraban chicha con esta fruta (Rosales, 1877). La pera yegua es una de las variedades que se encuentra en la Región del Biobío. En el Mercado de Chillán los vendedores indican que es muy apetecida por su dulzor y tamaño, y además la utilizan como patrón para otros árboles frutales (Valeria Mellado, com. personal).

DESCRIPCIÓN

La Sra. Marta del Carmen Lagos, de la localidad de Boyen, comuna de Chillán, indica que la pera yegua se encuentra normalmente en los patios de las casas de campo. En su casa paterna había muchos perales muy antiguos que siguen produciendo. Los árboles tienen más de 70 cm de diámetro y pueden ser tan altos como un eucaliptus. El fruto tiene forma de calabaza, de unos 15 cm de largo. Su piel es de color verde-amarillenta y su pulpa es blanca, muy jugosa, de textura suave y de sabor muy dulce.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta pera también se encuentra en San Ignacio, Pinto, Chillán y El Carmen. Los árboles no se podan y no existe control de plagas; tampoco se fertilizan, solo se riegan con riego tendido. La recolección se hace manualmente: la Sra. Marta indica que se subían al árbol o utilizaban escaleras. Generalmente se cosechaba la fruta bien madura para consumo inmediato o "pintona" cuando se quería almacenar; "se co-

locaban en una caja de madera, y así duraban un mes por lo menos". La Sra. Marta cuenta que nunca pudo reproducir los perales, "porque no les salían ramitas del suelo". Su cosecha es entre los meses de abril y mayo. Actualmente se observa bastante fruta, pero como provienen de árboles muy viejos y que no se reproducen, ella piensa que pueden desaparecer. Este producto siempre se encuentra a la venta en el Mercado de Chillán.

VARIEDADES EN LA REGIÓN

La Sra. Marta conoce otras variedades que describe como "una que es chiquitita de color amarilla y es media seca, otra es de color café, de tamaño normal al de una pera".

FORMAS DE CONSUMO

Esta pera se consume madura, cruda y con cáscara, "y es bien sabrosa", indica la Sra. Marta. La pera, en general, es rica en carbohidratos, potasio y vitamina C (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

OREJONES DE PERA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Victoria Micaela Villalobos, agricultora y emprendedora de la comuna de Chillán, informa que sus ancestros consumían orejones de pera hidratados.

PREPARACIÓN

Para su preparación solo se usa la pera de agua, que es grande y se cosecha en marzo. La compra en el Mercado de Chillán. Indica que no debe estar tan madura y tiene que ser tomada a mano. La pera se lava y con un buen cuchillo, se corta en rebanaditas bien delgadas y se pone a secar en un secador natural al sol. Antes los ponía en un somier o en el techo, pero ahora usa un secador con bandejas y plástico para protegerlos de las moscas y de las avispas que se la comen entera; también es más higiénico. Así debe estar unos 15 días, porque se seca rápido, dado que en marzo aún hace calor. "Como el secador tiene orificios por abajo, no es necesario darlos vuelta para un lado y el otro. Antes, cuando las abuelitas los secaban en el techo de la casa, debían darlos vuelta y entrarlos en la noche porque a la intemperie se vuelven a humedecer. No se le agrega ningún aditivo, tampoco azúcar, es natural no más".

Para guardarlos se echan en bolsas de papel bien cerradas, no de plástico, porque se humedecen. Los orejones de pera son un deleite al paladar. Ella dice: "¿A quién no les gustan los orejones?".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los orejones de pera quedan con una textura crocante, de sabor agridulce. Se consumen en forma cotidiana, en general entre julio y septiembre, pero mayoritariamente para San Juan y para el 18 de septiembre. Se usan como base para hacer la empanadilla de pera.

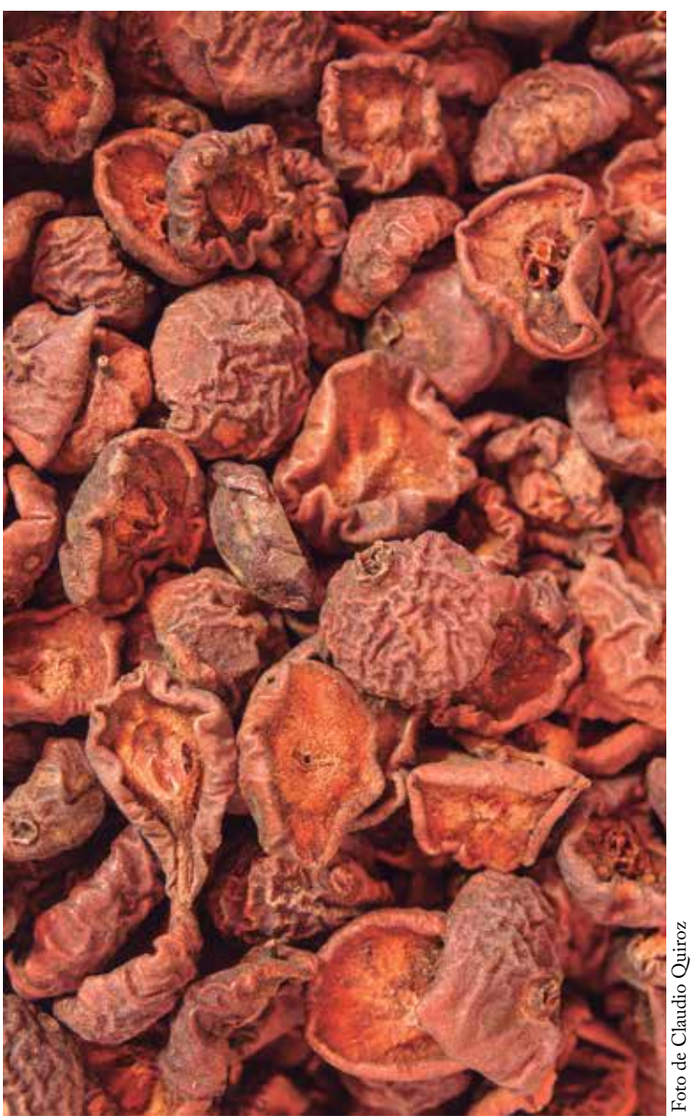


Foto de Claudio Quiroz

DURAZNO BETARRAGA

Foto de Freddy Garrido Villegas

ORIGEN

El durazno (*Prunus persica*), también llamado melocotón, es un árbol originario de China, y en tiempos antiguos fue llevado al occidente y traído a Chile por los españoles (Mösbach, 1930; Molina, 1810). El durazno betarraga es una variedad del sur de Chile, y Fidel Melgarejo Quiroz, de la comuna de Cabrero, indica que estos duraznos son muy antiguos y que fueron los primeros duraznos que comió en su vida.

DESCRIPCIÓN

Don Fidel antiguamente tenía esta especie en su predio y también había en los campos vecinos; hoy estos árboles pueden encontrarse en el sector de Pemulemu. El fruto es redondo, de tamaño variable, de 4 a 6 cm de diámetro. Su cáscara es de color betarraga pálida, aterciopelada. Su interior es color betarraga intenso, de textura fibrosa, y con un sabor muy particular, dulce, distinto a los duraznos más comunes, de aroma agradable.

FORMA DE CULTIVO

Don Fidel recuerda que este durazno podía aparecer "en cualquier parte del campo. Donde caía el cuesco, brotaba el árbol. No se le hacía ningún tipo de cuidados especiales, excepto que estuviera protegido de los animales. O bien se plantaba el cuesco, entre mayo y junio. El árbol daba frutos de manera rápida, a los 3 años, se cosechaba en el mes de febrero, cuando comenzaban a caer maduros; cualquiera de la casa los recogía". Indica, sin embargo, que el árbol no duraba

más de 6 años, "seguramente porque no se le aplicaba ningún tipo de mantención".

Reconoce que hoy es un producto escaso y que probablemente, sin cuidados, pueda desaparecer completamente de la zona. El Centro de Educacion y Tecnología (CET) en Yumbel cultiva el durazno betarraga para comercialización de plantas y en fruto, indica.

FORMAS DE CONSUMO

Don Fidel señala que este fruto se consume por su sabor especial, "muy bueno", y porque no es común. Cuenta también que "en una época no había de otro, así que se comía este no más. A algunas personas les molestaba que les manchara los labios. Después dejó de consumirse porque aparecieron otras variedades".

Foto de Claudio Quiroz

Foto de Maria de los Ángeles Moreno

CASTAÑAS

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El castaño (*Castanea sativa*) es un árbol de origen europeo y fue introducido a Chile por los españoles (Gay, 1865) hace más de 250 años (Grau, 2003). El abate Molina (1810) indica: "Ellos se han multiplicado en aquellas montañas fuera de lo acostumbrado". Su nombre proviene del latín *castanea* y del griego *kastanion karyon* o "nuez de Kastania". Don José Efraín Pérez, del sector rural de Los Barriales, comuna de Chillán, posee un castañal con árboles centenarios y comenta que la zona precordillerana de la octava región es reconocida por este tipo de producto.

DESCRIPCIÓN

Don José indica que el castaño es un árbol de hoja caduca, con un diámetro grueso y de gran altura, que puede llegar hasta 35 metros. Su copa es frondosa y proporciona mucha sombra en verano. Las hojas son alargadas y de bordes aserrados; posee flores masculinas y femeninas. Los frutos están protegidos por una cubierta espinosa, que al abrirse deja al descubierto la castaña. Posee una cáscara envolvente de color café, de textura suave y lisa; su cara interna es peluda y por dentro se encuentra la parte comestible de color crema, de un sabor más bien dulce. La castaña puede variar de tamaño según el año y el clima; una castaña de 4 cm se considera de buen porte.

FORMA DE CULTIVO

El castaño se cultiva en climas templados y con bastante humedad. Prefiere suelos sueltos, profundos, bien drenados. En Chile, el castaño se encuentra desde la Región del Biobío hasta la de Los Lagos (INE, 2007b). Don José indica que la plantación no requiere mayores cuidados; él no realiza ningún manejo, solo se ocupa de regar los árboles recientemente plantados, y el resto con agua lluvia. Compra plantas en Pinto, y realiza la plantación entre junio y julio. Indica que se cosecha manualmente en otoño entre los meses de abril a mayo, cuando la cajeta o erizo madura y cae. Se recoge y luego se desgrana, y para esto se pisotea y se sustrae la castaña o la pepa. Pueden salir de dos a tres castañas de un erizo. Luego se envasa en sacos para su comercialización. El producto es escaso, pero la demanda sigue igual, explica don José.

FORMAS DE CONSUMO

Este producto, dice don José, se consume cocido y en postres porque es sabroso. Las castañas son ricas en carbohidratos, potasio y vitamina C (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

Foto de Claudio Quiroz

CASTAÑAS COCIDAS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Gay (1865) relata que el castaño fue introducido en Chile y que era costumbre de los campesinos europeos consumir las castañas cocidas, tostadas y en sopa. Esa costumbre se extendió a Chile; don José Efraín Pérez, agricultor de Los Barriales, Chillán, indica que ha visto consumir esta preparación en su familia desde siempre, y considera que está en plena vigencia.

PREPARACIÓN

Para su preparación, se requiere 1 kg de castañas y 2 litros de agua. Don José coloca las castañas en una olla de aluminio con agua al fuego, "y desde el momento que suelta el hervor, se cuentan 30 minutos más y ya están cocidas. No se requiere estar revolviendo", indica. Las castañas las obtiene de su propio predio.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don José explica que la castaña cocida se sirve tibia para que no cueste pelarla; su pulpa es cremosa, consistente, de sabor dulce y sabroso. "Se colocan enteras con piel en un plato y se pelan con un buen cuchillo o se cortan en dos y luego se come con cuchara". Se consumen de forma cotidiana durante dos meses, que es el periodo de guarda máximo que tolera la castaña, de lo contrario "se azumaga". Añade que se hacen varios postres con ella, siendo esa la forma más común de consumirla.

CHASKÚ

ORIGEN

El chaskú, chascú, chascúo o tomillo (*Satureja hortensis*) es una planta originaria de la región mediterránea, pero se le llama así en el sur de Chile. Es muy aromática, similar al tomillo, aunque de sabor más fuerte y picante. Es una especia de la agricultura mapuche utilizada como condimento (Jelves y Ñanco; s.f.; Ríos, 2010; Solano et al., 2011).

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

El chaskú es una planta herbácea anual que crece de 20 a 40 cm de alto. Sus tallos se ramifican desde muy abajo sobre el tallo principal. Las hojas son blandas, angostas y alargadas, cubiertas de pelos cortos. Florece de finales de primavera a principios de otoño. Las flores son pequeñas, de color blanco o rosado, y se ubican en la axila de la hoja.

FORMA DE CULTIVO

"Se cultiva en almaciguera, al aire libre, de agosto a diciembre. Un mes después, se trasplanta", indica don Luis Patricio Seguel, del sector rural de Colicheu, Cabrero. Posteriormente, solo requiere labores culturales y riego tendido. La cosecha se realiza a los 70 días del trasplante. Don Luis posee semilla propia, que extrae de la misma planta. "La semilla ha ido pasando de generación en generación". Señala que es una hierba que actualmente se ve más que antes, por lo que no estaría en riesgo de desaparecer.

FORMAS DE CONSUMO

Don Luis explica que "se consumen las hojas frescas por el sabor y aroma que le da a la comida, sobre todo a los porotos granados". El chaskú se utiliza para condimentar pastas, guisos, salsas, sopas y carnes. También en algunos casos se usa para aromatizar ensaladas de habas, arvejas y porotos verdes. Esta planta tiene además cualidades medicinales. Contiene buenos niveles de calcio, potasio, vitamina C, niacina y vitamina B6 (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

MASTUERZO

ORIGEN

El mastuerzo o lepidio silvestre (*Lepidium sativum*) es una planta muy antigua; el nombre proviene del latín *nastuerzo* (de *nas* o "nariz"), en referencia a que su sabor, fuertemente picante, hacía torcer la nariz. Tiene su origen en Persia y Egipto, desde donde se extendió a otras partes del mundo. Fue introducida a Chile por los españoles (Vivar, 1558) y forma parte de la dieta mapuche. "Antes los mapuches hacían caldos con yuyo (…). Además hay el berro y el mastuerzo o lepidio silvestre" (Mösbach, 1930).

Foto de Oscar Eduardo Lama

DESCRIPCIÓN

El mastuerzo es una hierba anual. La planta es pequeña, alcanza un tamaño de 20 a 40 cm; posee hojas verdes, lobuladas, finas, suaves y de forma ovalada; las flores son blancas y pequeñas y las semillas son cafés y alargadas. Nicolasa Pino, de Coihuico, comuna de Cabrero, cultiva mastuerzo en su huerta. Lo describe como una hortaliza que "se parece al berro, su sabor es picantito, con aroma intenso".

Foto de Pamela Hernandez

FORMA DE CULTIVO

Esta planta se encuentra frecuentemente cerca de los caminos y en las orillas de los ríos. También se puede cultivar todo el año, mientras haya buena humedad. Nicolasa prepara un almácigo entre marzo y diciembre, cuando hace menos calor. "Para el consumo se puede estar sacando hojitas todo el año". Nicolasa considera que es un producto escaso, pero que tiene tendencia a mantenerse. Las localidades donde se cultiva el mastuerzo son "aquí en Cabrero, en Los Ángeles y en Laja".

FORMAS DE CONSUMO

A juicio de Nicolasa, el mastuerzo se consume "por su sabor fuerte, lo que le da otro sabor a las comidas". Se consumen las hojas tiernas y crudas, que se preparan como pebre o en entradas, sopas o cazuelas, "picado, igual que como se hace con el cilantro". En cuanto a sus propiedades nutricionales, es rica en potasio, calcio, vitaminas C, A y K (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

VINAGRILLO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El vinagrillo, romacilla o acetosa (*Rumex acetosella*) es una hierba introducida de origen europeo pero que se ha distribuido en todo el mundo, y forma parte de la dieta mapuche. Los mapuches le llaman *quelucachu* o "hierba colorada", por sus inflorescencias rojas. Se le llama vinagrillo por el sabor ácido de sus hojas (Leonelli et al., 2001; Mösbach, 1992; Villagrán, 1998). Esta planta, junto a otras verduras aromáticas o de sabor fuerte, como el cilantro, chascú, chalota, yuyo, cuye y hojas verdes de puerros, cebollines y ajo, eran ingredientes comunes que los mapuches usaban para hacer pebre (FAO-FUCOA, 2008).

DESCRIPCIÓN

El vinagrillo es un planta herbácea, perenne, dioica (existen plantas hembra y macho), de hasta 50 cm de altura, con hojas en forma de punta de flecha e inflorescencias rojizas. Sebastián Enrique Torres, "curador se semillas" de Tomé, explica que el vinagrillo es una hierba comestible silvestre. La textura de sus hojas es suave y posee un sabor ácido.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta planta se distribuye desde la Región de Antofagasta a Magallanes. Don Sebastián indica que se recolecta durante todo el año; para ello se extrae la planta completa y luego se retira la raíz. La semilla se obtiene de la misma planta silvestre en verano. Suele aparecer en zonas húmedas y campos, además de las huertas y chacras. Es un producto abundante y su tendencia es a aumentar. Una vez cosechada se consume inmediatamente.

FORMAS DE CONSUMO

El vinagrillo se consume "por su sabor ácido y se usa para hacer ensaladas y pebres", señala don Sebastián. Se come crudo, entero y sin raíz. Contiene vitaminas C, E, A y compuestos fenólicos (Leonelli et al., 2001).

RÁBANO SILVESTRE O NABO

ORIGEN

El rábano silvestre (*Raphanus raphanistrum*) es una especie muy frecuente de origen europeo, introducida a Chile por los españoles (Hoffmann, 1978) y que los mapuches incorporaron a su dieta (Guevara, 1913; Leonelli et al., 2011; Villagrán, 1998). También se le conoce por el nombre de nabo, aludiendo a la raíz engrosada que posee.

DESCRIPCIÓN

El rábano silvestre o nabo es una planta herbácea, anual, que crece entre 30 cm a 1 metro, de tallos ramificados. Sus hojas son de color verde, alargadas, de forma irregular con tres lóbulos; las flores son de color violeta y blanco y crecen en racimos terminales. Su raíz es engrosada, para almacenar almidón. Está presente en todos los continentes, teniendo muy buena capacidad de adaptación. Crece a orillas de caminos, en terrenos abandonados de escasa fertilidad y dentro de cultivos; se la considera una maleza (Hoffmann, 1978).

Norma Alicia Vera, de Penco, indica que el rábano silvestre es una "mata", que crece en todos los sectores donde hay pasto y en lugares asoleados. Sus hojas de color verde son de textura suave, y su sabor es más bien ácido.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Norma explica que el rábano no se cultiva, sino que se recolecta como producto silvestre. La temporada en que se recoge es entre noviembre y febrero aproximadamente; es abundante en los campos y fácil de encontrar. Una vez recolectado, no se almacena, sino que se consume inmediatamente. El producto se vende en ramas en las ferias. Don Sebastian indica que el nabo se recolecta en otoño, entre los meses de abril y mayo, antes que florezca. No se consume luego que florece debido a que su sabor es muy fuerte. Es un producto abundante, y su tendencia es a aumentar.

Foto de María Isabel Manzur

FORMAS DE CONSUMO

Norma indica que el rábano se consume cocido, debe lavarse muy bien y ponerse a cocer, para preparar porotos y en ensaladas. Don Sebastián añade que se le corta la raíz y se usan sus hojas. Su sabor es agradable y su aroma es fragante y suave. Se puede preparar también frito,"*con cebolla frita, con papas cocidas o en tortillas*". Acota que cuando niño comía cotidianamente el producto, pero que actualmente no lo consume mucho.

POROTOS CON NABOS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El abate Molina (1810) indica que los mapuches se alimentaban de sopas de porotos, arvejas, garbanzos, calabazas y raíces de diversas clases, y Mösbach (1930) añade que hacían caldos con hierbas silvestres. De acuerdo al chef Carlos Beltrán, de Cañete, el consumo del nabo silvestre está en la memoria de los mapuches más antiguos. Los porotos con nabos son una preparación que don Sebastián Enrique Torres, de Tomé, conoce desde niño, e indica que en los campos todavía se sigue consumiendo bastante.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta receta para 4 comensales son: ½ kg de porotos, 1 kg de nabos, ½ cebolla picada en cuadritos, ½ kg de papas, 1 zanahoria rebanada en círculos, 2 dientes de ajo molidos en piedra, 1 cucharada de comino molido y 1 ½ litro de agua. El nabo que utiliza es recolectado por él.

Se dejan remojando los porotos el día anterior. Al otro día se ponen los porotos a cocer a fuego bajo unos 15 minutos y se apaga la olla. Luego se pican las papas peladas en cuadritos y se sofríen los demás ingredientes menos el nabo, y se agregan a la olla, la que se vuelve a poner al fuego. Paralelamente, se limpia el nabo, se le corta la raíz y luego sus hojas se pican y se sancochan con agua caliente. Se estrujan y se agregan a la olla. Se agrega sal a gusto y cuando las papas están cocidas, se apaga y se deja reposar por unos 10 minutos para que los porotos terminen de cocerse.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los porotos con nabos es una preparación de consistencia espesa y muy sabrosa. Se sirve caliente en un plato hondo, preferentemente de greda, acompañado con ají. Don Sebastián señala que antiguamente se servía casi todos los días, pero que ahora no es muy común.

YUYO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El yuyo (*Brassica rapa* L. var. *rapa o Brassica rapa* L. var. *campestris*) es originario de Eurasia, pero se ha distribuido a todo el mundo y fue traído a Chile por los españoles. La palabra yuyo viene del quechua *yuyu* o "hierba tierna", y se refiere a cualquier hierba silvestre o maleza (Lenz, 1910). Los mapuches le llamaron *napor* o *napur* y formaba parte de su dieta (Guevara, 1913; Jelves y Ñanco s.f.; Leonelli et al., 2011; Villagrán 1998). "Antes los mapuches hacían caldos con yuyo (napor), hoy día ya usan coles introducidos" (Mösbach, 1930). Gay (1865) señala que esta planta antes se cultivaba en Chile por sus semillas oleaginosas, pero se ha vuelto silvestre y ha llegado a ser una de las malezas más comunes.

DESCRIPCION

El yuyo es una planta anual o bianual de 0,5 m a 1,3 m de altura, con un tallo ramificado desde la base. Sus hojas son de color verde intenso, las inferiores pueden alcanzar 12 cm de largo, tienen un gran lóbulo central, y lóbulos laterales más pequeños. Las hojas superiores son más pequeñas, no lobuladas y de punta afilada y pegadas al tallo. Sus flores son amarillas, agrupadas en una inflorescencia en las puntas de los tallos. Su raíz principal es muy gruesa, pues acumula sustancias de reserva; es carnosa, de forma globosa y redondeada. Es una especie muy adaptable a distintos tipos de suelos, crece en áreas perturbadas como bordes de caminos, zanjas, campos de cultivo, huertos y jardines (Young-Mathews, 2012). Elma Sepúlveda, de Dichato, explica que el yuyo y rábano son parte de la dieta campesina. El yuyo crece silvestre, donde existe maleza, y entre los cultivos de trigo o cereales, su olor es similar al del repollo pero algo más suave.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Elma indica que esta planta crece entre los meses de noviembre y marzo. Sus hojas se recolectan en primavera, preferentemente antes de la floración. La semilla se obtiene de la misma planta silvestre en marzo y abril. El producto era abundante, pero en Dichato ya no se ve debido a la urbanización y la forestación de pinos y eucaliptus, indica Elma. La Sra. Amalia, en cambio, reconoce el yuyo como un producto abundante en Pocuno, pero que podría desaparecer, por "tanta cosa que le ponen a la tierra para matar la maleza".

FORMAS DE CONSUMO

Esta planta ha sido cultivada en Europa como una hortaliza para consumo humano por más de 4.000 años. Se pueden utilizar las hojas y la raíz. Las hojas se recolectan tiernas y se usan crudas en ensaladas o cocidas hervidas para sopas y guisos. La raíz se cocina para sopas y guisos o se usa cruda rallada en ensaladas (Leonelli et al., 2011; Young-Mathews, 2012). La raíz es rica en potasio, sodio y calcio, vitamina C y niacina. Sus hojas son fuente de potasio, calcio, vitaminas C y A (USDA, 2014).

Elma indica que de la planta se consumen sus hojas y es necesario cocerlas, sirven como acompañamiento de papas o arroz. La Sra. Amalia Quilapi Huenul, de la comunidad indígena Epullán Huape, de Huape, Pocuno, agrega que el yuyo se come principalmente cocido, pero también frito, hecho ensalada, como sopa y en distintos guisos. "En nuestra familia el yuyo se ha usado siempre como alimento", indica.

Foto de Claudio Quiroz

Foto de Claudio Quiroz

ENSALADA DE YUYO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los antiguos mapuches consumían el yuyo en diversas preparaciones, como ensaladas, guisos, sopas o pebres (Guevara, 1913; Ibacache, 1991; Leonelli et al., 2011; Villagrán 1998).

Amalia Quilapi Huenul, de la comunidad indígena Epullán Huape, de Huape, Pocuno, relata: "No puedo recordar de cuántos años conozco de la raíz de yuyo, ya que desde siempre lo hemos comido". Piensa que esta preparación se está perdiendo porque "los mismos mapuche no cocinan las mismas cosas y tampoco recuerdan de las comidas antiguas; también dicen: 'No, el yuyo es pura maleza'".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: raíces de varias matas de yuyo, manzanas verdes machacadas (si es época) y sal. En caso de no haber manzanas verdes, se puede usar vinagre o limón.

"Lo primero es tener las raíces de yuyo bien lavadas, luego se ponen a cocer porque son un poco ásperas, en una olla con agua y se deja que suelte el hervor. Una vez cocidas se cortan en trocitos y se aliñan con un poco de sal. Si la preparación se hacía en época de frutos, se machacaban manzanitas verdes para sazonar; si no, solo con sal, y ahora se le agrega limón a las ensaladas. Los antiguos decían que era para la energía de las personas que había que comer la raíz de yuyo".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La textura de esta ensalada es suave y es una preparación fresca, y también se puede comer tibia. Se consume en forma cotidiana, "cuando era época de cosecha de papas se aprovechaba el yuyo". Se acompaña de papas cocidas u otro alimento. A los ancianos se les sirve primero. "Todo se sirve de manera contenta", indica Amalia.

SOPA DE YUYO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La sopa de yuyo es una preparación que los mapuches solían consumir (Guevara, 1913; Ibacache, 1991; Leonelli et al., 2011; Villagrán, 1998). Amalia Quilapi Huenul, de la comunidad indígena Epullán Huape, de Huape, Pocuno, relata que en su familia han comido sopa de yuyo, y que también han consumido este producto en otras comidas. "Para mí ojalá que no se perdiera, porque es cosa que no hay que estar comprando, sale en la tierra nomás, pero ahora hay tanta cosa para comer que las personas se olvidan de las comidas de antes".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 mata de yuyo lavada y cortada en pedacitos, 4 papas picadas, 1 chalota picada, 1 zanahoria picada o rallada, 1 cebollita pequeña, 1 ramita de chascú, 1 ramita de perejil, 1 ramita de cilantro, ají machacado, sal y aceite.

"Se lavan las hojitas y tallos del yuyo y se cortan, se pelan las papas y se pican en pedacitos; se pican los otros ingredientes como la cebolla, las chalotas, la zanahoria y el perejil y todos se colocan en una olla al fuego con un poquito de aceite para que se pase el sabor unos minutos. Después se le agrega el agua hervida y la ramita de chascú y se deja que suelte el hervor, y con una media hora ya estaría lista la sopa. Cuando se sirve, se le coloca el cilantrito y un ají machacado; si no, también se le agrega merkén. La sopa queda bien sabrosa y no tan aguada, y uno se come más de un plato". Para cocinar, usa cocina a leña, aunque antes se cocinaba en el fogón de la ruca, indica Amalia.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta es una preparación de consistencia líquida, salada y picante. Se sirve caliente, de manera cotidiana en la cocina, en plato hondo. A los mayores se les sirve primero, acota Amalia.

YUYO FRITO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Amalia Quilapi Huenul, de la comunidad indígena Epullán Huape, de Huape, Pocuno, señala: "El yuyo se consume en mi familia desde siempre, en distintas preparaciones, son los alimentos con los que nos criamos, es comida de campo". Recuerda que los yuyos se recolectaban en el tiempo de la cosecha de las papas para hacer preparaciones. "No sé si se estará perdiendo, la gente lo conoce pero poco lo cocinan, ahora les gusta de comer otras cosas más del pueblo", añade Amalia. El chef Carlos Beltrán posiciona al yuyo frito como una preparación más criolla que mapuche por la técnica de la fritura. Jelves y Ñanco (s.f.) indican que actualmente los mapuches preparan el yuyo frito con cebolla.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 3 matas de yuyo lavadas, 4 chalotas, 1 o 2 cebollas dependiendo del tamaño, 1 pizca de sal y aceite para freír.

"Primero se lavan las matitas de yuyo, luego se cortan y se colocan en una olla con un poco de agua al fuego, solo un rato para que estén más suaves para freír. Cuando ya está cocido y estilado es bueno estrujarlo con las manos, porque suelta mucha agua y si no el frito quedará muy aguado. Mientras tanto, se cortan las chalotas o las cebollas, se machacan unos ajos con sal, de ahí se agregan estos ingredientes a la olla donde se pasó por agua el yuyo, se agrega aceite y se fríe todo junto. La preparación queda lista para comerla y se le puede agregar ají como merkén o en capi a gusto". Amalia indica que esta preparación de yuyo frito es muy sabrosa.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

En el campo esta es una preparación cotidiana durante la cosecha de papas. La consistencia es espesa, salada y puede ser picante si se le agrega ají. Se sirve caliente y se acompaña con papas cocidas, o si se prepara en la tarde, con pan amasado y mate, explica Amalia.

Foto de Claudio Quiroz

ROMAZA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La romaza (*Rumex crispus*) es originaria de Europa y Asia y se ha distribuido en el mundo entero. Fue introducida por los españoles a Chile y es considerada una maleza. Es una de las plantas comestibles silvestres que consumían los mapuches, y le llamaban *lefo* (Lenz, 1910), *lofo* o *leufu* (Jelves y Ñanco, s.f.; Leonelli et al., 2011). Sebastián Enrique Torres, miembro de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, conoce esta hierba porque su padre la recogía y él la cultiva en su huerta.

DESCRIPCIÓN

La romaza es una planta herbácea perenne, muy ramificada. Sus hojas son de color verde oscuro, estrechas y lanceoladas, de margen ondulado, de flores verdosas, dispuestas en panojas densas. De acuerdo a don Sebastián, "la romaza se encuentra en los bosques y zonas donde hay humedad y debajo de los perales donde existen frutales". Es una planta de una altura aproximada de 20 cm. Posee una textura suave y un sabor ácido. Antiguamente se encontraba fácilmente; actualmente es escasa y don Sebastián la cultiva en invernadero para protegerla.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta planta crece silvestre en Chile, desde la Región de Antofagasta hasta Aysén, en terrenos baldíos y campos de cultivo. La romaza prefiere los suelos húmedos, ricos en abono. Don Sebastián recolecta las hojas enteras para su consumo en período de invierno, aunque "si tiene humedad, está siempre", acota. La recolección se hace manualmente, sin sacar la raíz de la planta. Él también recolecta la semilla en verano

para su posterior cultivo en invernadero; “cuando está madura y seca, tiene un color cafecito muy parecido a la acelga”, señala.

FORMAS DE CONSUMO

La romaza solo se consume cruda y en forma de ensalada. Se ocupa toda la hoja de la planta y al comerla produce una sensación refrescante, destacando además su sabor ácido natural, explica don Sebastián. De acuerdo a Mösbach (1930), esta planta también tiene importantes usos medicinales y los mapuches la usaban para teñir de azul oscuro. Las hojas son ricas en potasio, magnesio, calcio, y vitaminas A y C (Selfnutritiondata; USDA, 2014). No hay que consumirla en exceso pues contiene ácido oxálico, que es tóxico en altas dosis (Leonelli et al., 2011).

Foto de Maria Isabel Manzur

ENSALADA DE ROMAZA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches solían usar hierbas silvestres para ensalada, entre ellas la romaza (Jelves y Ñanco, s.f.). También fue consumida en la época de la República (Pereira, 1977) y se menciona como una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). El chef Carlos Beltrán indica que la ensalada de romaza es de uso muy antiguo, y se reemplazó por lechugas y otras hojas verdes de cultivo. En la zona de Yumbel se aderezaba con jugo de uvas verdes o agraz. La ensalada de romaza es una preparación que don Sebastián Enrique Torres, de Tomé, conoce desde niño, e indica que al menos él la mantiene y cree que lo mismo hace la gente de campo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación, pensando en 4 comensales, son: ¼ kg de hojas de romaza, ácido de extracto de uva verde o agraz y ½ cucharadita de aceite de oliva. Se recolecta la romaza, se lava muy bien y se pica con un cuchillo en cuadraditos. Se pone en una fuente, se le pone el agraz y el aceite, se revuelve y se sirve. El agraz se hace machacando un racimo de uva verde, sin madurar y se exprime su jugo. Esta receta, en palabras de don Sebastián, "sirve para refrescar".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don Sebastián explica que la ensalada de romaza posee un sabor "medio ácido y se sirve fría en un bol". Señala que "cuando uno tiene romaza abundante, se consume dos veces por semana; de marzo en adelante se tiene por mayor cantidad".

POROTOS CON ROMAZA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los porotos y la romaza formaban parte de la dieta de los mapuches, quienes se alimentaban de sopas de porotos mezcladas con hierbas silvestres (Molina, 1810; Mösbach; 1930). Forma también parte de la dieta campesina. El chef Carlos Beltrán indica que la romaza es una hierba de consumo muy antiguo y muy difundido en preparaciones con legumbres, pero que se reemplazó por la acelga.

Nos informa de esta preparación la Sra. Nora Elvia Zavala, del sector rural Los Caulles, comuna de Cabrero, donde junto a su esposo, don Cheyo, reciben delegaciones locales para degustar platos tradicionales de campo. La Sra. Nora indica que "este plato es del tiempo de los antiguos", pero acota que "con tanto líquido que se le echa a las chacras, ya poco sale la romaza". Por esta razón, ella la prepara "a veces no más", e indica que es muy probable que desaparezca de la cocina de los campos.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 5 personas son: 1 kg de porotos secos, 1 manojo de romaza, ½ taza de arroz, 1 cebolla mediana cortada en pluma, aceite, ajo, otros aliños, sal a gusto, y color.

Se lavan y echan a remojar los porotos en abundante agua fría la noche anterior a la preparación. Una vez remojados, se ponen a cocer en agua fría. Mientras tanto, se prepara un salteado con la cebolla, el ajo y los aliños. Una vez cocidos los porotos, se les agrega el salteado, el arroz y la sal a gusto. Se deja en el fuego por unos minutos, hasta que se mezclen bien los sabores. Finalmente, se saca la olla del fuego y se añade la romaza cortada en tiras finas. Esta debe previamente pasarse por agua hirviendo para eliminar el sabor amargo. Al momento de servir, se agrega color sobre el preparado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación se sirve en invierno, como único plato a la hora de almuerzo. Es de consumo cotidiano, de preferencia entre los adultos de la familia, y en ocasiones entre los niños y jóvenes. "Es que la juventud ya no disfruta estas comidas, prefieren otros platos más modernos", acota la Sra. Nora.

Foto de Claudio Quiroz

NALCA

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

ORIGEN

La nalca o pangue (*Gunnera tinctoria*) es una planta nativa de Chile y otros países de Sudamérica (Montenegro, 2002). Es de uso alimenticio, tintóreo y medicinal (Latcham 1936; Montenegro, 2002). Los mapuches la consumían y llamaban pangue o *panque* a la hoja que se usa como tapa o envoltorio en el curanto. Denominaban nalca o *nalka* a los tallos, que según Lenz (1910) corresponde al tallo central cuando ha adquirido algún crecimiento, "i se come como una fruta agradable y refrescante" en diciembre. Al peciolo de las hojas llamaban *rahuay* o *chahuay*, que "es grueso, tierno y jugoso y es más estimado que las nalcas" (Lenz, 1910; Pardo y Pizarro, 2005b; Villagrán, 1998). Actualmente el nombre de nalca también se utiliza para denominar a los peciolos de las hojas.

Ernesto Cona Neculqueo, del sector de Tranaquepe, comuna de Tirúa, pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Kralhue. Ernesto se dedica a las actividades agrícolas y a la recolección de nalcas. "Desde siempre hemos recolectado la nalca", señala.

DESCRIPCIÓN

La nalca es una planta herbácea, perenne, de 1,5 m de alto. Su tallo es semisubterráneo, grueso, corto y carnoso. Las hojas o "pangues" son muy grandes, de color verde oscuro, lobuladas, de tacto áspero por la presencia de pelos gruesos y con peciolos largos y delgados llamados actualmente nalcas. Estos son fibrosos, contienen abundante agua, son astringentes y son la parte comestible de la planta. Las flores se encuentran en inflorescencia, y el fruto es una drupa de color rojo anaranjado que contiene una semilla.

Ernesto señala que la nalca (peciolo) "puede llegar hasta los 2 metros en el sector Pangue, comuna de Los Álamos, y en la Isla Mocha". El peciolo tiene un diámetro entre los 8 y 20 cm, es de color verde y por dentro,

es decir, su carne, es cristalina, blanca o rosada, cubierta por una capa de color morado. "La textura de su cáscara es áspera y espinosa. Por dentro es suave con hilachas y jugosa". Ernesto aclara que las nalcas presentan diferencias de sabores, según el lugar en que crezcan. Si están cerca del mar son más saladas. Si maduran enterradas en las dunas son dulces. "Las más amargas se conocen como nalcas malas, que no sirven para el consumo".

FORMA DE RECOLECCIÓN

La nalca está presente desde la Región de Coquimbo a Magallanes (Montenegro, 2002). Crece en lugares húmedos, pantanosos, o a orillas de cursos de agua. Es una planta de crecimiento rápido, sobre todo si está a semisombra y cuenta con suficiente agua en el suelo. Necesita suelos muy húmedos, ricos en nutrientes, ligeramente ácidos y de luminosidad alta a media (Ministerio de Salud, s.f.c).

Ernesto indica que la nalca comienza a brotar en el mes de septiembre y luego de dos semanas de crecimiento, cuando la nalca (peciolo) alcanza sobre los 70 cm de alto, está en condiciones de ser recolectada. El periodo de recolección dura hasta noviembre. Para su recolección, Ernesto explica que "se va a la orilla del mar y se eligen los pangues más chicos y nuevos. Se ve que no estén picadas, porque si entró un gusano, no es buena. Para sacarlas no se usa cuchillo, hay que tirarlas. Después se carga la carreta con bueyes, porque los vehículos no llegan al pajonal, el camino es muy blando y hay mucha agua. De ahí se llevan a la camioneta".

Añade Ernesto que para su almacenaje se dejan a la sombra en bodegas, porque el sol las marchita y pierden agua, aunque logran mantenerse frescas al menos una semana. Actualmente la nalca es un producto abundante en la zona, pero cuando hay condiciones climáticas extremas, como sequía o mucha helada, se dificulta su crecimiento.

FORMAS DE CONSUMO

De acuerdo a Ernesto, las nalcas o peciolos de las hojas se consumen "porque son sabrosas, jugosas. Es como comerse una sandía o un melón. Es una tradición de temporada. También, cuando se come nalca da hambre, por eso siempre hay que comer algo después". El producto se consume crudo y sin cáscara. "Puede ser como fruta o pebre a la hora del almuerzo. Es tradición que después de ir a la recolección, se llega a la casa a comer nalca con merkén y sal". También sirve para envolver el pescado que se cocina a las brasas. En Cañete es de tradición muy antigua la ensalada de nalcas con digüeñes (Carlos Beltrán, com. personal). Suspendiendo en agua las espigas florales se obtiene una bebida refrescante (Latcham, 1936). Además se usa para teñir lana de color negro y para medicina. Los pecíolos de nalca poseen un elevado contenido de humedad, un reducido aporte energético y trazas de ácido ascórbico (Petzold et al., 2006).

PEBRE DE NALCA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pebre es una preparación típica del sur de Chile. La palabra pebre deriva del latín *piper*, que significa pimienta. Consiste en combinaciones de verduras aromáticas de sabor fuerte, picadas en cuadros y aliñadas con sal, aceite y algún tipo de ají (FAO-FUCOA, 2008). Se considera una preparación más bien criolla por la incorporación de tomate, cebolla y ajo. Los mapuches le adicionaron elementos propios como yuyo, cuye, vinagrillo o nalca, para acompañar catutos, carnes y papas.

Inés Ñeguey Carilao, del sector de Tranaquepe, en Tirúa, y de la comunidad mapuche-lafkenche Kralhue, indica que"aquí en Tranaquepe siempre se ha preparado pebre de nalca. Por ello esta preparación aún se mantiene vigente".

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son: 1 nalca de 1 metro aproximadamente, 1 paquete de cilantro, 1 cucharada de merkén o cantidad a gusto, ½ cucharada de aceite, ⅓ cucharada de sal o cantidad a gusto. La nalca es recolectada por su esposo e hijos y el merkén y el cilantro son de producción propia.

Se le saca la cáscara a la nalca y luego se parte a lo largo en cuatro pedazos. Se le quitan las hilachas hasta que quede bien limpia y se pica en cuadritos en una fuente. Se le agrega cilantro, aceite, merkén y sal. Se revuelve bien y queda lista para servirse, indica doña Inés.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pebre de nalca es una preparación jugosa y su sabor es algo picante, debido al uso del merkén. Se sirve fría en una fuente.

BROTES DE QUILA

ORIGEN

La quila (*Chusquea quila*) es una planta nativa de Chile (Hoffmann, 1991), cuyos brotes tiernos eran consumidos por los mapuches que la llamaban *cula*, *küla* o caña (Mösbach, 1992; Pardo y Pizarro, 2005b). La quila tenía múltiples usos, tanto alimenticio, como medicinal, forrajero, para armas, viviendas y tejidos (canastas).

DESCRIPCIÓN

La quila es una gramínea perenne, en forma de caña leñosa ramificada, de cuyos nudos aparecen las hojas lanceoladas y terminadas en punta. Las flores se agrupan en inflorescencias y florecen de forma sincrónica en ciertos años y posteriormente las matas se secan. La floración en masa de la quila atrae gran cantidad de ratones o "ratonadas", que se alimentan de las semillas. También estas semillas se aprovechaban antiguamente para harina (Mösbach, 1992). La quila crece formando los quilantales, que son matorrales de quila densos e impenetrables.

Sara Elinita Vergara Ewert, de Cañete, describe los brotes de quila "como de una cuarta" (17 cm). Están recubiertos por una hojita que los envuelve, su forma sin piel es como los palmitos, de textura suave y de color blanco. Su sabor es parecido a las nalcas o palmitos y huelen "como a bosque".

FORMA DE RECOLECCIÓN

La quila se encuentra entre las regiones del Biobío a Los Lagos, preferentemente en terrenos húmedos o bajo los bosques. Sara señala que los brotes de quila se recolectan en el monte donde hay quilantales, de preferencia lugares más sombreados para que los bro-

Foto de Claudio Quiroz

tes estén más tiernos. Ella siempre salía en familia, generalmente en primavera y otoño. La quila también se asocia a aspectos negativos, pues cuando florece y luego se seca, se dice que será año de escasez y plaga de ratones, indica Sara.

FORMAS DE CONSUMO

Los brotes de quila son similares a los palmitos. Sara indica que se consumen sin cáscara, de distintas formas: crudos, cocidos en agua, asados o fritos, en ensalada o en sopa. También se pueden conservar en vinagre. Se lo considera un producto "orgánico", en el sentido que crece en condiciones naturales sin insumos químicos; y saludable, bajo en calorías y rico en fibra (CONICYT, 2008).

Foto de Claudio Quiroz

ENSALADA DE BROTES DE QUILA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los brotes tiernos de quila eran parte de la alimentación del pueblo mapuche (Pardo y Pizarro, 2005b). Sara Elinita Vergara Ewert, de Cañete, señala que la ensalada de brotes le recuerda a su bisabuela y que en el campo era muy conocida. Esta preparación también tiene uso medicinal, pues su madre preparaba los brotes crudos con vinagre cuando alguien tenía fiebre, y "se sentía muy refrescante".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: brotes de quila, cilantro picado a gusto, 1 cebollín, ají a gusto, vinagre de manzana, aceite y 1 pizca de sal. Los brotes recolectados en los montes se pelan y se cortan en trocitos y se ponen a cocer en agua con sal unos 10 minutos solamente, porque se pueden recocer y pierden consistencia, explica Sara. Luego se sacan, estilan y se dejan enfriar. Se aliñan con el vinagre, la sal, las verduras y el ají a gusto. También se puede preparar una vinagreta (vinagre, aceite y sal) y se van untando los brotes, como se comen las alcachofas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta es una preparación que se consume fría y es de sabor ácido. Se utiliza una fuente de greda o enlozada y para los adultos se prepara con ají, explica Sara.

LAHUE

ORIGEN

El *lahue*, *lawu* o *lahui nao* (*Herbetia lahue*) es el nombre mapuche para una planta conocida también como flor de la trinidad o cebolleta. Es nativa de Chile y Argentina y está en peligro de extinción (Hoffmann, 1978). Los mapuches consumían su raíz como una papa asada o cocida (Lenz, 1910; Molina, 1810). "En tiempo de su sazón traíamos también los frutos de los michayes […], además la cebolleta del campo" (Mösbach, 1930). María Fresia Antileo Cayulao, de Cañete, señala que el lahue "antes se consumía mucho, pero ahora son muy escasos, muchos terrenos están plantados con pinos y ahí no sale".

DESCRIPCIÓN

El lahue es una pequeña planta herbácea bulbosa de unos 25 cm. Las hojas son lanceoladas, su raíz es carnosa y comestible, el tamaño del tubérculo es pequeño, de 1 cm, de un color café o negro y se encuentra enterrado a unos 10 cm del suelo. Produce una flor de tres pétalos de color azul entre noviembre y diciembre. Una vez que produce las semillas, la planta se seca. Es una especie de gran valor ornamental (Morales et al., 2009).

Foto de Edgardo Flores

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta planta está presente en Chile desde la Región de Valparaíso hasta Los Lagos (Hoffmann, 1978). Se desarrolla en praderas de secano naturales o poco intervenidas. María Fresia y su familia lo solían recolectar en verano, en sitios abiertos, al borde del bosque nativo, entre los meses de diciembre y febrero, cuando la planta tiene flores, "ya que después se seca la flor y solo queda la pequeña papita que no se ve". Para recolectar se usa un azadón u otra herramienta para picar y desenterrar los lahue, labor que se hace con cuidado, "para que no se confundan con la tierra". Señala que ella saca siempre solo los más grandes, para ir dejando para el próximo año.

FORMAS DE CONSUMO

María Fresia indica que el tubérculo del lahue "se consume porque es muy rico, tiene un agradable sabor dulce, un gusto como a castaña". Se puede consumir crudo o cocido. Para esto, "se entierra en la ceniza en el fogón por un par de minutos y luego está listo para ser consumido".

FRUTILLA BLANCA O LAGÜEÑE

Foto de Cesar Arroyo

ORIGEN

La frutilla blanca, fresa de Chile o frutilla silvestre (*Fragaria chiloensis*) es una planta nativa de Chile y Argentina, consumida por el pueblo mapuche desde tiempos prehispanos (Inostroza, 2010). Hay dos tipos: silvestres y cultivadas. Llamaban *quellguen* (*Fragaria chiloensis* ssp. *chiloensis* f. *chiloensis*) a la frutilla cultivada y a la silvestre *llahuen* o *lagüeñe* (*Fragaria chiloensis* ssp. *chiloensis* f. patagónica) (Lenz 1910; Seguel et al., 2009). Mösbach (1930) indica que "crecen también espontáneamente en el campo, pero cultivadas dan frutas más grandes". Los mapuches tenían esta fruta en gran consideración, "por estremo vistosa, sabrosa i olorosa i sana", indica Medina (1882). La chicha de frutilla era muy apetecida. "Labran ellos sus frutillares, de que hacen mucha cantidad de pasas para sus bebidas" (Pineda, 1863). La frutilla chilena, junto a la frutilla de América del Norte (*Fragaria virginiana*), son las progenitoras de la frutilla común (*Fragaria x ananassa*). La cocina colonial incoporó la frutilla como uno de los postres más refinados en esa época (Pereira, 1977).

DESCRIPCIÓN

La frutilla blanca es una planta herbácea, rastrera, perenne, que coloniza terreno expandiendo sus estolones. Las hojas están divididas en 3 folíolos y las flores son blancas. La Sra. Ana Ester Guirrimán, de Cañete, indica que el lagüeñe es una frutilla silvestre más pequeña que la frutilla o fresa común; es conocida en la provincia de Arauco por su exquisito dulzor, aroma y color blanco a rosado, que hacen de ella un producto inigualable. Se ha descubierto que la frutilla chilena blanca presenta mejor tolerancia a infecciones por *Botrytis cinerea* que la frutilla comercial (*Fragaria x ananassa*) (Fuentes et al., 2012).

FORMA DE RECOLECCIÓN

La frutilla silvestre se distribuye en los bosques desde las regiones del Biobío a Aysén. Se recolecta entre diciembre y enero. Lamentablemente el producto se ha perdido,"ya que los forestales están plantando mucho pino y eucalipto", indica la Sra. Ana.

FORMAS DE CONSUMO

En la cultura mapuche no se reconoce a las frutas como un postre; la frutilla es consumida fresca, en jugos o con mote. También se puede conservar en almíbar o deshidratada. En Contulmo se realiza anualmente, en diciembre, la Fiesta de la Frutilla Blanca. Las frutillas en general son ricas en potasio, fósforo, calcio, folato y vitamina C (USDA, 2014).

Foto de Guillermo Moreno

MURTILLA

Foto de Daniel Mora

ORIGEN

La murtilla o murta (Ugni molinae) es un arbusto nativo de Chile y Argentina (Hoffmann, 1978). Era consumida por el pueblo mapuche, quienes la llamaban uñí; y por los españoles, que la llamaban mortillo (Latcham, 1930; Pardo y Pizarro, 2005 a,b). De ella elaboraban una chicha muy apetecida y de mucho renombre (Latcham, 1936; Molina, 1810; Mösbach, 1992) y que gustaba mucho a los españoles (Gay, 1865). También secaban la murtilla para guardarla y para chicha (Lenz, 1910; Pardo y Pizarro, 2005a, 2008).

DESCRIPCIÓN

La murtilla es un arbusto silvestre, siempreverde, de una altura de hasta 2 m. Sus hojas son lanceoladas y las flores son acampanadas, de color blanco, y muy atractivas para las abejas. El fruto es una baya globosa, de color rojo oscuro, de hasta 1 cm de diámetro. Don Miguel Leviqueo, lonko de la comunidad mapuche Melimán Llanquitray del valle de Elicura, Arauco, explica que la murtilla también puede ser de color blanco, pardo o rosado y que posee una textura suave, un aroma muy fragante y un sabor dulce.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Este arbusto crece en bosques costeros entre las regiones de O'Higgins y Los Lagos (Montenegro, 2001). Prefiere suelos sin exceso de humedad y sol constante, siendo resistente a las sequías y vientos. Don Miguel explica que la murtilla se recolecta en abril, cuando está más madura, aunque actualmente también en mayo, dado que el tiempo ha cambiado mucho. Es aún abundante, pero debido a la presencia de empresas forestales está comenzando a escasear y su tendencia es a desaparecer.

FORMAS DE CONSUMO

Don Miguel añade que la murtilla es muy sabrosa y se puede consumir cruda con cáscara, cocida como jugo, en almíbar o mermelada. También se utiliza para chocolates y licores (enmurtillado). La murtilla se ha domesticado para la producción de berries de exportación (Seguel et al., 2009). Además, posee propiedades medicinales, cosméticas y antioxidantes (Riquelme et al., 2014).

COPIHUE

Foto de Edgardo Flores

ORIGEN

El copihue (*Lapageria rosea*) es una especie endémica (Montenegro, 2002) y flor nacional de Chile (Decreto 62, Ministerio del Interior, 20/1/1977) cuyos frutos, llamados copíu o pepinos, eran consumidos por los mapuches (Latcham, 1936; Mösbach, 1992). Mösbach (1930) indica: "Ya he mencionado la copihue con flores muy hermosas y un fruto que se llama pepino; es comestible. Es esta la flor predilecta de la raza indígena". Los mapuches llamaban a la flor *colcopíu* o *colcopihue* (Lenz, 1910). *Copihue* significa "estar boca abajo" en idioma mapuche (Villagrán, 1998).

DESCRIPCIÓN

El copihue es una enredadera perenne, que trepa los árboles del bosque nativo; sus tallos son leñosos y flexibles, sus hojas son coriáceas, su flor es alargada de color rojo, rosado o blanco. El fruto es una baya lisa, ovoide, de pulpa dulce y comestible, con una piel gruesa que contiene numerosas semillas. La planta nace de un tubérculo pequeño. Sus tallos se usan para cestería y la flor tiene valor ornamental. Francisca Díaz Faúndez, de Penco, añade que el fruto del copihue mide alrededor de 5 cm y es de color verde y amarillo cuando madura. El copihue es una planta de gran valor ornamental; sus tallos tienen usos para cestería y sus raíces tienen propiedades medicinales.

FORMA DE RECOLECCIÓN

El copihue se distribuye entre las regiones de Valparaíso y Los Lagos, en los bosques del centro-sur de Chile (Montenegro, 2002). Cuenta Francisca que la cosecha del producto se hacía en paseos familiares, donde todos participaban de la recolección. Indica que actualmente el producto es más bien escaso, con tendencia a desaparecer. El DS Nº 129 de 1971, del Ministerio de Agricultura, modificado por el Decreto 121 de 1984, prohíbe la corta, transporte, tenencia y comercio de copihue por estar en peligro de extinción.

FORMAS DE CONSUMO

Francisca indica que el fruto del copihue se recolecta a mediados de abril y que se consume por su rico sabor en el mismo lugar; "se abre el capi y se come el interior".

QUEULE

Foto de Guillermo Moreno

ORIGEN

El queule (*Gomortega keule*) es un árbol endémico de Chile (Hoffmann, 1978), cuyos frutos consumían los mapuches antes de la llegada de los españoles (Latcham, 1936; Molina, 1788; Mösbach, 1992). La palabra *queule* significa una fruta amarilla con huesito dentro (Lenz, 1910). También le llamaban *hual hual* (Pardo y Pizarro, 2005b).

DESCRIPCIÓN

El queule es un árbol siempreverde, de una altura máxima de 15 m, de hojas simples, y su fruto es una drupa comestible, con 1 o 2 semillas grandes. Francisca Díaz Faúndez, de Penco, indica que el fruto es verde y se torna amarillo al madurar, mide unos 4 cm de largo y tiene un sabor semi-dulce, pero cuando está verde es desagradable. Añade que su semilla o "cuesco" ocupa casi el 90% del fruto.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Este árbol se distribuye entre las regiones del Maule y Biobío (Hoffmann, 1978). Francisca cuenta que los árboles crecen en lugares húmedos de los bosques de la zona, y en el mes de abril ya se pueden encontrar algunos frutos maduros. Actualmente, el queule es muy escaso y tiene tendencia a desaparecer. Esta especie esta clasificada "En Peligro" por el Ministerio del Medio Ambiente (DS 151/2007, MINSEGPRES) y es considerada un Monumento Natural según el DS Nº 13 de 1995, del Ministerio de Agricultura.

FORMAS DE CONSUMO

Los frutos del queule han sido muy apreciados en la elaboración de mermeladas y en postres. Pardo y Pizarro (2005b) señalan que de su fruto se hace una miel y un brebaje muy bueno y Pereira (1977) menciona el afamado dulce de queule de las monjas. Hay antecedentes de su utilización en la elaboración de chicha o bebidas alcohólicas. La abundante ingestión de sus frutos puede inducir a una sensación de embriaguez.

Francisca explica que el producto se puede consumir crudo o cocido, sin cáscara, y recuerda que la cáscara poseía un sabor fuerte que provocaba el adormecimiento de la lengua. Su madre y familiares preparaban mermelada de queule. "Lo pelaban, le sacaban el cuesco y con la carne que quedaba hacían mermelada. Era largo y tedioso por la poca carne que tiene cada fruto", explica. La Universidad Católica del Maule (2007) ha estudiado esta especie y encontró que el fruto contiene niveles bajos de proteína, es alto en vitamina C, azúcares y sustancias antioxidantes.

Foto de Guillermo Moreno

BOLDO

ORIGEN

El boldo (*Peumus boldus*) es un árbol endémico de Chile (Montenegro, 2002), cuyos frutos consumían los mapuches (Latcham, 1936; Mösbach, 1992) y le llamaban *folo* (Pardo y Pizarro, 2005 a,b).

DESCRIPCIÓN

El boldo es un árbol siempreverde, dioico, de unos 15 m de altura. Las hojas son coriáceas y el fruto es una drupa pequeña, de 1 a 2 cm de largo, de color verde y sabor dulce. Las inflorescencias se presentan en pequeños racimos de unas 12 flores pequeñas de color blanquecino. Florece entre agosto y septiembre. Los frutos son drupas redondas, de pequeño tamaño (alrededor de 2 cm de diámetro). Elma Sepúlveda Vilugrón, de Dichato, explica que el fruto del boldo es redondo y un poco más grande que el fruto del maqui. "Su color es amarillento al madurar, de textura suave, su aroma es característico del boldo y su sabor es dulce".

FORMA DE RECOLECCIÓN

El boldo se encuentra entre las regiones de Coquimbo y Los Lagos (Hoffmann, 1978). Habita en suelos poco húmedos y pedregosos. Elma indica que el fruto del boldo se recolecta de manera manual cuando está maduro en verano. Explica que la especie es aún abundante, aunque está sujeta a incendios y corta indiscriminada.

FORMAS DE CONSUMO

El fruto del boldo se consume crudo y con cáscara, "que es lo más sabroso", añade Elma. Pardo y Pizarro (2005 a) indican que "los frutos son dulces, aromáticos y agradables, con ellos se prepara una bebida fermentada llamada chicha de boldo". Las hojas contienen el alcaloide boldina y otras sustancias químicas muy cotizadas en la industria farmacológica; se utilizan para transtornos digestivos y hepáticos y se cosechan para exportación (INFOR, 2008).

Foto de Guillermo Moreno

COULLE

Fotos de Edgardo Flores

ORIGEN

El coulle, cóguil o voqui blanco (*Lardizabala biternata*) es una enredadera nativa de Chile (Hoffmann, 1978) cuyo fruto, el cogüil, era usado como alimento por el pueblo mapuche (Latcham, 1936; Lenz, 1910; Mösbach, 1930). "Lo más alto trepan el voqui blanco que produce los cóguiles", indica Mösbach (1930), y Molina (1810) señala: "Todas estas plantas producen una suerte de pepinillos cilíndricos […], repletos de una substancia blanca jugosa azucarada, grata al gusto y muy estimada de los habitantes".

DESCRIPCIÓN

El coulle es una enredadera perenne que trepa los árboles del bosque nativo. Presenta tallos leñosos ramificados, es dioica (existen plantas hembra y macho), las hojas son compuestas y trifoliadas y las flores son de un color violáceo oscuro. El fruto o cogüil es una baya que en su interior presenta numerosas semillas café oscuras de forma algo irregular. De acuerdo a Ángela Fierro, de Penco, el fruto tiene forma de pepino, cilíndrico y alargado, de unos 8 cm de largo, de color verde y cuando está maduro adquiere un color amarillo con lila. Su textura es suave y su cáscara no es uniforme. La pulpa es blanca y su sabor es "dulce harinocito y su aroma es fragante y agradable". Sus tallos se usan en cestería y en construcción (Mösbach, 1992).

FORMAS DE RECOLECCIÓN

Esta enredadera está presente entre las regiones de Valparaíso y Los Ríos (Hoffmann, 1978). El fruto se recolecta en el mes de febrero, cuando ya está maduro. Actualmente es muy escaso debido a la disminución de los bosques nativos, explica Ángela.

FORMAS DE CONSUMO

Añade Ángela que el fruto del coulle es sabroso y en el campo se comía crudo, sin cáscara y sin pepa.

PEUMO

ORIGEN

El peumo o pegu (*Cryptocarya alba*) es un árbol endémico de Chile (Montenegro, 2002) cuyos frutos formaban parte de la dieta mapuche (Latcham, 1936; Lenz, 1910; Mösbach, 1992), existiendo evidencia arqueológica de su consumo prehispano (Silva, s.f.). Molina (1810) indica: "Los nacionales los comen con agrado, después de cocerlos en agua tibia". Rossana Sandoval, de Los Lleuques, indica que sus abuelos y antepasados consumían sus frutos.

DESCRIPCIÓN

El peumo es un árbol siempreverde, de unos 25 m de altura, de hojas simples, coriáceas, muy aromáticas. Las flores crecen en racimos y el fruto es una drupa pequeña, lisa, de color rojo a rosado, de pulpa blanca y semilla grande. Su forma es ovalada; tiene sabor ligeramente dulce y aroma muy agradable, indica Rossana.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Este árbol se encuentra desde Limarí (Región de Coquimbo) a Valdivia (Hoffmann, 1978), en quebradas y valles húmedos y sombríos. Indica Rossana que el fruto se recolecta en los meses de febrero y marzo, acercando las ramas con un gancho o "garabato", o bien, se coloca una lona bajo el árbol y se mueven las ramas para hacer caer los frutos y luego recogerlos. Se consumen inmediatamente. De acuerdo a Rossana, el peumo es una especie escasa.

Foto de Maria Isabel Manzur

FORMAS DE CONSUMO

El fruto crudo del peumo es amargo, por lo que debe ser "remojado" en agua tibia o en la boca. Lenz (1910) indica que "los campesinos los comen con gusto después de haberlos puesto en infusión en agua tibia, lo que les quita el gusto amargo i mui desagradable que tienen cuando crudos". Rossana explica que el peumo es un fruto sabroso, pero es necesario ablandarlo "cociéndolo en la boca", es decir, reteniéndolo en la boca cerrada hasta que ablande. De ahí la frase "no cuece peumo", haciendo referencia a una persona "incapaz de guardar secretos". El peumo también se utilizaba como ensalada, cocido como piskü o guiso (Sepúlveda, 2005) o tostado en ceniza caliente (Pardo y Pizarro, 2008). El fruto del peumo tiene sustancias antioxidantes (CREAS, 2013).

LLEUQUE

Foto de Guillermo Moreno

ORIGEN

El lleuque o caule (*Prumnopitys andina*), llamado también uva de la cordillera, es una conífera nativa de Chile y Argentina (Hechenleitner et al., 2005), y su fruto formaba parte de la dieta mapuche (Latcham, 1936; Mösbach, 1992). Rossana Sandoval, de Los Lleuques, comuna de Pinto, indica que el nombre de su localidad está dedicado en honor a los especímenes de más de 100 años que sobreviven en los alrededores.

DESCRIPCIÓN

El lleuque es un árbol siempreverde, de unos 15 m de altura; es dioico, su follaje es de color verde azuloso y sus hojas son acículas. El fruto es comestible, y de acuerdo a Rossana, es de forma ovalada, mide entre 1 a 1,5 cm de largo, de color verde claro a amarillento. Es de textura suave y blanda, de pulpa gelatinosa y sabor dulce cuando está maduro. Mösbach (1930) lo describe como "un fruto sabroso, parecido a la ciruela introducida".

FORMA DE RECOLECCIÓN

Este árbol se encuentra en zonas precordilleranas, entre las regiones del Maule y Aysén (Hoffmann, 1978), en sitios de moderada humedad. Explica Rossana que sus frutos se recolectan entre fines de febrero y marzo, cuando están bien maduros. Se mueven las ramas del árbol con un coligüe para hacerlos caer sobre una

lona, para después consumirlos inmediatamente o bien hacer licor o mermelada, ya que no es posible su conservación, pues se ponen negros. El lleuque es muy escaso en la zona y con tendencia a desaparecer, pues se extraen las plantas jóvenes del bosque dado su alto valor ornamental. Está clasificada como una especie "Vulnerable" de acuerdo al Ministerio del Medio Ambiente (DS 13/2013 MMA).

FORMAS DE CONSUMO

Rossana indica que el fruto del lleuque es sabroso y refrescante, que se consume tradicionalmente crudo con cáscara o bien cocido con harina tostada, y actualmente se usa para hacer licores o mermelada. Latcham (1936) indica que antiguamente se usaba "para hacer chicha muy gustada". La corteza posee propiedades antifúngicas (Farjon, 2010).

Foto de Guillermo Moreno

MAQUI

Foto de Maria Isabel Manzur

ORIGEN

El maqui (*Aristotelia chilensis*) es un árbol nativo de Chile y Argentina, cuyos frutos eran consumidos por el pueblo mapuche desde antes de la llegada de los españoles (Latcham, 1936; Mösbach, 1930). Al árbol le llamaban *clon*, y al fruto, *maqui* (Lenz, 1910). "[L]os habitantes la comen con placer y obtienen de ella un licor gustoso" (Molina, 1810).

DESCRIPCIÓN

El maqui es un árbol siempreverde, dioico, de una atura de 4 m, de ramas delgadas y flexibles y corteza lisa. Las hojas son ovaladas y las flores reunidas en grupos. El fruto es una pequeña baya verde cuando está inmadura y negra brillante al madurar. María Angélica Garcés, de Cañete, es recolectora de maqui, y lo describe como un fruto de textura suave, pero áspero al comerlo. Cuando maduro es dulce, pero si ha llovido se pone ácido, indica.

FORMA DE CULTIVO Y RECOLECCIÓN

Este árbol se encuentra entre las regiones de Coquimbo y Aysén (Montenegro, 2002). Habita en lugares con suelos ricos en materia orgánica. María Angélica indica que ella recolecta el maqui desde mediados de enero a marzo. También lo cultiva, pues el fruto crece mejor. Al cosecharlo va sacando los frutos por gancho con todo cuidado para que el árbol se mantenga vigoroso. Explica que "actualmente esta especie está escaseando, por tanta plantación de pino y eucaliptus y si no se cuida puede desaparecer, por eso hay que cultivarlo". Para almacenar el fruto, se debe secar o también se puede congelar.

VARIEDADES

María Angélica conoce otra variedad de maqui llamada "blanco", pero que "en verdad es amarillito", e indica que "esta variedad es más dulce y más blanda, pero es escasa, casi no se da en esta zona".

FORMAS DE CONSUMO

"El maqui más que nada se consume crudo con cáscara como un postre, se usa además para preparar bebidas y café", indica María Angélica. También se aprovecha para hacer dulces, chicha y se puede secar (Pardo y Pizarro, 2008). Tiene propiedades tintóreas y medicinales. Sus frutos actualmente se exportan por sus reconocidas propiedades antioxidantes (Fredes et al., 2012; Muñoz et al., 2004).

Foto de Maria Isabel Manzur

CAFÉ DE MAQUI

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El café de maqui es una preparación que la familia de Sandra Martínez, de Tirúa, realiza desde los tiempos de su bisabuela. "Con el correr de los años esta receta de las abuelas se ha ido perdiendo; aún se mantiene en muy pocos hogares, casi en el olvido", indica Sandra.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son frutos secos de maqui. Una vez colectado el maqui, se deshidrata al sol, y al atardecer se guarda para evitar la humedad y los hongos; esto se hace durante alrededor de 5 días. Luego se tuesta en una "callana" similar al método del tostado de trigo (café de trigo) y se guarda en frascos para granos. La cantidad a recolectar depende del consumo anual de la familia; Sandra guarda unos 3 kg de maqui tostado.

En una cafetera, para unos 200 cc de agua hervida, se le agregan unas 2 cucharadas soperas de maqui tostado, y se deja remojando unos 30 minutos hasta que tome su color característico. Según el gusto del comensal, se agregan unas hojas de menta, poleo o cedrón. Finalmente a la taza se le vierte a gusto el café de maqui concentrado y se rellena con agua hervida o leche, y azúcar o endulzante. Sandra dice que esta preparación aporta antioxidantes y que "por eso que los antiguos duraban más años".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Sandra indica que este café se consume como los cafés tradicionales: en el desayuno, once o para compartir una buena conversación. Antiguamente se llevaba al campo para la once durante los trabajos de cosecha."Es una preparación agridulce, en que se distingue el sabor a maqui. Se puede servir caliente o fría".

MICHAY

ORIGEN

El michay (*Berberis darwinii*) es un arbusto nativo de Chile y Argentina (Montenegro, 2002), cuyos frutos eran consumidos por los mapuches (Jelves y Ñanco, s.f.; Sepúlveda, 2005). "Los primeros frutos que maduran son los de los michayes; son comestibles", indica Mösbach (1930). Jeanette Améstica, de Chillán, conoce el michay desde que era niña, cuando con sus hermanos lo cosechaban para comerlo como fruta.

DESCRIPCIÓN

El michay es un arbusto espinoso, que crece hasta 1,5 m de altura, de hojas duras con borde espinoso y las flores son de color amarillo anaranjado y se agrupan en racimos. El fruto es una baya globosa pequeña de color azul oscuro que contiene semillas negras. La Sra. Jeanette indica que este arbusto crece a orillas de los canales o en los potreros.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta especie se encuentra entre las regiones del Biobío y Aysén (Montenegro, 2002). La Sra. Jeanette explica que la recolección del fruto se realiza manualmente con mucho cuidado, ya que la planta tiene espinas. El arbusto es escaso debido a que se ha eliminado paulatinamente de los campos para habilitar terreno para el cultivo de cereales.

FORMAS DE CONSUMO

El michay es un fruto silvestre que se consume fresco sin ningún tipo de preparación especial, indica la Sra. Jeanette. Esta planta y sus frutos poseen el componente berberina, que tiene propiedades medicinales (Alarcón et al., 2014; Habtemariam, 2011) y valor ornamental.

Foto de Maria Isabel Manzur

CHUPÓN

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El chupón o quiscal (*Greigia sphacelata*) es una planta endémica de Chile (Montenegro, 2002), cuyos frutos silvestres eran parte de la dieta mapuche. La palabra viene del quechua *chupo*, posiblemente porque los frutos dulces se chupan, y en lengua mapuche le llaman al fruto *nüyu* o *mugu*, y a la planta, *cay* (Lenz, 1910; Medina, 1882; Mösbach, 1992). "Los mapuches son bien aficionados a los chupones que crecen en la mata chupón" (Mösbach, 1930). María Fresia Antileo Cayulao, del sector de Cuyinpalihue, comuna de Cañete, cuenta que es un fruto que se consume bastante en la zona, que la gente lo conoce tanto como antes e incluso se vende en la feria.

DESCRIPCIÓN

El chupón es una planta bromeliácea perenne, con hojas largas y espinudas y de un tamaño de hasta 1 m de altura. Sus flores son blancas y su fruto, el chupón, es una baya comestible de forma alargada que se encuentra en el interior de la planta en grupos dentro de una cabezuela llamada "cajetilla". De acuerdo a María Fresia, el fruto mide unos 4 a 5 cm, la parte comestible es de color blanco y su base es café, seca y dura, que termina en una punta que pincha. La parte blanca contiene pequeñas semillas de color café oscuro, "que algunos botan al comer el fruto y otros se las tragan", indica María Fresia.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Esta especie se distribuye desde la Región del Biobío a la Región de Los Lagos (Montenegro, 2002) y habita en zonas de quebradas, a la sombra de árboles grandes, y también a orillas de los caminos. Explica María Fresia que la recolección se realiza en marzo de forma manual; "lo mejor es usar guantes, porque las hojas tienen espinas en los lados y también el fruto en su parte café pincha. Se pueden recolectar de a uno o también se pueden sacar en cajetillas, que contienen como 30 chupones. Se cortan las cajetillas de la base con un cuchillo, lo que permite sacar mucho más rápido, aunque igual uno queda pinchado".

FORMAS DE CONSUMO

María Fresia indica que el fruto del chupón se consume crudo, fresco; su sabor es dulce, muy agradable, tiene un poco de jugo dulce y es refrescante. Los huilliche hacían harina de sus semillas secas y tostadas (Pardo y Pizarro, 2008), preparaban chicha con sus frutos (Pardo y Pizarro 2005a) y con sus hojas hacían canastos. Se han extraído del chupón dos nuevos fitoquímicos, que son sustancias antioxidantes (Flagg, 2000).

AVELLANA CHILENA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La avellana chilena (*Gevuina avellana*) es un árbol nativo de Chile y Argentina (Montenegro, 2002), cuyos frutos formaban parte de la alimentación de los mapuches (Latcham, 1936; Molina, 1810; Mösbach, 1930). Los españoles llamaron avellana a su fruto, pero los indígenas chilenos lo llamaban *gevuin* o *gevun* (Molina, 1810).

DESCRIPCIÓN

El avellano es un árbol siempreverde, que alcanza hasta 20 m de altura. Las hojas son compuestas, perennes, de color verde brillante, divididas en foliolos de estructura coriácea con borde aserrado. Sus flores son pequeñas, blancas, agrupadas en racimos, aromáticas y ricas en néctar. Su semilla es una nuez roja de cubierta leñosa, de color rojo que cambia a un color café oscuro al madurar; en su interior están los cotiledones, que son las avellanas comestibles, de color blanco, cubiertas por una cutícula café. María Quilapi, de Cañete, explica que las avellanas son "de forma redonda, de un sabor como harinoso y el aroma como a madera".

FORMA DE RECOLECCIÓN

El árbol de avellana chilena se distribuye entre las regiones de O'Higgins y la Araucanía (Montenegro, 2002). La avellana se recolecta en marzo.

FORMAS DE CONSUMO

Según la Sra. María, las avellanas se pueden consumir crudas, tostadas, como harina, o se puede preparar café con ellas. La Sra. Carmen Rosa Ponce, de la comuna de Pinto, añade que la avellana chilena se consume como pepa partida tostada, principalmente en invierno, "porque tiene bastante energía y es saludable". Otro producto que se extrae de la avellana chilena es el aceite, que se usa para aliñar ensaladas. La avellana chilena tiene gran potencial para usos cosméticos, farmacológicos, medicinales y ornamentales. Posee un alto valor nutritivo, es rica en lípidos insaturados, carbohidratos, proteínas y minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio (Valdivia, 2003; Yañez, 2004).

AVELLANAS TOSTADAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La avellana tostada es el producto de la avellana chilena de mayor importancia comercial en el mercado nacional. En Chile, se recolectan cerca de 30.000 toneladas de fruto al año (Cruzat y Barrios, 2009). La Sra. María Quilapi, de Cañete, señala que su abuela preparaba las avellanas tostadas y también hacía café de ellas, "así se guardan de distinta manera y se aprovechan". Este es un producto que se mantiene vigente, añade.

PREPARACIÓN

Indica la Sra. María que el único ingrediente son las avellanas. "La cantidad depende de cuánto se vaya a tostar y la capacidad de la callana". Añade que "para preparar las avellanas tostadas, lo primero es ponerlas a secar en una bolsa de género sobre una zaranda, al calor de la cocina a leña. La bolsa de género se va moviendo para que se sequen parejo y es importante que sea de género, ya que absorbe la humedad de las avellanas y eso ayuda mucho al proceso. Luego se ponen a tostar con cáscara en una callana sobre el fogón que está fuera de la casa, en la ruka, después se parten estando calientes, porque así es más fácil, y las menos doradas se llevan nuevamente a la callana para que se terminen de tostar".

La Sra. María señala además que es necesario cuidar la forma de almacenaje de las avellanas tostadas para que no se humedezcan y se pongan rancias; ella usa un tarro para guardarlas.

Otra manera de tostar la avellana, según nos relata la Sra. Carmen Rosa Ponce, de la comuna de Pinto, es la siguiente: "Una vez cosechado el fruto, se limpia, se saca la cutícula y se tuesta mezclando las avellanas con harinilla para que no se quemen, luego se pasa por los tamices, se enfría y se quita el resto de cutícula".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. María señala que las avellanas tostadas son crujientes y se comen frías en cualquier momento del día, "aunque calientitas recién tostadas son muy ricas y a los niños les gustan así".

Foto de Claudio Quiroz

HARINA DE AVELLANAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Latcham (1936) señala que las frutas secas de avellana eran molidas y transformadas en una harina aceitosa de buen sabor y muy alimenticia. La Sra. Alejandra Oyarce, de Recinto, comuna de Pinto, fabrica harina de avellanas en su local llamado "Don Quelo". Indica que la harina de avellanas es un producto que se mantiene en el tiempo, pero hay dificultades para obtener la semilla debido al reemplazo del bosque nativo por las plantaciones forestales (pino y eucaliptos) y la constante poda de sus hojas para arreglos florales. Ella intenta multiplicar el avellano en un vivero para asegurar la continuidad de su actividad.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son una mitad de avellanas tostadas y otra mitad de trigo tostado. No especifica la variedad de trigo, pero según el tipo que sea, la harina de avellanas obtenida será más clara o más oscura. La harina de trigo se mezcla con la de avellana para evitar los grumos o pelotones debido a la condición aceitosa de la avellana.

Para la preparación de la harina de avellana se procede al pelado de la semilla, utilizando una máquina partidora; una vez descascarada la pepa se seca al sol, teniendo la precaución de estar moviéndola constantemente para su secado homogéneo. Se recubre en la noche para evitar la humedad. Posteriormente se realiza una selección de la pepa de avellana, eliminando restos de cáscaras mediante el uso de harneros y después a mano para asegurarse que quede todo limpio. De igual forma se hace con el trigo, también con el uso de harneros. Una vez limpios se tuestan ambos ingredientes. El proceso de tostado era realizado antiguamente en una callana; ahora se realiza en una tostadora mecánica. Una vez tostados, se muelen en un molino y se mezclan.

Foto de Claudio Quiroz

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La textura de esta harina es de un polvo de color café. Se consume en bebidas, con malta, leche, helados y yogurt, fría o a temperatura ambiente. Alejandra señala que esta preparación es vigorizante, le llama "el viagra del bosque".

ULPO DE AVELLANA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN.

La Sra. Carmen Rosa Ponce, de Los Hoyos, comuna de Pinto, señala que su abuela le preparaba el ulpo de avellana, que es muy nutritivo y constituía un aporte importante en la alimentación infantil en esos años, ya que se les daba a los niños en las mañanas antes de viajar a pie a la escuela.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son harina de avellanas, agua fría o caliente, azúcar a gusto o miel. Para preparar el ulpo, se colocan en un tazón 3 cucharadas de harina de avellana más azúcar a gusto; luego se le agrega agua caliente o fría (la cantidad de agua depende de la persona). Si es agua fría, se debe usar agua de vertiente, que es lo más natural, indica la Sra. Carmen.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El ulpo de avellana es de color tostado y su sabor es rico y aromático; al poner en el tazón agua caliente la avellana suelta un aroma aceitoso. Se consume principalmente en invierno, porque es un producto que tiene bastante energía y es saludable, sobre todo al desayuno para el trabajo del día. La harina de avellana se puede consumir también en sopas, guisos o pastas, explica la Sra. Carmen.

Foto de Claudio Quiroz

PIÑÓN

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La araucaria (*Araucaria araucana*) es un árbol nativo de Chile y Argentina (Montenegro, 2002) cuyas semillas, los piñones, formaban la base de la alimentación de los pehuenches (Molina, 1788; Mösbach, 1992). "Y los pehuenches, se sustentan de ellos y hacen de ellos muchos guisados, pan y chicha y son de mucho sustento" (Rosales, 1877). Al árbol le llamaban *pehuén* —de ahí el nombre de pehuenche o "gente del pehuén"—, y al fruto o piñón, *gulliu* (Lenz, 1910).

DESCRIPCIÓN

La araucaria es una conífera perenne, dioica (existen plantas hembra y macho), que alcanza unos 50 m de altura, de tronco recto. Su copa es piramidal, sus ramas son perpendiculares al tronco y sus hojas son acículas duras que terminan en punta. Es una especie muy longeva que puede vivir unos 1.500 años. Los árboles hembra producen un cono o piña de unos 20 cm de ancho que contiene entre 100 a 200 semillas. Esta semilla o piñón es carnosa y recubierta de una cáscara fibrosa. Carlos Bascuñán Lepillán, recolector de piñón de Cañete, indica que el piñón es la semilla comestible de la araucaria. Lo describe como un "fruto" de forma ovalada, terminado en punta, de 3 a 4 cm, y su cáscara es de color café claro. Luego de cocerse, adquiere un color café rojizo oscuro y el interior es similar al marfil. "Su sabor es agridulce cuando está seco y crudo, y algo dulce cuando está cocido". Agrega que "en la araucaria se va formando la piña (cabeza de piñón) o cono, y se va expandiendo hasta que madura. Se abre todo, y cae el fruto; después lo recogemos del suelo".

FORMA DE RECOLECCIÓN

La especie se distribuye entre las regiones del Biobío y Aysén (Montenegro, 2002). En la Región del Biobío se encuentra en las zonas altas de la cordillera de los Andes y en la cordillera costera de Nahuelbuta. En esta región

se encuentra la distribución más septentrional de esta especie. Carlos indica que en Biobío se encuentra en las comunas de Alto Biobío, Cañete y Curanilahue. En Nahuelbuta la recolección se realiza en febrero y marzo. "La cosecha de este año estuvo escasa, pero el próximo año será mejor, siempre es así" indica.

Mösbach (1992) relata que antiguamente se esperaba que los fuertes vientos propios de la estación hicieran caer los piñones, o se esperaba que la venida de las bandadas de loros derribaran los frutos. Hoy se provoca la caída con lazos o piedras. Indica Carlos que "la recolección se realiza cuando caen las cabezas de piñones (piñas) de manera natural, o bien se bajan las cabezas maduras (abiertas) que todavía no se desprenden de la araucaria, y que fácilmente están a más de 20 m. Se lanza una cuerda con un palo amarrado en la punta, se roncea (gira) y se lanza a la cabeza que queda rodeada por la cuerda, luego se sacude y se tira para que caiga. De ahí se va recogiendo (los piñones) desde el suelo y se va echando en sacos". Para Carlos este producto se mantiene, pero en caso que no exista protección, podría desaparecer. El uso predilecto del piñón es con fines alimenticios, pero también se le utiliza en ceremonias religiosas. La araucaria está clasificada como "Vulnerable" de acuerdo al Ministerio del Medio Ambiente (DS 51/2008 MINSEGPRES), y la especie está declarada como Monumento Natural (DS Nº 43 de 1990, del Ministerio de Agricultura).

FORMAS DE CONSUMO

Los piñones eran una comida de reserva para tiempos de escasez, y se guardaban bajo tierra (Latcham, 1936). Los cronistas antiguos han descrito los innumerables usos que los mapuches daban al piñón; los comían crudos, cocidos o tostados, también hacían muday de piñón, los cocían y secaban para el invierno, hacían harina, ulpo, pan y guisos (Guevara, 1913; Latcham, 1936; Molina, 1810; Mösbach, 1930; Pardo y Pizarro, 2008).

Carlos Bascuñán añade que el piñón se consume cocido, sin cáscara y en forma de harina tostada. También se hace locro, pan y chuchoca de piñón, pero relata que actualmente estas preparaciones se realizan solo para eventos o muestras a pedido, "pues ya no se usan las comidas tradicionales de antes". El piñón tiene bajo contenido de lípidos y proteínas, siendo el almidón el componente más importante (64%) (Henríquez et al., 2008).

Foto de Daniel Mora

PIÑÓN COCIDO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Sobre los piñones, indica Molina (1810) "y se comen asados o cocidos, de la misma manera". Carlos Bascuñán Lepillán, de Cañete, explica que el piñón se consume "porque es un alimento sano y que nos ha nutrido por generaciones. Ha sido elemental en un momento de nuestro pueblo, cuando no había agricultura, así como cualquier otro fruto de recolección. El piñón reemplazaba el trigo. En nuestras comunidades antes todo se hacía con piñón, igual que en Alto Biobío".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 2 kg de piñones, 6 cucharadas de azúcar y agua. "Se ponen los piñones a cocer en agua helada, en una cocina a leña o al fogón. A esa cantidad se le echa unas 6 cucharadas de azúcar. Cuando está cocido se abre la cáscara. Para probar, se saca uno y se le aprieta el potito. Si sale solo el piñón, está listo. Se pueden consumir fríos o calientes".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este es un alimento de consumo cotidiano, indica Carlos.

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

HARINA DE PIÑÓN

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La confección de harina de piñón es muy antigua y tradicional del pueblo mapuche (Latcham, 1936; Pardo y Pizarro, 2008), y como indica Molina (1810): "Se hace con ellos harina, más grata que la de las castañas, porque no es tan dulce y sí más nutritiva".

Emiliana Marihuán Ancanao, de origen mapuche-pehuenche, y dueña de la cafetería "Aroma de Piñón" en Villa Ralco, comuna de Alto Biobío, explica: "Nosotros nos criamos sin saber de la harina blanca, solamente la harina de piñón y la harina en rama". Indica que la harina de piñón se ha ido perdiendo en la zona, "lo malo es que así también se pierde nuestra identidad. A la gente le es más fácil comprar la harina de trigo".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de piñones para aproximadamente ½ kg de harina de piñón. Emiliana recolecta personalmente los piñones que utiliza en sus preparaciones. Las fechas, en una primera temporada, van desde fines de febrero y hasta octubre. Luego, existe una período más breve en diciembre en que se recogen "los piñones de abajo de la nieve". Estos últimos son más apetecidos, debido a que tendrían un sabor más intenso.

Se comienza por tostar los piñones con cáscara en una callana, al fogón. Se retiran cuando la cáscara cambia de color o "cuando los piñones empiezan a saltar", dice Emiliana. Luego se dejan enfriar y se les quita la cáscara para llevarlos al molinillo, graduando el tornillo a lo más fino posible.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La harina de piñón se utiliza para preparaciones de pan amasado y sopaipillas, entre otras. Siempre es necesario acompañar la masa con harina de trigo para otorgarle mayor consistencia.

CATUTOS DE PIÑONES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

María Luisa Chávez, del sector rural El Pinar, comuna de Alto Biobío, explica que los catutos de piñones forman parte de las preparaciones patrimoniales de las comunidades mapuche-pehuenche. Ella es parte de un grupo de mujeres de la comuna propietarias del restaurant "Las Emprendedoras", que presta servicios de gastronomía tradicional. Sobre los catutos de piñón dice que "es muy raro que alguien no los disfrute". Los catutos consisten en una masa de trigo o piñón cocido y molido en forma alargada.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 20 catutos son 1 kg de piñones. La Sra. María Luisa compra los piñones a los recolectores: "Antiguamente los recolectábamos nosotros mismos, ahora estamos más cómodos". En una olla mediana, se colocan a cocer los piñones con cáscara, en agua fría. A medida que va hirviendo, se agrega más agua hervida caliente. "Ese es uno de los secretos para cocer el piñón, para que no queden duros". Cuando se empiezan a abrir las cáscaras, se cuelan, se pelan calientes y se vuelven a lavar en agua hervida. Los piñones pelados se muelen en un molinillo y con la masa se van formando los catutos, con una figura ovalada y aplastada, "ojalá con la masa caliente".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica María Luisa que los catutos de piñón se consumen tradicionalmente durante el invierno, al desayuno o la once, y reemplazan al pan. Se pueden acompañar con miel o untar en el "chirriao" (mezcla caliente de grasa de cerdo, ajo y sal). Los catutos se colocan al centro de la mesa en un plato para que los comensales se sirvan directamente.

CHUCHOCA DE PIÑÓN

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La chuchoca de piñón es una preparación patrimonial de las comunidades mapuche-pehuenche. Consiste en los piñones tostados o cocidos, secados en ristras y molidos. Mösbach (1992) indica que los mapuches solían "fabricar hiladas de piñones pelados dispuestas a modo de pelotas, las que se secan y ahúman al fogón y luego se cuelgan para asegurarles una buena ventilación".

Zunilda Vidal Quiñiñir, dueña del restaurante "La Envidia" de Ralco, incluye la chuchoca de piñón en su menú e indica: "Acá en Ralco la chuchoca de piñón es un producto que se está recuperando. A la gente le gusta mucho, así es que pienso que se va a mantener". A esta preparación también se le denomina locro de piñón.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de piñones para aproximadamente 900 g de chuchoca. Los piñones los compra directamente a los recolectores pehuenches que bajan de las comunidades a vender sus productos a la Villa Ralco.

En una olla mediana se echan a cocer los piñones por 1 hora, o bien hasta que la cáscara se ponga blanda. Se retiran del fuego y se dejan enfriar. Posteriormente, se pelan los piñones y se forman ristras, pasando cada fruto cocido por una aguja con hilo de coser o de bolsa. Una vez enristrados, se cuelgan cerca del fogón o sobre la cocina a leña, por una semana al menos. Una vez secos y ahumados es posible pasarlos por el molinillo manual, regulando un grosor más entero que la harina. La Sra. Zunilda explica que esta chuchoca también se puede hacer con el piñón tostado, que le otorga un color y sabor más intenso en comparación al piñón cocido en agua. Para el tostado, Leticia Pinilla, dueña del restaurante "Mami Gina" de Ralco, informa que se tuestan los piñones con cáscara en una callana en el fogón y se retiran cuando cambian de color, o cuando comiencen a saltar. Esta preparación puede conservarse por más de un año.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

De acuerdo a la Sra. Zunilda, la chuchoca de piñón se utiliza como "espesante para sopas", principalmente en cazuelas de cerdo ahumado y de pava.

Foto de Claudio Quiroz

PAN DE PIÑÓN

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

"El pan de piñón es una preparación pehuenche tan antigua como la harina del mismo fruto", explica Emiliana Marihuán Ancanao, dueña de la cafetería "Aroma de Piñón" en Villa Ralco, Alto Biobío. Añade que esta preparación se está perdiendo, "porque tiene más trabajo que comprar directamente la harina refinada en el comercio".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: ½ kg de harina de piñón, ½ kg de harina de trigo, 1 cucharada de sal, ½ cucharada de levadura en polvo, 1 cucharada de aceite. La masa del pan de piñón es similar a la masa convencional. Se unen la harina de piñón y la de trigo, agregando agua tibia, levadura, sal y aceite. Se soba la masa hasta que quede homogénea, sin que se pegue en los dedos. Se separa en porciones, haciendo un pequeño corte al centro y se deja reposar por unos 20 minutos para que aumente su volumen. Se lleva al horno a fuego lento y se retiran los panes cuando alcancen un color dorado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El pan de piñón se consume de manera idéntica al pan común de trigo.

SOPAIPILLA DE PIÑÓN

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La sopaipilla es una preparación que tiene su origen en la repostería árabe que pasó a España y se difundió a América. En España se le llama sopaipa y sopaipilla es el diminutivo. Se popularizó en Chile durante la Colonia y la innovación americana fue la de agregarle el baño de chancaca que le da su valor original (Pereira, 1977). La sopaipilla se ha extendido a muchos países de América y consiste básicamente de una masa de harina redonda, aplanada y frita que tiene muchas variantes. En Chile la masa lleva comúnmente harina de trigo y zapallo, aunque también se preparan sin zapallo. Otra variante son las sopaipillas de piñones.

María Luisa Chávez, del sector rural El Pinar, comuna de Alto Biobío, indica: "Las sopaipillas de piñones las conozco desde que nací. Mi mamá y mi abuela siempre las hacían. Las hemos ido compartiendo en el grupo de las mujeres emprendedoras donde participo". Dice además que las sopaipillas de piñón, al igual que otros productos a base del pehuén, "siempre han sido un recurso alimentario para las familias de la cordillera. Es muy raro que alguien no las disfrute".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de piñones, 1 kg de harina cruda de trigo, 1 cucharada de levadura, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de sal y aceite para freír.

Se comienza por cocer los piñones con cáscara, en agua fría, de la misma manera que en la preparación de los catutos de piñones. Cuando se empiezan a abrir las cáscaras, se cuelan, se pelan calientes y se vuelven a lavar en agua hervida. Luego se muelen en un molinillo, formando una masa. Se une la harina de trigo con la masa de los piñones, la levadura, el aceite y la sal, agregando agua hervida tibia, según sea necesario. Cuando se alcanza una consistencia similar a la masa común de sopaipillas, se comienza a separar las porciones, formando figuras geométricas, de acuerdo a las preferencias. Luego se fríe en aceite.

En esta preparación se podría reemplazar el piñón cocido por la harina de piñón. La preparación de la masa de las sopaipillas sería muy similar a la del pan de piñón.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. María Luisa explica que las sopaipillas de piñón se consumen tradicionalmente durante todo el año, en especial a la hora del desayuno o de la once.

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

PURÉ DE PIÑÓN

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Teresa Soto, de Ralco, comuna de Alto Biobío, cuenta que el puré de piñón es una de las antiguas preparaciones mapuche-pehuenche y que en general la gente de la zona conoce esta preparación, pero que está desapareciendo: "La juventud ya no come estas comidas hoy en día", indica.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 porciones son: 1 ½ kg de piñones, 1 cebolla mediana, ½ morrón rojo o verde, comino molido, ajo, sal y aceite.

Teresa se abastece de los piñones que sus hermanos recolectan mientras van a "campear" con los animales en la cordillera, o bien los compra a los recolectores de las comunidades pehuenche. En diciembre se preocupa de adquirir los piñones que aparecen con el deshielo de la nieve. "Son más ricos, más dulces".

Se lavan los piñones y se ponen a cocer en una olla grande por unas dos horas. Luego se cuelan, se pelan, se llevan cocidos —aún calientes— al molinillo y se dejan reposar. "Queda como un puré de papas". En paralelo, se prepara en una sartén un pino con la cebolla y el morrón, con cortes delgados, agregando los aliños. Este frito se une al puré, resultando una mezcla homogénea. Luego se coloca en una olla o en una budinera y se pone a calentar por unos 10 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve de manera cotidiana y lo consume toda la familia, indica Teresa.

Foto de Claudio Quiroz

DIGÜEÑE

Foto de Daniel Mora

ORIGEN

El digüeñe, dihueñe o ligueñe (*Cyttaria espinosae*) es un hongo nativo de Chile y Argentina, que crece asociado a los bosques de roble de la zona centro y sur de ambos países (Furci, 2007). Su nombre es de origen mapuche; significa "fruta de los robles" (Lenz, 1910) y formaba parte de su dieta (Latcham; 1936; Molina, 1810). "Todos apreciaban además los dihueñes, que crecen en los robles" (Mösbach, 1930). Se les asignaban nombres diferentes según el árbol en que crecieran (Latcham, 1936). Miguel Leviqueo, del valle de Elicura, Arauco, indica que en su zona es un producto abundante, pero su tendencia es a desaparecer, por la expansión de las plantaciones de pino y eucaliptus.

DESCRIPCIÓN

Rossana Sandoval, microempresaria de turismo rural de Los Lleuques, Pinto, cuenta que el digüeñe va del color blanco-crema al rosa pálido. Tiene forma redonda, entre 0,5 a 2 cm de diámetro, de textura blanda y arrugada, un leve sabor dulce y aroma húmedo.

FORMA DE RECOLECCIÓN

Rossana señala que este hongo, que crece en la precordillera de la Región del Biobío, se recolecta en primavera, a fines de septiembre o principios de octubre, después de una lluvia. Se recoge en forma manual, utilizando un palo de coligüe para empujar suavemente a los que se ubican más alto en la copa del árbol. Se

almacenan en canastas de mimbre. La recolección se realiza en familia o con amigos.

FORMAS DE CONSUMO

Rossana indica que el digüeñe se utiliza tradicionalmente crudo para hacer ensalada, como también cocido, guisado, en tortillas, empanadas o para agregar a huevos y fideos. Don Miguel agrega que "el digüeñe no es necesario pelarlo, se come tal cual se saca del árbol". Los mapuches lo utilizaban para preparar chicha (Mösbach, 1992; Pardo y Pizarro, 2005a).

Foto de Claudio Quiroz

Este hongo tiene un alto contenido de agua, destaca su aporte en carbohidratos y proteínas que están en el rango característico de otros hongos comestibles (Schmeda-Hirschmann et al., 1995).

Foto de Daniel Mora

CHANGLE

Foto de Marco Tillería

ORIGEN

El changle, chande o manitos de ratón (*Ramaria flava*) es un hongo endémico de Chile sur y austral (Furci, 2007). La palabra *changle* significa "un hongo que crece en el suelo" y formaba parte de la dieta mapuche, "además hay el changle; todos estos son buscados para el consumo" (Mösbach,1930).

DESCRIPCIÓN

María Fresia Antileo, agricultora de Cuyinpalihue, Cañete, describe el changle como un hongo que parece una "ramita"; presenta diferentes tamaños y colores, dependiendo de dónde crezca. "Unos más chicos y otros un poco más grandes, los de quila son medio amarillos y los que salen más alto, en Nahuelbuta, generalmente entre coihues, son medio morados; los de hualle son medios blancos". El tamaño varía entre los 10 y 20 cm.

FORMA DE RECOLECCIÓN

María Fresia explica que este hongo crece sobre el suelo en el interior de los bosques nativos, en zonas húmedas y oscuras. Se puede recolectar entre los meses de marzo a mayo, aunque también aparece en septiembre. "Es necesario recolectarlo de manera manual, cortando el tronquito que lo sostiene, y dejar la parte metida en la tierra en el mismo lugar, porque después ya no salen. Para transportarlo indica que "es mejor hacerlo en un canasto, nunca en bolsas de nylon, ya que se echa a perder. También es bueno dejar algunos, para que sigan saliendo el próximo año y no sacar los que estén muy pequeños, porque hay que dejarlos que crezcan". Añade que este hongo se comía fresco, pero hace unos años ha comenzado a comerse deshidratado, y que "es un hongo que se consume menos que las otras especies pues actualmente, ya no sale tanto como antes, porque hay menos bosque nativo".

FORMAS DE CONSUMO

"El changle es muy sabroso, antes se preparaba un guiso y se le ponían los changles picados finitos. También se pueden preparar cocidos en agua con alguna salsa, sofritos con verduras y longanizas, acompañado con pollo o papas cocidas", indica María Fresia. Como todos los hongos, el changle tiene un alto contenido de agua, y es rico además en carbohidratos y proteínas (Schmeda-Hirschmann et al., 1995).

GARGAL

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El gargal (*Grifola gargal*) es un hongo nativo de Chile y Argentina, que los mapuches también llamaban *ghalghal* o *calghal*, que significa "hongos que nacen en los robles" (Lenz, 1910). María Fresia Antileo, de Cuyinpalihue, Cañete, indica que es una especie que conoce desde pequeña, aunque considera que es un producto escaso, que ha disminuido en los últimos años, "porque hay menos bosque nativo".

DESCRIPCIÓN

Este hongo crece sobre árboles muertos, troncos caídos, tocones y pedazos de madera muerta en el bosque. Tiene un cuerpo fructífero compuesto de numerosas lenguas dispuestas en terrazas irregulares, una sobre la otra (Furci, 2007). María Fresia cuenta que el gargal se encuentra en el tronco de los árboles de hualle (roble), en los bosques nativos y que "crece más amontonado. Por ejemplo, en el tronco, pueden salir varios kilos, depende de la mata y de si hay humedad. Es de color café claro con blanco en la parte de abajo. Su forma es parecida a una medialuna, crecen en capas delgadas, uno sobre otro". Indica que su tamaño varía entre 15 y 30 cm; su textura es suave y húmeda, y de sabor medio dulce.

FORMA DE RECOLECCIÓN

El gargal está presente entre las regiones del Maule y Aysén (Furci, 2007). María Fresia relata que se recolecta en los meses de mayo y junio junto a otras especies de hongos que también se pueden encontrar en los trayectos. "Nunca se ha recolectado tanto como los digüeñes o los changles, ya que no sale tanto. Se deben recoger con cuidado pues son medio blandos y se hacen tira", indica. "Se colocan en un canasto idealmente, no en bolsas de nylon, porque así se echan a perder. También hay que tener cuidado que no estén pasados de agua o muy viejos. Se reconocen pues se ponen marchitos y de otro color café".

FORMAS DE CONSUMO

María Fresia explica que el gargal se come cocido de varias maneras. "Nosotros antiguamente lo preparábamos sobre el rescoldo, se ponía sobre las brasas y la ceniza caliente y se dejaba hasta que se cocía. Después se sacaba, se limpiaba y se le sacaba la telita que lo cubre, y ya estaba listo para comer. También se puede picar y poner en la sopa, hacer sofrito con verduras, o cocido en agua". Este hongo destaca por su alto contenido de agua y fibra, pero su contenido de proteína es bajo (0,02%). Además posee altas concentraciones de polifenoles y flavonoides, que le otorgarían una importante actividad antioxidante (Cartes y Salinas, 2008).

LOYO

Foto de Patricio Chung

ORIGEN

El loyo (*Boletus loyo*) es un hongo nativo de la zona centro-sur y austral de Chile (Furci, 2007). Era consumido por los mapuches; la palabra *loyo* significa "estar aparragado", pegado al suelo, y se refiere a unas callampas grandes coloradas comestibles, que crecen a la sombra de los coihues (Lenz, 1910).

María Fresia Antileo, de Cuyinpalihue, Cañete, cuenta que es un hongo que se consume bastante en estos últimos años en la zona, porque la gente lo conoce más y sabe cómo prepararlo, aunque indica que actualmente el producto es más escaso que antes, por la mayor presencia de plantaciones exóticas.

DESCRIPCIÓN

Este hongo es fácilmente distinguible por su enorme tamaño y sus llamativos colores. Tiene un sombrero de color rojo-burdeo, de forma redondeada cuando joven y convexo al envejecer, con una textura lisa y seca. La cara inferior del sombrero es de color amarillo cuando inmaduro, tornándose verde con tintes azules al envejecer (Furci, 1977). María Fresia lo describe como forma de sombrero, de textura suave, que puede llegar a medir 25 cm de diámetro por 20 cm de alto. "A veces pesan hasta más de 3 kg".

FORMA DE RECOLECCIÓN

María Fresia indica que el loyo crece en el suelo, al interior del bosque nativo de hualles y coihues. "A veces a la orillita de los caminos, donde la vegetación no es tan tupida". Indica que se recolecta entre marzo a mayo, cortando el tronco que lo sostiene y dejando la parte subterránea en el lugar para que vuelvan a crecer. Al igual que otros hongos, María Fresia recomienda transportarlos en un canasto para evitar que se echen a perder, no llevárselos todos ni sacar los más pequeños, "para dejarlos que crezcan".

FORMAS DE CONSUMO

Este hongo tiene un alto valor gastronómico. María Fresia cuenta que "es muy rico, se prepara cocido al agua o asado en el rescoldo del fogón. También sofrito con cebollitas, en empanadas o con papas cocidas o en sopa. Antes solo se podía consumir fresco, pero hoy se puede deshidratar y así guardarlo por más tiempo". El loyo es rico en carbohidratos y proteínas (Schmeda-Hirschmann et al., 1999).

PINATRA

Foto de Guillermo Moreno

ORIGEN

La pinatra o puna (*Cyttaria berteroi*), llamada también "el fruto del roble", es un hongo nativo de Chile y Argentina, que crece en los bosques de roble de la zona centro y sur de ambos países (Furci, 2007). La palabra *puna* se relaciona con el verbo *punan*, "estar pegado" (Lenz, 1910). Este hongo era parte de la dieta de productos silvestres de los mapuches (Latcham, 1936). "En los robles crecen el dihueñe, el gargal y la pinatra; […] todos estos son buscados para el consumo" (Mösbach, 1930).

DESCRIPCIÓN

La pinatra es un hongo parecido al digüeñe, pero más grande. Es redondo, globoso, de 4 a 11 cm de diámetro, duro, de color blanco que oscurece con el paso del tiempo. Su superficie es suave, lisa y algo pegajosa. Crece solitario o en grupos de pocos individuos. Las especies de *Cyttaria* son parásitos exclusivos de árboles del género *Nothofagus* (Barrera, 2004). La Sra. Carmen Rosa Ponce, de Los Hoyos, comuna de Pinto, indica que la pinatra crece en el tronco y ramas del roble y ñirre, es del diámetro de una manzana, de forma redonda y de riñón, con muchos orificios, similar a la flor del matico. Su carne es amarilla y dura, con un sabor levemente dulce, a cáscara de roble, de aroma muy similar al digüeñe.

FORMA DE RECOLECCIÓN

La Sra. Carmen explica que la pinatra se recolecta con una varilla para apalear las ramas del roble en los meses de septiembre y octubre. "Este hongo es escaso y difícil de hallar; y están desapareciendo debido a la tala del bosque nativo. Yo conocí cuando niña dos puneros grandes (árboles con pinatras) que hoy no existen". Explica además que la pinatra no se almacena, ya que es muy perecible y comienza a fermentar.

FORMAS DE CONSUMO

La pinatra se consume principalmente en primavera. Este hongo se puede preparar crudo y cocido, en ensalada, fritos o con queso. Destaca su aporte en carbohidratos, fibras y proteínas, que están en el rango característico de otros hongos comestibles (Schmeda-Hirschmann et al., 1995).

MORCHELA

Foto de Edgardo Flores

ORIGEN

La morchela (*Morchella conica*) es un hongo nativo de Chile (Valdebenito et al., s.f.), que era consumido por los mapuches (Mösbach, 1930). También se le llama morilla, colmetita o colmenilla (Furci, 2007). Alicia Molina, de Peña Blanca, Santa Bárbara, es recolectora de morchela, y cree que es un producto mayormente escaso. "Año tras año se ha ido perdiendo".

DESCRIPCIÓN

Alicia indica que en su momento de madurez, su tamaño es de 9 cm o más. Se presenta en colores negro, plomo y amarillo. Su forma es cónica, con celdas, y es hueco por dentro. Su textura es blanda, pero más firme que otros hongos comestibles. Tiene un sabor delicado, algo dulce.

FORMA DE RECOLECCIÓN

La morchela se encuentra desde la Región Metropolitana a Magallanes (Furci, 2007). Según indica Alicia, es un hongo comestible que se desarrolla en el suelo, en las zonas más altas de la cordillera, donde exista bosque nativo. Se recolecta desde agosto hasta fines de noviembre. "Depende de la humedad, si en la temporada llueve poco, sale menos. Lo común es que brote cuando calienta el sol, después de unos días lluviosos". Ella va con su esposo y cuenta que "se cortan con un cuchillo, dejando la raíz para que salga de nuevo. Las echamos en bolsos de pitilla. Cuando nos va bien, recolectamos unos 3 kg en un día". Alicia los deshidrata, y para eso los coloca a secar al sol, sobre unas planchas de zinc, por 2 días. "Los 3 kg se transforman en 300 g".

Foto de Marco Tillería

FORMAS DE CONSUMO

Alicia considera que este hongo "es muy rico y más sano". Se prepara cocido con cáscara, se saltea con otras verduras y con carne para acompañar papas cocidas o para añadir a las pastas. La morchela tiene un alto valor gastronómico y es exportada a Europa. Posee un alto contenido de agua, es rica en carbohidratos, proteínas y fósforo (USDA, 2014).

ENSALADA DE DIGÜEÑES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El digüeñe se consume de preferencia hecho ensalada, indica Patricia Orellana Cea, destacada periodista y comentarista de gastronomía tradicional de Chillán. Esta preparación forma, además, parte de la cocina mapuche (Ibacache, 1991).

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de digüeñes frescos, 1 manojo de cilantro, ½ cebolla picada, 1 cucharada de aceite, vinagre de vino o jugo de limón a gusto, aceite, 1 pizca de sal. Patricia indica que es menester seleccionar los mejores ejemplares, ya que si están muy maduros, toman un color anaranjado y dan la sensación de estar mojados. En esta fase es posible que contengan gusanillos y no son aptos para ser consumidos. Se lavan con agua fría y luego se pican en forma circular uno a uno; se le agrega cilantro picado finito, la cebolla picada junto con la sal, el aceite y el vinagre o limón a gusto. Se sirve como entrada, o acompañado de algún otro plato.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Se lleva recién preparado a la mesa familiar para evitar que se ponga ligoso o baboso, indica Patricia.

DIGÜEÑES FRITOS CON REVUELTO DE HUEVOS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El digüeñe frito con huevo es una preparación que se menciona como parte de la cocina mapuche (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991), aunque el chef Carlos Beltrán la considera una preparación más criolla por la incorporación de la técnica de la fritura. La Sra. Carmen Rosa Ponce, del sector Los Hoyos, comuna de Pinto, comenta que este plato existe en su familia desde siempre y que ella misma recolecta los digüeñes.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ½ kg de digüeñes blancos en un estado de madurez medio, 4 huevos, 1 pizca de orégano, 1 pizca de tomillo a elección, aceite y sal a gusto. Los digüeñes se deben partir con la mano, se agregan los otros ingredientes y cuanto esté todo sofrito, se agregan los huevos y se revuelve hasta que esté frito. "El gusto de la preparación es muy rico y en ella predomina el sabor del huevo, pero el digüeñe le da una textura especial que no es fácil de describir", indica la Sra. Carmen.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Se lleva el sartén a la mesa y se sirve caliente, untado directamente con tortilla de rescoldo.

Foto de Claudio Quiroz

EMPANADA DE DIGÜEÑES Y EMPANADA DE CHANGLE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La empanada de digüeñes y de changle es una preparación criolla, que mezcla elementos de la gastronomía española, como la empanada (Pereira, 1977), y los hongos, que son nativos (Mösbach, 1930).

PREPARACIÓN

EMPANADA DE DIGÜEÑES

La Sra. Carmen Rosa Ponce, de Los Hoyos, comuna de Pinto, nos informa sobre esta preparación, que aprendió cuando era muy niña. Los ingredientes para 1 docena de empanadas son: 1 ½ kg de digüeñes, ¼ pan de manteca, 1 kg de harina sin levadura, 4 cebollas, una pizca de comino, 6 huevos cocidos, pasas o aceitunas a gusto y sal. Los digüeñes se deben limpiar, lavar y partir con la mano, porque si se parten con un cuchillo que es de metal y duro, el digüeñe queda también duro al paladar. Con las cebollas se prepara un pino similar al de las empanadas, se fríe, se le agrega sal, comino y ají, ojalá merkén o ají tostado. Cuando la cebolla esté *al dente*, se le agregan los digüeñes que fueron limpiados y partidos a mano.

La masa de las empanadas se debe hacer con harina sin polvos de hornear, un poco de sal y la manteca bien caliente. Se amasa en una batea y cuando las hojarascas están listas, se le agrega una cucharada sopera de pino de digüeñe, la mitad de un huevo cocido y pasas o aceitunas a gusto. Se pueden preparar fritas o al horno. Indica la Sra. Carmen que antiguamente estas preparaciones eran consumidas en los sectores rurales y eran desconocidas por las personas de la ciudad, pero que actualmente ella cree que son productos *gourmet*.

EMPANADA DE CHANGLE

La Sra. Helia Mora Chávez, de Antihuala, Los Álamos, indica que las preparaciones con changle siempre estuvieron en su familia: "Era una fiesta cuando llegaban los changles a la casa". Los ingredientes para la masa son: 1 kg de harina, 5 cucharadas soperas de leche en polvo, 1 cucharada de manteca, y sal. Para el pino se necesitan 2 cebollitas, 1 plato sopero colmado de changles, ¼ kg de carne de vacuno (pulpa picada), dos huevos cocidos y picados, orégano, comino, perejil picado, ají color y sal.

Para el pino, primero se pican las cebollas y se ponen a cocer para que no queden pesadas; luego se ponen a freír con la carne picada, los aliños, el perejil, y ya estando todo frito y pasado de sabor se le agregan los changles previamente cocidos, estilados —porque sueltan mucha agua— y cortados. Se agrega ají a gusto. En caso de que el pino quedara muy jugoso se le puede agregar un poco de harina cruda batida en agua para espesar.

Para la masa, Helia mezcla la harina con la leche en polvo; después se ahueca y se va agregando el agua tibia con la sal y la manteca; la masa debe quedar suave y no "pegajosa". La masa se estira y se rellena con una cucharada sopera de pino frío (para que no se desarme) y el trozo de huevo. Se ponen a freír en aceite hasta que queden doradas y se colocan en una bandeja con servilletas. Indica Helia que un ingrediente importante para el sabor de estas empanadas es el perejil. Casi siempre se preparan para el almuerzo o la once. En el almuerzo se acompañan siempre con una sopita o caldito y un vaso de vino para los adultos, indica Helia.

Foto de Claudio Quiroz

GALLINA MAPUCHE

ORIGEN

La gallina mapuche o también llamada araucana (*Gallus gallus*) es una ave nativa de Chile, criada por los mapuches antes de la llegada de los españoles (Latcham, 1922; Molina, 1795; Montero y Moya, 2007). "En las casas se crían a causa de sus huevos muchas variedades de gallinas con sus gallos; una clase tiene plumaje crespo" (Mösbach, 1930). Los mapuches las llamaban *achau* (Molina, 1788), o *achawall*, y el gallo es *alka* (Lenz, 1910; Montero y Moya, 2007).

El origen precolombino de la gallina mapuche se confirma por evidencia arqueológica en el sitio El Arenal, en Arauco, el año 2002, donde se descubrieron piezas óseas de gallina que datan de 1.304 a 1.424 años después de Cristo y que están genéticamente relacionadas a gallinas de las islas de la Polinesia (Montero y Moya, 2007).

Jaime Igualt Ansted, agricultor y criador de gallina mapuche de Chillán, indica que varios estudiosos del tema proponen que esta especie de ave gallinácea proviene de la unión de dos razas que el pueblo mapuche conocía desde tiempos inmemoriales y que mantenían en estado de semicautiverio, la llamada *collonca* y la *quetro* o *ketro*. La gallina collonca o francolina es una gallina pequeña, sin cola, que pone huevos azules o azul verdoso. La quetro es de tamaño normal, sin cola pero con aretes, y pone huevos azules o azul verdoso. La palabra *quetro* deriva de la voz mapuche *quetru*, que significa "balbuceo" o "tartamudeo", lo cual hace alusión al extraño cacareo del gallo (Moesbach, 1991).

Foto de Claudio Quioz

La raza pura de gallina mapuche a la que se le asocia la producción de huevos azules, es actualmente muy difícil de encontrar en las comunidades mapuches y campesinas del sur de Chile, producto de la cruza de la gallina originaria con distintas razas introducidas por los españoles (Montero y Moya, 2007). Esta raza pura tiene las siguientes características: tamaño mediano a pequeño, barbilla y cresta pequeñas, color de los tarsos verde oliva o negro en gallinas negras, orejillas de color rojo, color del plumaje variado, la mayor parte (95%) no poseen cola, color del huevo celeste o verde (Montero y Moya, 2007).

Jaime indica que se han estado haciendo esfuerzos para recuperar la raza de gallinas con colores de huevos ancestrales, y han proliferado criadores a nivel nacional.

Actualmente, existen distintos tipos de gallinas mapuches que no son puras, sino que mantienen rasgos de razas introducidas, entre ellas están:

Patoja, que es pequeña y de patas cortas.

Trintre, de plumas crespas.

Cogote pelao o huirrupel, no tiene plumas en el cuello.

Copetonas, presenta un copete de plumas en la cabeza.

Negra con collar o jira, presenta en el cuello un collar de plumas.

Tejuela, tiene plumas jaspeadas.

Perdicita, es parecida a una perdiz.

Negra, es negra completa, incluyendo las patas.

Flor de haba, es de plumaje negro salpicado de blanco y muy buena madre (Montero y Moya, 2007).

DESCRIPCIÓN

Jaime indica que en la gallina mapuche la hembra es más pequeña que el macho y se caracteriza por su plumaje negro o castellano, siendo el macho de mayor tamaño y llamativo y teniendo su plumaje mezclado. Su crianza es en espacios abiertos y en corrales para dormir.

Estas gallinas tienen un comportamiento bastante silvestre y aguerrido, que se diferencia notoriamente de las gallinas de criadero convencional, indica Jaime. Son muy gregarias y de movimientos muy vivaces. La crianza de estas gallinas se hace recreando lo más posible las condiciones de vida natural, en espacios abiertos. Jaime las deja alimentarse libremente en el campo con pasturas verdes, semillas, gusanos y solo las apoya con granos de

maíz. A la hora de la tarde se encierran libremente en su gallinero y al amanecer salen solas al campo.

Cuenta que en una ocasión tuvo la oportunidad de observar a un tiuque que intentó capturar una cría, cuya madre la defendió fieramente, alertando y atrayendo a tres gallos que opusieron tal resistencia al ataque de esta ave rapaz, que se vio obligada a retirarse.

Para su reproducción y cría, se seleccionan los mejores huevos durante la primavera y verano, estando esta tarea a cargo de Jaime y uno de sus hijos. La carne de gallina en general es un alimento rico en proteínas, vitamina B6, niacina, selenio, fósforo y baja en sodio (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

Gallina Collonca

Hilda Melita Melita, del sector rural de Reposo, y miembro de la comunidad José Antonio Melita, es criadora de gallina collonca. La describe como un ave de tamaño pequeño y plumaje en tonos cafés con blanco. Su característica principal es que no tiene cola y sus huevos son azules o azul verdoso. Antiguamente se veían en forma silvestre, pero hoy se crían en corrales o en espacios abiertos. Se trata de un ave con presencia aún abundante en el tiempo y que, según Hilda, tiende a mantenerse. Explica que esta ave tiene un sabor mucho más sabroso que un pollo común. La crianza de la gallina collonca se realiza de forma natural en un corral y la faena se puede realizar en cualquier época del año.

Gallina Ketro

Elvira Antilao Yevilao, de la comunidad Lorenzo Lepin Millahual, sector Ranquilhue Chico, comuna de Tirúa, describe la gallina ketro como un ave "sin cola, con color de plumaje amarillo oscuro. Crece de tamaño normal similar a otras gallinas. Tiene aretes y una cresta colorada, parecida a la del gallo". El gallo, por su parte, "es más grande, de los mismos colores, sin cola también. Tiene la cresta rosada y más grande que la de la gallina". Se crían generalmente en gallineros, pero siempre están a campo abierto durante el día. En la actualidad su presencia es escasa, "se puede desaparecer si no las crían y las cuidan", indica Elvira. La gallina ketro posee una carne de color más amarilla y suave. Tiene un rico sabor y aroma, más sabroso que el de las gallinas comunes. Se consume cocida en cazuela o para acompañar ensaladas.

Para la crianza de esta gallina, Elvira explica que "ponen sus huevos, unos 20, a campo abierto, se echan solas y llegan después con sus polluelos, se crían solos, crecen rapidito. A los 6 meses ya están buenas para comerlas". Las fechas para su crianza son: "En febrero y septiembre es bueno sacar nuevos polluelos. En invierno se mueren o no se crían bien". El destino de la gallina ketro es, en el caso de Elvira, el autoconsumo y también el trueque. "Me traen de otra clase de gallinas y hacemos cambios", señala.

HUEVOS AZULES

DESCRIPCIÓN

Jaime Igualt Ansted, agricultor y criador de gallina mapuche de Chillán, nos indica que la gallina mapuche es actualmente muy conocida a nivel mundial por sus característicos huevos azules. Sin embargo, explica que la verdadera gallina mapuche es muy escasa en Chile, por lo que es difícil encontrar huevos de colores azules intensos; "los huevos azules son cada vez más pálidos por el mestizaje".

Estos huevos tienen importantes características que los hacen ser de mejor calidad que los huevos comunes. Por ejemplo, la cáscara es más gruesa y más resistente a los golpes. El mayor grosor incide en que disminuye la pérdida de agua, conservándose el huevo más fresco por mayor tiempo. La pigmentación de la cáscara es de color celeste claro hasta verde oliva semioscuro, que se debe a una enzima que se secreta en la parte distal del oviducto, pigmento que se incorpora al huevo al formarse la cáscara. Otra característica importante es que las yemas presentan un color amarillo dorado intenso, debido a un factor genético que condicionaría la mayor concentración de carotenos. En términos de sabor, se reconoce que bajo sistemas tradicionales de producción el huevo presenta un mejor sabor, asociado probablemente al tipo de alimentación (Montero y Moya, 2007).

Foto de Claudio Quiroz

POLLONA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Ramón Zapata Acuña, de Los Ángeles, es propietario del restaurante "El Zapatín", donde prepara platos tradicionales como la pollona, el cual ha sido designado como plato típico por la I. Municipalidad de Los Ángeles. *Pollona* significa "pollo joven de poca edad". Indica Ramón que esta preparación es antigua en la zona y que se ha promovido su consumo en la comuna. "Es un plato tradicional en Los Ángeles. Yo lo he visto en otras partes, pero la preparación es distinta, y el sabor es mejor acá. Es un plato que se mantiene, al menos en mi restorán lo vendo todos los días".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 4 presas de pollo faenado de buena calidad, 4 trozos de longaniza ahumada, 4 cortes de lomo de cerdo ahumado, verduras frescas, pimienta, ajo y sal.

En una olla mediana se llevan a cocción las presas de pollo cubiertas con agua fría, con verduras y especias. En paralelo se cocinan a la plancha los cortes de lomo de cerdo ahumado. También se prepara así la longaniza ahumada, aunque se puede optar por su cocción en agua. Para el acompañamiento, se preparan papas fritas, sopaipillas y pebre.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se lleva a la mesa en una olla de greda, precalentada. Se deja de fondo el caldo con el pollo, agregando la longaniza y el cerdo encima. Se sirve caliente, al centro de la mesa, junto a los acompañamientos. En el restaurant "El Zapatín" disponen de tazas en la mesa para quienes deseen servirse el caldo caliente. Es de consumo familiar o para grupos de amigos que disfrutan degustando la pollona.

PAVA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La pava doméstica común (*Meleagris gallopavo*) tiene su origen en los pavos salvajes de América del Norte y México. Los aztecas de México domesticaron el pavo salvaje mexicano llamado guajalote (*Meleagris gallopavo mexicana*) por sus huevos, carne y plumas. En 1498, los españoles llevaron pavos domésticos a España y luego a otros países y a Chile, donde los mapuches aprendieron a criarlos. "Allí hay con abundancia pichones, pavos, patos, […]y sobre todo gallinas" (Gay, 1865).

María del Carmen Novoa, del sector rural Ninhue, comuna de Cabrero, está dedicada a la crianza de aves, pero acota que "es difícil encontrar una pava de campo. Son escasas".

DESCRIPCIÓN

La pava que cría la Sra. María tiene un plumaje negro, a veces castellano dorado y hasta blanco. "Una buena pava para cazuela mide unos 60 cm de alto y pesa 8 kg". El macho es más grande y se distingue "porque gorgorea y porque hace la rueda con su plumaje".

Otras razas que ella conoce son el pavo real y la pava blanca de criadero.

CUIDADOS

La Sra. María indica que el proceso de crianza que ella practica es el tradicional. "Las pavas se echan en cualquier parte del campo, o bien yo las traigo bajo techo. Hay que ir anotando cuándo se echan para estar alerta a los 28 días que deben pasar para irlos a sacar. Nacen entre septiembre y hasta febrero, a veces. Los tres primeros meses los encierro bajo un huerto de cerezas, porque ahí se mantiene pastito verde y los tengo más a la vista. Les voy dando alimentos, un chancao que se compra, mezclado con pastito picado. Después los largo a potrero no más, ellos buscan. A los ocho meses ya están buenos para comerlos".

FORMAS DE CONSUMO

La carne de pava se diferencia de la gallina de campo, por un sabor más intenso y por la mayor cantidad de carne que presenta cada presa. La cazuela de pava con chuchoca es el plato más común que se prepara a base de esta ave. El pavo es un alimento magro, bajo en grasas y rico en proteínas, y buena fuente de riboflavina (vitamina B2) y fósforo, aunque alto en colesterol y sodio (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

CAZUELA DE PAVA CON CHUCHOCA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La cazuela es un plato de origen español derivado de la "olla podrida" española que se consumía en el siglo XVIII (Montecino, 2007; Pereira, 1977). También los mapuches solían comer caldos con carne que Mösbach (1930) llama "cazuelas". Nora Elvia Zavala, de Los Caulles, Cabrero, dice que la cazuela de pava con chuchoca "es una tradición del campo, que no debería desaparecer porque es de gusto popular. Mientras se sigan criando pavas en el campo, no creo que este plato se pierda". Se menciona como un plato tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 8 personas son: 1 pava gorda del año, de unos 8 kg, 2 tazones de chuchoca o ½ kg, 12 papas medianas, ½ cebolla cortada a la pluma, ½ morrón cortado en tiras, apio, cilantro, sal a gusto y 4 litros de agua.

Se pone a hervir el agua en una olla grande; una vez hervida, se agregan las 8 presas de pava que rinde normalmente un ejemplar. Si el agua solo está tibia, se corre el riesgo de que la carne adquiera un color colorado. Cuando está blanda, se agrega la cebolla, el morrón, el apio, las papas y la chuchoca. Se retira del fuego cuando las papas estén cocidas.

"Si la pava es vieja de más de un año, la cocción se demora más y hay que añadir un sofrito de verduras para que quede más sabrosa", explica la Sra. Nora. La cazuela puede ser espesa o clara, dependiendo de cuánta chuchoca se le agregue.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Nora añade que esta preparación se consume caliente, espolvoreada con cilantro fresco picado, como único plato a la hora de almuerzo, especialmente en los días fríos y en fin de semana. "La gente dice que esta cazuela es buena para reponer el ánimo". Se sirve en un plato hondo una presa y una papa por persona, acompañado con tortilla, sopaipillas, pebre y ensaladas.

GANSO

Foto de Sebastian Carrasco

ORIGEN

El ganso domestico común (*Anser anser*) desciende de dos especies de las zonas templadas del hemisferio norte: el ganso cenizo (*Anser anser*) del oeste de Europa, y el ganso cigüeña de Asia (*Anser cygnoides*).

El ganso fue traído a Chile por los españoles, y los mapuches adoptaron su crianza. "Junto con ellas viven pavos, patos, gansos y palomas domésticas" (Mösbach, 1930). Pereira (1977) reporta que durante la Colonia (siglo XVII) se hacían banquetes de gansos.

Existen numerosas razas domésticas de gansos a nivel mundial, y el existente en Chile es del tipo criollo o mestizo. La producción se caracteriza por ser del tipo artesanal, para plumas y carne. En nuestro país existe un reducido número, concentrado en las regiones del sur de clima templado húmedo.

DESCRIPCIÓN

Los gansos son aves grandes, de pico grueso anaranjado y patas rosadas; el plumaje es gris pardo y blanco en su parte caudal. Su voz es muy fuerte y son reconocidos por su agresividad territorial. Se alimentan de hierbas, raíces y bulbos que excavan del suelo.

FORMAS DE CONSUMO

GANSO A LA OLLA DE ISLA MOCHA

La Isla Mocha se caracteriza por la presencia de gansos, los cuales son muy sociables, no huyen del hombre ni son agresivos. Una preparación muy típica de la isla es el ganso a la olla.

La Sra. Marina Varela Guzmán, nacida en la Isla Mocha, cría gansos y los prepara asados y cocidos. Indica que los ingredientes para el ganso a la olla son, un ganso que es de producción propia y papas. En primer lugar, utilizando agua bien caliente, se despluma el ganso ya muerto, luego se cocina en agua dentro de una olla, con aliños varios y acompañamientos. Indica la Sra. Marina que esta preparación es de un sabor salado, enriquecido por los aliños y se acompaña de ensaladas. Se sirve caliente en un plato grande, siendo de consumo cotidiano o en festividades.

VACUNO

El vacuno (*Bos taurus*) es un mamífero rumiante originado de dos especies del Himalaya, *Bos primigenius* (uro) y *Bos indicus*, que emigraron al occidente y al sur y dieron origen a distintas razas. *Bos primigenius* dio origen al bovino europeo (*Bos taurus*). Estos animales fueron domesticados en Europa y Asia durante el período neolítico. El vacuno fue introducido a Chile por los españoles durante la Conquista, en el siglo XVII. "[…]los españoles han transportado de Europa a Chile los caballos, asnos, bueyes, ovejas, cabras […]. Todos estos animales extranjeros, establecidos en un clima así de favorable y con un suelo tan abundante en pastos nutritivos, se han propagado allí felizmente" (Molina, 1788). Molina además cuenta que los vacunos se mantenían con pocos cuidados, no se los guardaba en establos y se dejaban vagar día y noche por campos y bosques; se adaptaron al clima y muchos de ellos se volvían salvajes.

Los mapuches adoptaron la ganadería como una actividad estratégica de subsistencia e intercambio que les permitió un sistema económico adecuado para enfrentar a los conquistadores. El ganado mayor (vacunos y caballares) rara vez se vendía o consumía como alimento, sino que se utilizaba para el trabajo agrícola o el transporte y solo se recurría a su venta en momentos de extrema urgencia (Aldunate, 1996).

La raza introducida a Chile fue el vacuno ibérico, que se expandió rápidamente durante la Colonia por el centro y sur del país, por sus características de gran rusticidad. Posteriormente, a fines del siglo XIX y en adelante, se importaron desde países europeos otras razas mejoradas, de mayor productividad para leche y carne. Estas se mezclaron con la raza ibérica, dando origen al vacuno criollo costino de pequeña talla y de cuernos largos y levantados (Soquimich, 1969). Actualmente coexisten las razas criollas y las mejoradas. La producción pecuaria en Chile es liderada por la de bovinos, seguida de ovinos, porcinos, caprinos y equinos (INE, 2007b). Las regiones de mayor producción bovina son Los Lagos, Metropolitana, Araucanía y Biobío (Echávarri, 2013a).

CHARQUI DE VACUNO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El charqui es una preparación muy antigua de origen prehispano, conocida por los pueblos originarios de Chile y que consiste en carne salada y secada al sol (Pardo y Pizarro, 2008). La palabra *charqui* es de origen quechua, y los mapuches lo llamaban *anim* (Lenz, 1910). Ellos elaboraban charqui de los animales que cazaban, como el guanaco, y después utilizaron la carne del ganado vacuno introducido por los españoles. El charqui de vaca se continuó consumiendo durante la Colonia, hasta hoy (Gay, 1862; Pereira, 1977). Presentamos dos formas actuales de preparar el charqui: de forma industrial y artesanal.

Foto de Claudio Quiroz

PREPARACIÓN INDUSTRIAL

Don Omar Amaro Rodríguez, de Monte Águila, Cabrero, proviene de una familia conocida por la elaboración de charqui y es propietario de la Sociedad Comercial Valle Hermoso Ltda., dedicada a la producción de charqui de vacuno y de equino. Don Omar considera que este producto se mantiene vigente y crece en cuanto a consumidores.

Los ingredientes son: 1 kg de carne de vacuno y sal gruesa. La carne debe ser de novillo, porque posee poca grasa. Se desposta el animal, quitándole toda la fibra y dejando solo la pulpa. Estas piezas se filetean a una medida fina, para facilitar la rapidez del deshidratado, y se salan. Luego se lleva la carne al secador industrial por 70 horas. Finalizado este proceso, el charqui se pasa por un rodillo para sobarlo y dejarlo blando. Posteriormente, el producto es envasado. Indica que el charqui de vacuno presenta un menor consumo com-

parado con el charqui de equino, "quizás debido a que es más caro". El charqui "se puede comer solo, en sopas o en charquicán, en cualquier época, aunque es en el verano, en las playas, donde se consume más", indica.

PREPARACIÓN ARTESANAL

Don Víctor Raúl Carrasco, de la comuna de Pinto, aprendió la fabricación de charqui de su padre y abuelo, pues antes en el campo se debía conservar la carne de esta manera. Don Víctor dice que ya casi nadie fabrica charqui porque queda poca gente que lo sabe preparar.

Los ingredientes son: 100 g de sal, 2 kg de pulpa de vacuno y vinagre. Se toma la pulpa de vacuno y se filetea muy delgada con un cuchillo bien afilado para lograr cortes precisos y limpios, sin dobleces. En agua caliente se prepara una salmuera con 100 g de sal y vinagre al gusto para evitar el daño de moscas. Se sumerge la carne fileteada y se deja reposar unos 20 min para que se pase de sal. Se retira, se deja estilar, y se cuelga en un alambre durante 24 horas. Después de eso se tira la carne encima del techo sobre planchas de zinc durante 10 días. Es necesario macear (golpear la carne con un mazo) todos los días para conseguir que el charqui quede blando y pueda ser consumido sin dificultad.

Don Víctor indica que el charqui preparado de esta forma es muy sabroso y blando, se puede servir frío o asado a la parrilla, acompañado con café de trigo tostado. Cuenta que antiguamente se consumía de manera diaria, especialmente a la hora del desayuno en la cocina de campo con fogón en el piso y con la tetera con agua caliente colgando de un alambre sobre el fuego.

CAZUELA DE HUESO PELADO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La cazuela es de origen español, derivada de la olla podrida española que se consumía en el siglo XVIII (Montecino, 2007; Pereira, 1977). También los mapuches solían comer caldos con carne (Mösbach, 1930). Esta cazuela se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

La Sra. Victoria Micaela Villalobos, del sector Callejón Bustamante, comuna de Chillán, indica que este plato lo consumían sus abuelos y lo considera una preparación tradicional regional. "La consumen mucho en el mercado, se ve a la gente pidiendo sopa de huesito, así la llaman". Considera que este plato continúa vigente, pues en el campo se mantiene la tradición de consumir sopa de hueso pelado.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 6 huesos pelados, ½ taza de cabellos de ángel, 1 zanahoria, 1 cebolla pequeña, ajo, 1 ramita de apio, cilantro picado, 1 cucharada de ají cacho de cabra, 1 cucharada de sal, 3 litros de agua.

Este plato se debe cocinar con los huesos de vacuno, sin carne, "de preferencia de las extremidades, con harto nervio". Se lava la carne y se echa a cocer en una olla con bastante agua, "pues el hueso, como tiene médula, tiene mucha crasitud". Luego se aliña con ajo, verduras, zanahoria y cebolla; también se le puede agregar papas. La Sra. Victoria, en cambio, le pone fideos cabellos de ángel o arroz, que se agregan cuando ya los nervios están blandos. Indica que como el nervio es duro, la cocción debiera durar unas dos horas por lo menos para que quede finalmente blando, con mucho sabor y sustancia. La olla se revuelve de vez en cuando con cuchara de palo y a medida que el agua se va evaporando se va echando más agua; lo importante es que no se seque.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Victoria explica que esta sopa se sirve bien caliente, con bastante cilantro encima, y se pica el nervio del hueso. En el campo se servía al desayuno cuando salían temprano a trabajar: "Es muy reponedora porque el hueso tiene harta sustancia". Se consume en invierno.

Foto de Claudio Quiroz

CALDILLO DE ARRIERO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Esta preparación se menciona como un plato tradicional de Ñuble (Centro de Gestión Turística Municipal de Chillán, s.f.). La Sra. Erika Flores, de Chillán, dedicada a prestar servicios de cocina típica en eventos y a pedido, señala que este plato es del tiempo de los arrieros*:* "Como los viajes eran muy largos y no existía la movilización, los arrieros llevaban una despensa que consistía en charqui de cabra o caballo, con el que hacían este caldillo". Comenta que como es rápido y fácil de preparar, se sigue haciendo. Ella lo prepara como su abuela, pero sin charqui.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ¼ kg de carne de vacuno, posta o asiento, 1 huevo, 2 papas, 1 cebolla, ajo, perejil y aceite para freír. Se corta la carne, la cebolla en juliana y el ajo; luego todo esto se fríe con un poco de aceite, y se le colocan las papas en juliana igualmente. Luego se vierte el agua caliente para que se cocine todo "y la carne suelte la sustancia". Al final se le deja caer el huevo, revolviendo con la cuchara de palo. Se sirve con cilantro.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El caldillo de arriero "es una sopa que vigoriza, y se sirve más que nada en invierno, pero no es un plato contundente", indica la Sra. Erika.

CALDO DE COCHEZUELAS CON SOPONES

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El caldo de cochezuelas se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Centro de Gestión Turística Municipal de Chillán, s.f.). La Sra. Erika Flores, de Chillán, dedicada a la cocina típica chilena, cree que este plato se está perdiendo "porque a los niños ya no les gusta la sopa y su preparación toma mucho tiempo". Explica que este plato, como su nombre lo indica, lleva "cochezuela", que "es una parte de la rodilla del animal que tiene un poco de carne y nervio, por lo tanto es un poco dura para cocerse". Por otra parte, define los sopones como bolitas de masa que se hacen con harina y huevo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 ½ kg de cochezuela con hueso, 3 papas medianas en cubitos, 1 cebolla pequeña en pluma, 1 zanahoria mediana rallada, ½ morrón rojo o verde cortado en pluma, 1 ramito de verduras surtidas (apio, orégano, perejil) a gusto, 1 ramita de cilantro, 1 huevo, ajo y sal a gusto. Para los sopones se requiere 1 taza de harina, 1 huevo, 1 hoja de acelga picada fina o perejil, ½ taza de agua hirviendo y sal.

Se cuece la cochezuela por 90 minutos en 2 litros de agua fría; una vez que hierva se le agregan los ajos, las verduras, la cebolla, la zanahoria y el morrón y se sazona. Luego de cocida la carne, se agregan las papas y los sopones en forma de bolita, hechos con una cuchara, y se cocinan durante 10 minutos. Se agrega el huevo y se apaga.

Para preparar los sopones, se debe mezclar la harina, el huevo, la acelga y se agrega de a poco la ½ taza de agua hirviendo, dejando un batido espeso. También se añade sal a gusto. "Se van sacando puntitas de la masa con una cuchara y se echan al caldo caliente". Este plato es reconocido por ser "vigorizante y para calentar el cuerpo. Es una sopa especial para el invierno, es contundente y nutritiva", indica.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Erika explica que este plato es de una consistencia líquida, pero con cierta viscosidad, dada por la harina de los sopones. "Se debe servir bien caliente, en un plato de greda se coloca el caldo, una presa, los sopones y se le pica encima un poco de cilantro".

Foto de Juan Carlos Rivera

CERDO

El cerdo o chancho (*Sus scrofa domestica*) proviene del jabalí salvaje asiático (*Sus vittatus*) y del europeo (*Sus scrofa*). Su domesticación habría ocurrido en forma paralela en China y el Medio Oriente y desde allí fueron introducidos a Europa, donde también ocurrió domesticación de jabalíes salvajes. En la actualidad el cerdo doméstico se encuentra en casi todo el mundo y existen muchas razas.

El cerdo fue introducido a Chile por los conquistadores españoles y su crianza también fue adoptada por los mapuches. "En las casas hay además animales mansos, como ser caballos, bueyes, cerdos, ovejas y otros más; son importados por los extranjeros; antiguamente no los había" (Mösbach, 1930). Es interesante notar que Molina (1810) se refiere a que existía una especie de cerdo (o jabalí) que criaban los mapuches antes de la llegada de los españoles: "Los que se encuentran en Chile se llaman en el idioma nacional chanchos y son de la misma especie y tamaño que los europeos, pero ordinariamente de color blanco, diferentes en esto a los del Perú, que son negros".

Durante los primeros años de la Conquista, la carne fue un producto extremadamente escaso, cuya provisión se regularizó recién durante las últimas décadas del siglo XVI. El consumo fue preferentemente de cordero (ganado que se desarrolló con éxito en Chile gracias al clima y la abundancia de pastos) y de chancho, seguidos por la carne de vaca y de carnero, cuyo abasto se efectuaba sistemáticamente en la plaza pública. Solo en los hogares más acomodados se preparaban especialidades como las prietas, el arrollado, los costillares y perniles, con grandes cantidades de sal y condimentos como preservantes (Cocina Mestiza, s.f.).

En Chile, la producción porcina se encuentra concentrada en la Región de O'Higgins, seguida de la Región Metropolitana y el Maule (Echávarri, 2013b). La producción artesanal está asociada a la agricultura familiar campesina y se encuentra en todo el país, pero principalmente en la zona sur.

LONGANIZA DE CHILLÁN

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La longaniza es una preparación que consiste en un embutido largo de carne de cerdo. El intestino del cerdo se rellena con carne picada o molida aliñada con especias. Molina (1795) reporta que los mapuches ya hacían morcillas y salchichas, posiblemente con alguna especie silvestre. La longaniza es una preparación criolla ya conocida en la época de la República en 1910 (Pereira, 1977), y Catricheo (1993) la menciona como una preparación tradicional de Ñuble.

Cuenta Fabiola Villablanca, hija de los dueños de Cecinas Villablanca en Chillán, que esta popular cecina es conocida como tal desde hace 70 años y que el gestor fue su abuelo José Luis Villablanca Troncoso, quien desde 1990 trabajó en una fábrica de cecinas artesanales. Posteriormente, comenzó su propia fábrica, donde elaboraba especialmente longanizas, prietas, arrollados, chorizos y paté de cerdo. El espacio y máquinas utilizados eran muy limitados y rudimentarios, pero el sabor que les daba a sus productos era muy apetecido; de esta manera fue tomando forma y reconocimiento en la zona. Su actual propietario, Mario Villablanca, es hijo del antiguo dueño.

Este producto no solo se mantiene vigente, sino que ha alcanzado una alta popularidad a nivel nacional y se recomienda "de boca en boca" entre sus consumidores, indica Fabiola.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 3 partes de pulpa de cerdo, tripas de cerdo saladas gruesas, 1 parte de tocino, agua, sal, ajo, comino, pimentón y orégano. Comenta que "el secreto es fabricarlas con carne de cerdo con bajos índices de grasas". Los ingredientes se mezclan mecánicamente en máquinas eléctricas importadas y se embuten en una tripa natural. La carne además se somete a un ahumado, lo que aparte de darle mayor duración, le da un sabor característico junto a los aliños. El ahumado se realiza en máquinas ahumadoras, utilizando leña, principalmente de roble, en etapas de temperaturas controladas hasta que las longanizas se sequen, adquiriendo un color y un aroma característico del ahumado. La textura del producto final es espesa, con sabor salado y ligeramente picante.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica Fabiola que la longaniza no se consume cotidianamente, sino que en eventos familiares, fiestas y parrilladas, tanto en hogares como en restaurantes. Se sirven calientes, usualmente asadas a la parrilla con papas cocidas, puré, lentejas, porotos, ensalada a la chilena y en choripanes.

Foto de Claudio Quiroz

PRIETAS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las prietas eran consumidas en Chile desde los primeros años de la Conquista (Cocina Mestiza, s.f.). Es actualmente una comida típica en las fiestas costumbristas de la Región del Biobío y se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Juana María Teresa Fuentealba, de Guarilihue, Coelemu, es dueña del local "Los Hornos de Doña Juanita", dedicado al turismo culinario. Indica que las prietas son unas de las preparaciones tradicionales propias de la "muerte de chancho". "Antiguamente el chancho se engordaba en diciembre y el 21 de mayo se mataba. Al otro día venían las prietas, la guañaca y el asado de lomo". En la actualidad, "la juventud poco consume esta preparación", señala.

PREPARACIÓN

Los ingredientes de esta preparación son: 5 litros de sangre de cerdo, 4 cebollas grandes, ramitas de apio y perejil, hojas de repollo, ají, orégano, morrón, grasa del estómago del cerdo, tripas y 1 litro de agua.

Al momento en que se mata el animal, se recibe la sangre que emana del cuello en una fuente que contiene ajo, orégano, ají y sal. Se deja la sangre en la fuente hasta el día siguiente. Una vez faenado el animal, se toman las tripas, se lavan y se dejan en otra fuente con bastante hierbabuena, también hasta el día siguiente. "Las hojitas hacen que se vaya el mal olor de las tripas y al otro día hay que rasparlas bien raspadas y darlas vuelta".

Seguidamente, se pasa la sangre por un colador y se une con la cebolla, apio, perejil, ají, orégano, ajo, repollo y morrón picados. "A toda esta mezcla se le va echando el litro de agua en la medida que se revuelve. Las tripas hay que cortarlas de un metro aproximado de longitud, se les amarra la punta, se llenan y se echan al agua hirviendo, que también se aliña con sal y un ají partido, y se van dando vuelta de vez en cuando. Esta agua queda rica pa' hacer la guañaca", indica. La cocción dura una hora aproximadamente o más "si es chancho viejo, pues la tripa es la que demora porque la sangre se cuece ligerito". De un chancho suelen salir 7 u 8 kilogramos de prietas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Juanita explica que las prietas son muy sabrosas, de textura espesa, saladas y de picor suave. Se consumen al almuerzo, bien calientes, con papas cocidas, un trozo de lomo asado, pebre y vino tinto. Previamente se consume la guañaca y a la once, los chicharrones y sopaipillas. Se preparan entre mayo y septiembre, de preferencia en invierno.

GUAÑACA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La guañaca o huañaca es una preparación que consiste en harina tostada de trigo con caldo del cocimiento del chancho. Lenz (1910) la describe como caldo caliente de cabeza, arrollado, salchichas, prietas o carne de chancho, o también como harina tostada con color. Pereira (1977), en tanto, la describe como gordura de vaca con harina, señalando que es una preparación criolla ya conocida en el siglo XVIII. También se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Juana María Teresa Fuentealba, de Guarilihue, comuna de Coelemu, dueña de "Los Hornos de Doña Juanita", asociado al turismo culinario, indica que es una de las preparaciones tradicionales propias de la "muerte de chancho". Se prepara al día siguiente de haber matado el animal junto con la elaboración de las prietas.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son unos 30 litros del agua donde se echan a cocer las prietas durante su preparación (agua que queda aliñada con sal, ajo, cebolla, manteca y todos los demás ingredientes que lleva la prieta en su interior) y harina tostada. En un plato se pone ½ taza de harina tostada. Luego se saca el agua de la cocción de las prietas cuando está en proceso de hervor, se agrega a la harina tostada y se revuelve hasta que la harina quede bien mojada. Se puede agregar ají con limón si se desea, indica Juanita.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La guañaca posee una textura espesa; "es saladita y muy sabrosa, como puré, ya que va con la manteca que llevan las prietas", acota Juanita. Se consume bien caliente durante el proceso de cocción de las prietas de chancho, antes de comerse las prietas, en la cocina o al lado de la olleta, en espera del plato principal.

QUESO DE CABEZA DE CHANCHO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El queso de cabeza de chancho es una comida campesina de la Edad Media que actualmente se elabora en muchos países y de la que existen numerosas versiones para su preparación. En Chile se cocina primordialmente en el centro y sur del país.

José Aliro Contreras, de San Carlos, trabaja en la Carnicería Victoria, propiedad de su esposa, donde prepara el queso de cabeza de chancho. Indica que es un producto típico de la zona y que "aun en estos tiempos se sigue preparando en los campos y consumiendo habitualmente". Él aprendió esta preparación de su madre.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para esta preparación son: 1 cabeza de chancho, sal, 1 diente de ajo, orégano y agua. Primero se coloca la cabeza de chancho en una olla grande, se le agrega sal, ajo y orégano, y se pone a cocer durante 2 horas. Una vez cocida, se retira del fuego y se deja enfriar por 10 minutos. Seguidamente, se pica la carne en trozos pequeños para luego molerla. Posteriormente, con la mezcla ya molida, se vuelven a colocar condimentos a gusto (ajo y orégano), revolviendo lentamente a mano, para enseguida colocar la mezcla en un molde. Una vez realizada esta operación, se deja enfriar a temperatura ambiente, para luego refrigerar por 12 horas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El queso de cabeza de chancho se presenta en cubos o láminas, tiene textura fibrosa, es de color pimentón y su sabor y aroma se acerca al de las especias utilizadas en su preparación. Se sirve frío de forma cotidiana, indica don José.

ARROLLADO HUASO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El arrollado huaso es una preparación criolla que se consume desde los primeros años de la Conquista (Cocina Mestiza, s.f.; Pereira, 1977) hasta hoy. También se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). La Sra. María Orfelina del Pino, nacida en Larqui Chico, comuna de Bulnes, conoce esta preparación porque en su familia ha estado por más de 100 años; comenta que aún existe, pero que se fabrica industrialmente, no como antes.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 kg de pulpa de chancho, ¼ kg de lomito de chancho, ½ kg de cuero de chancho, 3 dientes de ajo, ají molido, orégano y sal. Primero, se corta la carne en tiras largas. Con los dientes de ajo machacados, el ají molido, el orégano y la sal se hace una pasta y se aliña la carne. Luego se coloca el cuero de chancho y encima los trozos alineados de pulpa y lomito, los que se van envolviendo. Luego de ser enrollada la carne aliñada, se amarra formando un cilindro, se pone en un fondo de agua hirviendo y se deja cocinar por una hora aproximadamente. "Se va probando; si el cuerito del chancho está blandito, se retira y está listo para servir", indica la Sra. María Orfelina.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este producto tiene una forma cilíndrica, de unos 20 cm de longitud, posee una textura aceitosa agradable y un aroma inconfundible. Se rebana con un cuchillo y se sirve frío, en forma cotidiana. También, explica la Sra. María Orfelina, se ofrece en el Mercado de Chillán, en carnicerías y fábricas de cecinas de la región.

Foto de Claudio Quiroz

COSTILLAR DE CERDO AHUMADO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El costillar de cerdo ahumado es un plato criollo consumido desde los primeros años de la Conquista (Cocina Mestiza, s.f.) y es típico en las fiestas costumbristas de la región. Los mapuches también preparaban chancho ahumado (Sepúlveda, 2005). Actualmente se prepara de manera industrial y artesanal.

PREPARACIÓN INDUSTRIAL

Victoriano Bengoa Aravena, propietario y heredero de la empresa Cecinas Bengoa, de Chillán, indica que el costillar ahumado de cerdo existe en la zona desde principios del siglo pasado. El producto se encuentra totalmente vigente y goza de alta popularidad.

Los ingredientes para su elaboración son: costillas de cerdo, condimentos naturales, pimienta, pimentón, orégano y sal. Los costillares se aliñan y son sometidos a un proceso de secado con aire caliente usando calefactores provistos de ventiladores a 28 °C. Antiguamente se utilizaba carbón como combustible y el proceso de secado duraba más tiempo. Posterior al secado se procede a ahumar la carne usando ahumadores alimentados con leña que no sea resinosa, de roble o de raulí. El tiempo de ahumado es de 12 a 18 horas. Este preparado cárneo es vendido en su local y se consume en ocasiones especiales. Para su consumo se hornea, se troza y se sirve caliente en platos individuales con diferentes acompañamientos.

PREPARACIÓN ARTESANAL

Don Juan Luis García, agricultor del sector rural de Pedernales, comuna de Pinto, considera que esta preparación está disminuyendo, debido a lo caro que es producir costillar ahumado.

Los ingredientes son: 1 costillar de cerdo de 6 a 7 kg, 3 a 4 dientes de ajo grandes, 1 cucharada de comino, 1 cucharadita de orégano y sal a gusto. El chancho lo cría él mismo; se faena cuando pesa unos 100 kg, luego se separa el costillar, que pesa entre 6 a 7 kg. Posteriormente, el ajo, comino, orégano y sal se machacan en la piedra de moler hasta formar una pasta que se le coloca al costillar por todas partes con las manos. La carne aliñada se cuelga en la cocina en un lugar que permita la mayor exposición al humo por cerca de una semana. Cuando está listo se torna café oscuro y se va endureciendo. "La gente lo consume porque es muy rico y se puede usar en cazuela, asado o estofado, pero requiere que esté bien cocido", indica don Juan.

Foto de Claudio Quiroz

CHICHARRONES DE CARNE DE CERDO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los chicharrones de carne de cerdo son una preparación criolla consumida a principios del siglo XIX (Pereira, 1977). Actualmente se preparan de manera industrial y artesanal.

PREPARACIÓN INDUSTRIAL

Victoriano Bengoa, propietario de la empresa Cecinas Bengoa, de Chillán, considera que los chicharrones de cerdo son una elaboración tradicional de la zona que se mantiene y cuyo consumo está en aumento. Para su elaboración utiliza los siguientes ingredientes: carne de cerdo rica en tocino, manteca de cerdo y sal. El tocino de cerdo consiste en grasa de cerdo con vetas de carne. Sobre un mesón se corta el tocino en cuadrados de alrededor de 10 por 15 cm. Luego se fríe en manteca en un fondo de fierro fundido, para que al inicio de la fritura, los cortes de tocino no se peguen. Una vez que la grasa del tocino se va derritiendo, comienza un proceso de fritura en su propia manteca. Se va revolviendo con una paleta de madera y cuando ya están dorados y crujientes, se sacan de la olla y se colocan en fuentes en donde se les espolvorea sal. El tiempo de cocción es de alrededor de 3 a 4 minutos. Se sirven acompañados de sopaipillas, tortillas o pan.

PREPARACIÓN ARTESANAL

La Sra. Marta del Carmen Lagos, del sector Boyen, Chillán, conoce los chicharrones también como chincoles. Ella cría sus propios cerdos y los prepara con los siguientes ingredientes: 12 kg de grasa de cerdo con carne, 1 cucharada sopera de sal, 1 taza y media de agua. El cerdo debe ser faenado después del año, "pues si tiene menos de un año, […] tiene la grasa como entremedio de la carne". La grasa se saca del cuero con un cuchillo bien afilado, con un poco de carne. Luego se corta en cuadrados de 3 por 3 cm, se ponen en una olleta de 20 litros con una cucharada sopera de sal y una taza y media de agua para que no se peguen. Se revuelven con una paleta de madera, "hasta que empiece a dar la grasita". El tiempo de preparación es de aproximadamente 1 hora. "Una vez fritos y dorados se sacan con un colador y se aplastan con la paleta de madera para que queden sequitos. Quedan unos cuadraditos dorados, crujientes y sabrosos, se consumen calientes, sobre todo en invierno. También se pueden guardar, bien ventilados pueden durar hasta 1 mes", explica la Sra. Marta.

PAN CON CHICHARRONES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. María Agustina Moraga, de San Ignacio, comuna de Chillán, indica que antiguamente el pan con chicharrones se preparaba mucho en el campo, sobre todo porque era un subproducto de la faena del chancho, pero que actualmente solo se prepara en algunas ocasiones.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 1 ½ kg de harina, ¼ kg de manteca, ¼ kg de chicharrones molidos, agua tibia y sal a gusto. En una batea se echan la harina, la sal, la manteca y los chicharrones molidos previamente en un molinillo. Luego, "se juntan todos los ingredientes y se soba bien sobada, para que así se impregnen los chicharrones". La Sra. María recuerda que antes no se usaba la levadura, sino que de la misma masa se sacaba un trozo y se colocaba en una ollita de greda que se colgaba al humo y que se utilizaban en lugar de levadura.

Una vez lista la masa y "bien sobada", se hacen bolitas pequeñas que luego se aplastan y que toman la forma del pan, se cubren con un mantel y se dejan leudar por cerca de una hora. Después se lleva al horno de barro calentado en forma previa con leña como combustible y se deja cocinar por unos 15 a 25 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

"El pan con chicharrones queda con un aroma incomparable, un sabor exquisito, crujiente, y el chicharrón queda sequito". Se puede servir al desayuno, la once o almuerzo, dice la Sra. María.

CHARQUICÁN CON LONGANIZA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La palabra charqui es de origen quechua (Lenz, 1910), pero *ca* es mapuche y significa "preparado o guiso de charqui". El charquicán entre los mapuches se denomina con el término *anim* (Montecino, 2007). El consumo de charquicán es prehispánico (Pardo y Pizarro, 2008) y era un guiso de verduras con charqui de vacuno o equino. La receta se ha ido modificando y actualmente se usa el mismo nombre, aun cuando se prepare con carne fresca o cocida y verduras (Lenz, 1910). El charquicán con longaniza es una preparación mapuche y colonial (FAO-FUCOA, 2008; Pereira, 1977), pues lleva longaniza, que es de origen español, y se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

La Sra. María Agustina Moraga, de Boyen, comuna de Chillán, indica que el charquicán con longaniza es un plato que fundamentalmente se elabora en invierno, ya que tiene muchas calorías. "Actualmente las mujeres que trabajan fuera del hogar ya no realizan estas comidas pues son demorosas".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 1 kg de papas, ½ kg de zapallo, ½ kg de longaniza ahumada, repollo a elección, 3 cebollas no muy grandes, 100 gr de manteca, ajo, orégano, comino, ají color y sal. Las cebollas se pican en cuadritos, se colocan en una olla, luego se le agrega la longaniza picada en trozos, más el ajo, orégano, comino y el ají color a gusto. Todo esto se cocina con manteca. Luego se le añaden las papas peladas, junto con el zapallo; si se quiere se pueden agregar hojas de repollos, se le agrega agua hirviendo que tape levemente y sal a gusto. Esta preparación requiere de una cocción aproximada de unos 30 minutos y luego se muele con un mazo de madera. La Sra. María Agustina señala que el charquicán se puede hacer de diferentes maneras, con cochayuyo tostado, pescado o carne.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El charquicán queda como un puré y se sirve caliente a la hora de almuerzo, indica la Sra. María Agustina; añade que esta preparación es muy sabrosa, y que en ella predomina el aroma de la longaniza.

CAZUELA DE CHANCHO AHUMADO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La cazuela de chancho ahumado es un plato de origen español; la cazuela se consumía en Chile en el siglo XVIII (Pereira, 1977), y el consumo de cerdo data de los primeros años de la Conquista. Este animal también fue incorporado a la dieta mapuche, y se reporta que preparaban chancho ahumado (Sepúlveda, 2005). Se considera una preparación tradicional de Ñuble (Centro de Gestión Turística Municipal de Chillán, s.f.).

La Sra. Victoria Micaela Villalobos, agricultora de Chillán, considera este plato patrimonial, "porque una de las tradiciones es consumir carne ahumada; antiguamente todo el mundo hacía el ahumado en sus casas. Ahora se ha perdido un poco, porque no se prepara el chancho ahumado o en cazuela, sino al horno".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 6 presas de costilla de chancho ahumada, 6 papas medianas, 6 trozos de zapallo, ½ taza de chuchoca, cebolla, zanahoria, morrón, orégano, apio, ajo y cilantro. El ahumado del cerdo lo realiza con madera de pino, "porque queda rico, aunque algunos le ponen aserrín. El cerdo, trozado y abierto, se cuelga, se hace fuego que no prenda, solo que dé humo durante dos días y dos noches y está listo".

Luego de ahumado el cerdo, se colocan las presas en una cacerola con agua hirviendo, se sazona y se hierve por ½ hora a fuego fuerte. No lleva grasa, solo aprovecha la que traen las carnes. Luego se le incorporan los aliños, las verduras, papas, zapallo y luego la chuchoca bien lavada, "pero hay que tener la precaución de revolver con la cuchara de palo para que no se pegue". Se deja cocinar a fuego lento alrededor de 20 min. Esta preparación, según Doña Victoria, "vigoriza y es reponedora".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Añade que esta sopa se sirve muy caliente, "ojalá en un plato de greda, para que conserve la temperatura, con harto cilantro, ají o merkén a gusto". Es un plato invernal que se prepara en forma cotidiana, "cuando hace mucho frío".

Foto de Claudio Quiroz

ESTOFADO DE SAN JUAN

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El estofado de San Juan es un guiso con carnes de varios tipos, y su origen es una mezcla de la cocina española de la Colonia y de la cocina mapuche. Se prepara el 24 de junio, para la fiesta de San Juan Bautista, donde se celebran los onomásticos de Juan y Juana, que coincide con el solsticio de invierno y la celebración del año nuevo mapuche. En esta fecha el pueblo mapuche celebra con abundancia de comida, queriendo indicar que nunca se terminarán las cosechas y la comida en la tierra mapuche (Montecino, 2007). Este plato se consume tradicionalmente en la zona del Itata, especialmente en Rere y también en la Araucanía. Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Elba Rosa Pincheira, de Rere, comuna de Yumbel, se destaca por ser una de las pioneras en la realización del estofado en Rere. “Los estofados vienen del tiempo de mi bisabuela, porque antes existía la costumbre de celebrar a los santos, a las Cármenes, los Pedros y los Juanes”. La Sra. Elba explica que este es un plato de invierno, muy típico de las zonas rurales del secano interior de la Región del Biobío. “Es que en el campo se produce todo lo necesario para prepararlos; se cría y mata chanchos, entonces se tiene la carne, el cuero y las longanizas. También se crían pollos y pavos. Se cazan los conejos, los pajaritos, y de la huerta se saca lo demás”. Indica que “este plato se ha recuperado en varias partes, con apoyo de los municipios, y a la gente le gusta mucho. También se sigue preparando en las casas, aunque no esté de santo alguien de la familia”.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 7 personas son: 1 pollo de campo (1½ kg aprox.), 7 chuletas de cerdo ahumado (1 kg aprox.), ¾ kg de longanizas ahumadas caseras, ½ kg de cuero de cerdo ahumado, 1 conejo silvestre ahumado, 5 cebollas chicas, 5 ajos medianos, 1 cucharada de orégano, 1 taza de vino blanco pipeño de la zona, 3 cucharadas de azúcar (para bajar el fuerte de la cebolla), ½ taza de guinda común seca (para contrarrestar el exceso de grasa) y hojas de apio. "Antiguamente, como había tantos, se cazaban pajaritos —codornices, perdices— y se le agregaba al estofado medio pajarito por persona. También llevaba pavo. Ahora no se agregan pajaritos porque está prohibida su caza. El conejo silvestre se encarga a algún vecino que salga a cazar", indica la Sra. Elba.

Todo se prepara con una semana de anticipación, especialmente el ahumado del cerdo, las longanizas y el conejo silvestre. La Sra. Elba coloca a hervir 1 litro de agua en una olleta de fierro en el fogón. Luego agrega los ingredientes de una sola vez y en capas. Comienza con las guindas; sobre ellas, una capa de carnes (cerdo, longanizas, pollo, conejo, cuero de cerdo) y otra de cebolla. Repite el orden, alternando los productos, añadiendo además las verduras, el azúcar y finalmente el vino. Deja cocer a fuego lento, sin revolver por 1 ½ hora, culminando cuando la carne está blanda.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Elba explica que tradicionalmente esta preparación se servía como tercer plato, a la hora del almuerzo. "Primero se ofrecía una entrada de pechuga de pollo, picada finita, con cebolla o lechuga; luego venía la cazuela de ave, y de ahí el estofado. El postre era el conocido turrón de arrope". La forma más tradicional para consumir el estofado es en platos individuales de greda, acompañado de catutos, pebre y un vaso de vino tinto.

EQUINO

El caballo (*Equus ferus caballus*) es originario de Norteamérica y desde allí pasó a Europa, Asia y África. Fue domesticado en la zona del mar Caspio y luego reintroducido en América por los españoles. En la actualidad existen muchas razas dispersas por el mundo. Esta especie fue introducida a Chile por los españoles durante los primeros años de la conquista y su crianza fue rápidamente adoptada por los mapuches. De todos los animales introducidos, la adopción del caballo fue la que tuvo más éxito, pues incentivó su movilidad y habilidad guerrera (Aldunate, 1996; Zavala, 2008). "Sus caballos vencen en belleza y vivacidad a los famosos de Andalucía, de los cuales descienden. Estos cuadrúpedos no solo se multiplican felizmente en aquella parte del país que poseen los españoles, sino también en la de los araucanos y los otros indígenas, quienes tienen allí numerosísimas manadas" (Molina, 1810). De esta raza se desarrolló el caballo chileno descrito por Gay (1847a).

Los mapuches utilizaban los caballos sobre todo para movilizarse, y también era preciado su consumo. "Aunque posean muchos rebaños de carneros, bueyes etc., sin embargo prefieren la carne de caballo, y un tierno potrillo es para ellos el manjar más deseado y esquisito" (Gay, 1847a). Durante la Colonia se incorporó el consumo de caballo como una carne más barata hasta el día de hoy. En Chile, la producción de caballo se encuentra concentrada actualmente en la Región del Maule, seguida del Biobío y Araucanía (INE, 2007b).

CHARQUI DE EQUINO

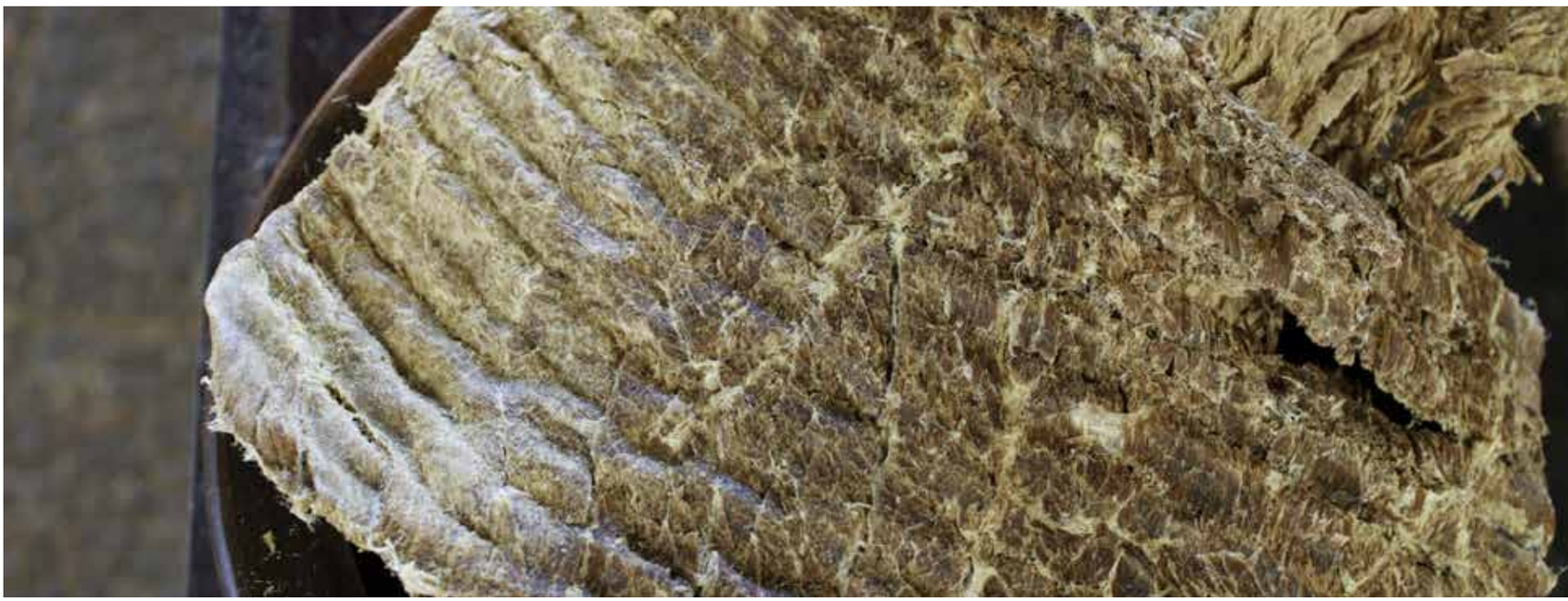


Foto de Rodolfo Mathis

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El charqui de equino, llamado *anim* en lengua mapuche (Montecino, 2007), es una preparación prehispánica que consiste en carne salada y secada al sol (Pardo y Pizarro, 2008). Los mapuches habrían conocido la preparación peruana después de la conquista de los incas (Bengoa, 1985; Lenz, 1910) y elaboraban charqui de los animales que cazaban; posteriormente utilizaron la carne de los animales introducidos por los españoles. Preparaban quilchen o salchicha de caballo y charqui de caballo (Ibacache, 1991). Esta preparación se consumía también durante la Colonia (Gay, 1862).

Luis Antonio Penroz Berrocal, del fundo Las Lajuelas, cercano a Chillán, posee un local de ventas de charqui de equino. Señala que en Chile se preparaba el charqui con la carne de los caballos más viejos en la época de la Conquista, especialmente para el invierno, cuando el ganado estaba flaco para faenarlo. Se ha consumido por siglos en Chile, como forma de preservar la carne, y aún se usa en la actualidad. Tiene una historia centenaria en la zona, muy asociado a los arrieros que lo portaban en sus travesías cordilleranas con ganado en la búsqueda de pasturas en primavera y verano. En Chillán es muy consumido, tanto en los sectores urbanos como los rurales.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: carne de equino adquirido en ferias ganaderas y sal gruesa. Se filetea el animal eliminando los huesos y utilizando todas sus partes cárneas. Los cortes se salan abundantemente y se dejan secar expuestos al sol hasta que estén deshidratados y con una textura maleable.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica don Luis que su consumo es habitual en reuniones de familiares y amigos, en forma natural, y también en preparaciones de platos tradicionales, como el charquicán, el caldillo de arriero y con huevos revueltos.

OVINO

La oveja (*Ovis orientalis aries* u *Ovis aries*) se originó de un ancestro silvestre del Medio Oriente, el muflón asiático (*Ovis orientalis orientalis*), que dio origen al muflón europeo y a todas las razas existentes. Las ovejas fueron traídas por los españoles a Chile en la época de la Conquista en 1571, y se diseminaron por todo el país (Molina, 1788, 1810). De acuerdo a Molina (1810), todas las ovejas que se ven en Chile son de raza africana y provienen de Marruecos. Las describe como una raza hermosa, pero de constitución delicada, y como se las dejó abandonadas a su instinto y vivían en libertad, la raza se adaptó y no conservaron los caracteres de la raza primitiva. Así, se desarrolló una raza chilena de talla mediana a pequeña, que Gay (1862) describe como animales vivos y nerviosos, que se multiplicaron sobre todo en Biobío.

Los mapuches adoptaron estas ovejas para leche, lana y carne: "en las casas hay además animales mansos, como ser caballos, bueyes, cerdos, ovejas" (Mösbach, 1930). Es interesante notar que los mapuches criaban antes de la llegada de los españoles un animal nativo camélido llamado hueque, que después llamaron chilihueque (chiliweke), para distinguirlo del carnero español, por la semejanza entre ambos. Los españoles llamaron al hueque "carnero de la tierra" (Latcham, 1922; Lenz, 1910; Molina, 1810).

Del chilihueque consumían su carne en ocasiones muy especiales y primordialmente su sangre; les sangraban la cabeza cada cierto tiempo, especialmente en tiempo de hambre. Aparentemente esta costumbre se extendió a las ovejas (Medina, 1882; Molina, 1810), y entre las preparaciones mapuches típicas está el ñachi, que es sangre de cordero aliñada. Otras preparaciones son el cordero asado y el apol, que es el hígado del cordero con ají (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991).

Las ovejas se encuentran distribuidas en Chile, mayoritariamente en las regiones de Magallanes (60%), Los Lagos y Aysén (INE, 2007b). En Magallanes, los rebaños son grandes; en cambio, en el resto del país, se crían en rebaños muy pequeños, asociados a sistemas pastoriles de subsistencia y de pequeños empresarios. La mitad de la producción nacional es destinada a exportación, mientras que el resto corresponde a consumo nacional formal e informal (ODEPA, 2014b). Las razas utilizadas son modernas.

ASADO DE CORDERO AL PALO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El asado de cordero al palo es una preparación que se incorporó a la dieta mapuche, como consignan Pineda (1863) y Mösbach (1930*)*. "Walüng, tiempo de cosecha o de abundancia. Es tiempo de cordero asado o en guiso" (Sepúlveda, 2005). Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Gervacio Jara Rodríguez, de Antuco, es reconocido por su habilidad en preparar asados de cordero al palo. Señala que es una preparación patrimonial de la zona cordillerana de la comuna de Antuco, originalmente asociada al trabajo de pastoreo de animales, conocidas como las veranadas. "El asado es una tradición del arriero. Estas labores fueron iniciadas por los pehuenches que cruzaban desde y hacia el lado argentino por el Bosquete de Antuco, hoy llamado Paso Internacional Pichachén. Usaban lanzas de fierro para ensartar y asar la carne; actualmente se cortan coligües para hacer el asado al palo". Indica que es una preparación que se mantiene en las familias de la zona.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 cordero, ½ kg de sal gruesa y ½ saco de carbón. Don Gervacio compra los corderos en Antuco. "Se comienza con carnear el cordero. Puede quedar entero con las costillas abiertas o dividido en dos. De ahí, se charquea (poner sal gruesa) y se lleva al asador cuando el carbón está bien encendido. Cuando se comienza a asar se pone al lado de la costilla y cuando está dorada, se da vuelta y se pone más atención. La idea es calentar el hueso del animal y no hacerle cortes a la carne. Por lo general, se demora 2 horas en asarse".

Foto de Ronald Mennickent

Indica que el asador debe instalarse a unos 80 cm del suelo, "después a medida que se va asando el cordero, se va bajando el asador y volteando la carne" hasta que adquiera su punto de cocción deseado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don Gervacio explica que esta preparación es de consumo grupal, porque un cordero de 20 kg de carne alcanza para más de 40 personas. "Se sirve caliente, en platos, con ensaladas y vino tinto. Si está bueno el tiempo, se come al aire libre en una mesa a lado del asador".

VARIACIÓN

ASADO DE CORDERO AL PALO DE ISLA MOCHA

En la Isla Mocha existe también la tradición de preparar cordero al palo asado con leña. La particularidad es que los corderos de la isla tienen propiedades particulares y únicas, debido a que se crían en praderas con pastos salobres por la cercanía al mar. De acuerdo a los lugareños, esto hace que la carne no se pase en grasa y le da un sabor distintivo y diferente al del continente. Se usan corderos de 6 meses y se asan al palo por 3 horas. El asado del cordero mochano es parte de la cocina típica de la isla (Programa Recomiendo Chile).

CONEJO

El conejo europeo (*Oryctolagus cuniculus*) es una especie nativa de la Península Ibérica (Camus et al., 2008) y fue introducido a Chile por los españoles por su piel y carne. Originalmente se pensó que su introducción habría ocurrido en 1884 (Iriarte et al., 2005; Jaksic, 1998; SAG, 2001), pero en Camus et al. (2008), de acuerdo a referencias de Molina, se menciona que es más antigua y que hacia mediados del siglo XVIII los conejos ya habían sido introducidos en Chile. Este animal silvestre se incorporó a la dieta mapuche (Molina, 1795, 1810).

El conejo se ha propagado extensamente por el país dada su alta capacidad reproductora. Está distribuido entre Atacama y Los Lagos y además se encuentra en Magallanes. Su caza está permitida por el SAG. Su carne es rica en proteínas, niacina, potasio y fósforo (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

CONEJO ESCABECHADO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

María del Carmen Luarte, de Tomé, indica que aprendió a preparar el conejo escabechado de su madre, y que es una preparación que se mantiene, e incluso "tiene más auge por ser un tipo de carne magra que no tiene colesterol".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 conejo, 2 cebollas, 3 zanahorias, 1 taza de vino blanco, 2 cucharaditas de coñac, ½ taza de vinagre, ¼ taza de aceite, 1 ramita de romero, 2 hojas de laurel, 1 morrón, 1 cucharadita de comino, pimienta y orégano, 2 litros de agua, sal a gusto.

Se limpia el conejo y se deja sumergido en 2 litros de agua y ½ taza de vinagre para que repose durante toda la noche. Al día siguiente, se saca y se lava con agua tibia. En una olla se pone ¼ de taza de aceite y se comienza a dorar el conejo. Luego se agregan las cebollas divididas en cuatro, las zanahorias en rodajas, los aliños, el morrón, las hojas de laurel, el romero y el coñac. Se le agrega el vino, la sal, y se tapa dejándolo hervir unos 30 minutos. En ese lapso se va observando si el conejo está cocido y blando.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El conejo escabechado es un plato "muy sabroso, suave y agradable", indica la Sra. María del Carmen. Se sirve caliente, en plato de greda, un trozo de conejo acompañado de puré, arroz o papas cocidas. También se puede acompañar con ensalada de lechuga, tomate o pebre. Generalmente se consume en fiestas familiares y ferias costumbristas.

ESTOFADO DE CONEJO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El estofado de conejo corresponde a una preparación que María Luisa Cuitiño, de Tomé, conoce desde los tiempos de su abuela. Indica que actualmente este plato se está perdiendo debido a que la gente ya no lo cocina, y la caza del animal también genera cierto rechazo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ½ conejo, ¾ kg de papas cortadas en gajos o en 4, 1 cebolla cortada en pluma gruesa, 1 zanahoria cortada redondita, ¼ de morrón rojo, 1 rama de apio, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharada chica de sal, ½ litro de agua.

Se sella el conejo poniéndolo en una olla con el aceite bien caliente y tapándolo por algunos minutos. Luego se agregan todas las verduras y se deja que estas y el conejo suden, es decir, que boten todo el jugo. Se le agrega sal y una vez que la carne está amortiguada, es decir, blanda, se deja a fuego bajo por ½ hora. Seguidamente se le agregan las papas y el ½ litro de agua, y se deja hervir por 15 minutos más.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. María Luisa explica que el estofado de conejo se prepara en temporada de conejos o cuando se encuentran en la feria, preferentemente en invierno. Es de textura espesa y un poco salada. Se sirve caliente en un plato o canto de greda para que no pierda el sabor y se puede acompañar con arroz, puré, ensalada surtida y pan.

MERLUZA O PESCADA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La merluza o pescada (*Merluccius gayi gayi*) es una subespecie que se encuentra solo en las costas chilenas, entre Antofagasta y Aysén, y en toda la costa de la Región del Biobío (Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, 2008a). Los cronistas antiguos relatan la gran abundancia de peces en la costa chilena, que los mapuches solían pescar (Molina, 1788, 1810; Mösbach, 1930; Pardo y Pizarro, 2008*)*. "Las merluzas son allí de un grueso prodigioso y tan abundantes como en las costas de Terranova" (Molina, 1788).

Don José Manuel Pérez, oriundo de la caleta Coliumo, biólogo marino y redero, explica que la merluza se ha recolectado desde siempre en la región, pero actualmente es escasa y está desapareciendo.

DESCRIPCIÓN

La merluza es un pez de color gris plateado; su talla máxima es de 87 cm, siendo las hembras más grandes que los machos. Se alimenta de otros peces, crustáceos y calamares. Su periodo de reproducción es de agosto a noviembre y vive hasta los 15 años. Su hábitat es el mar abierto entre los 50 y 500 m de profundidad.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don José explica que este producto se pesca todo el año, de forma tradicional y moderna por medio de pesca de cerco y enmalle industrial. La realizan los hombres de forma colectiva. La Región del Biobío lideró los desembarques de esta especie el año 2012 (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Indica don José que su carne es de color blanco, textura suave y sabor salado. El producto es consumido cocido y crudo para preparar fritos o cebiches, "es sabroso y da vigor". La merluza es rica en proteína, baja en grasas, y contiene vitaminas del complejo B, especialmente niacina (B3), potasio, fósforo y magnesio (Eroski Consumer; Torry Research Station, 1989).

PESCADA O PESCÁ SECA

Foto de Marco Tillería

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pescado seco era una forma de conservación que utilizaban los pueblos originarios cuando los alimentos escaseaban. Los mapuches de la costa secaban pescado para su consumo y también hacían comercio con los pueblos del interior (Pardo y Pizarro, 2008). Las especies que se usan comúnmente en la región son merluza, congrio, y corvina y toyo en la Isla Mocha.

El señor Alfredo Reyes Gómez proviene de una familia de pescadores y posee el restaurante "Los Cuatro Hermanos", en la Caleta del Medio de Coliumo, comuna de Tomé. Comenta que el terremoto y posterior tsunami ocurridos el 27 de febrero de 2010, destruyeron su casa, quedando solo los cimientos, los cuales usaron como base para construir el actual restaurante. Alfredo indica que la pescá seca la preparaban todas las personas antiguas de la caleta.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son merluza y sal. Se limpian y lavan las merluzas, se les saca el esquilón y se salan espolvoreando sal a gusto por toda la merluza. Luego se cuelgan dobladas en un cordel al sol por dos días. Como quedan duras y dobladas, se colocan unas piedras pesadas sobre las merluzas secas para que se estiren. Luego se extienden sobre una tabla durante 3 días más para terminar el secado; finalmente se machaca la pescá seca con un martillo o una piedra para poder ser consumida.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Alfredo comenta que se puede consumir calentando la pescá en una estufa y agregando mantequilla. También se pueden preparar como caldillo de pescá seca o en charquicán. Indica que "da mucha sed al consumirla".

CHARQUICÁN DE PESCÁ O MERLUZA SECA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El charquicán es un plato mapuche y colonial (FAO-FUCOA, 2008; Pereira, 1977). La palabra *charqui* es quechua, pero *ca* es mapuche y significa "hacer guiso de charqui" (Lenz, 1910; Montecino, 2007). Esta preparación ha ido variando, y en la costa se reemplaza el charqui por pescado seco, que puede ser merluza, lo que es común en las caletas de la región.

Nelly Rosa Arriagada, de Penco, indica que su madre habitualmente preparaba la pescá seca. Asimismo, Gloria Gómez, dueña del restaurante "Los Cuatro Hermanos" en la Caleta del Medio, Coliumo, comenta que "el charquicán de merluza seca viene de tiempos remotos de las caletas costeras donde se seca pescado para el invierno". Explica que este plato se está perdiendo; "antes usted podía ver aquí en la caleta por todos lados pescado secándose al sol en las casas, ahora solo algunos hacen esto".

PREPARACIÓN

La Sra. Nelly indica que los ingredientes de esta preparación son: 2 pescás (pescadas) secas, ½ kg de zapallo, 1 ½ kg de papas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, ramitas de perejil, 2 cucharadas de aceite, sal a gusto. Se debe remojar la pescá seca en agua caliente para desprender su piel de la carne. Se parte en tiritas pequeñas y se aparta. Luego se pica el ajo, la cebolla y el perejil y se fríe en aceite. Después se agrega la pescá en tiritas y se revuelve por unos minutos más. Se cocinan aparte las papas con el zapallo por unos 15 minutos aproximadamente. Cuando está listo, se bota el agua, reservando una taza. Se muelen las papas y el zapallo con un mortero, y se agrega el pino anteriormente preparado hasta que se mezclen completamente. Para que no quede tan seca, se agrega el agua reservada.

La Sra. Gloria, por su parte, no remoja sino que desmenuza la pescá y la hierve en agua unos 5 minutos; luego la saca y estila en un colador. El resto lo prepara de forma similar.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El charquicán de pescá seca es espeso, con un sabor salado a pescado. Se trata de un alimento nutritivo que se prepara generalmente en invierno, cuando hay menos disponibilidad de productos del mar, indica la Sra. Nelly. Se sirve caliente en un plato bajo y se adorna con un poco de cilantro picado. Se acompaña con alguna ensalada.

Foto de Claudio Quiroz

MERLUZA FRITA CON ENSALADA CHILENA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Pereira (1977) cuenta que don Luis Lison, en 1760, enseñó a comer pescada frita a los chilenos, pues este pescado antes se botaba. Es un plato criollo, por el uso de la fritura. La Sra. María Ivón Cid, mujer emprendedora y dueña de la cocinería "Mi Negrita" en Talcahuano, considera que este plato es patrimonial debido a que lo han preparado muchas personas antiguas en Talcahuano y ha pasado de generación en generación.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 1 persona son: 1 pescada o merluza, sal a gusto y orégano. Para el batido se requiere harina, agua mineral y ajo. Se mezclan los ingredientes del batido en un bol, se baten con un tenedor hasta que todos estén incorporados homogéneamente y luego se baña la merluza en el batido. Mientras tanto, se pone a calentar a fuego fuerte un sartén con aceite; cuando está bien caliente se deja caer la merluza bañada en el batido al sartén. Debe quedar bien sumergida en el aceite para que quede bien frita y crocante.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. María Ivón comenta que esta preparación se sirve caliente en un plato bajo de loza. Es de sabor suave y crocante, agradable al paladar y se acompaña con ensalada a la chilena y papas cocidas con un buen ají y pebre *"cuchariao"*. Indica que es un plato cotidiano y muy apetecido por sus clientes y turistas.

CHALACO

DESCRIPCIÓN

El chalaco o pejesapo (*Sicyases sanguineus*) es un pez de roca que se distribuye en las costas de Perú y de Chile, desde Arica a Valdivia. Posee una cabeza grande y redonda, cuerpo aplastado, y es característico por su ventosa ventral, que le permite vivir fijo a las rocas. Se alimenta de crustáceos, moluscos y algas que desprende y corta de las superficies rocosas con sus pequeños dientes. El color del cuerpo depende del sustrato en que vive; pueden ser de color café oscuro, verde olivo, café anaranjado y hasta albinos; el vientre es de color claro. Alcanza un tamaño entre 15 y 20 cm.

El chalaco vive principalmente en las rocas durante todo el año, en la zona de las rompientes. Es de hábitos gregarios y es común verlos sobre las rocas, pasando largo tiempo fuera del agua. Don Héctor Ibacache Soto, pescador y recolector de orilla de Laraquete, lo recolecta en los roqueríos de la caleta de Laraquete.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Este pez se extrae todo el año, es un pez escaso y tiene tendencia a desaparecer. La pesca es tradicional con arpón o con anzuelo y carnada, y se destina al autoconsumo, explica don Héctor.

FORMAS DE CONSUMO

El chalaco es de carne blanca, textura suave, sabor agradable y salado. Se prepara frito o en caldillo.

Foto de Claudio Quiroz

SOPA Y CALDILLO DE CHALACO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Se encontraron dos preparaciones a base de chalaco: la sopa y el caldillo, que se presentan a continuación.

PREPARACIÓN

SOPA DE CHALACO

María del Carmen Fritz, de Lebu, indica que la sopa de chalaco o pejesapo es una preparación tradicional de su familia y un patrimonio de la ciudad, ya que "se hace con un pez que sale entre los roqueríos y se adhiere a la roca". Comenta que lamentablemente esta sopa, que es "muy rica", no es muy masiva y en la actualidad muy poca gente la elabora.

Los ingredientes son: uno o dos chalacos dependiendo del porte, pan añejo frito, ½ kg de papas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 vara de puerros, cilantro, manteca para el sofrito, 100 ml de vino blanco, sal y merkén. Cuando no hay papas se puede usar un poco de arroz.

Se pican el ajo y los puerros lo más fino posible y se hace un sofrito con manteca; se agrega la mitad del vino blanco y unos dos litros de agua. Una vez que "suelta el hervor" se agregan las papas rebanadas en bastones. Aparte, se corta el pan en cubitos y se fríe en un poco de aceite o manteca y se agrega al caldo cuando las papas están casi totalmente cocidas. Después de agregar el pan, se agrega el chalaco y se cocina por 4 a 5 min. Lo más importante de esta preparación,

Foto de Claudio Quiroz

dice Carmen, "es que el chalaco esté muy fresco y no sobrecocerlo, ya que se desarma". Indica que la sopa de chalaco se consumía en las mañanas antes de ir a trabajar, ya que era energizarte, aunque se puede consumir también en cualquier hora del día. Se sirve muy caliente, en plato hondo con un poco de cilantro picado, y se acompaña de pan amasado.

CALDILLO DE CHALACO

Don Héctor Ibacache Soto, pescador y recolector de orilla de Laraquete, comenta que la preparación del caldillo de chalaco la aprendió de su abuela. Los ingredientes para 6 personas son: 1 chalaco, cabellos de ángel, 4 papas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, sal, comino y orégano a gusto y 10 tazas de agua fría. Se limpia y se lava el pescado, luego se echa a una olla junto con las papas picadas en cubitos, ajos picados y la cebolla cortada en pluma. Se incorporan la sal y el comino a gusto, las tazas de agua y el cabello de ángel y se deja hervir aproximadamente 15 minutos. Don Héctor comenta que "es un plato vigoroso y muy nutritivo, de sabor agradable". Se sirve caliente en un plato hondo de loza y se adorna con cilantro o perejil picado.

Foto de Claudio Quiroz

ROLLIZO

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

El rollizo (*Pinguipes chilensis*) es un pez de roqueríos, que se distribuye en Chile desde Arica a Magallanes y en las costas de Perú. Cristián Suazo Oliva, biólogo marino de Talcahuano, lo describe como un pez de talla mediana, de forma de tubo alargado, de color gris, con puntos blancos en el lomo. Puede llegar a pesar un poco más de 2 kilogramos y a medir hasta 15 cm. Consume preferentemente crustáceos, además de peces óseos pequeños (sardinas) y algas.

Este pez habita preferentemente en sectores de roqueríos de baja profundidad cercanos a la costa, con sustrato rocoso cubierto de algas.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Cristián indica que este producto se recolecta todo el año, pero es cada vez más escaso y tiene tendencia a desaparecer. La pesca es tradicional con anzuelo y arpón para autoconsumo, pero algunos pescadores artesanales lo comercializan. Los mayores desembarques en 2012 fueron en Antofagasta y Biobío (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

De acuerdo a Cristián, su carne es de color blanco, textura suave, sabrosa y dulce. Se consume cocida en caldillo o estofado y cruda como ceviche.

ARVEJADO DE ROLLIZO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. María Elena Chamorro (Nenita), de Caleta Chome, comuna de Hualpén, comerciante y recolectora de orilla, comenta que toda su familia preparaba el arvejado de rollizo, "de muchos años atrás". Su esposo es pescador artesanal y le proporciona el rollizo. La Sra. Nenita indica que "este pescado está disminuyendo cada día más, debido a que vienen muchos buzos de otros lugares a pescar el rollizo, bajando el número de ejemplares en la caleta".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 rollizo, ½ kg de arvejas, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 morrón rojo, 4 dientes de ajo, 1 cucharada chica de orégano, 1 taza de vino blanco, 1 cucharada grande de aceite, cilantro picado, sal y pimienta al gusto. Se lava bien con agua caliente el rollizo para sacar fácilmente las escamas, luego se destripa y se lava nuevamente, se troza en cuatro partes, se aliña con orégano, sal y pimienta, dejándolo reposar por 20 a 30 minutos. Luego se echa en una olla una cucharada de aceite, la zanahoria rallada, el morrón y la cebolla cortada en pluma, y se fríe durante 10 minutos a fuego lento. Las arvejas se cocinan previamente en una olla con agua, y una vez cocidas se agregan el sofrito de verdura y se revuelve con una cuchara de palo. Se dejan caer los cuatro trozos de pescado cortados anteriormente, más la taza de vino blanco y todo se cocina por 20 minutos a fuego lento. Finalmente, se agregan la sal y la pimienta al gusto.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

De acuerdo a la Sra. Nenita, este plato es de sabor agridulce y espeso, se sirve caliente en un plato hondo de loza. Se prepara en "festividades familiares y cuando llegan visitas. Va acompañado con pan amasado, cilantro picado, pebre y un buen ají ahumado; una comida sin ají ahumado no es comida, así decía mi papá", comenta finalmente.

CONGRIO COLORADO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El congrio colorado (*Genypterus chilensis*) es una especie presente desde Paita, Perú, hasta el cabo de Hornos en Chile. Formaba parte de la dieta mapuche (Mösbach, 1930). "Los pescadores Chilenos cuentan setenta peces, […] todos muy sanos, y por lo común de un sabor delicado. Y entre los peces propios la anguila, el congrio […]." (Molina, 1788).

DESCRIPCIÓN

Las tres especies de congrios que habitan en Chile se encuentran desde algunos metros hasta más de 500 metros de profundidad. El congrio colorado debe su nombre a que su vientre, garganta y labios son de color rojizo. Su cuerpo es muy alargado, aparentemente desnudo y comprimido. Sus aletas dorsales, caudal y anal conforman una sola unidad en torno al extremo posterior del cuerpo. El tamaño de los adultos supera el metro. Se alimenta preferentemente de crustáceos decápodos. Este pez habita preferentemente en los fondos rocosos, donde se oculta para defenderse.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Juan Carlos Ibacache Soto, profesor y buzo de Talcahuano, indica que este producto se pesca todo el año; es escaso, pero tiene tendencia a mantenerse. La pesca es tradicional por buceo con arpón o con anzuelo. La Región del Biobío lidera los desembarques de congrio colorado (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Juan Carlos explica que el congrio tiene una carne blanca, de textura firme, suave y sabrosa. Se consume cocido en caldillos y como pescado frito. El congrio es rico en proteínas y casi no tiene grasa (Sidwell, 1981). Los peces de este género destacan además por los niveles de vitamina B12 y fósforo.

CAZUELA DE CONGRIO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La cazuela es de origen español y se consumía en el siglo XVIII (Pereira, 1977). En este caso se le incorpora un pescado chileno en vez de carne. La Sra. María Elena Chamorro (Nenita), de Caleta Chome, Hualpén, comerciante y recolectora de orilla, dice que sus bisabuelos ya lo cocinaban y desde ahí viene la receta que ella aprendió de su madre y de su suegra.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 congrio colorado, 1 kg de papas, 1 zanahoria, 1 morrón rojo, 4 matitas de apio, orégano, 1 cebolla, perejil, ½ kg de zapallo, 2 choclos, 1 taza chica de cabellos de ángel, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

El congrio se lava muy bien con agua, luego se cuelga en un palo anclado donde se le saca la piel completamente, tirándolo hacia abajo con cuidado. Posteriormente se troza en cuatro partes y se aliña con orégano, sal, pimienta y jugo de limón y se deja reposar 20 minutos. Después de esto, se pone una olla a fuego lento y se le agrega una cucharada de aceite con la zanahoria, cebolla y morrón, cortados en pluma, y se revuelve con una cuchara de palo. Al sofrito de verduras se le agregan las papas, el choclo y el agua hirviendo y se deja cocinar por 10 minutos; luego se le agrega el zapallo en trozos y el pescado también en trozos y finalmente los fideos cabellos de ángel para dejar cocinar durante otros 10 a 15 minutos. Comenta que el jugo de limón ayuda para que no se desarme el congrio una vez cocinado. “Para este plato solo sirven el congrio colorado y el congrio dorado, ya que el congrio negro se desarma muy fácilmente”.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta sopa “es un plato muy nutritivo”, acota Nenita. Se sirve caliente en un plato hondo de loza, acompañado de pan amasado, perejil picado, pebre y un buen ají ahumado.

CONGRIO SECO CON PAPAS CON CÁSCARA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pescado seco era una forma de conservación de los alimentos que utilizaban los mapuches para consumirlo en invierno y para hacer comercio con los pueblos del interior (Pardo y Pizarro, 2008). Medina (1882) cuenta: "Sin embargo, el pescado que buscaban con más empeño y era mucho más abundante, era el congrio, el cual secaban para provisiones o para comerciarlo con los indígenas del interior".

Comenta la Sra. Susana Andrades, recolectora de orilla de Caleta Chome, comuna de Hualpén, que la receta del congrio seco con papas con cáscara se remonta al tiempo de sus abuelos y que es un plato tradicional de la caleta porque lo preparan gran parte de sus vecinos en sus hogares. Indica que esta preparación es escasa, "ya que no todos en la actualidad secan el congrio pues existe escasez del pez".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 2 congrios colorados secos, 10 papas y sal. Para el secado del congrio se limpian las vísceras del pescado, se sacan las espinas y luego se pone a secar al sol por 20 días colgado con ganchos en el patio de la casa.

Se lavan las papas "bien lavadas" y se introducen con cáscara en una olla a cocinar en agua fría con sal a gusto. Cuando las papas están cocidas, se incorpora el congrio seco y se deja cocinar entre 10 a 15 minutos. Posteriormente, se saca el pescado, se deja en una budinera para que estile, se sacan las papas y se sirven junto al pescado en un plato.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Susana explica que el congrio seco con papas con cáscaras "se sirve caliente en un plato de loza y a medida que se va comiendo se van pelando las papas con las manos. Va acompañado con un pebre y pancito". Es de sabor salado y espeso, de consumo cotidiano preferentemente en verano y también en invierno si se guarda pescado seco.

SIERRA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La sierra (*Thyrsites atun*) se distribuye desde Perú a Tierra del Fuego en Chile. Los cronistas mencionan que los mapuches consumían peces de la costa, entre ellos la sierra (Molina, 1788, 1810; Mösbach, 1930). "Tales son entre los Anfibios la raya, el torpedo, la Charcharia, el pez can, el pez sierra […]" (Molina, 1788).

DESCRIPCIÓN

Don Juan Campos, pescador artesanal de Caleta Tumbes, comuna de Talcahuano, lo describe como un pez de talla grande y de color gris brillante; su forma se asemeja a la herramienta llamada sierra. Otras fuentes señalan que son peces de cuerpo muy alargado y levemente comprimido, que sobrepasa el metro; el color de su cuerpo es un gris plateado en sus flancos y azul oscuro en su dorso. Su alimentación se basa principalmente en pequeños peces, crustáceos y otros pequeños invertebrados.

La sierra es una especie pelágica oceánica, es decir, se encuentra en el mar abierto, en aguas frías entre los 200 a los 1.000 metros de profundidad.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Juan explica que este producto se pesca desde diciembre hasta febrero, que es abundante en los meses de verano, pero que a veces desaparece durante dos años. La pesca es de forma tradicional por medio de un "tinche", el cual es un anzuelo con tubo de cobre. La Región del Biobío lidera los desembarques de este pez, seguida por Los Ríos (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Don Juan indica que su carne es de color blanco, de textura fibrosa, sabor salado y sabroso. El producto se consume cocido, principalmente al horno. La sierra es un pez rico en proteína y grasa (Sidwell, 1981; Torry Research Station, 1989).

SIERRA AL HORNO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La sierra se prepara tradicionalmente al horno en la Región del Biobío. Se presentan dos preparaciones típicas: la sierra al horno de Lota y la sierra al horno con longaniza.

PREPARACIÓN

SIERRA AL HORNO DE LOTA

La sierra al horno de Lota es un plato catalogado como típico de esa localidad. La Sra. Aida Vega, dueña de la cocinería "El Cangrejo", en el Mercado de Lota, indica que es un plato que se elabora en esta ciudad desde hace muchas generaciones. Ella lo aprendió de su madre, pero indica que ahora se está perdiendo por la escasez de pescado: "Antiguamente la sierra andaba botada y ahora es escasa".

Los ingredientes para 4 personas son: 1 sierra, ½ cebolla, 1 tomate, unas hojas de apio, 1 pedazo de morrón, 1 puerro pequeño, orégano a gusto, 2 dientes de ajo, 1 pizca de comino y ½ vaso de vino blanco. Todas las verduras, bien lavadas, se muelen muy bien junto a los aliños en una licuadora y se le agrega media copa de vino blanco. Con esta especie de salsa se adoba toda la sierra previamente limpia, abierta y trozada en cuatro partes. La sierra ya adobada se coloca en una fuente grande de greda con un poco de mantequilla y se introduce al horno; cuando la salsa con la que se adobó se torna de color dorado, está lista para servir.

Foto de Claudio Quiroz

Esta preparación se sirve caliente en un plato de loza con forma de lengua en una cama de lechugas bien frescas. Se puede acompañar con papas cocidas, puré, papas mayo u otros acompañamientos, pero siempre con un pebre o un chancho en piedra, indica la Sra. Aida.

SIERRA AL HORNO CON LONGANIZA

La Sra. Gloria Gómez, dueña del restaurante "Los Cuatro Hermanos", en Coliumo, Caleta del Medio, comenta que la sierra al horno es muy antigua y que es un plato patrimonial de la región, en especial de las caletas, donde es habitual el consumo de diferentes pescados. También comenta que este plato se está perdiendo debido a que la sierra es escasa y que solo existe abundancia de este pez en agosto y septiembre.

Los ingredientes para 4 personas son: ½ sierra, ¼ kg de longaniza, ¼ de queso rallado, 1 taza de vino blanco, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, ½ morrón, 1 zanahoria rallada, 2 tomates, sal a gusto. Se coloca la sierra en una budinera, aliñada con sal y el ajo rallado, y se le incorporan las longanizas, el aceite y se introduce al horno por unos 20 minutos. Cuando lleva 10 minutos en el horno, se le agrega el vino blanco y a los 15 minutos de cocción se le agrega el queso rallado. Finalmente, se hace un sofrito con las verduras y los tomates y se le agrega a la sierra.

Relata la Sra. Gloria que este plato tiene un sabor fuerte, salado y aceitoso. Se sirve caliente, en un plato bajo y se acompaña con una ensalada a la chilena, con papas mayo o cocidas o con arroz.

Foto de Claudio Quiroz

SIERRA FRITA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Don Héctor Ibacache, pescador y recolector de orilla de Laraquete, comenta que la preparación de la sierra frita ha perdurado de generación en generación. "Es un plato fácil y rápido de preparar y en muchas ocasiones lo llevaban sus antepasados y aún lo llevamos como manche (colación) a nuestras faenas de recolección y pesca". Indica que en la actualidad la sierra "se pierde por temporadas", dando a entender que el pez no se encuentra siempre disponible.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 1 sierra mediana, 1 litro de aceite, 1 pizca de orégano y sal a gusto. Se abre la sierra, se limpia y se troza en seis partes; luego se aliña con el orégano y la sal. Se calienta el aceite en un sartén grande y se fríe por 2 minutos. Los trozos de sierra deben quedar bien sumergidos en el aceite caliente.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve caliente o frío; es de sabor agradable, salado y aceitoso. Se puede acompañar con papas cocidas u otros acompañamientos, cuenta don Héctor.

EMPANADA DE SIERRA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Aida Vega, dueña de la cocinería "El Cangrejo", en el Mercado de Lota, aprendió esta preparación de su madre y la considera patrimonial, "ya que se elabora en Lota desde hace muchas generaciones". Indica que actualmente estas preparaciones se están perdiendo por la escasez de productos marinos.

PREPARACIÓN

Para una docena de empanadas, los ingredientes para el pino son: ½ sierra, 3 cebollas, 1 diente de ajo, una bolsa chica de comino, una bolsa chica de pimiento color, una pizca de ají merkén, 2 o 3 cucharadas de aceite y sal a gusto. Para la masa se requiere: 1 kg de harina, manteca, ½ taza de agua tibia y sal a gusto.

Se cocina la sierra en una olla con agua hirviendo y un poco de sal, y estando cocida y fría se desmenuza. Luego se pican las cebollas en cubitos y se ponen a cocer en una olla con un poco de agua; una vez cocidas se pasan por un colador y se dejan estilar. Luego, en otra olla con aceite, se agregan la cebolla, los condimentos y la sierra desmenuzada y se revuelve para que no se peguen; se deja cocinar unos 5 a 10 minutos.

Una vez preparado este pino, se pone la harina en un bol o en una tarima de madera y se agregan el agua, la manteca tibia y la sal. Se mezcla hasta que esté todo integrado; se deja reposar por unos minutos para luego amasar, estirar y dejar una masa fina. Luego se corta la masa en circunferencias, estas se rellenan con el pino y finalmente se cierran. Se fríen en un sartén con aceite caliente y cuando están doradas, se sacan a una fuente con papel absorbente para sacar el exceso de aceite.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las empanadas se sirven calientes en un plato de loza, y se pueden acompañar por una pasta de ají ahumado o con un pebre, indica la Sra. Aida.

Foto de Claudio Quiroz

LOCO

ORIGEN

El loco (*Concholepas concholepas*) se encuentra en Perú y en toda la costa de Chile. Molina (1788) y Mösbach (1930) mencionan que era recolectado y consumido por las comunidades mapuches, siendo la palabra de origen mapuche (Lenz, 1910).

DESCRIPCIÓN

El loco es un molusco grande de una sola concha dura. Habita en los roqueríos cerca de la costa, en aguas de poca profundidad. Presenta un grueso pie que le sirve para reptar y adherirse fuertemente a las rocas. Es carnívoro y forma agrupaciones. Es una especie de lento crecimiento y gran longevidad. Se demora hasta 5 años en alcanzar la talla mínima legal de 10 cm.

Foto de Claudio Quiroz

Este producto es de gran interés económico, por los altos precios en el mercado nacional e internacional (IFOP, 2012a). Por lo mismo, ha estado sometido a una fuerte presión extractiva durante muchos años. La Subsecretaría de Pesca (2008b) ha debido implementar medidas de protección, como talla mínima de extracción (10 cm), vedas reproductivas y cuotas de extracción. Su explotación se encuentra actualmente bajo el régimen de Áreas de Manejo y Explotación de Recursos Bentónicos desde Arica a Aysén (IFOP, 2012a)[9].

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Héctor Ibacache, pescador de Laraquete, relata que este molusco solo se puede recolectar en zonas de áreas de manejo y cuando se levanta la veda. Es escaso y tiene tendencia a desaparecer. La recolección se realiza usando un gancho o barreta de fierro para arrancarlo de las rocas donde está fuertemente adherido.

FORMAS DE CONSUMO

El loco es un producto muy apreciado gastronómicamente. Don Héctor indica que su carne cocida es blanca, de textura suave y sabor agradable. Para que quede blando se golpea en un saco antes de cocinarlo.

9 Las Áreas de Manejo y Explotación de Recursos Bentónicos es un régimen de acceso que asigna derechos de explotación exclusiva a organizaciones de pescadores artesanales, mediante un plan de manejo y explotación basado en la conservación de los recursos bentónicos presentes en sectores geográficos previamente delimitados (Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, s.f.a).

LOCOS COCIDOS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. María Ivón Cid, dueña de la cocinería "Mi Negrita", en el Mercado de Talcahuano, considera que los locos cocidos con papas mayo es un plato tradicional del puerto de Talcahuano, pero que es actualmente escaso debido a que el loco se encuentra en veda gran parte del año; "es caro y además lo poco que queda es exportado al extranjero", indica.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 12 locos, ½ kg de papas, ½ lechuga picada, mayonesa, 1 zanahoria, perejil, limón, machas y cholguas para adorno del plato, aceite y sal a gusto. Se lavan bien los locos, se meten en una cámara de goma y se apalean con fuerza para ablandarlos. La cámara permite que el loco no se muela demasiado. Se ponen en una olla con agua y se dejan cocinar 1 hora para que queden blandos. Las papas y la zanahoria se cocinan en otra olla por media hora; una vez cocidas y frías se pelan y trozan en cuadritos, se le agrega la mayonesa y la sal a gusto y se revuelven. A continuación se colocan los locos cocidos en un plato bajo de loza encima de una cama de lechugas picadas y aliñadas con limón y aceite, y se colocan las papas mayo en la parte central del plato. Luego se adorna con machas y cholguas previamente cocidas al vapor. Finalmente, se le agrega perejil picado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación se sirve fría; es de sabor fuerte, textura suave y agradable al paladar, indica María Ivón.

CARACOL TRUMULCO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El caracol trumulco (*Chorus giganteus*), llamado también caracol del mar chomulco (Mösbach, 1930), es endémico de la costa chilena, presente desde Antofagasta a Valdivia. Era consumido por las comunidades mapuches. De acuerdo a Lenz (1910), la palabra *trumulco* significa un caracol que vive enterrado en la arena, en tanto Moesbach (1991) consigna que *chomulco* o *chumulco* es mapuche y se refiere a especies comestibles de caracol de mar.

DESCRIPCIÓN

Este caracol es un molusco de tamaño grande, de hasta 12 cm. Su concha es gruesa, de boca grande, de color rosado con líneas oscuras; el interior es amarillo anaranjado y no presenta diferencia entre machos y hembras. Es una especie carnívora que se alimenta de bivalvos, gastrópodos y erizos. Su hábitat natural son los fondos rocosos y arenosos en profundidades entre 8 a 20 m.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

La Sra. Marta Salazar, dueña del restaurante "Rica-Mar", en Caleta Tubul, indica que este producto se extrae todo el año de forma manual y se va colocando en un chinguillo. Es más bien escaso y tiene tendencia a desaparecer. Las mayores capturas se reportan para la Región del Biobío (Sernapesca, 2012). Es una especie sobreexplotada sujeta a vedas (Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, 2010c).

FORMAS DE CONSUMO

La Sra. Marta afirma que la carne de este caracol es blanca, de textura parecida a la del loco. Se consume cocido para entradas y empanadas. En general los caracoles de mar son ricos en proteínas, vitamina E y potasio (USDA, 2014).

ENTRADA DE CARACOL TRUMULCO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Marta Salazar, dueña del restaurante "RicaMar" en Caleta Tubul, indica que la entrada de caracoles ha sido una tradición en su familia durante muchas generaciones. Recuerda que antiguamente había mucha abundancia de caracoles y que después de un temporal varaban en la playa al igual que los machuelos, y que todas las personas hacían entradas con ellos. "Sacábamos canastos de caracoles, nos instalábamos en las rocas y los quebrábamos con una especie de combo y luego los limpiábamos. Se cocinaban en ollas con agua para luego enristrarlos para poder venderlos".

Indica que actualmente los caracoles son escasos debido a la sobreexplotación del recurso. "Vienen de todas partes de la región a extraerlos, antes se sacaban con ganchos o a mano desde la misma playa, ahora solo se pueden extraer buceando".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 15 caracoles trumulco grandes, 2 paltas, 1 cebolla, 2 limones, cilantro, mayonesa y sal a gusto. Los caracoles trumulco se sacan de sus conchas, se colocan en una olla con agua fría y se dejan hervir por una hora para que queden blandos. Una vez cocidos se echan picados en cubitos en un bol (recipiente redondo), se les agrega la palta cortada en pluma, el cilantro picado y la cebolla picada en cuadritos previamente suavizada con agua fría o caliente y sal. Finalmente se le agrega la sal, el jugo de los limones y se revuelve. Se sirven con una salsa verde que se prepara mezclando el cilantro picado, dos dientes de ajo, medio ají verde picado y mayonesa.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La entrada de caracoles se sirve fría como plato de entrada y se puede acompañar con pan y ají ahumado. "Es una preparación refrescante y muy nutritiva", comenta la Sra. Marta.

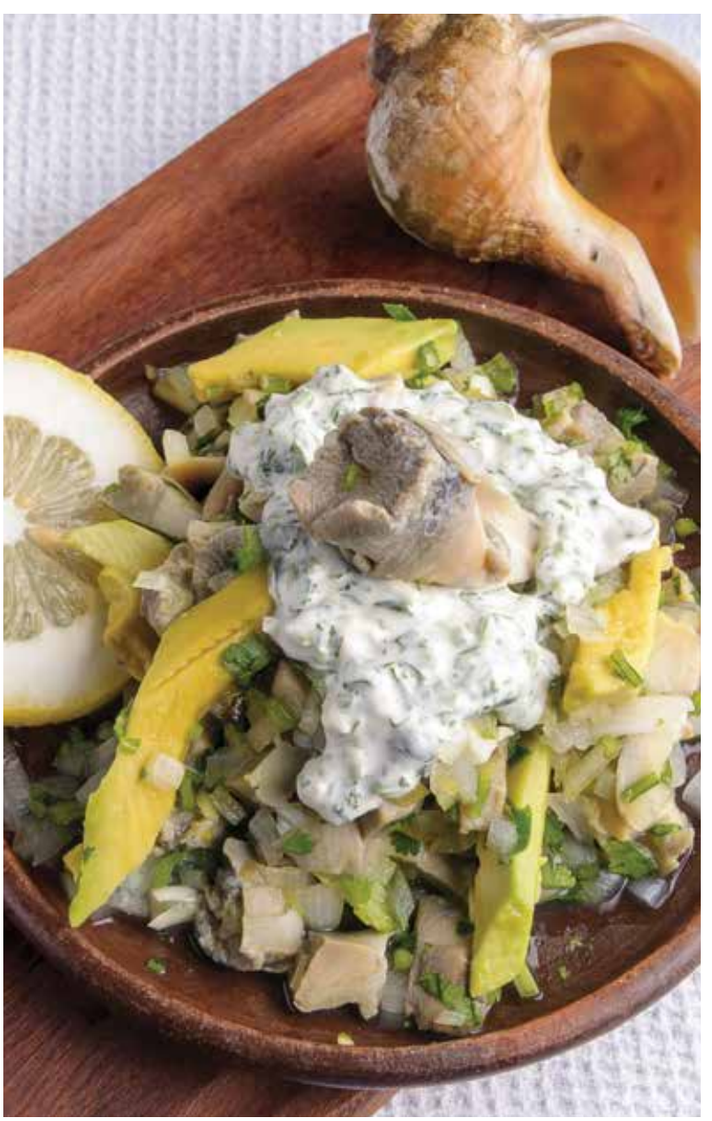


Foto de Claudio Quiroz

CHAPE

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El chape o lapa negra (*Fisurella latimarginata*) es un molusco que se encuentra desde Pimentel en Perú, hasta la desembocadura del río Biobío en Chile. Formaban parte de la dieta de los mapuches: "Casi todos estos mariscos son buenos para comerlos" (Mösbach, 1930). La palabra chape viene del mapudungun y denomina un molusco comestible de concha conoidal (Lenz, 1910).

DESCRIPCIÓN

El chape o lapa es un molusco de tamaño mediano, con una concha de forma ovalada y cónica, con un orificio en la parte superior. La concha posee estrías radiales en un fondo de color púrpura oscuro y su interior es blanco. Los costados del pie y manto son de un color negro intenso. Su alimentación es herbívora y alcanza tamaños de hasta de 12 cm. Habita preferentemente en el sublitoral y crece adherido a las rocas asociado a cinturones de algas.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Ramón San Martín, pescador artesanal de Caleta Tumbes, indica que el chape se recolecta todo el año, pero que es más bien escaso y tiene tendencia a desaparecer. Se utiliza un gancho o barreta de fierro, la cual sirve para arrancar el chape de las rocas donde se encuentra fuertemente adherido. Los mayores desembarques de este marisco son en Antofagasta (Sernapesca, 2012). El producto tiene un alto valor comercial y se exporta a Asia. El factor fundamental del incremento de esta pesquería fue motivado por las restricciones al loco (IFOP, 2012b).

FORMAS DE CONSUMO

Don Ramón informa que el chape es de textura parecida a la del loco. Se consume cocido, como entrada o en caldillo, y es muy ocupado para los mariscales fríos; "es sabroso y proporciona mucho vigor", afirma.

PINO DE MARISCOS CON PAPAS COCIDAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

María del Carmen Fritz, de Lebu, indica que el pino de mariscos con papas cocidas es una preparación tradicional y un patrimonio de la ciudad, ya que "se hace solamente con chapes y caracoles que se pueden sacar de los roqueríos de la playa". Señala que este plato es su favorito, pero que no es muy conocido por la nuevas generaciones, sobre todo porque "hay que ir a los roqueríos a buscar los mariscos, ya no son muy abundantes como antes y ahora son mucho más chicos".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 1 a 2 kg de chapes con concha, dependiendo del porte, 1 a 2 kg de caracoles con concha, harina cruda, 2 kg de papas cocidas, cebolla, ajo, sal y aliño completo. Primero hay que cocer los chapes y caracoles en un fondo con abundante agua y sal por cerca de 10 min desde que se comienza a hervir. Una vez cocidos se sacan de la concha, ya sea con una aguja o con un palito muy fino, dependiendo del porte.

Para preparar el pino se hace un sofrito con la cebolla y el ajo, luego se agregan los mariscos, se condimenta, y si se requiere espesar, se agrega un poco de harina cruda disuelta en agua fría.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Carmen nos comenta que se sirve el pino en un plato bajo, con tres o cuatro papas cocidas. Las papas que quedan se ponen en una budinera al medio de la mesa. Con este pino también se pueden hacer empanadas. Este plato se puede preparar en cualquier época del año, aunque recuerda que se hacía mayormente en invierno.

Foto de Claudio Quiroz

EMPANADAS FRITAS DE CHAPES

Foto de Patricio Ortiz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Berta Sáez, dueña del restaurante "BE-Mar", en Caleta Llico, prepara empanadas fritas de chape. Indica que en la actualidad el chape se está perdiendo: "Hay menos que antes, sobre todo después del terremoto, y muchas personas lo extraen sin control".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 12 empanadas, para el pino, son: ½ kg de chapes, 2 cebollas, 2 huevos, merkén, comino, sal a gusto y 2 cucharas soperas de aceite. Para la masa, ½ kg de harina, 2 cucharadas soperas de grasa de vacuno, 1 cucharadita de sal, 1 taza de agua caliente y 1 litro de aceite para freír.

Los chapes se sacan de su concha, se lavan y luego se machacan (menos que el loco), después se colocan en una olla con agua fría y se cocinan por 30 min. Se dejan enfriar en la misma olla con el agua caliente para que no se pongan duros. Las cebollas se pican en cubitos y se echan a una olla con un poco de agua y sal por 30 min, se sacan, se lavan con agua fría y se dejan estilar. En otra olla se ponen las cucharadas de aceite, el merkén, comino y la cebolla y se fríe todo por 5 a 10 min. Luego se agregan los chapes cocidos y picados en cubitos, media taza de agua y se deja hervir. Al final se le agrega una cucharada sopera de harina disuelta en agua para que espese, y se deja enfriar.

Se pone en un bol la harina y se confecciona una especie de volcán, luego se agregan la sal, la grasa caliente y el agua hirviendo, se mezcla todo y se amasa a mano. Se hacen bolitas pequeñas que se estiran con un uslero dejando la masa delgada. Se rellenan con el pino y se le agregan pedazos de huevo duro, se cierran y se cortan con una rodela dentada. Se fríen en aceite caliente a punto, para que no se quemen.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Estas empanadas se sirven calientes, en un plato bajo, con un pocillo de ají ahumado o un pebre. "Es una empanada muy sabrosa y el sabor del chape es muy diferente", relata la Sra. Berta.

VARIACIÓN

EMPANADAS FRITAS DE MARISCOS CON CHAPES

La Sra. Fabiola Sandoval, dueña del restaurante "Las Terrazas", en Caleta Cocholgue, Tomé, también prepara empanadas fritas de chape. Sin embargo, sus empanadas llevan además otros mariscos, como cholguas, machas y piures. Su preparación es similar a la anterior.

CHOLGUA TUMBINA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

La cholgua tumbina (*Aulacomya ater o A. atra*), también llamada cholga o chollhua, se distribuye por el Pacífico, desde Callao, Perú, hasta el canal Beagle en Chile, y por la costa atlántica hasta el sur de Brasil (FAO, 2008). Este molusco era recolectado por las comunidades mapuches (Medina, 1882; Molina, 1788; Mösbach, 1930) y la palabra deriva de la voz mapuche *chollhua*, que significa "cáscara de choros blancos" (Lenz, 1910).

DESCRIPCIÓN

La cholgua es un molusco bivalvo, filtrador, de concha negra a café oscura, alargada, de 7 cm, de borde ventral cóncavo e interior nacarado. De acuerdo a Patricio Ortiz, la cholgua tumbina es la cholga común, pero la de Tumbes posee más lapas pegadas en su concha y tiene diferente sabor y color, además de ser más gorda. Este molusco es una especie bentónica costera de aguas poco profundas, que vive adherida a sustratos duros y rocosos, formando grandes bancos.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Víctor Henríquez, pescador artesanal y buzo de Caleta Coliumo, indica que este producto se recolecta desde enero a junio, tiene 4 meses de veda, es escaso y tiene tendencia a mantenerse. El buzo lo extrae usando un gancho de dos dientes de fierro y se van colocando a un chinguillo. La mayor extracción se concentra en la Región de Los Ríos (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Don Víctor señala que la cholgua se consume cruda o cocida, en mariscales y caldillos. Su carne es de color blanco, textura suave y cremosa, sabrosa, de sabor dulce. Las cholguas en general tienen alto contenido de proteínas, vitamina C, tiamina, riboflavina, folato y potasio (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

MARISCAL FRÍO Y CALIENTE

Foto de Patricio Ortiz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El consumo de muchos variados tipos de mariscos era común entre el pueblo mapuche (Molina, 1788; Mösbach, 1930; Pardo y Pizarro, 2008). Hacían un plato llamado vailelán, compuesto de mariscos crudos con ají para reponer las fuerzas: "[C]on este guisado quedan confortados, quitado el desvanecimiento" (Medina, 1882). También en la mesa colonial la dieta de los viernes incluía pescados y mariscos (Cocina Mestiza, s.f.; Pereira, 1977). El mariscal frío se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993; Uribe, 1972).

PREPARACIÓN

MARISCAL CALIENTE

Este mariscal se menciona como una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993; Uribe, 1972). Doña Josefina Ortega prepara esta receta en su local "Doña Pepa", en el Mercado de Talcahuano. Dice que es un plato que cada vez se consume más y tiene la propiedad "de poner más guapos a los que lo consumen".

Los ingredientes para 1 persona son: 4 cholguas grandes (blancas), 2 cucharadas grandes de piure, 1 cucharada grande de ulte, 2 cucharadas de machas, 2 cucharadas de chapes picados en cuadritos, 1 cebolla, una pizca de comino, 2 dientes de ajos, 1 cucharada de cilantro, 2 limones, 1 huevo, ¼ de mantequilla y ½ taza chica de vino blanco. En una paila de greda

se fríe primero en mantequilla la cebolla trozada en cuadritos; luego se agregan el comino y los ajos picados, mezclándolos con todos los mariscos. Después de unos siete minutos de cocción se agrega un huevo batido en vino blanco. Finalmente, se adorna el plato con cilantro picado. La Sra. Josefina comenta que se sirve en una paila de greda bien caliente al almuerzo o para "recomponer el cuerpo", por su alto valor nutritivo.

MARISCAL FRÍO

La Sra. María Ivón Cid, dueña de la cocinería "Mi Negrita" en el Mercado de Talcahuano, aprendió la receta de este mariscal de cocineras antiguas, e indica que es uno de los platos más requeridos y preparados en su cocinería y otras del puerto.

Los ingredientes para 1 persona son: 10 cholguas, 8 piures, 6 machas, 1 cucharada grande de ulte, 1 cucharada grande de cebolla picada en cubitos, cilantro, sal, aceite, jugo de limón y ají. En un plato hondo de loza se pican los mariscos (cholguas, piures y machas), se agregan el ulte, la cebolla picada, el cilantro, aceite, jugo de limón y sal a gusto. Se sirve en el mismo plato donde anteriormente se picaron los mariscos. Señala la Sra. María Ivón que este plato tiene cualidades para "arreglar la caña de la mañana o parar muertos, es reponedor después de una gran fiesta". Esta preparación se sirve fría, en un plato hondo, acompañado de pan, ají y un vaso de vino blanco pipeño. Es un plato de consumo habitual, de sabor fuerte y agradable.

CHUCHITA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

Las chuchitas o choritos (*Mytilus chilensis*) son moluscos cuya distribución latitudinal va desde Iquique al estrecho de Magallanes, y en la costa Atlántica, desde Argentina hasta el norte de Brasil. Eran consumidos por los mapuches. "Además hay en el mar […] otros choros chicos como el pellu y dalle" (Mösbach, 1930). La palabra choro es quechua, proviene de *ch'uru*, "caracol" o "concha". Los mapuches los llamaban *pellu* (Lenz, 1910).

DESCRIPCIÓN

Don Héctor Ibacache, pescador y recolector de orilla de Laraquete, lo describe como un pequeño chorito de color negro. Otras fuentes indican que es un molusco bivalvo, de forma alargada, de unos 8,5 cm de largo. El interior de la concha es nacarada y de color violáceo; su cuerpo es de color amarillo anaranjado. Su hábitat principal son las rocas, u otros sustratos donde se adhiere fuertemente y se alimenta filtrando pequeños organismos del agua. Tolera amplios rangos de salinidad y es muy relevante en la acuicultura chilena. Se cosecha mayormente en la Región de Los Ríos. El recurso tiene una veda biológica algunos meses del año.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Este molusco se extrae todo el año con una herramienta de fierro llamado "cacho", creada por los mismos recolectores. Es escaso, aunque tiende a mantener su población, explica don Héctor.

FORMAS DE CONSUMO

Añade que las chuchitas cocidas son de carne café claro, textura suave y sabor agradable. Se pueden consumir crudas o cocidas en entradas o sopas. Relata que principalmente en Laraquete, las señoras llamadas "palomitas" venden tortillas con chuchitas con ají. Los choros en general tienen alto contenido de proteínas, vitamina C, tiamina, riboflavina, folato, potasio, sodio y fósforo (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

TORTILLAS CON CHUCHITAS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Ida del Carmen Riffo posee un quiosco en Laraquete donde vende las tortillas con chuchitas y empanadas de mariscos. De niña salía a venderlas con su madre y abuela al tren de Curanilahue que pasaba por las estaciones de Lota-Concepción y Laraquete. También, junto a otras señoras llamadas "palomitas", las ofrecen en los buses y a los automovilistas que pasan por Laraquete. La Sra. Ida dice que esta preparación se ha consumido por muchas generaciones, pero que las chuchitas actualmente son escasas debido a la contaminación del mar.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 50 tortillas son: 6 kg de harina, ¾ de grasa o manteca, 2 cucharaditas de levadura, 1 cucharada sopera de bicarbonato, un puñado de sal y 3 litros de agua tibia. Se echa la harina en una tarima de madera y se forma un volcán en el cual se le agrega la manteca, levadura, bicarbonato y luego el agua tibia con la sal (salmuera). Se amasa hasta que todos los ingredientes estén bien unidos y luego se soba, se estira y se cortan, con cortadores circulares, trozos de 4 cm, los que se dejan leudar entre 15 a 20 minutos, tapados con un paño.

Cuando la masa de las tortillas está leudada, estas se entierran en arena de río caliente, llamada "pollo". La arena se extrae del río Rumena, ya que es granulada; "la arena de la playa no sirve pues es muy fina y se enfría más rápido". Las tortillas deben quedar tapadas en la arena caliente por unos 10 minutos; luego se destapan y se dan vuelta para que se cocinen por ambos lados de forma homogénea. Después, se tapan nuevamente con arena por un tiempo más corto; "siempre hay que estar mirándolas y dándolas vuelta", comenta la Sra. Ida. Una vez listas las tortillas, se raspan con una especie de raspador confeccionado con tapas de tarros de leche.

En cuanto a las chuchitas, estas se lavan bien y se echan a cocer en una olla con agua al vapor, luego se sacan de su concha para aliñarlas con sal, vinagre, cilantro picado y se pueden acompañar con ají machacado en piedra con limón y cilantro. Finalmente, las chuchitas se introducen en las tortillas para su consumo.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Ida comenta que las tortillas se pueden servir calientes o frías, y que se venden en papel de envolver.

Foto de Claudio Quiroz

MACHUELO

ORIGEN

El machuelo, navaja de mar o huepo (*Ensis macha*) es un molusco bivalvo que se distribuye desde Caldera hasta la Región de Magallanes, y que también se encuentra en el Atlántico (IFOP, 2009c).

DESCRIPCIÓN

Héctor Ibacache Soto, pescador y recolector de orilla del sector Las Rocas de Laraquete, explica que el machuelo es un molusco filtrador, de carne blanca, con dos conchas alargadas de color blanco a gris, y que "es más gordito que el diquive". Las conchas son delgadas y frágiles, presentan una forma cilíndrica aplanada, y alcanzan más de 20 cm de largo. Su hábitat son los fondos arenosos en la zona submareal, en los cuales se entierra. Normalmente viven a poca profundidad.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Héctor relata que este producto se recolecta todo el año, es abundante y tiene tendencia a mantenerse. Los buzos lo extraen y lo van introduciendo a un chinguillo. Los mayores desembarques son en la Región del Biobío (Sernapesca, 2012). En los últimos años se ha visto sometido a una significativa explotación dada la calidad de su carne, que es muy apreciada gastronómicamente.

FORMAS DE CONSUMO

Don Héctor informa que la carne del machuelo es de textura suave y sabor agradable. Indica que para que queden blandos se sacan de su concha, se lavan y solo se pasan por agua caliente, siendo ideales para hacer empanadas.

Foto de Claudio Quiroz

EMPANADAS DE HORNO DE MACHUELOS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Marta Salazar, dueña del restaurante "Rica-Mar" en Caleta Tubul, indica que las empanadas de horno de machuelos han sido una tradición en su familia de muchas generaciones, pero que los machuelos actualmente son escasos. Ella preparaba estas empanadas en un horno de ladrillo con barro de su antigua panadería, pero cuenta que con el tsunami perdió todo, y ahora utiliza un horno a gas.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 130 empanadas son: para el pino, 50 cebollas, 7 kg de machuelos, 3 cucharadas soperas de aliño completo, 3 cucharadas soperas de sal, ½ kg de margarina, ají color a gusto. Para la masa, usa 10 kg de harina, 3 kg de manteca o margarina, 1 taza de vinagre blanco o vino blanco, 100 g de sal y 2 ½ litros de agua tibia.

Para preparar el pino, indica que primero se cocinan los machuelos en agua fría y se dejan hervir solo 5 minutos; si es mayor el tiempo, quedan duros. Luego se pican las cebollas en cubitos y se cocinan en una olla por una hora, se sacan, se lavan tres veces con agua fría y se dejan estilar. Luego se fríen en una olla con manteca y, cuando las cebollas toman un color amarillento, se agregan los aliños y luego los machuelos previamente cocidos y picados; la mezcla se revuelve y se deja hervir unos 5 minutos.

Para la masa, se coloca la harina en un mesón, se forma un volcán y se le agrega la manteca caliente, el agua tibia con sal y el vino blanco; se mezcla todo y se amasa a mano muy bien. Luego se utiliza la máquina sobadora, se corta la masa con un molde para luego llenar los trozos con el pino antes preparado, se cierran y se doblan. Se pintan con una brocha con huevo batido, y van al horno a fuego lento unos 40 min (170 °C). La Sra. Marta comenta que sus empanadas no se repiten, ya que ella lava muy bien la cebolla.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las empanadas de machuelos se sirven calientes y se pueden acompañar con una sopa y ají ahumado, comenta la Sra. Marta. "Es una empanada contundente, de sabor exquisito".

Foto de Claudio Quiroz

DIQUIVE

ORIGEN

El diquive, diquide o navajuela (*Tagelus dombeii*) es un molusco bivalvo que se distribuye desde Panamá hasta el golfo del Corcovado en Chile, y también en las costas de Colombia y Panamá (IFOP, 2009e).

DESCRIPCIÓN

La Sra. Berta Sáez, dueña del restaurante "BE-Mar" en Caleta Llico, explica que el diquive es un molusco alargado, de carne blanca, con dos conchas de color blanco a gris. La concha es estrecha, alargada, de hasta 10 cm. Su hábitat son los fondos arenosos de la zona intermareal entre 1 a 16 m de profundidad, formando grandes bancos.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Este producto, explica la Sra. Marta, se recolecta todo el año, es abundante y tiene tendencia a mantenerse. Se extrae de forma manual, buceando durante la bajamar. Los mayores desembarques son en la Región del Biobío (Sernapesca, 2012; Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, 2010b).

FORMAS DE CONSUMO

La Sra. Berta indica que es un molusco de textura suave y sabor agradable. Para que queden blandos se sacan de su concha, se lavan y se pasan por agua caliente por solo 5 minutos. "Es ideal para hacer empanadas o prepararlo como entrada con mayonesa", explica.

Foto de Claudio Quiroz

EMPANADAS FRITAS DE DIQUIVE

Foto de Patricio Ortiz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Berta Sáez, dueña del restaurante "BE-Mar", en Caleta Llico, prepara diversas preparaciones marinas, entre ellas las empanadas fritas de diquive. Comenta que el diquive, al igual que el chape, se está perdiendo: "Hay menos que antes, sobre todo después del terremoto y muchas personas lo extraen sin ningún control".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 12 empanadas, para el pino, son: ½ kg de diquives, 2 cebollas, 2 huevos, 2 cucharas soperas de aceite, merkén, comino y sal a gusto. Para la masa se usa: ½ kg de harina, 2 cucharadas soperas de grasa de vacuno, 1 cucharadita de sal, 1 taza de agua caliente y 1 litro de aceite para freír.

Los diquives se sacan de su concha, se lavan y se pasan por agua caliente por solo 5 minutos. Luego se pican las cebollas en cubitos y se cocinan en un poco de agua y sal por 30 min, se sacan de la olla, se lavan con agua fría y se dejan estilar en un colador. En otra olla se ponen las cucharadas de aceite, el merkén, comino y la cebolla y se fríe todo durante unos 5 a 10 min. Luego se agregan los diquives cocidos y picados en cubitos, media taza de agua a la olla y se deja hervir. Finalmente se le agrega una cucharada sopera de harina disuelta en agua, para que espese, y se deja enfriar.

Para la masa, se pone en un bol la harina; se agregan la sal, la grasa caliente y el agua hirviendo, se mezcla todo y se amasa a mano. Luego se hacen unas bolitas pequeñas con la masa, las que se estiran, dejándolas delgadas. Se rellenan con el pino elaborado anteriormente y se le agregan pedazos de huevo duro, se cierran, se cortan con una rodela dentada y se fríen en aceite caliente a punto

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Estas empanadas se sirven calientes en un plato bajo, con un pocillo de ají ahumado o un pebre, indica la Sra. Berta, y añade que es una empanada muy sabrosa por el sabor del diquive.

JAIBA REMADORA

Foto de Patricio Ortiz

ORIGEN

La jaiba remadora (*Ovalipes trimaculatus*) se ubica desde Bahía Independencia en el Perú hasta el canal Trinidad en Chile, y también en la costa atlántica de Sudamérica, desde São Paulo a la Argentina y en África del Sur. Los cronistas antiguos señalan que este crustáceo formaba parte de la dieta mapuche (Molina, 1788): "Además buscábamos erizos, jaibas, apancoras, machas […]" (Mösbach, 1930).

DESCRIPCIÓN

Esta jaiba es un crustáceo de tamaño mediano, de caparazón color violeta, manchado con pequeños puntos de color café y blanco. Presenta además una mancha blanca y una negra en cada lado de la zona posterior del caparazón a modo de "ojos falsos", y en la zona cardíaca una mancha blanca en forma de V. Tiene la forma típica de una jaiba, pero su quinto par de patas es aplanado y ovoide, adaptado para enterrarse y cubrirse de arena. Alcanza tamaños de hasta 10 cm de diámetro, vive de 2 a 3 años y se alimenta de pulgas de mar. Su hábitat principal es el fondo marino en la costa o playas arenosas. Generalmente se entierra hasta los 60 m de profundidad para defenderse de los depredadores.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Juan Carlos Ibacache Soto, buzo y profesor de la caleta de Laraquete, relata que durante el verano esta jaiba se recolecta "a talón", es decir, con el pie, en la playa. En primavera y verano se usa una red o enmalle calada. Es abundante y tiene tendencia a mantenerse. Los mayores desembarques se realizan en la Región del Biobío. Las hembras están sujetas a veda indefinida en todo el territorio nacional (Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, 2011).

FORMAS DE CONSUMO

Juan Carlos explica que la carne cocida de esta jaiba es blanca, de textura suave, sabor muy agradable y sabroso. Su caparazón se torna rojo una vez cocida. Es consumida en entradas, empanadas u otras preparaciones. Las jaibas en general son buena fuente de proteínas y vitamina C, y contienen además sodio, fósforo y potasio (Selfnutritiondata; USDA, 2014).

PASTEL DE JAIBA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pastel de jaiba es un plato criollo, y su preparación aparece en el *Manual de Cocina* de 1882. Mario del Rosario Hurtado, dueño del restaurante "Angamos" de Talcahuano, lo aprendió a preparar cuando se desempeñaba como maestro de cocina del hotel Cecil de Concepción. Este era uno de los platos más apetecidos por los turistas, indica.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 1 persona son: 250 g de carne de jaiba, 50 g de crema, 30 g de queso parmesano, 30 g de queso chanco, 1 huevo duro, 50 g de mantequilla y sal. Se saltea y dora en un sartén la carne de jaiba en mantequilla; se le agrega la crema espesa, el queso chanco, luego se revuelve esta mezcla para poder fusionar todos los productos y se traspasa a una paila de greda. Se baña finalmente con una capa de queso parmesano para luego introducirlo al horno por 10 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación se sirve caliente, en una paila de greda sobre un plato bajo de loza, y es acompañada por un vaso de vino blanco, indica don Mario. Es un plato de sabor salado, fuerte e intenso, cremoso y agradable, por la mezcla de quesos y crema que lleva.

CHANCHITO DE MAR

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

Los chanchitos o pulgas de mar (*Emerita análoga*) se encuentran desde Alaska al sur de Sudamérica, exceptuando las zonas tropicales de aguas cálidas. Están presentes en toda la costa de Chile.

DESCRIPCIÓN

El chanchito de mar es un crustáceo de tamaño pequeño y color morado. Mide unos 35 mm de largo; la hembra es casi dos veces más grande que el macho y se identifica por la masa de huevo naranja que a menudo lleva en la parte de la cola. Vive en playas arenosas expuestas, en el sector donde rompe la ola. Se entierra en la arena y extiende sus antenas para filtrar las partículas de alimento del mar cuando la ola se recoge.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

La Sra. Aida Vega Miranda, dueña de una cocinería ubicada en el Mercado de Lota llamada "El Cangrejo", indica que este producto se recolecta todo el año, es abundante y se mantiene. Se recoge de forma manual y tradicional, usando una pala y un quincho de malla para filtrar la arena.

FORMAS DE CONSUMO

La Sra. Aida explica que este producto es usado para elaborar caldillos, pues es sabroso.

CALDILLO DE CHANCHITOS DE MAR

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Aida Vega Miranda, dueña de la cocinería "El Cangrejo", ubicada en el Mercado de Lota, indica que el caldillo de chanchitos de mar se elabora en Lota desde hace muchas generaciones. Ella aprendió este plato de su madre, la Sra. Juana Miranda, y de su abuela. "Cuando vamos a la playa recolecto los chanchitos de mar y los preparo para mi familia; en ocasiones les preparo este caldillo a mis vecinos de las cocinerías del mercado, a todos les encanta".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ½ kg de chanchitos de mar, 2 dientes de ajo, 1 zanahoria, ½ taza chica de cebolla picada en cubitos, ½ morrón rojo o verde, unas hojitas de apio, hojitas de cilantro o perejil, 2 cucharadas soperas de harina tostada, 2 huevos, 3 papas, sal y comino a gusto y aceite.

En una olla se sofríen las verduras en el aceite (zanahoria rallada, cebolla, morrón picado, hojas de apio, ajos picados y papas picadas en cuadritos) y al mismo tiempo se echan a cocer los chanchitos de mar por 8 minutos a fuego medio. "Los chanchitos de mar hay que lavarlos bien para sacarles la arena". Luego se agregan cuatro tazas de agua caliente y dos cucharadas soperas de harina tostada previamente disuelta en un poco de agua fría; se revuelve bien para que no haga grumos. Cuando empieza a hervir el agua, se deja cocinar por 5 min; luego se agregan dos claras de huevo. Las yemas se apartan y se agregan mezcladas con agua y verduras (cilantro o perejil), y se apaga.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta sopa se sirve caliente en un plato hondo de loza; es de consumo habitual para la familia y amigos en las ocasiones cuando se recolecta este crustáceo, relata la Sra. Aida.

ERIZO

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El erizo (*Loxechinus albus*) se distribuye en las costas de Perú y en Chile, desde Arica al cabo de Hornos. Los mapuches consumían variados mariscos, entre ellos, erizos que llamaban *yupe* (Lenz, 1910*)*. "En las rocas tapadas por el mar están pegados los piures, y entre las piedras se encuentran los erizos marinos. Casi todos estos mariscos son buenos para comerlos" (Mösbach, 1930).

DESCRIPCIÓN

El erizo es un equinodermo con caparazón rígido, color violeta, de forma globosa con púas. Contienen un cuerpo blando en su interior, y la parte comestible son las gónadas de color naranja. Viven en los fondos marinos, donde se desplazan lentamente y se alimentan principalmente de algas. Son una especie gregaria, de crecimiento lento; pueden llegar a vivir 20 años, alcanzando un tamaño de hasta 13 cm de diámetro. Su hábitat es el fondo marino y las rocas del intermareal hasta los 340 m de profundidad.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Ramón San Martín, de Caleta Tumbes, explica que el erizo se captura todo el año, pero es escaso y tiene tendencia a desaparecer. Se extraen buceando y se van introduciendo a un chinguillo. La pesquería de erizo se desarrolla bajo régimen de libre acceso y en áreas de manejo de recursos bentónicos (AMERB) (IFOP, 2012c). La talla mínima es de 70 mm y están bajo régimen de veda en distintas regiones en épocas específicas. Las mayores capturas se realizan en Los Ríos y Magallanes (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Don Ramón indica que el erizo posee una lengua en el interior del caparazón de color amarillo, de textura suave y sabor fuerte. El producto se consume cocido y crudo, de diversas formas, incluso en forma de ponche de erizo. Este marisco es una buena fuente de proteína, es rico en folato, vitaminas E, K y B2, fósforo y potasio (Calorieslism).

TORTILLA DE ERIZO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Luzmira Fernández Salas, nacida en Punta Lavapié, es dueña del restaurante "La Lumita", donde prepara diferentes platos marinos. Comenta que la tortilla de erizo "se ha preparado por muchas generaciones, es una tradición familiar, pero se ha ido perdiendo".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 4 erizos grandes, 2 cucharadas de harina, 1 cucharada de perejil picado, 1 pizca de sal y 4 huevos. Se sacan las lenguas de los 4 erizos, luego se baten los huevos con la harina, se agregan las lenguas, el perejil picado y la sal. Se van colocando porciones de la mezcla en un sartén con aceite bien caliente y se dan vuelta para que quede la tortilla bien cocida por ambos lados, por unos 10 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las tortillas de erizos se acompañan con puré, pebre, un vaso de vino blanco y un buen pan amasado, preparado por la misma Sra. Luzmira. Esta preparación se sirve caliente, y es de sabor agradable, indica.

Foto de Claudio Quiroz

PIURE

ORIGEN

El piure (*Pyura chilensis*) es un marisco que se distribuye en las costas de Perú y en toda la costa de Chile hasta Magallanes. La palabra *piure* o *piur* proviene del mapudungun y significa un marisco rojo y comestible (Lenz, 1910). Formaba parte de la dieta mapuche (Molina, 1788, 1810), y Mösbach (1930) señala: "Cuando ya no había olas (sino baja mar), los hombres entraban hacia esas rocas y arrancaban los piures pegados en sus costados".

DESCRIPCIÓN

El piure es un tunicado filtrador; su cuerpo es blando, de color rojo anaranjado intenso, y posee una cubierta protectora llamada túnica o peña, que es dura e irregular, similar a una roca. De la túnica sobresalen un par de sifones (inhalante y exhalante) que usan para alimentarse, filtrando las aguas ricas en materia orgánica. Alcanzan tamaños de hasta 20 cm de largo y forman bancos densos, en aguas ricas en nutrientes de la zona intermareal y submareal hasta los 70 m de profundidad. Su hábitat principal son las rocas.

Este marisco tiene importancia ecológica, pues los bancos sirven de refugio para muchos animales, y ellos son alimento para otras especies, especialmente del loco. También tiene importancia económica para la pesca artesanal, y además se exporta hacia otros países. Las mayores capturas se realizan en la Región del Biobío (Sernapesca, 2012). El piure ha estado mostrando signos de sobreexplotación, como un menor tamaño y escasez (IFOP, 2007).

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Juan Carlos Ibacache, profesor y buzo de la caleta de Laraquete, informa que este producto se recolecta todo el año, que es abundante y su población tiende a mantenerse. Para su captura se usan ganchos o arañas de fierro creadas por los mismos recolectores.

FORMAS DE CONSUMO

Don Juan Carlos indica que el piure es de un sabor fuerte por su alto contenido de yodo, y que es muy sabroso. Se puede consumir crudo o cocido en entradas, sopas, empanadas u otras preparaciones.

Foto de Claudio Quiroz

PANCUTRAS CON PIURE

Foto de Marco Tillería

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las pancutras con piure es un plato que mezcla elementos de la cocina nativa y criolla. Según relatan los cronistas antiguos, los mapuches consumían los piures en diversas formas. "Los nacionales comen los piures cocidos o asados en su propio alvéolo" (Molina, 1810). "Cocían los piures en una olla y en otra servían papas cocidas" (Mösbach, 1930). Las pancutras o refalosas, en tanto, eran un plato de la época de la República cerca de 1829 (Pereira, 1977). Julia Soazo Suazo, de Talcahuano, dice que este plato viene de su bisabuela, quien en vez de utilizar carne en las pancutras las preparaba con piure por ser abundantes en el puerto de Talcahuano.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: 15 ojos de piures, 10 cholguas, 6 cucharadas colmadas de harina, ¾ taza de agua, ½ cebolla, ½ morrón, 1 zanahoria, perejil, cilantro, una pizca de comino, una cucharada de pimiento color y sal. En una olla se fríe la cebolla en pluma y el morrón en tiritas: una vez salteados, se agregan 6 tazas de agua. Al hervir se incorporan la zanahoria rallada, los piures, las cholguas, los condimentos y el perejil picado. Previamente, se prepara la masa de las pancutras de la siguiente manera: se coloca la harina en un bol con un poco de agua y una pizca de sal, se revuelve hasta formar una masa consistente, se soba, se amasa, se estira con el uslero, y se van cortando en cuadritos. Una vez cortados se echan a la olla con el agua hirviendo. Se debe evitar que la masa quede "ligosa", para esto, se puede colocar un poco más de harina. Una vez preparada la sopa, se sirve con cilantro picado a gusto.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Las pancutras con piure se sirven calientes, como plato de fondo. Tienen un agradable sabor a mariscos, indica la Sra. Julia.

EMPANADA DE PIURE DE ISLA MOCHA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La empanada de piure de Isla Mocha es una preparación que mezcla elementos originarios, ya que los mapuches comían piures cocidos y asados (Molina, 1810), y la empanada es parte de la gastronomía española introducida a Chile (Pereira, 1977). Laura Herrera, de Isla Mocha, explica que es una preparación antigua y típica en la isla ("son infaltables para las Fiestas Patrias") que aún se mantiene, y así será "mientras hayan piures", aclara.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 1 docena de empanadas fritas de piure son, para la masa, 1 ½ plato hondo de harina cruda, 1 cucharada de sal hecha salmuera en 1 taza de agua tibia y 1 cucharada de manteca. Para el pino, ½ kg de piures limpios y picados, 1 cebolla grande, 4 chalotas, orégano a gusto, sal a gusto, color y 1 litro de aceite para freír las empanadas. Indica que es ideal que los piures sean de la Isla Mocha, en sus variedades blanco, rosado o colorado, ya que "son los más grandes y lindos de la provincia".

Se forma la masa con los ingredientes ya mencionados, se soba bien y se estira con el uslero hasta que quede bien delgada. Para el pino, se pican la cebolla y las chalotas en cuadritos pequeños; se lavan con agua fría, "bien refregadas", se les da un hervor y se dejan estilar. Se pone a freír el color en aceite, agregando la cebolla y las chalotas, el piure, el orégano y la sal. El pino está listo cuando la cebolla adquiere un color cristalino. Después, se van armando las empanadas y se fríen en aceite.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

En esta empanada se distingue el sabor del piure, indica la Sra. Laura. Se sirven calientes y son de tamaño grande. "Cada empanada era de porte de un plato, y hasta ahora son de ese tamaño. Si uno quiere las deja más *caldúas* o bien más espesas", añade.

COCHAYUYO

ORIGEN

El cochayuyo (*Durvillaea antárctica*) es un alga marina, llamada también hierba del mar, cochahuasca o látigo de mar. La palabra es de origen quechua; proviene de *kocha*, que significa "laguna, mar" y *yuyu*, que significa "nabo", "hortaliza". Es decir, *cochayuyo* significa "legumbre de mar". *Cochahuasca* significa "soga de mar" (Latcham, 1936; Lenz, 1910). De acá deriva también la palabra *cochayuyicán*, o "guiso de cochayuyo" (Lenz, 1910). Esta alga se distribuye en Chile desde Coquimbo a Magallanes, en Nueva Zelandia y en el océano Atlántico sur. Ha sido un importante recurso alimenticio de las comunidades indígenas antes de la llegada de los españoles. Los mapuches la llamaban *kollof* o *collofe* (Lenz, 1910). La secaban al sol y hacían atados (Latcham, 1936). La parte del tronco la llamaban *huilte* o *ulte*. "También nos dirigíamos al mar a recoger lo que bota. […] se encontraban allí: collofes (cochayuyo) con sus tronchos o huiltes" (Mösbach, 1930).

Era utilizada para muchos tipos de preparaciones, como cochayuyo tostado o caldo de cochayuyo con papas (Mösbach, 1930). Pereira (1977) describe que, "más tarde los españoles comieron el cochayuyo tostado al fuego sobre brasas donde disparaban con un estruendo semejante a aquel de la escopeta. No a todos agradó este guiso". En la Colonia formaba parte de los guisos del viernes sin carne (Cocina Mestiza, s.f.). Actualmente existen muchas preparaciones tradicionales que utilizan cochayuyo, entre ellas el charquicán, estofado, ensalada o budín de cochayuyo (Catricheo, 1993; Ibacache, 1991).

Foto de Anabella Grunfeld

DESCRIPCIÓN

El cochayuyo es un alga parda, de gran tamaño; sus frondas pueden medir hasta 15 m de longitud. Crece en la costa adherido a las rocas, en zonas de fuerte oleaje y temperaturas frías. Es de color pardo verdoso, de consistencia carnosa e inflada. En su interior tiene cavidades vacías para guardar oxígeno que le permiten flotar y alcanzar más luz solar. Posee un disco basal, una estructura muy fuerte que se adhiere a las rocas para resistir el oleaje sin desprenderse.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Víctor Henríquez, pescador artesanal y buzo de la caleta Tumbes, indica que esta alga se recolecta todo el año. Es escasa, pero tiene tendencia a mantenerse. Se corta con cuchillo o se recoge en las playas después de algún temporal. La Región del Biobío lidera la extracción de esta alga (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Don Víctor informa que esta alga es de textura fibrosa, sabor salado y tiene un aroma ahumado. El producto se consume crudo o cocido, acompañado generalmente con papas. Contiene buenos niveles de fibra, un contenido apreciable de proteína, bajos niveles de grasa, siendo rico además en vitamina E y yodo (Dailyburn; Ortiz et al., 2006).

ENSALADA DE COCHAYUYO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La Sra. Fabiola Sandoval, dueña del restaurante "Las Terrazas", en Caleta Cocholgue, cuenta que la ensalada de cochayuyo es una preparación antigua que se remonta a su bisabuela, la Sra. Juana Silva, oriunda de Lota, quien "les cocinaba a los mineros del carbón". La Sra. Fabiola indica que el cochayuyo ahora está muy escaso, y que este plato se ha ido perdiendo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: cochayuyo cocido, 1 lechuga, 1/2 cebolla, 2 limones, sal a gusto y aceite. En una fuente se introducen el cochayuyo, la cebolla picada en pluma, la lechuga lavada y picada y se mezcla con el cochayuyo. Se aliña con jugo de limón, sal y aceite a gusto.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve frío, como ensalada, en una fuente. Es una preparación fresca y sana y se puede acompañar con un poco de cilantro picado, indica la Sra. Fabiola.

Foto de Claudio Quiroz

CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El charquicán de cochayuyo es una preparación mapuche y colonial (FAO-FUCOA, 2008; Pereira, 1977). La palabra *charqui* es quechua, pero *ca* es mapuche y significa "guiso de charqui"; *cochayuyicán* es "guiso de cochayuyo" (Lenz, 1910; Montecino, 2007). Actualmente se da el mismo nombre cuando se prepara con carne fresca o cocida y verduras (Lenz, 1910). En este plato se reemplaza el charqui por cochayuyo, y se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

La Sra. Elena Lagos, de Talcahuano, comenta que el charquicán de cochayuyo o "mar y tierra" es un plato tradicional de Talcahuano. Sin embargo, cuenta que "esta comida ya no es tan popular como antiguamente, debido a que a los jóvenes no les gusta el cochayuyo".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 paquete de cochayuyo seco, 1 kg de papas, ½ kg de zapallo, 1 cebolla, 2 zanahorias, 4 dientes de ajo, 1 cucharada chica de orégano, perejil y sal a gusto. Se cocina el paquete de cochayuyo en una olla con abundante agua fría con una cucharada de sal, por unos 25 minutos. Luego, en un sartén con aceite de oliva se colocan las verduras cortadas en cuadritos, se fríen por unos 5 min y se agrega el orégano. Luego, al sofrito de verduras se agrega el cochayuyo ya cocido anteriormente y picado en cuadritos, y un poco de agua. En otra olla se echan a cocer las papas y el zapallo con una cucharada chica de sal; una vez cocidos se muelen con un mortero y finalmente se unen al sofrito de cochayuyo, se mezclan con un cucharón de palo, dejándolo reposar por 30 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Elena dice que este plato se sirve "bien caliente" y se adorna con perejil picado.

BUDÍN DE COCHAYUYO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Esta receta tiene su origen en el consumo que hacían los pueblos originarios de esta alga, que además fue incorporada a la dieta de los españoles. Su preparación se describe en el *Manual de cocina vegetariana* de Lucía Vergara del año 1900 y además se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). La Sra. Luzmira Fernández, dueña del restaurante "La Lumita" en Punta Lavapié, indica que el budín de cochayuyo es un plato muy antiguo, pero que se ha ido perdiendo, pues el terremoto y posterior tsunami secó el cochayuyo al levantarse el borde costero.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 personas son: ½ kg de cochayuyo, 6 huevos, ½ cebolla, 4 dientes de ajo, ½ zanahoria rallada, un poco de orégano y de apio picado, 1 cucharada de manteca y sal a gusto. Se hace un sofrito en manteca con las verduras picadas, luego en un bol se mezclan el cochayuyo cocido y los huevos. Se forma una masa que se coloca en una budinera y se pone al horno por 20 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Luzmira explica que el budín se sirve caliente y como plato de fondo, acompañado de arroz o con papas cocidas en un plato de greda hondo. Añade que es de sabor agradable y salado.

POROTOS CON COCHAYUYO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los porotos con cochayuyo es un plato de origen indígena, pues los mapuches hacían caldos de cochayuyo (Mösbach, 1930) y también caldos de porotos (Molina, 1810). Carlos Beltrán, chef de Cañete, indica que es un plato que se origina por el intercambio de productos entre los lafkenches y los mapuches del interior. Por otra parte, la Sra. Irene Alarcón, de Tomé, agrega que esta preparación la ha visto siempre en los campos de la región y que aún se mantiene, "sobre todo en los sectores rurales".

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: ½ kg de porotos preferentemente "viejos", no nuevos, 2 paquetes de cochayuyo cocido (300 g en cada paquete), ½ cebolla grande, 1 zanahoria rallada, 2 dientes de ajo molido en piedra, 1 pizca de orégano, ¼ de morrón rojo rallado, 3 ganchitos de tomino, 2 ramitas de apio, 1 litro de agua, sal a gusto.

Se dejan remojando los porotos en agua la noche anterior. Luego se ponen a cocer en una olla con agua y un poco de sal. Se fríe la cebolla cortada en pluma, el ajo, el apio picado, las zanahorias, el tomino, el morrón y el orégano. Este preparado se agrega a los porotos cuando ya están cocidos. Seguidamente, se pica el cochayuyo cocido en cuadritos, se le agrega a la olla y se espera unos 10 a 15 minutos hasta que esté listo para servir. La Sra. Irene acota que en la zona costera es común comprar el cochayuyo cocido, pero que en otros sectores solo se encuentra seco. Explica que para cocerlo es necesario ponerlo en una olla con tapa y que quede totalmente sumergido en el agua, por lo menos durante 45 minutos.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los porotos con cochayuyo son sabrosos y de consistencia espesa. Se sirven calientes en un plato de greda y se acompañan con ensalada, indica la Sra. Irene.

ENSALADA DE ULTE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches solían consumir el tronco del cochayuyo, que llamaban *ulte* o *huilte* (Mösbach, 1930). La ensalada de ulte se menciona además como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). La Sra. Beatriz Mesa, recolectora de orilla de Lota, indica que es una preparación muy antigua y que todos sus antepasados comían el ulte como ensalada.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: 1 kg de ulte cocido, 1 cebolla, ½ lechuga, unas ramitas de cilantro, 2 limones, 2 cucharadas de aceite, ½ diente de ajo, media cucharada de comino y sal a gusto. Se pica la cebolla en cuadritos, y se suaviza con sal y agua caliente refregándola en un colador para luego lavarla con agua helada; luego se pica el ulte, la lechuga, el cilantro y el ajo. Todo esto se pone en un bol y se le agrega la sal, el jugo de dos limones, el aceite y el comino.

Carmen del Pilar Jara, de la cocinería "El Catamar", del Mercado de Lebu, explica que el ulte se cocía antiguamente en un fondo grande con agua con sal, limón y culle, con el fin de cocerlo y ablandarlo. El culle (*Oxalis rosea*) es una planta endémica de Chile (Hoffmann, 1978) que los mapuches llamaban *hualco* (Mösbach, 1930, 1992), y que se usa tradicionalmente para ablandar las algas durante su cocción.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Beatriz indica que esta preparación se sirve en un plato de loza bajo y se le agrega un poco de cilantro picado y unas rodajas de limón alrededor para adornar.

PINO DE ULTE CON PAPAS COCIDAS

Foto de María Isabel Manzur

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El ulte o huilte formaba parte de la dieta del pueblo mapuche (Mösbach, 1930). La Sra. Gloria Gómez, dueña del restaurante "Los Cuatro Hermanos" en Caleta del Medio, Coliumo, comenta que el pino de ulte con papas cocidas es un plato que se conoce de tiempos remotos, en especial en la zona costera y caletas, pero que se está perdiendo.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ½ kg de ulte cocido, 1 kg de papas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, unas ramitas de perejil y un pedacito de morrón. Para el pino, se fríe la cebolla picada en un sartén con aceite, luego se le agrega el ulte, el morrón, los ajos y el perejil picado, y se cocina por 2 a 3 minutos. Paralelamente se pelan las papas y se echan a cocinar en una olla con agua fría con sal a gusto. Una vez cocidas, se sirven en un plato cortadas a la mitad y se acomoda el pino de ulte a un costado de las papas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta es una preparación sabrosa, de consumo casero. Se sirve caliente, en un plato bajo de loza, indica la Sra. Gloria.

Foto de Claudio Quiroz

LUCHE

ORIGEN

El luche (*Porphyra columbina*) es un alga cosmopolita, que se encuentra en las costas de Perú, Chile, Argentina, Australia y Nueva Zelandia. En Chile se encuentra desde Arica a Puerto Montt. La palabra *luche* o *lluche* es mapuche y significa "yerba del mar que se come", en tanto *luchicán* es un guiso preparado con luche (Lenz, 1910). Esta alga es un alimento prehispano que formaba parte de la dieta mapuche (Mösbach, 1930; Pardo y Pizarro, 2005b); la secaban al sol y aprensaban en panes, de la misma manera que se hace hoy en día (Latcham, 1936). Las preparaciones tradicionales son luche con papas y luchicán (Catricheo, 1993).

DESCRIPCIÓN

El luche es un alga pequeña, comestible, de color café y textura suave; sus hojas son amplias, de hasta 10 cm de largo por 5 cm de ancho. Crece adherido a las rocas en la zona intermareal.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Don Alfredo Reyes, dueño del restaurante "Los Cuatro Hermanos" en la Caleta del Medio de Coliumo, indica que este producto se recolecta todo el año arrancando el alga desde las rocas a mano y que es escaso. Su extracción se concentra en la Región del Biobío (Sernapesca, 2012).

FORMAS DE CONSUMO

Don Alfredo dice que el luche se consume cocido, en entradas, ensaladas, empanadas y otras preparaciones, y que "es muy sabroso". Esta alga es rica en fibra, proteína, minerales como magnesio y fósforo, y compuestos antioxidantes (Cian et al., 2014; Fajardo et al., 1998).

Luche cocido

La Sra. Beatriz Mesa, recolectora de orilla de Lota, señala que es habitual ver el luche cocido en todas las caletas de la Región del Biobío, el que se prepara para consumo de la familia y para su venta. Para cocinarlo se usan 2 cucharadas de aceite y 1 taza de agua caliente. "Se recolecta el luche en zonas de rocas en el borde costero, se lava bien, para sacarle la arena; luego se hace un fogón con leña en el patio de la casa, se coloca el luche en una olla con las dos cucharadas de aceite para que no se pegue e inmediatamente se echa una taza de agua caliente y se revuelve con cuchara de palo a fuego lento y se deja cocinar por unas 2 horas. Cuando el luche está de color plomo está listo". Esta preparación se puede utilizar para diferentes platos, comenta la Sra. Beatriz, como por ejemplo, mar y tierra (luche con papas), ensalada de luche o pino de luche para empanadas.

Foto de Claudio Quiroz

SOPA DE LUCHE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Carmen del Pilar Jara, que trabaja en la cocinería "El Catamar", del Mercado de Lebu, indica que la sopa de luche ha estado presente en su familia por generaciones y en el puerto siempre había personas que la vendían. Este plato, indica Carmen, se mantiene sin modificaciones.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 2 paquetes de luche cocido, 1 cebolla, 1 chalota, 1 limón, papas, verduras verdes de la huerta, sal, merkén, ajo, aceite, pimiento morrón y agua. Se realiza un sofrito con las verduras. Luego se agrega el agua, las papas cortadas en cuadritos y cuando las papas están casi cocidas se agrega el luche y se cocina por 5 minutos aproximadamente.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La sopa de luche es algo espesa y salada; se debe servir caliente en plato hondo, indica Carmen.

LUCHE CON PAPAS COCIDAS

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El luche con papas, también llamado "mar y tierra" por los marineros, es un plato de origen mapuche, y se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). El señor Alfredo Reyes, dueño del restaurante "Los Cuatro Hermanos", en Caleta del Medio, de Coliumo, comenta que este plato lo preparaban todas las personas antiguas de la caleta y que ha estado en su familia desde siempre.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 3 personas son: 250 g de luche cocido, 5 papas, 1 cebolla, merkén y 1 cucharada de sal. Se debe lavar bien el luche con agua para sacarle principalmente la arena y pequeños crustáceos que habitan en esta alga de forma natural. En otra olla, con agua y sal, se cocinan las papas. Este guiso se sirve caliente, en un plato bajo de loza, colocando el luche cocido a un costado y las papas cocidas al lado. Don Alfredo dice que es un plato fuerte y contundente y que es para "agarrar ñeque".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este plato se sirve preferentemente en invierno. Se acompaña generalmente con ají y un chancho en piedra. Don Alfredo lo ofrece en su restaurante a pedido.

PEJERREY DE RÍO

ORIGEN

El pejerrey de río o pejerrey chileno (*Basilichthys australis*) es un pez de río, nativo de Chile, que se encuentra entre el río Aconcagua en la Región de Valparaíso hasta el lago Riñihue en la Región de Los Ríos. Los mapuches solían pescar pejerreyes y lo llamaban *cauque*, que significa "estar mojado", o chorreado de agua (Lenz, 1910). "En esa red entran los pececitos llamados llancanis y también los pejerreyes" (Mösbach, 1930).

Rolando Espinoza, del sector de Ponotro, en Tirúa, indica que su padre le enseñó a pescar el pejerrey de río y que "no es fácil de encontrar, hay menos agua y lugares para crianza de peces y para pescar. Además, luego del terremoto del 2010 las aguas han bajado". Dice además que "puede desaparecer si las personas siguen calando las redes en el río. Los pescadores de verdad pescamos con varilla o caña de pescar". Recomienda devolver los peces más chicos al río, sacando el anzuelo con cuidado, no pescar en la época de desove, no utilizar redes, fomentar la pesca deportiva y pescar solo la cantidad que se come.

Foto de Claudio Quiroz

Foto de Claudio Quiroz

DESCRIPCIÓN

Rolando describe al pejerrey de río como un pez de agua dulce, pequeño, alargado, de unos 25 a 30 cm de largo cuando es adulto, de color plateado en los costados, azulado en el lomo y blanco en el dorso. Su reproducción se realiza por huevos, desovando en pozones y lagos en primavera y otoño. Este pez crece en los ríos sin mucha corriente, en aguas claras bien oxigenadas, en profundidades mínimas de 40 cm y con refugios de vegetación acuática. La alimentación consiste

en insectos, pequeños invertebrados, algas y detritus. Es una especie sensible a la depredación por especies introducidas; su hábitat ha sido intervenido por fragmentación, canalización, extracción de caudales y contaminación. Está clasificado como "Vulnerable" desde el Maule al norte y "Fuera de Peligro" desde el Biobío al sur (DS 19/2012 MMA).

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Para la pesca del pejerrey, Rolando usa como carnada lombrices de tierra o tebo. "Se ponen dentro de un frasco de plástico con tierra húmeda para que no se mueran. Para colocar esta carnada en el anzuelo, se le pega un golpe suave para aturdirla, se lanza el nylon (0.30 mm) al agua, y se espera a que el pez pique. En luna menguante y con aguas claras es más segura la pesca. Por lo general, yo pesco unas 2 a 3 docenas, unos 3 kilos aproximadamente". Explica que antes usaban hilo de bolsas quintaleras, fabricaban los anzuelos de alambre acerado y usaban varilla de madera. Indica que se puede pescar durante todo el año, menos en los meses de desove, que son en primavera y otoño.

FORMAS DE CONSUMO

Rolando señala que el pejerrey de río es un pez de carne blanca, suave y sabrosa. Se consume frito, salteado en sartén y envuelto, acompañado con papas y ensalada.

CAMARÓN DE VEGA

Foto de Claudio Quiroz

ORIGEN

El camarón de vega (*Parastacus pugnax*) es un cangrejo excavador, endémico de Chile, que se encuentra entre las regiones de Valparaíso y la Araucanía, siendo más abundante en la Región del Biobío (Rudolph, 2013). Los mapuches extraían este cangrejo, que llamaban *machew mapu* o *marepu* (Lenz, 1910; Villagrán et al., 1999). "Curioso verlos pescar los cangrejos, pues metiendo las manos en las cuevas, e iban repitiendo, mayepu, mayepu, como si con esto hubieran de sacar doce cada vez" (Medina, 1882).

Flor María Rivas, de Coelemu, señala que este camarón es un alimento tradicional de Coelemu, pero que actualmente está disminuyendo. De acuerdo a Rudolph (2013), el camarón de vega es una especie intensamente explotada y su conocimiento biológico es escaso, fragmentario y disperso. Se encontraba categorizada como una especie "Vulnerable" en la zona centro-sur. Actualmente se la clasifica como de "Preocupación menor" (DS 52/2014 MMA).

DESCRIPCIÓN

Flor indica que el camarón de vega habita en zonas pantanosas, mide entre 3 y 7 cm, "es de color gris barroso y gordito cuando es adulto". Se reproduce por huevos y es más abundante en épocas de lluvia. Rudolph (2013) señala que posee un caparazón liso, ojos pequeños y quelas delanteras voluminosas de similar tamaño. Construye galerías relativamente complejas e interconectadas con varios orificios de entrada, que le proporcionan refugio de los depredadores y un microhábitat para la reproducción crecer en un ambiente seguro y protegido. Se alimenta de vegetales, crustáceos y/o insectos, nemátodos, diatomeas y clorofíceas.

FORMAS Y TEMPORADAS DE OBTENCIÓN

Los camarones se recolectan entre los meses de junio y agosto, en época de lluvias, para autoconsumo o comercialización. Se pueden extraer con la mano, usando un calcetín para protegerla, o con una bomba artesanal. Su recolección se realiza en el contexto de un paseo de familia y amigos, indica Flor.

VARIEDADES

En la zona, Flor distingue 3 variedades de camarones: "el camarón de vega, que es el más abundante; el camarón de altura o cerro, que es más pequeño y más sabroso porque se alimenta de bastante poleo, su caparazón es más oscura ya que se mimetiza con el color de la tierra, y es más escaso; y el camarón de río, que es muy escaso y se encuentra debajo de las piedras de los riachuelos".

FORMAS DE CONSUMO

Flor relata que el camarón de vega se consume cocido acompañado con pebre, en caldillo, en empanadas y las colitas como entrada. A diferencia del camarón de cerro y el de río, este tiene un sabor más salobre por su cercanía al mar. Al cocerlo adquiere un color rojizo, su aroma es fuerte, muy similar al marisco. Para consumir su carne hay que quitar el caparazón. Su abuelo decía que era afrodisíaco.

CAMARÓN DE VEGA COCIDO

Foto de Claudio Quiiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El camarón de vega cocido se menciona como preparación tradicional de Ñuble(Catricheo, 1993). Flor María Rivas, de Coelemu, indica que es una preparación tradicional especial para los días de invierno.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: 4 docenas de camarones, ½ cebolla, 3 dientes de ajo, 1 cucharada sopera de manteca, 1 cucharadita chica de merkén, 1 vaso de vino blanco de la zona (pipeño), ½ litro de agua y sal a gusto. Para el pebre, se requiere 1 cebolla, 3 limones, cilantro, sal y aceite. "Primero, los camarones se lavan muy bien en un colador para sacar todo el barro. Luego, se pone a calentar la manteca en una olla con el merkén, el ajo machacado y la cebolla. Todo esto se dora por algunos minutos y luego se agregan los camarones vivos, que se revuelven por unos 3 minutos para que se pasen al sabor del aliño. Luego se agrega ½ litro de agua hervida y el vaso de vino blanco. No hay que echar más agua porque el camarón pierde su sabor. Se tapa y se deja hervir a fuego lento por 15 a 20 minutos hasta que el caparazón del camarón tenga un color rojizo. Luego se sacan y se estilan, conservando el caldo para la siguiente etapa", que es el caldillo de camarón.

Flor indica que algunas personas prefieren echar a la olla los camarones muertos. Otra alternativa muy común es dejar los camarones remojando en leche el día anterior para que engorden y hacer el caldo con esta leche y no con agua, "pero el sabor original del camarón se pierde". Otra variante es sacar la "tripa" del camarón al momento de lavarlos. En Coelemu se saca una vez cocidos, al momento de comerlos.

Para el pebre, se pica la cebolla en cuadritos, se amortigua con bastante sal por 3 min, se lava y se agrega ¼ de litro de agua, el cilantro picado, el jugo de 3 limones, sal y aceite.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los camarones se consumen calientes en un bol al centro de la mesa y se ponen pocillos individuales con pebre, además de un plato por persona para dejar las cáscaras. Se dejan las colitas del camarón en el pebre para que se pasen de limón mientras se consume el resto del cuerpo, explica Flor.

CALDILLO DE CAMARÓN DE VEGA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Flor María Rivas, de Coelemu, indica que el caldillo de camarón es un plato tradicional de la zona. Se prepara inmediatamente después de haber recolectado los camarones y se sirve como paso siguiente a los camarones cocidos, que se obtienen en el proceso de la misma preparación. Es una receta conocida por la población en general y en el período de recolección, prácticamente todas las familias lo consumen. Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: el agua del cocimiento del camarón o fondo del camarón, un puñadito de cabellos de ángel, cilantro, 1 litro de agua y 1 huevo. Se hierve nuevamente el fondo del camarón; se le agrega 1 litro más de agua hervida y se agregan los fideos. Se apaga la olla y se puede añadir 1 huevo "caído" al caldillo. Para esto, se bate el huevo y se deja caer a la olla de a poco, como en hilos; se tapa y se deja cocinar con el calor de la olla. Cuando se sirve se decora con cilantro picado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El caldillo se sirve bien caliente luego de haber consumido el camarón cocido con pebre. Se trata de un plato de invierno que ojalá sea servido en plato de greda. El sabor del caldillo es salado y algo picante. Generalmente se consume en el contexto de un encuentro familiar o de amigos durante la recolección del camarón, indica Flor.

MUDAY

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Antes de la Conquista, los pueblos originarios de Chile preparaban bebidas fermentadas a partir de diversos productos. Esta gran variedad sorprendió a los españoles por el hecho de que no fueran preparadas con uva. Estos llamaron *chicha* a todas las bebidas fermentadas en el continente americano, aunque en cada lugar tenían nombres distintos. La chicha es una bebida de baja graduación alcohólica obtenida de la fermentación del maíz y otros cereales originarios de América, aunque también en menor medida se suele preparar a partir de la fermentación de tubérculos, raíces y frutas. La palabra *chicha* proviene de la voz aborigen de Panamá *chichab*, que significa "maíz", y otros señalan que desciende del náhuatl *chichiatl*, "agua fermentada" (Pardo y Pizarro, 2005a).

La palabra quechua para chicha es *aswa* o *azúa,* en aymara es *k'usa y* en mapuche es *mudai, muday, pulcu* o *pulku.* Muday se refiere a chicha de maíz, trigo, cebada o papas con trigo, en tanto pulcu o pulku es más genérico y significa la bebida o la chicha (Lenz, 1910; Pardo y Pizarro, 2005a).

Los mapuches preparaban distintos tipos de chicha o muday; la más importante era de maíz (*mushka*), pero también hacían de quinoa, maqui, frutilla y murtilla, entre otras. Usaban la fruta fresca y a veces deshidratada. Con la incorporación de nuevas especies, aprendieron también a preparar muday de trigo, arveja y manzana (FAO-FUCOA, 2008; Ibacache, 1991; Sepúlveda 2005). También mezclaban productos para mejorar los sabores de la chicha, por ejemplo papa con trigo o maíz con manzana (Pardo y Pizarro, 2005a).

"De la murtilla fabrican una chicha vigorosa que tarda en fermentar algunos días i dura sin acedarse algunos meses; del cauchau, fruto de la luma hacen una que luego embriaga, pero que no embaraza la cabeza sino por una hora; la hacían del guingan, del maqui, del molle, del cual, según algunos, se produce la mejor, de la murta; de la quinoa, de los piñones, la cual embriaga poderosamente. Pero de todas las semillas empleadas para este intento ninguna tan adecuada como el maíz, que al efecto se tostaba i molía. Llamábase muday cuando era fuerte i perper cuando suave. A juicio de Núñez de Pineda la de frutilla pasa es la mejor que se bebe i el jénero que más dura sin acedarse, i no es común como las demás por no haber en todas partes de este licor" (Medina, 1882).

El muday fresco es una bebida refrescante, dulce, de consumo general en cualquier circunstancia, así también en ceremonias y festividades mapuches, como el wetripantu o el nguillatún. Al dejarse fermentar solo la consumen los jóvenes y adultos. El lugar puede ser en la cocina, en el patio, en el paliwe (cancha de palín) o en el nguillatuwe (espacio donde se realiza el nguillatún). Es considerada una bebida tradicional de la Región del Biobío (Catricheo, 1993).

MUDAY DE QUINOA

Foto de Claudio Quiroz

Con respecto al consumo que los mapuches hacían de muday (o chicha) de quinoa o kinwa, Molina (1810) señala: "Con las semillas negras hacen una bebida estomacal agradable". Ana Ester Guirrimán, de ascendencia mapuche-lafkenche, de Ponotro, Cañete, indica que esta es una preparación muy antigua que se preparaba en su familia.

Los ingredientes son: 1 kg de kinwa (de su huerta), 1 kg de miel, levadura, 1 brasa (trozo de carbón o de leña encendido sin hacer llama), y 10 litros de agua. La kinwa se lava con agua y se refriega con las manos varias veces, hasta que deje de dar espuma y en cada lavado se va cambiando el agua. "Se coloca en una olla con agua y se deja cocer hasta antes de hervir. Esto puede hacerse en el fogón o en la cocina a leña. Después se retira del fuego y, recién ahí, se le pone el resto de los ingredientes, miel, levadura y la brasa, y ya está lista para ser consumida o esperar unos 2 a 3 días". Una vez que se enfría se traspasa al metawe, donde permanecerá 2 a 3 días.

MUDAY DE ARVEJA

Foto de Claudio Quiroz

La chicha o muday de arveja, llamada por los mapuches *muday alfiza* (Jelves y Ñanco, s.f.), es una preparación que realizaba la abuela de María Clementina Pucol, de Pangueco, comuna de Cañete, pero indica que "tal vez se comienza a perder, dado que si bien es de gusto de los adultos, la gente prefiere las bebidas que se compran".

Los ingredientes para 1 ½ litro son: 1 kg de papas con "pelo" (papas con cáscara), ½ kg de harina tostada, ½ kg de arvejas secas, 10 litros de agua. Se lavan las papas con cáscara y se ponen a cocer en una olla con agua, sin sal. Una vez que están cocidas, se les bota el agua de la olla y se dejan enfriar. Después de eso, se saca la cáscara a las papas y se ponen en otra olla con agua helada.

"El ½ kg de arvejas secas y limpias, se ponen en la callana al fogón en el piso y se tuestan, moviendo la callana al igual que se hace para tostar el trigo. También se podría hacer en el horno de la cocina a gas, pero es más difícil y hay que tener mucho cuidado que no se quemen las arvejas. Cuando las arvejas están listas se empiezan a deshollejar. Otra forma de saber que están listas es cuando toman un color dorado. Se sacan de la callana y cuando están frías, se pasan por el molino para hacerlas harina y se dejan en un plato aparte.

Luego se ponen las papas en un colador sobre una olla con los 10 litros de agua y se comienzan a moler dentro del colador, de esta forma lo más fino cae dentro de la olla con agua y la pulpa gruesa queda en el colador. Luego se retira el colador con la pulpa restante. En la olla solo queda el jugo".

"A este jugo se le añade la harina de arvejas y luego la harina tostada usando un colador o cedazo, se revuelve dentro del tiesto u olla, una vez terminado esto, se entibia, no tiene que calentarse mucho, ni hervir, solo entibiarse un poquito. Una vez que todo esto está listo, se hace un rescoldo en la esquina de la cocina y sobre este se pone el chuico (tinaja para bebida) de greda, luego se empieza a llenar sin que se recaliente, tiene que estar tibio no más. Después que se vació todo al chuico, se le pone un plato en la parte de arriba que se amarra con un trapo, al otro día ya está listo para tomárselo", indica María Clementina.

MUDAY DE TRIGO

Foto de Claudio Quiroz

Mónica Ester Obreque Guirrimán, antropóloga de Cañete, de ascendencia mapuche-lafkenche, señala que esta preparación "es una tradición que viene desde antes de mis abuelos, pero se dejó de hacer y actualmente se está retomando".

Los ingredientes son: 1 kg de trigo, 2 kg de miel, 10 litros de agua, ½ cucharada de levadura de masa de harina o levadura corriente y 1 brasa encendida. "Se pone el trigo en una olla con agua, y después se coloca sobre el fuego, y se mantiene hasta que el trigo se va partiendo". Una vez cocido, se cuela y se reserva el agua de cocción. Se muele el trigo con las manos fuera del agua; posteriormente se coloca nuevamente dentro del agua y se deshace con las manos. Después se agrega la miel, media cucharada de levadura y una brasa encendida. Una vez realizado este paso, ya se puede consumir, aunque también se puede esperar unos 2 a 3 días, indica Mónica.

MUDAY DE HARINA TOSTADA Y PAPAS COCIDAS

Foto de Claudio Quiroz

El muday de harina tostada con papas cocidas es una preparación conocida por los antepasados de la familia de Ana Ester Guirrimán. Ella es de ascendencia mapuche- lafkenche, del sector de Ponotro, Cañete, y cree que se continuará preparando por muchos años más.

Los ingredientes son: 1 kg de harina tostada, 1 kg de papas cocidas molidas y agua. La Sra. Ana Ester indica que se colocan todos los ingredientes en una olla con agua que se pone al fogón o a la cocina a leña. "Uno puede ir revolviendo en forma circular, de manera lenta y suave, cosa que se vaya mezclando todo. Se deja en el fuego hasta que esté a punto de hervir; hay que tener cuidado en que no se pase del punto y también que no se arrebate y se caliente de golpe. Es importante que se cocine tranquilo. Una vez que ya está a punto de hervir, se saca del fuego y se deja enfriar, para después traspasarlo al metawe o jarro de greda. Se puede poner algún cedazo o colador para filtrar el exceso de papas".

CHICHA DE MAQUI

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches elaboraban chicha de diferentes frutas, entre ellas de maqui, que llamaban *treco*, *trecu* o *tecu*, que deriva del mapuche *thecu* o *thecú* (Lenz, 1910). Usaban maqui fresco y seco para su elaboración, resultando una chicha refrescante, astringente y tónica (Latcham, 1936; Pardo y Pizarro, 2005a). Molina (1810) indica que con este fruto "se preparaba un licor gustoso", en tanto Rosales (1877) señala que esta bebida "es muy dulce, suave y confortativa". La chicha de maqui también se consumía en tiempos de la Colonia. Pereira (1977) reporta que se fabricaba especialmente en Concepción, y describe su forma de elaboración: "Para la de maqui […], pisan la fruta sobre una piedra, teniendo cuidado de no romper el huesito porque daría un sabor amargo a la chicha. Luego le ponen en una vasija grande, añadiéndole un poco de agua; lo revuelven bien para que se desprendan los granos, y comprimiendo la fruta con las dos manos hacen la expresión del zumo, el cual se conserva y guardan para beber. Suelen mezclarle harina tostada para darle más color y sabor". La chicha de maqui se menciona como una preparación tradicional de la región (Catricheo, 1993).

Roxana Viluñir Aguayo, de Ponotro, comuna de Tirúa, cuenta que su abuela Orfilia le enseñó a preparar esta chicha. Pero indica que actualmente esta receta se está perdiendo, por el reemplazo por bebidas artificiales; "además con las plantaciones forestales de la zona ya va quedando poco maqui en los campos".

Foto de Claudio Quiroz

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 1 litro de chicha de maqui son: 5 kg de maqui maduro fresco o 1 taza de maqui seco y 1 litro de agua hervida tibia, en caso de usar maqui seco. Roxana colecta el maqui maduro en el mes de febrero. Debajo del árbol se pone una lona en el suelo, se sacuden las ramas y el fruto maduro cae al suelo. Luego se deposita en un chaiwe, y se lleva a casa para preparar la chicha.

Se limpian los frutos de las hojas o ramas, luego se ponen dentro de un paño y se procede a estrujarlos. El jugo se va dejando dentro de un metawe o chuico de greda. Las semillas y el orujo se usan para alimentar las aves de la casa. El metawe se tapa con un paño y se deja en un lugar fresco y oscuro, por unos 15 a 20 días, para que fermente; también se puede consumir de inmediato. Guardada en el refrigerador puede durar 30 días.

Para la preparación con maqui seco, el fruto se deja secar al sol por unos 15 días, y una vez seco se guarda. Se deja remojando una taza de maqui seco en 1 litro de agua hervida y tibia la noche anterior al día de ser preparada la chicha. El resto se hace igual.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta chicha se consume como jugo o bebida fría; se le agrega miel para endulzarla, y "desde muy antiguo se sirve con harina tostada. Es una preparación agridulce, en que se distingue el sabor al maqui. En tiempos pasados, se llevaba al campo como refresco para los trabajadores". Roxana dice que es recomendable para la salud, por el alto contenido de antioxidantes del maqui. "Por eso la gente antigua duraba más años".

CHICHA DE MANZANA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Los mapuches tenían grandes manzanares para elaborar chicha de manzana (Guevara, 1913; Pineda, 1863), a la que llamaban *chisco* (Mösbach, 1930) o *pulku manshana* (Pardo y Pizarro, 2005a). La bebían especialmente en festividades, a veces mezclada con chicha de maíz, para asegurarle una fermentación viva y para aumentarla (Pereira, 1977); a esta mezcla le daban el nombre de *champura* (Mösbach, 1930). "De las manzanas i del maíz se hacía una gran cantidad de chicha" (Guevara, 1913). "Pero para sus fiestas más concurridas solían proveerse de la musca, que es chicha de maíz, y del chisco o chicha pura de manzanas" (Mösbach, 1930). Esta bebida también era consumida en la Colonia, se fabricaba especialmente en Concepción y, junto a la chicha de maqui, era de las bebidas espirituosas más conocidas en el siglo XVIII (Pereira, 1977). Mösbach (1930) y Pereira (1977) describen en detalle la forma antigua de preparación de esta chicha.

Sergio Orlando Vidal, agricultor de Ponotro, comuna de Tirúa, cuenta que la chicha de manzana es una preparación de la zona, que preparaba su familia y que aún se mantiene y así será "mientras hayan quintas de manzanas chicheras".

Foto de Claudio Quiroz

PREPARACIÓN

Para esta preparación solo se utilizan manzanas "chicheras", que son agridulces. Las manzanas de variedades modernas no sirven para el proceso de fermentación, indica Sergio, "pues la chicha no se pone fuerte de buena manera, a los pocos meses se pone agria y toma un olor desagradable". Su familia ocupa una

manzana muy antigua llamada la "poto de mula", de tamaño grande y jugosa, que madura en el mes de abril y cosecha en su propia quinta.

Para cosecharlas, se pone una lona en el piso alrededor del manzano. Una persona se sube al árbol y lo sacude hasta que no quede ninguna. Luego se recogen y guardan en sacos paperos de aproximadamente 25 a 30 kilogramos. Estos manzanos, según relata Sergio, son añeros, es decir, un año producen 8 sacos de manzana y, al siguiente año, solamente 3. Aun así, la cosecha de manzanas permite elaborar unos 1.000 litros de chicha.

Una vez cosechadas, se dejan en los sacos por unos 3 a 4 días para que maduren en forma pareja; luego se llevan a la chichera, que son dos máquinas artesanales preparadas por los mismos lugareños. La primera es la moledora de manzanas, compuesta por una tolva, donde se introducen las manzanas, y un rodillo con clavos accionado por un motor eléctrico, que al girar va moliendo las manzanas. La molienda va cayendo a un recipiente, y desde ahí, a un saco de cáñamo. El saco se pone en la prensa de tornillo, el cual al ser girado lo aprieta y va soltando el jugo (chicha dulce). La chicha se va filtrando y llenando los envases sin tapar. A los pocos días, esta chicha comienza a "hervir" o fermentar y generar alcohol. Terminado este proceso, se sella el envase.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica Sergio que la chicha de manzana es una preparación que puede ser consumida con harina tostada cuando está dulce, "porque a los días comienza a producir alcohol y se pone agridulce y es principalmente consumida por los hombres. Al estar recién hecha se puede guardar en envases firmes, se tapan herméticamente y se entierran en el suelo, ojalá bajo sombra. En el mes de septiembre se desentierran y se consume el líquido que queda como champaña; hay que tener cuidado al destapar. También recién hecha se hierve con canela y clavo de olor, al hervir se va el alcohol y se guarda en un lugar fresco". Las ocasiones más habituales para consumir esta chicha son los mingacos o trabajos comunitarios, siembras, cosechas y fiestas tradicionales, o para compartir con los amigos, acota Sergio.

CHICHA DE UVA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La chicha de uva es una bebida de la Colonia introducida por los españoles, siendo heredera del muday indígena (Pereira, 1977). Don Pedro Fernández, agricultor de Portezuelo, aprendió de su padre la forma de cultivar las viñas presentes en su familia por más de 200 años, y a producir vino y chicha. Él produce dos tipos de chicha: chicha pura y chicha dulce cortada.

PREPARACIÓN

CHICHA PURA DE PORTEZUELO

Para elaborar la chicha pura, don Pedro indica que puede usarse uva blanca o País, pero preferentemente se usa esta última, llamada chicha negra pura. Indica que para producirla no se realiza ningún tipo de cocción ni se agregan aditivos como preservantes o desinfectantes.

Para la elaboración de la chicha pura o chicha negra pura de Portezuelo, la uva recién cosechada se traslada a la bodega de vinificación, donde se coloca junto al lagar de madera de roble, en el cual está instalado el molino de fierro heredado de su padre. La uva se va echando al molino, el cual va separando el escobajo del jugo de uva, que va cayendo directamente en el lagar. Con la ayuda de una bomba con motor, el líquido se envía a otra vasija de madera de roble o cuba de 2.000 litros. A los 2 o 3 días este jugo comienza a fermentar, y al cabo de un mes, alcanza 8 grados de alcohol, transformándose en chichón. De esta manera, la chicha pura está lista para su consumo, debido a que el proceso de fermentación no se ha detenido.

Esta chicha posee un grado alcohólico medio, por lo que puede ser consumida por cualquier persona que quiera disfrutar de este exquisito producto en proceso de fermentación, asegura don Pedro. Es un líquido de color marrón rojizo, de sabor agridulce, que se sirve a temperatura ambiente, aunque algunos la prefieren helada. Indica que la situación actual de la chicha pura de Portezuelo es compleja; su tendencia es a desaparecer, pues está siendo reemplazada por una chicha artificial elaborada con productos químicos.

Foto de Marco Tillería

CHICHA DULCE CORTADA DE PORTEZUELO

Don Pedro Fernández indica que la chicha dulce cortada o chicha cortá de Portezuelo es una bebida típica de la comuna y de las bodegas durante el período de vendimias. La diferencia con la chicha pura es que en esta última se detiene el proceso de fermentación. Actualmente está siendo reemplazada por otra de tipo artificial, elaborada con productos químicos.

Para elaborar unos 500 litros de chicha dulce cortada, puede usarse uva blanca, pero preferentemente uva País, ½ kg de ceniza o ½ kg de metabisulfito de potasio. Para producir esta chicha no se realiza cocción, sino que se corta el jugo de uva dulce con cenizas o con metabisulfito de potasio. El proceso se realiza de forma similar al de la chicha pura descrito anteriormente, pero con la diferencia que el proceso de fermentación se detiene. Esto se realiza una vez que el jugo de uva se trasvasija desde el lagar a otra vasija de madera de roble cerrado pero no sellado, al cual se le agrega la ceniza, que provoca el efecto de cortar la chicha, manteniendo casi intactas sus características de color, sabor y aroma. Alternativamente, se le puede agregar el metabisulfito de potasio para cortar el jugo de forma química. La chicha dulce se debe dejar reposar un mes, luego se airea y clarifica a través del trasvasije. Finalmente está lista para su consumo, alcanzando un grado alcohólico de 3 a 3,5 grados debido a que el proceso de fermentación se ha detenido.

Foto de Claudio Quiroz

La chicha cortada es una bebida a medio fermentar de bajo grado alcohólico. Es de color rojizo oscuro a rojizo transparente, de sabor dulce, que se sirve a temperatura ambiente, aunque algunas personas la prefieren helada, indica don Pedro.

CHICHA DE CERA DE ABEJA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Catricheo (1993) menciona una preparación tradicional de Ñuble con el nombre de chicha de mosca o aguamiel, que se elabora con cera de abeja que se deja fermentar por una semana. En Alto Biobío a esta preparación se le denomina pajarete, la cual no se debe confundir con un vino dulce elaborado a base de uva que se produce en Andalucía, España, y en la zona norte de Chile, que lleva el mismo nombre.

Nos informa sobre esta chicha la Sra. Zunilda Vidal Quiñiñir, de Ralco, comuna de Alto Biobío. Ella es dueña del restaurante "La Envidia" y conoce esta preparación porque su padre la realizaba. Indica que es una chicha que se prepara tradicionalmente luego de la cosecha de la miel. "Antes era común ver que las familias la consumieran, pero ahora se ha ido perdiendo", acota. La producción de miel para el autoconsumo familiar ha estado presente por larga data entre los pehuenches y campesinos de la zona.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 5 litros de chicha son: 2 kg de cera de opérculo, 10 litros de agua, ¼ kg de hojas de parra. En la cosecha de la miel, antes de centrifugar, se debe realizar la labor de desoperculado. Esta consiste en cortar con un cuchillo las celdillas con miel que se encuentran cerradas. La cera se deja estilar y luego se utiliza como materia prima para la preparación. En una olla grande o fondo se ponen a hervir a fuego lento los 10 litros de agua junto a los 2 kg de cera de opérculo. Se agregan las hojas de parra, aunque antiguamente se podía realizar con hojas de toronjil o culén. Se deja hervir por unas 2 horas o hasta reducir a 5 litros la solución.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta chicha se consume fría, y durante el período inmediatamente posterior a su preparación. La Sra. Zunilda no recuerda su consumo luego de su fermentación.

VINO DE MISA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El vino de misa es una bebida de la Colonia que ya se elaboraba en el año 1558 (Pereira, 1977). Molina (1810) lo califica como un vino exquisito: "Se hace también vino moscatel el cual supera en fragancia y delicadeza a aquellos de esta especie que se conocen".

Don Luis Blas Sobarzo, agricultor de la localidad de Colliguay, Chillán, aprendió de sus padres y abuelos la manera de trabajar las viñas de sus ancestros y a elaborar este vino. Él considera que el vino de misa elaborado con uva blanca Italia o Moscatel de Alejandría es un patrimonio regional, que solo algunas familias preparaban por encargo para uso en las misas. Actualmente indica que su elaboración se está perdiendo, pues la demanda por parte de los sacerdotes locales ha disminuido debido a que la compra de este producto se ha centralizado y porque las empresas compran esta uva para elaborar sus propios vinos.

Foto de Claudio Quiroz

PREPARACIÓN

Para la preparación de este vino, se necesitan unos 250 kilogramos de uva Italia para producir entre 100 a 110 litros de vino. El vino de misa se produce por la fermentación del jugo de uva recién refregada. Se cosecha la uva Italia escogiendo los mejores racimos, los más sanos, con bayas grandes, asoleados y bien maduros. Estos son llevados a un costado de la bodega y se exponen al sol sobre una lona durante 24 horas. Al día siguiente, se recolecta la uva y sobre una tina de madera se coloca una zaranda o cedazo de coligües, en la cual se vacía la uva; luego, una persona con botas de goma o a pie pelado, se encarga de hacer la molienda. El jugo de esta tina se deposita en dos damajuanas, comenzando así el proceso de fermentación. Estas damajuanas se guardan por una semana en la bodega de vinificación, con baja luminosidad y temperatura. Después se realiza el primer desborre, que consiste en la clarificación del mosto por eliminación de las materias sólidas (fangos y restos vegetales) en suspensión. Luego de 2 a 3 desborres más, hasta el mes de mayo, se obtiene el vino de misa.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don Luis explica que este vino es consumido por los sacerdotes durante la Eucaristía; por eso lo llaman vino de misa. Lo describe como un producto líquido, de color amarillento semitransparente, de sabor muy dulce, muy similar a la champaña. Se sirve en pequeñas cantidades durante la misa, en copas de plata u oro, a temperatura ambiente.

VINO PIPEÑO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El vino pipeño es un tipo de vino tradicional chileno, elaborado de forma artesanal, sin aditivos químicos, que se fermentaba en pipas o barriles de madera. Se puede elaborar con uva blanca Italia o uva negra País. Actualmente el vino pipeño es utilizado para la elaboración de un trago típico chileno denominado "terremoto".

PREPARACIÓN

Don Pedro Fernández, agricultor de Portezuelo, aprendió de su padre la elaboración del vino pipeño de uva Italia o vino blanco Italia. Lo considera un patrimonio regional, porque se elabora en el secano interior de esta región, "donde nació el vino de Chile". Indica que actualmente este vino se está perdiendo, debido a que la uva se compra para elaborar otros vinos y hay escasez de mano de obra.

Para confeccionar 4.000 litros de vino pipeño de uva blanca Italia, don Pedro indica que se requieren entre 7.000 y 7.200 kilogramos de uva refregada. La uva se cosecha en la loma y se traslada a la bodega de vinificación, donde se ubica el lagar de madera de roble, de forma circular, con capacidad para 5.000 litros. Sobre este, antiguamente, se colocaba una zaranda de coligües donde se vaciaban los cajones con uva y se molían con los pies al ritmo de cantores populares. Actualmente, don

Pedro reemplazó la zaranda por un molino de fierro, el cual muele la uva, separando el escobajo, y cayendo el jugo al interior del lagar. Una vez lleno de jugo, se deja reposar por varios días y posterior a eso, se realiza la mosteadura, que consiste en revolver nuevamente el mosto o jugo de uva que aún no ha completado su proceso de fermentación.

Posteriormente, el vino es trasvasijado desde el lagar a otra vasija limpia de madera de roble, denominada cuba, en la cual el vino seguirá su proceso de fermentación sin presencia de oxígeno, para lo que se prepara una masilla de azufre y grasa de cordero, aplicándola en los bordes de la cuba y la compuerta, logrando un sellado hermético. En esta cuba, el vino se deja reposar unos 2 meses para que decante todas las impurezas, hollejos y elementos extraños. Finalmente, se trasvasija para el proceso de desborre, terminando la fermentación y alcanzando entre 13 a 14 grados alcohólicos.

El vino pipeño de uva blanca Italia, según indica don Pedro, es un líquido de color amarillento semitransparente, de sabor dulce pero no en exceso, que se sirve a temperatura ambiente.

El vino pipeño de uva negra País también es típico de la zona del secano interior y costero de las regiones del Maule y Biobío donde crece esa uva. Es un vino tinto corriente que se puede beber al mes de fabricado como chicha cruda o cocida o como vino tinto (Soquimich, 1949; Sotomayor, 2004). Esta cepa tradicional se está revitalizando con la elaboración de vino espumante, que apunta a mercados más exigentes, de acuerdo a un proyecto de la Universidad de Talca.

CHUPILCA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La chupilca con vino tinto es una bebida colonial, que consiste en vino mezclado con harina tostada. Es similar al ulpo, pero se reemplaza el agua por vino. La palabra deriva de *cupilca*, que es mapuche y significa un ulpo de harina tostada de trigo mezclado con jugo de uva, o con vino blanco o chacolí, o con chicha de uva o de manzana. Chupilca o pihuelo se llama también a una mezcla de caldo de sandía, harina tostada y aguardiente (Lenz, 1910). Pereira (1977) indica que la chupilca era un aperitivo de otoño, de harina de maíz curagua con mezcla de chacolí. La chupilca del diablo, según cuentan, era una variación que consistía en una mezcla de aguardiente y pólvora negra que se distribuía a los soldados chilenos durante la Guerra del Pacífico, para darles valor.

Irene Alarcón Rivas, de Tomé, indica que la chupilca con vino tinto se preparaba siempre en su familia y es una preparación típica de la Región del Biobío que se mantiene sobre todo en el campo.

PREPARACIÓN

Pensando en 8 comensales, la preparación lleva los siguientes ingredientes: 1 litro de vino tinto de buena calidad que esté helado, azúcar a gusto y 5 cucharadas soperas de harina tostada recién hecha. Se vierte el vino en una jarra de vidrio y se agrega azúcar a gusto. Se revuelve y se añade la harina hasta que se disuelva.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Irene indica que la chupilca es un líquido espeso de sabor dulce y agradable; "se requiere el vino bien helado para que sea refrescante". Se consume en días de calor en casa, en paseos de campo, fiestas, cuando se trabaja en la mañana o para los velorios.

Foto de Claudio Quiroz

AGUARDIENTE O AGUA BENDITA DE PORTEZUELO

Foto de Marco Tillería

Foto de Rodolfo Mathis

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El aguardiente es una bebida alcohólica obtenida de la destilación del orujo de la uva. Se producía en la Colonia, como reportan Molina (1810) y Pereira (1977), siendo su elaboración muy común en el sur de Chile (Gay, 1865). Don Pedro Fernández, agricultor de Portezuelo, aprendió de su padre la producción del aguardiente o agua bendita de Portezuelo, que él sigue elaborando, siguiendo la receta familiar. Indica que su elaboración depende de la disponibilidad de la materia prima, que es el orujo de la uva refregada.

PREPARACIÓN

Don Pedro utiliza 5 cajones con orujo de uva negra o blanca, 20 litros de agua, 1 atado de menta fresca y unas ramas de maitén. También pueden usarse otras hierbas o arbustos aromáticos, como el poleo, hinojo o litre. El proceso consiste en que el orujo se pone a cocer a fuego lento junto con el agua, la que se evapora y luego condensa, produciendo el destilado. Para esto, se utiliza un tambor metálico de 220 litros, en cuyo fondo se ubica una zaranda de madera (cedazo) y sobre esta, unas ramas de maitén con menta para darle un sabor agradable y evitar que el orujo se pegue. Luego se agregan los 20 litros de agua y los 5 cajones de orujo y se le coloca una tapa al tambor, que se sella con barro. En la tapa del tambor, se hace un orificio por el que se introduce un trozo de cañería de cobre de ½ pulgada, la que debe pasar y sumergirse en agua fría, idealmente agua corriendo. Esta cañería se dirige hacia una garrafa de vidrio de 5 o 10 litros, donde se recibirá el destilado. Don Pedro menciona que él utiliza 2 tuberías de cobre por tarro, para acelerar el proceso.

Una vez que todo está preparado, se enciende el fuego con leña de buena calidad bajo el tambor, de tal manera que el contenido comience a hervir, provocando la evaporación del alcohol proveniente del orujo, el cual sale por las tuberías de cobre y al pasar por el agua fría, origina la condensación del destilado para finalmente ser recibido en el recipiente de vidrio. Una vez que el aguardiente está totalmente frío, se trasva-

sija a barriles de madera. Con una tubería de cobre, la cocción se demora unas 4 ½ horas y con dos, se reduce a 2 ½ horas. En ambos casos, se obtienen 15 litros de aguardiente, dividido en tres partes que son la cabeza, el cuerpo y la cola, con un destilado de 5 litros para cada uno. Esto corresponde al tercio medio; es decir, el cuerpo, que es el de mejor calidad, alcanzando un grado alcohólico de 60 grados.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

De acuerdo a don Pedro, el aguardiente es un producto líquido, transparente, con mucho aroma y sabor a uvas, con alto grado alcohólico, que se sirve en pequeños vasos de vidrio o "cañas", a temperatura ambiente. Indica que generalmente lo consumen los varones en el campo para calentar el cuerpo en días muy fríos y que se usa a fines de cada año para preparar el tradicional "cola de mono".

GLORIAO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El gloriao es una bebida presente desde la Colonia, que también se llamaba *cordial*; llevaba azúcar quemada, agua caliente y aguardiente (Pereira, 1977). Actualmente se le agrega café y se reporta como una bebida tradicional campesina presente en los velorios. Claudio Barría, enólogo de la región, cuenta que este trago típico era conocido en la estación de Chillán como el "café con malicia". En tanto, don Gabriel Cartes, del sector rural de Santa Rita, Tomé, explica que este licor se preparaba desde antaño en su familia, pero ahora se está perdiendo. Indica que el gloriao más antiguo se preparaba en base a aguardiente azucarada, además de canela y clavos de olor, que se dejaban reposando por un tiempo. Este jarabe reemplazaba al café.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para preparar ½ litro de gloriao son los siguientes: 2 cucharadas soperas de aguardiente, 1 cucharada de café, 2 cucharadas de azúcar y ½ litro de agua caliente. Se pone el agua caliente en un jarro "choquero", se le agrega el café, el azúcar y el aguardiente, se revuelve y se sirve.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don Gabriel informa que el gloriao es una preparación que se sirve caliente, "para calentar el cuerpo en las mañanas antes de salir". Se prepara especialmente en ocasiones de velorios, y lo consumen preferentemente personas mayores de edad; antiguamente solo lo tomaban los varones.

PRONTO ALIVIO, CHUFLAI, RETAFIAO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El pronto alivio, el chuflai y el retafiado o retafiao son bebidas tradicionales de la Región del Biobío, de la época de la Colonia, y las tres consisten principalmente en jugo de uva y aguardiente que se mezclan en proporción de dos a uno. Es una bebida de color café claro, de sabor dulce y agradable. Con respecto a sus nombres, son posiblemente de origen local. Se describen a continuación algunos detalles de cada uno.

PREPARACIÓN

PRONTO ALIVIO

Bertila Meza, de Quillón, señala que el pronto alivio es un licor muy característico de Quillón y de zonas viñateras. Se prepara una vez al año en época de vendimia (marzo-abril) y luego se guarda para ser consumido en el año. Los ingredientes son jugo recién exprimido de uva blanca Italia sana y bien madura, y aguardiente. Se deja reposar al menos un mes en un sector seco y oscuro. Se consume antes o después de las comidas, pues "es digestivo y sano", y en invierno porque calienta el cuerpo.

CHUFLAI

Don Pedro Antonio Fernández, agricultor de Portezuelo, elabora el chuflai, también llamado chincolito o chacolí, un trago típico de las bodegas que se consume solo en la época de vendimia, "para dar energía a los vendimiadores". Explica que el bodeguero lo va preparando en la medida en que los vendimiadores y/o visitas lo vayan consumiendo a diario, porque se sirve como atención o cariño, pero no se guarda. El chuflai anti-

guamente se preparaba en envases de madera de roble, pero actualmente se hace en bidones plásticos. Él usa 2 partes de jugo de uva extraída del lagar a despiche abierto y 1 parte de aguardiente de la temporada anterior; se revuelve bien y queda en condiciones de servir en forma inmediata. Se consume a temperatura ambiente.

RETAFIAO

Claudio Barría, enólogo, comenta que este trago proviene de los franceses que llegaron a la zona de Tomé; se le conoce como ratafía y es jugo de uva (lagrimilla) cortado con aguardiente y envejecido al menos 2 años en barriles. Don Pedro Antonio Fernández, agricultor de Portezuelo, elabora el retafiado o retafiao de Portezuelo o whisky del pobre a partir de una receta familiar después de las vendimias. Usa jugo de uva o chicha de variedad negra País en proceso inicial de fermentación y aguardiente. Indica que se deja reposar mínimo un mes, bien sellado, y si es más tiempo, mejor es el sabor. Alcanza los 40 grados de alcohol. En el campo, lo beben los varones para calentar el cuerpo en días fríos.

ENGUINDAO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El enguindado o enguindao es un tipo de mistela de la época de la Colonia. La mistela es un licor elaborado a partir de frutas maceradas en aguardiente, a la que se le agrega azúcar. De acuerdo a Pereira (1977), la mistela deriva de una planta cuya flor los chilenos llaman flor de la mistela que es de color púrpura, y que los misteleros colocaban en aguardiente, dándole un bellísimo color. Pronto buscaron mistelas de diversos colores: verdes, de apio; amarillas, de naranjas; rojas, de guindas o de hojas de palto; entre otras. El lenguaje de las mistelas fue uno de los recursos de la coquetería femenina en el siglo XVIII. El *Confitero Chileno*, de 1872, incluye la receta de guindas en aguardiente o enguindado. Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Absalón Rojas Campos, de Chillán, aprendió de su padre la receta de esta preparación frutal y licorosa. La considera patrimonial de la región y vigente hasta nuestros días.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son: la mitad de guindas secas y la otra mitad de aguardiente, más azúcar a gusto. Se deja macerando la fruta en el aguardiente en una garrafa de vidrio tapada, moviéndola todos los días por un tiempo mínimo de un mes, aunque se recomienda un macerado de al menos un año para que quede mejor. La garrafa se guarda en un lugar oscuro para que no pierda el sabor. Al finalizar el periodo de maceración, resulta un licor de color oscuro, frutoso, medio "ligoso", dulce y de alta graduación alcohólica, el que trasvasija a botellas o licoreras sin las frutas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Don Absalón indica que este licor artesanal es consumido a temperatura ambiente por personas adultas en celebraciones o con amigos, en pequeños vasitos llamados "cortitos".

Foto de Rossana Sandoval

APIAO Y MISTELA DE APIO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El apiado o apiao es una bebida de la Colonia (Pereira, 1977) que consiste en aguardiente con apio. Una variante es la mistela de apio, siendo ambas mencionadas como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). Uribe (1972) dice que el apiado "es muy recomendado por las señoras de edad como sumamente digestivo". Este licor, de acuerdo a los entrevistados, se está perdiendo.

PREPARACIÓN

APIAO

Para 1 litro de apiao, María Eugenia Monsalve, de Penco, indica que los ingredientes son: 1 y ½ taza de aguardiente, 1 tazón de azúcar, 2 ganchitos de apio, 1 palito de canela, 3 palitos de clavo de olor y ¾ litro de agua. Se lavan las hojas y tallos del apio, se cortan en trozos y se dejan macerando en 1 taza de aguardiente con ¾ del tazón de azúcar unos 10 días en un frasco de vidrio, en un lugar sombrío. Pasados estos días, se colocan el clavo de olor, canela y hojas del apio en ¾ litro de agua y se hierve unos cinco minutos. Cuando está tibio se le agrega ½ taza de aguardiente y se incorpora al macerado, se cuela y se envasa en una botella de vidrio. Queda un licor de sabor dulce a apio. Se usa como bajativo y "para el dolor de guatita".

MISTELA DE APIO

Don Luis Blas Sobarzo, agricultor de Chillán, prepara la mistela de apio con los siguientes ingredientes: 1 mata grande de apio, 5 litros de aguardiente, 1 kg de azúcar, 5 unidades de clavo de olor, 3 palitos de canela y 2 a 3 litros de agua. Para su preparación se ocupan solo las hojas de apio; estas se lavan, se cortan no más de 10 cm y se echan en un fondo de porcelana. Luego se agrega el aguardiente y se deja una noche completa en remojo para obtener un sabor y color intenso. Posteriormente se cuela y se deposita en una olla grande. Se elabora un almíbar que se le agrega cuando está frío y se va probando hasta lograr el sabor deseado, más dulce y con menos grado alcohólico. Se envasa en botellas y puede durar un año. Queda un líquido casi transparente, levemente verde, que se sirve como aperitivo o bajativo, indica.

Foto de Claudio Quiroz

MISTELA DE BETARRAGA

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La mistela de betarraga es una bebida colonial que se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). Dominga de la Cruz Silva, del sector rural Pemulemu, Yumbel, indica que la mistela de betarraga es una bebida típica que se prepara especialmente para las trillas. Se ofrece a los trabajadores e invitados y siempre va acompañada de los pajaritos (pancitos dulces).

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 2 litros de mistela son: 5 betarragas medianas, ½ litro de aguardiente, ½ taza de azúcar y 1 y ½ litro de agua cocida. En el agua cocida y fría se agrega el aguardiente y el azúcar. Se revuelve bien, luego se añaden las betarragas crudas, peladas y cortadas en finas rodajas. Se deja reposar un par de horas, hasta que la bebida haya adquirido el tinte de la betarraga. Esta es la receta más común en la zona, sin embargo, indica que también hay mujeres que cuecen las betarragas peladas y unen su jugo frío al aguardiente y azúcar.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este licor tiene un sabor dulce a betarraga; se sirve lo más helado posible, debido al calor. "Aquí, nosotros servimos la mistela a las cuatro de la tarde y en la era, donde está la máquina trilladora, los trabajadores y mujeres como público, y tiene que ser con pajaritos. Se va sirviendo un vaso por persona. La gente tiene la costumbre de untar los pajaritos en la mistela. Se consume de pie, siendo un descanso momentáneo en la faena", indica Dominga.

VARIACIÓN

Don Luis Blas Sobarzo Poblete, agricultor de Chillán, prepara la mistela de betarragas de otra manera pero con los mismos ingredientes anteriores: 6 a 8 betarragas grandes, 5 litros de aguardiente, 1 kg de azúcar, 2 a 3 litros de agua, más clavos de olor y canela. Él mezcla las betarragas y el aguardiente en un fondo de porcelana y lo deja 2 a 3 días. Luego prepara un almíbar con el azúcar, la canela y los clavos de olor, y una vez tibio, lo mezcla con las betarragas y el aguardiente. La preparación es reconocida por quitar el frío y ser vigorizante, indica. Queda un trago de color burdeo, con gusto suave a betarraga. Se sirve acompañado de roscas.

Foto de Claudio Quiroz

MISTELA DE CULÉN

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La mistela de culén es una bebida que se preparaba con culén durante la Colonia y se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). A esta bebida también se le llamaba aloja de culén. El culén (*Otholobium glandulosum*) es un árbol perfumado de madera verdosa, nativo de Chile y Perú, que se encuentra desde Coquimbo a Los Ríos. Las hojas se usan como té y en bebidas (Hoffmann, 1978).

Nuestra informante, Elena Alicia Silva, de Tomé, posee un emprendimiento culinario donde ofrece servicios de coctelería y banquetería campesina. Indica que esta mistela proviene de las zonas rurales de la región, y que su madre la preparaba para la época de las trillas. Actualmente la receta se está perdiendo, "porque la gente no la prepara como antes".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 1 litro de mistela de culén son: 1 litro de agua, 1 puñado de corteza de culén, 200 gramos de azúcar, 1 taza de aguardiente. Primero se corta un palo del arbusto del culén y se raspa. Luego se saca la corteza con un cuchillo y se pone en una olla a hervir con el agua y el azúcar, por 30 minutos. Se deja enfriar y se le agrega la taza de aguardiente.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este licor se puede servir acompañado de los tradicionales pajaritos, masas dulces típicas de las zonas campesinas. "La preparación se utilizaba en las trillas, en los campos, y en ocasiones especiales también sirve como bajativo", señala. Elena indica que la mistela de culén es un licor de sabor suave y aroma agradable. Se sirve frío en vasitos pequeños.

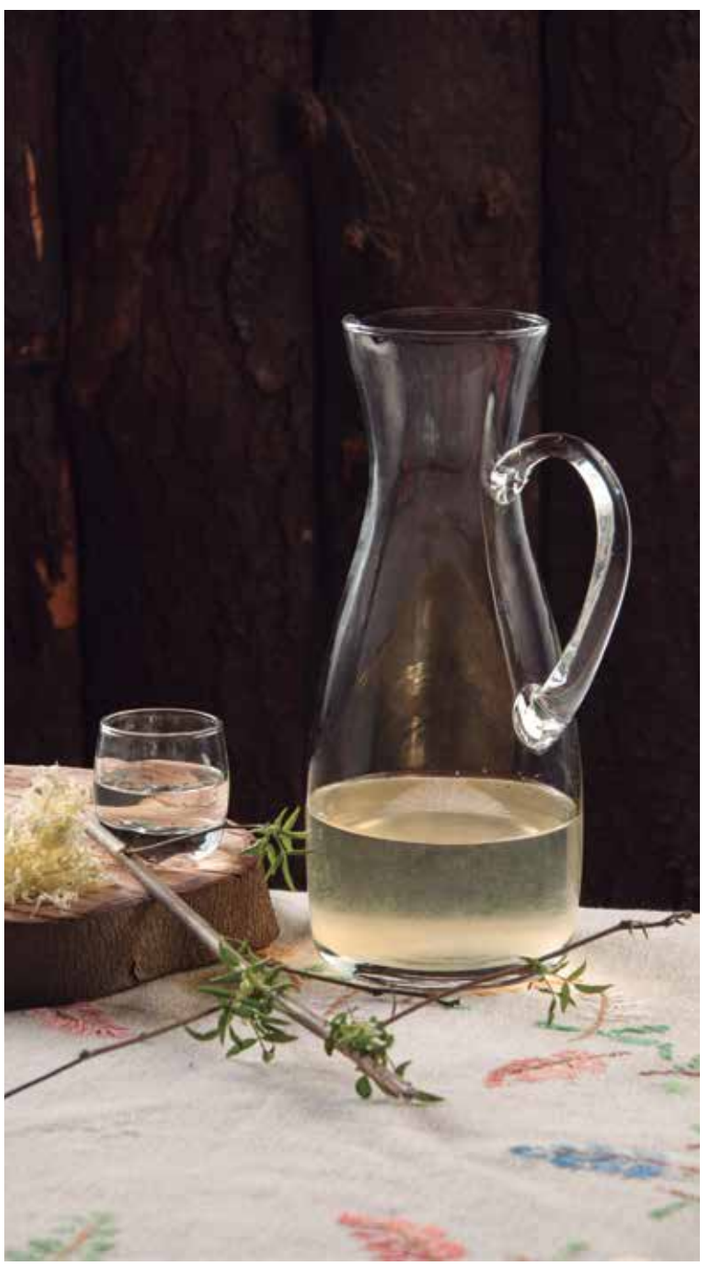


Foto de Claudio Quiroz

Foto de Claudio Quiroz

REPOSTERÍA

La preparación de dulces o repostería fue traída por los conquistadores españoles a Chile. Mucha de la repostería que llegó desde España tenía orígenes árabes, como los alfajores, sopaipillas y chilenitos (Pereira, 1977). Originalmente las recetas eran preparadas por las monjas en los conventos en el siglo XVII, y de allí proviene la expresión "hecho con mano de monja". Posteriormente las recetas se empezaron a preparar en las casas. En la Colonia, durante los siglos XVI y XVII, la repostería estaba reservada para los banquetes y se empleaba de preferencia la miel de abejas y la de palma para endulzar, dada la escasez y el alto valor del azúcar que se traía del Perú (Cocina Mestiza, s.f.; Pereira, 1977). La Región del Biobío aún mantiene vivas muchas de estas recetas antiguas, de las que presentaremos algunas a continuación.

MAZAMORRA O CAÑA DE TRIGO DULCE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Rossana Sandoval Vidal, microempresaria de turismo rural de Los Lleuques, indica que la mazamorra o caña de trigo dulce es una preparación que se ha traspasado en su familia por más de cuatro generaciones, pero que lamentablemente el producto se está perdiendo, ya que no se prepara. Consiste en una especie de manjar elaborado en base a trigo y se considera una preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

PREPARACIÓN

Los ingredientes que ella utiliza son 1 kg de trigo orgánico y 5 litros de agua de vertiente. Antiguamente, su abuelo sembraba trigo de una variedad antigua denominada "Rosa", cuya semilla mantuvo por muchos años. Hoy busca y compra trigo entre productores orgánicos de Ñuble. El agua de vertiente aún se mantiene en el predio que heredó de su abuelo, gracias a la conservación del bosque nativo.

El trigo se lava, se deja escurrir y se coloca húmedo dentro de una bolsa de algodón. Se cuelga por una semana al aire libre para que germine (teniendo la precaución de guardarlo bajo techo durante la noche). Una vez seco y germinado, se muele en la piedra. La harina se disuelve en un poco de agua y se revuelve para unir, sin que se formen grumos. Se le agrega el resto del agua y se pone a cocer, revolviendo lenta y constantemente con la pala de madera en forma circular, hasta obtener un manjar espeso y con una dulzura incomparable, sin haber agregado ni un gramo de azúcar.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La mazamorra es una preparación espesa, como manjar casero, y con un dulzor muy agradable. Recuerda haberla consumido caliente en platos de taza redondos, con cuchara de té, cuando su abuela la servía. Era una costumbre familiar después de la cosecha del trigo, en el mes de marzo, indica Rossana.

MOTE CON HUESILLO

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El mote con huesillo es un postre tradicional de Chillán (Catricheo, 1993). Es típica su venta en el Mercado de Chillán y también en el verano en la venida Bernardo O'Higgins camino a Chillán Viejo. Margarita Cifuentes Navarrete, microempresaria de un local de mote con huesillos en el Mercado de Chillán, dice que este postre es refrescante y una preparación tradicional de la zona. Solo lo prepara y vende entre los meses de septiembre a abril, temporada en que hay alta demanda.

PREPARACIÓN

Los ingredientes son los siguientes: ¼ kg de huesillos, ½ taza de azúcar, 1 pedacito de chancaca, ¼ kg de trigo mote pelado con cenizas de carbón y agua. Se dejan remojando los huesillos la noche anterior en más o menos un litro de agua. Se ponen a cocer con la chancaca, en la misma agua del remojo, y después que suelten el hervor, se dejan por 45 minutos más; luego se agrega el azúcar y se deja hervir por media hora más. Luego se retiran del fuego y se dejan enfriar. En una olla aparte, se hierve el mote, se retira del fuego, se cuela y se deja enfriar.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Para servirlo, indica doña Margarita, se ponen dos cucharadas de mote en el fondo del vaso, después dos huesillos, y luego el jugo. Se sirve bien helado, en un vaso grande con una cuchara dentro del vaso.

Foto de Claudio Quiroz

ARROPE

Foto de Paula Mariangel

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

El arrope consiste en un zumo de frutas cocido, con consistencia de jarabe. La palabra proviene del árabe *ar-rubb* o "zumo de fruta". En Biobío se prepara a partir de chicha de uva negra, que se cuece hasta obtener un jarabe. Juana María Teresa Fuentealba, de Guarilihue, comuna de Coelemu, es dueña de "Los Hornos de Doña Juanita", emprendimiento asociado al turismo culinario. Ella indica que el arrope es una de las preparaciones tradicionales que ella conoce de toda la vida y que es un patrimonio de la región, "ya que se hace con la uva negra que hay aquí, la uva País tiene cualquier cantidad de años en la zona". Comenta que ha podido difundir este producto a través de su participación en el documental *Saberes y sabores del Itata*, que recoge este y otros alimentos propios de la cuenca del Itata. "En la actualidad la juventud no conoce esta preparación y muy poca gente la elabora. Además se están terminando las personas antiguas que lo hacían", acota.

El arrope se prepara durante el mes de abril, en la época de vendimia. Posee una textura suave, espesa y muy dulce, de color café. Su preparación se realiza en el patio de la casa y se ocupa un fogón grande para la cocción. De acuerdo a Juanita, el arrope se usa como un "viagra" para los hombres. Esta preparación aparece en el recetario de Marta Brunet de 1931.

PREPARACIÓN

El único ingrediente que se utiliza es la chicha de uva País; se usan 150 litros de chicha recién molida, para obtener 60 litros de arrope. Se vierte la chicha en un fondo y se pone a hervir durante un día completo aproximadamente. Después se deja que decante

y se trasvasija a otro fondo, dejando la borra en el primer recipiente. Luego se vuelve a hervir a fuego lento por lo menos por 6 horas más. Se obtiene un líquido espeso y muy dulce. A medida que la chicha se va evaporando, producto del hervor, se le va agregando más chicha fría. Esta técnica llamada "ceba" permite, según Juanita, que posteriormente la chicha no fermente. Si ello ocurriera, lo que debe hacerse es volver a cocer el producto. En el proceso, se va sacando la espuma que se genera durante la cocción con un espumador. Durante la cocción no se debe revolver para que no se suba, indica.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Juanita explica que el arrope se sirve frío con mote o harina tostada, como licor con aguardiente, con arroz con leche, con leche asada, leche con maicena y sopaipillas, entre otros.

VARIACIÓN

Don Luis Blas Sobarzo, agricultor de la localidad de Colliguay, Chillán, nos presenta otra forma de preparación del arrope, receta presente en su familia por más de 100 años. Los ingredientes son: 60 litros de chicha blanca o negra recién refregada, 1 paleta de tuna picada, 3 kg de corontas de choclo cocidas y tostadas tipo chuchoca, 1 plato de ceniza cernida de sarmiento de viña, 1,5 a 2 kg de afrecho y 5 huevos. Todos estos ingredientes, menos los huevos, se depositan en una tina de madera de roble, se tapan y se dejan durante 8 días en reposo. Pasado ese tiempo, se realiza el pre-cocido de la chicha en un fondo a leña, se le agrega 1 huevo entero con cáscara y un plato de afrecho, se hierve cerca de 2 a 3 horas, se deja enfriar en un fondo de porcelana y se cuela al día siguiente con una malla fina o bolsa de harina de género. El producto, que ha disminuido el volumen a 10 litros más o menos, se vuelve a hervir agregando los otros huevos enteros y partidos con cáscara y se deja unas 2 a 3 horas, llegando finalmente a un volumen final de 7 litros. Es de consistencia espesa, color café rojizo, muy dulce, similar a la miel, y se utiliza como acompañamiento de picarones, mote y huesillos. Don Luis señala que las corontas y el afrecho sirven para "desborrar" y eliminar todo el alcohol y agrega que este producto tiene cualidades revitalizantes.

TURRÓN DE ARROPE

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La receta de este postre aparece en el recetario de Marta Brunet de 1931. Consiste en una crema dulce de color rosado. Elba Rosa Pincheira, de Rere, comuna de Yumbel, tiene como su principal ocupación la elaboración del turrón de arrope de uva y otros dulces típicos. Señala que es un postre dulce, de larga data en los campos del secano interior de la Región del Biobío. Aunque es una preparación fácil, es escasa, y es probable que se pierda a futuro, indica Elba.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 6 porciones son: 1 taza de arrope, 6 claras de huevos de campo, 1 taza de azúcar, nueces partidas, ralladura de limón, uvas borrachas para decorar (fruta sin alcohol). En una olla de acero se pone a hervir el arrope con el azúcar. Con un cuchillo se mide que haya alcanzado la consistencia de almíbar de pelo. En paralelo, se baten las claras de huevo hasta que se transformen en merengue. Sin dejar de batir se va incorporando el arrope hirviendo, evitando que se enfríe para que no se endurezca. Finalmente, se añaden la ralladura de limón y las nueces partidas. La preparación culmina cuando ha alcanzado una consistencia cremosa. Se guarda en frascos y puede durar hasta un mes refrigerado.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

El turrón de arrope es un postre que se sirve tradicionalmente en invierno, durante las comidas de celebración de los santos, fiestas o visitas que llegan de la ciudad. “Antes se consumía solo, con una uva borracha; ahora se puede agregar a un postre de frutas o al helado. Se sirve en pocillos”, explica Elba.

PAJARITOS

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Se encontraron dos tipos de dulces tradicionales de la Región del Biobío llamados pajaritos: los pajaritos de trilla y los pajaritos.

PREPARACIÓN

PAJARITOS DE TRILLA

Los pajaritos de trilla son panes dulces de forma ovalada que se preparan tradicionalmente para las trillas de trigo en los campos del secano interior de la Región del Biobío. Isabel Montoya, del sector rural Los Chequenes, en Rere, comenta: "Desde que hay trillas, siempre han habido los pajaritos, porque es la única fecha segura para encontrarlos". Dice que algunas personas los preparan en cualquier fecha del año, cuando desean degustarlos, pero que siguen siendo típicos de las cosechas de trigo.

Los ingredientes para 25 unidades son: 2 kg de harina de trigo, 2 tazas de azúcar, 3 huevos de campo, 2 cucharadas de polvos de hornear, 1 cucharada de manteca de cerdo, 2 cucharadas de levadura seca, agua tibia y ralladura de limón. En una batea de madera se une la harina con la levadura y los polvos de hornear. Se hace un cerro con un hueco en el centro, se agrega el azúcar disuelta en agua tibia, la ralladura de limón, las claras y yemas de huevo previamente batidas por separado. Cuando se haya formado la masa blanda, se incorpora la manteca y se sigue amasando. Se forman los panes de forma alargada, se dejan leudar y se llevan al horno semicaliente.

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

Una trilla de trigo demanda un gran trabajo para las mujeres de la casa, por lo tanto, lo tradicional es que los pajaritos se cocinen el día anterior. "Se sirven en la era a los trabajadores y visitas en un canasto, tapados con un mantel, y se comen de pie. Si la trilla dura todo el día, se ofrecen acompañados de mistela de betarragas, a media mañana y a media tarde", indica Isabel.

PAJARITOS

También se les llama pajaritos a dulces tradicionales del sur de Chile en forma de pajaritos; actualmente pueden ser redondos, hechos con un betún de merengue encima (*Diario El Sur*, 2013). Florinda Espinoza, de Rafael, comuna de Tomé, indica que los ingredientes para 20 pajaritos son: 3 kg de harina, 2 tazas de azúcar, 12 huevos, ¼ de margarina, ralladura de 1 limón, ½ taza de leche y 1 cucharadita de vainilla. Se prepara la harina como en la preparación anterior; se amasa hasta lograr una masa suave y blanda. Se forman pelotitas de masa y con una tijera se hace el diseño de forma redonda semejante a un pajarito. Luego se dejan reposar una media hora y se colocan en un horno caliente hasta que estén dorados. Se preparan tradicionalmente para el 18 de septiembre, explica la Sra. Florinda.

Foto de Marco Tillería

ALFAJORES

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

En la Región del Biobío se encontraron dos tipos de alfajores: los alfajores de harina dorada, o tradicionales, y los alfajores de pavo de harina. Estos dulces consisten en discos de masa rellenos con una especie de manjar.

PREPARACIÓN

ALFAJORES DE HARINA DORADA O TRADICIONALES

Los alfajores de harina dorada, alfajores tradicionales o chilenos, son una de las preparaciones tradicionales propias de la zona de Guarilihue, comuna de Coelemu, donde vive Juana Fuentealba. Ella posee el emprendimiento de turismo culinario "Los Hornos de Doña Juanita", y dice que en la actualidad esta receta se está perdiendo, "porque requiere de mucho trabajo y ya nadie valora lo de antes". Estos alfajores consisten en una masa y un relleno que se prepara con harina dorada.

Los ingredientes para la masa de la hojarasca (los moldes) son: 3 kg de harina cruda, 8 huevos (8 yemas y 5 claras), ¼ pan de manteca, 1 pizca de polvos de hornear, azúcar y ralladura de naranja. Para la harina dorada se usa harina y agua. Para el relleno usa harina dorada, azúcar, canela, clavo de olor, cáscara de naranja y agua.

Para la harina dorada, se prepara una masa de harina con agua como para pantrucas y se deja dorar en el horno. Esta masa cuando está lista se muele en el molino y queda como "harina dorada".

Para el relleno, se prepara una mezcla de agua, canela, clavo de olor, cáscara de naranja y azúcar, "que quede bien dulce". Se pone al fuego y cuando está hirviendo se agrega la harina dorada, se revuelve y se deja hervir un par de minutos más.

Foto de Paula Mariangel

Para el molde, se mezcla la harina con agua tibia, ½ kg de azúcar y los demás ingredientes. Se moja como para pan. Se soba bien, se estira y se pincha con un tenedor para que no se formen globos. Se cortan los moldes y se llevan al horno hasta que queden doraditos, luego se rellenan con un par de cucharadas de relleno. Se deja un poco de harina para empolvarlos.

Juanita dice que estos alfajores tradicionales son de forma circular, de un tamaño mayor a los que convencionalmente se ven en el mercado. "Quedan muy ricos, posee una masa consistente y húmeda, no queda seco y tampoco muy dulce como con el manjar. Se consumen fríos y ojalá de un día para otro, para que se pasen" (es decir, para que se fundan los ingredientes). Tradicionalmente, las ocasiones en que se consumen son el Día de Todos los Santos y el 18 de septiembre.

ALFAJORES DE PAVO DE HARINA

Nilda Luzmira Soto, de Cabrero, dice que los alfajores de pavo de harina se preparaban en su casa para Fiestas Patrias y que eran una tradición en el campo, pero para la gente de más recursos, porque el azúcar era muy escasa. "Le gustaban a la gente, porque en esos años no se veía tantos preparados dulces". Indica que aún hay personas que los consumen, pero no son masivos y no se encuentran en cualquier parte. Ella ha mantenido la receta que aprendió, pero le ha agregado ingredientes "que antes no existían". Con respecto al nombre de estos alfajores, el pavo de harina se refiere al relleno del alfajor, y consiste básicamente en una mezcla de harina tostada, azúcar y agua.

Los ingredientes para 50 unidades son: para el pavo, 3 kg de trigo, cáscara en tiras de 2 naranjas medianas, 2 kg azúcar, agua fría, clavo de olor y canela (que antiguamente no se ocupaba). Para la hojarasca, usa 2 kg de harina cruda, 4 huevos, 2 tazas de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla (antiguamente manteca), ½ litro de leche, 3 cucharaditas de polvos de hornear (antes se usaba levadura casera), agua tibia.

Foto de Luz Alejandra Melgarejo

Para el pavo, se pone a hervir el trigo en una olla grande con agua fría, considerando que el grano aumentará el doble de su tamaño. Al primer hervor, se saca del fuego, se bota el agua y el trigo sancochado se pone a secar sobre un mantel hasta que quede duro, por unos tres días. De ahí, se tuesta en una callana o similar. Se deja enfriar unos minutos y se pasa por un molinillo, resultando una harina parecida a la común de trigo tostado. Se reserva alrededor de ½ kg de esta harina para espolvorear los alfajores ya rellenos. Posteriormente, se coloca a hervir en una olla grande 5 litros de agua con las tiras de naranja, la canela, el clavo de olor y el azúcar. Cuando haya hervido, se agrega la harina del trigo, revolviendo intensamente la pesada mezcla por unos 10 min, con una cuchara de palo. Se debe cuidar que la harina se integre bien, evitando grumos, y que no se queme. Luego se deja enfriar.

Para la hojarasca, se prepara la masa mezclando la harina, los huevos, el azúcar, mantequilla, leche, polvos de hornear y agua tibia; tiene que alcanzar una consistencia similar a la masa de pan. Luego se estira con el uslero, obteniendo una masa fina, igual que la de las empanadas. Se recortan círculos de masa y se llevan al horno caliente hasta que se doren. Su cocción es muy rápida. Una vez cocidas se procede a rellenarlas con el pavo de harina. Para esto, se toma una hojarasca y se colocan sobre ella unas 3 cucharadas de pavo de harina, en forma de triángulo. Luego se aplasta suavemente con otra hojarasca, de modo que el relleno quede bien repartido. Una vez armado el alfajor, su contorno se pasa por la harina del trigo "sancochao" reservada anteriormente. Se van colocando sobre una bandeja o canasto, ordenados unos sobre otros, y se cubren con un mantel. "De ahí se colgaba el canasto, podían durar hasta 15 días, algo muy bueno, porque no había refrigerador. Se acompañaba con café de trigo o con mate", indica la Sra. Nilda.

CIRIGÜES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Nilda Luzmira Soto, de Cabrero, indica que los cirigües son una masa dulce frita que se prepara tradicionalmente en algunos campos del secano interior de la Región del Biobío durante el invierno, y especialmente para la celebración de San Juan. "Cuando era la cosecha de zapallos, en marzo, se reservaba uno especialmente para los cirigües de San Juan. En la casa de mi madrina los preparábamos junto con los catutos y el estofado para celebrar. Pero ahora se ven en las casas de la gente más antigua no más, porque la juventud no muestra gran interés por estas cosas".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 50 unidades son: 2 kg de zapallo, 2 kg harina cruda, 4 huevos, ½ kg de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla (antiguamente manteca de chancho), 3 cucharaditas de polvos de hornear (antes se usaba levadura casera), 1 cucharada de bicarbonato, aceite para freír (antes se usaba manteca). Se cuece el zapallo con cáscara y se deja estilar sin que se enfríe demasiado. Se quita la cáscara y se une con la harina, agregando los huevos, azúcar, mantequilla, polvos de hornear y bicarbonato. Se forma una masa similar a la del pan. Se estira con el uslero de un grosor igual a las sopaipillas. Luego se va cortando en rectángulos. "Su forma es parecida a los calzones rotos, pero sin figuritas. Luego se fríen en aceite caliente".

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

La Sra. Nilda relata que los cirigües "se van comiendo calentitos, mientras se van sacando del sartén. También se consumen al desayuno o a la once". Cuenta además que para el mismo día de San Juan, antiguamente los cirigües se servían con "gloriao". "Esa tradición se ha perdido, ahora se acompañan con café, té o mate, sin aguardiente".

DULCE DE HARINA DORADA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Gladí Lucía Rojas, propietaria del restaurante "Ruka Malunga", en Saltos del Laja, indica que el dulce de harina dorada es un postre que está en la memoria de los más antiguos, que aún se prepara, pero no con la misma habitualidad que antes. Ella lo prepara, de vez en cuando, para su familia. Agrega que la harina dorada es un preparado que se utiliza para una variedad de platos dulces y salados, fríos o calientes, tales como salsas, para acompañar otros productos como papas cocidas o para otorgar consistencia a una crema.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 4 personas son: ¾ taza de harina dorada, 4 tazas de leche entera, ¼ kg de chancaca. Se lleva al fuego la harina cruda en una olla de fierro, revolviendo intensa y continuamente con una cuchara de palo, hasta que alcance un color rubio oscuro o dorado. Luego se deja enfriar. Posteriormente se mezcla con la leche y la chancaca, y se lleva a fuego lento. Se revuelve hasta que se disuelva completamente la chancaca y logre espesor. Su textura final es espesa, más que una mermelada.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Esta preparación se sirve fría, como postre, después de la obligada legumbre del almuerzo, indica la Sra. Gladí. Recuerda que antiguamente este postre estaba reservado exclusivamente para la familia patronal de los fundos, en especial los niños. "A los trabajadores, también llamados 'servidumbre', no se les ofrecía".

PICARONES

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Estos dulces tradicionales del sur de Chile, en forma de anillo, fueron introducidos al país por una peruana en 1825. Cuenta la historia que durante la Expedición Libertadora del Perú, las tropas chilenas en Lima encontraron arrimada a una iglesia a la negra Rosalía, que pregonaba su sabrosa mercancía. "Estos pajaritos son picarones, porque los muy bellacos, cuando están enojados o calientes, pican fuerte hasta quemar traidoramente, como grandísimos pícaros, pero cuando se les ha pasado el enojo y quedan tibiecitos, entonces no hay en el mundo nada más agradable, nada más sabroso que ellos". La negra Rosalía se casó luego con un chileno, Pedro Olivos, y en 1825 se estableció en Santiago con una "picaronería", que fue el centro de atracción de todo el barrio (Pereira, 1977). María Aguayo, de Penco, indica que los picarones son una preparación tradicional de la zona de la época de invierno y que aún se mantiene. Normalmente se sirven con almíbar.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 8 personas, para la masa, son: 2 tazas de harina, ¼ de zapallo, 1 litro de aceite, 1 pan de levadura de 125 g, ½ cucharadita de sal, 2 ½ tazas de agua. Para el almíbar se usan 2 ½ tazas de azúcar, 10 palitos de clavos de olor, cáscara de 1 naranja, 2 palos de canela, dos cucharadas de harina y 2 litros de agua caliente.

Picarones

Se pone a cocer el ¼ de zapallo en 2 ½ tazas de agua fría con una pizca de sal, por 25 minutos. Luego se deja enfriar y se pasa por un colador, y se guarda el agua que cae del zapallo. Se junta la harina con el zapallo y el

agua que se guardó de este último. Se agrega la levadura y se deja reposar la masa, durante una hora aproximadamente, en un ambiente tibio. Se calienta el aceite, se mojan los dedos y se van sacando pequeñas cantidades de masa, dándoles forma de picarones. Se tiran al aceite y se mantienen allí por 2 o 3 minutos hasta que adquieran un color dorado. Luego los picarones se estilan y se dejan en una fuente con papel absorbente.

Almíbar

Se colocan las 2 ½ tazas de azúcar en un sartén a fuego lento para que se dore, revolviendo constantemente. Debe quedar como caramelo. Paralelamente, se tiene en una olla 2 litros de agua hirviendo con canela, clavo de olor y cáscara de naranja. A esto se le agrega el caramelo dorado y 2 cucharadas de harina cruda disuelta en agua para que el almíbar espese. Finalmente, se colocan los picarones en el almíbar hirviendo, y se dejan reposar unos 5 minutos; luego se sirven muy calientes.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Los picarones son un plato dulce, semiespeso y muy sabroso. Para servir, se ponen algunos picarones remojados en un plato hondo y se añade el almíbar con un cucharón, explica la Sra. María.

MAZAMORRA DE CHICHA DE UVA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Juana Saavedra Espinoza, de la comuna de Cabrero, es reconocida como una excelente cocinera, siendo parte del personal del restaurante "San Marcelino" de Yumbel. Indica que la mazamorra de chicha de uva es un postre tradicional de la zona que su familia preparaba todos los años en la temporada en que hay chicha dulce, entre marzo y abril. Consiste en una mezcla espesa de chicha de uva cocida con harina tostada. Juana piensa que es una preparación que se está perdiendo, "porque la gente ya no lo consume como antes. Prefieren comprar otros dulces, y no cocinar este en la casa".

PREPARACIÓN

Los ingredientes para esta preparación son: 10 litros de chicha de uva negra dulce, 1 ½ kg de harina cruda y ½ kg de nueces molidas. En una olla grande se hierven los 10 litros de chicha hasta reducir a la mitad. Se separa una cantidad suficiente para dejar enfriar y disolver el 1 ½ kg de harina cruda, cuidando que quede sin grumos. Esta mezcla se incorpora a la chicha reducida y se pone a fuego lento, sin dejar de revolver, con movimientos circulares y con una paleta de madera. La preparación finaliza cuando el líquido obtiene una consistencia espesa. Se agregan las nueces molidas, se revuelve y se deja enfriar en una budinera, alcanzando una textura gelatinosa.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Este postre es de consumo familiar, y una vez preparado en la temporada de la chicha de uva dulce (marzo-abril), puede durar todo el invierno; "cuando yo hago me dura hasta octubre", indica Juanita. Se sirve frío, en trozos con forma de cubo, en pocillos individuales de loza o greda.

ROSCAS CON TURRÓN DE VINO

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las roscas son parte de la repostería española traída por los conquistadores (Pereira, 1977). Es un postre de origen europeo de tradición navideña, llamado "Rosca de Reyes", preparado para celebrar el nacimiento de Jesús, y que representa una corona adornada. La receta se chilenizó y ahora tenemos roscas chilenas. Gloria Leonor González, más conocida como "Tía Nono", vive en el sector Canchillas, comuna de Quillón, y es dueña del emprendimiento de cocina y repostería campesina "La Casona de Nonito". Nos cuenta que las roscas con turrón de vino son un postre de tradición que antaño se encontraba en prácticamente todas las casas de la zona. Hoy, si bien es muy apetecido, muy pocas personas lo preparan, dada la menor presencia en las cocinas campesinas y las exigencias de la preparación, ya que requiere tiempo y dedicación. En su infancia esta preparación era cotidiana y se consumía preferentemente cuando llegaban visitas.

PREPARACIÓN

Para la elaboración del turrón de vino se requieren 4 claras de huevos grandes, 1 taza de vino tinto de la zona, "pues cuando se ocupa cualquier otro tipo de vino, inmediatamente se evidencia, ya que el vino al hervir se sube", 2 tazas de azúcar y 2 cucharaditas de ralladura de naranja. Para las roscas se ocupa: 4 yemas de huevos, 1 kg de harina cernida, 2 cucharaditas de polvos de hornear, ½ cucharadita de bicarbonato cernido, 2 tazas de azúcar disueltas en 1 taza de leche fría, aceite para freír.

Para la elaboración del turrón de vino se juntan el vino, el azúcar y la ralladura de naranja. Se ponen en una olla al fuego e inmediatamente se revuelve. Luego se deja que hierva hasta que esté "de pelo". Mientras hierve el vino, paralelamente se comienzan a batir las claras. Mientras se baten las claras, se prueba con una cuchara de madera si es que el "pelo" del vino cae. Cuando cae el primer hilo o pelo, significa que está listo. Si se pasa de minutos se puede azucarar y la preparación se pierde. Se apaga el fuego de la olla y lentamente se agrega al batido de las claras, que ya tiene una consistencia de suave espuma. En todo este proceso el batido no debe detenerse ya que la clara tiende a disolverse y cuando se agrega al vino, esta se cuece.

Una vez hecho esto, se pone el bol con la preparación anterior en una olla con unos 10 cm de agua previamente hervida. Es importante que el bol no alcance a tocar el agua, para que el batido no se cueza. Igualmente, la olla debe contener al bol de manera completa sin que el vapor del agua hervida se escape por los lados. Teniendo el bol en la olla de agua hirviendo, se sigue batiendo. Cuando se toca con la mano el borde del bol y está intomable de caliente, es porque ya el batido está listo. Se saca entonces el bol de la olla y se sigue batiendo por un par de minutos. Inmediatamente después, se pone el bol en una fuente de agua fría grande y se sigue batiendo. Al batir, el bol da vuelta solo, como un barco. Una vez que el batido está frío y se nota que está pesado, entonces el turrón de vino está definitivamente listo. Se saca, se pone en porciones en pocillos individuales y se le agrega nuez molida. Antes de servir el turrón en los pocillos individuales es necesario batir por última vez con la mano. El turrón de vino puede mantenerse fuera del refrigerador por un tiempo prolongado, ya que la clara está batida a baño María y eso le entrega una consistencia firme.

Para la elaboración de las roscas, en un bol se juntan todos los ingredientes y se hace una masa blanda sin sobar. Se uslerea hasta alcanzar 1 cm de grosor aproximadamente y se corta la masa en forma de círculo; a su vez, a cada masa circular se le hace un orificio al centro para darle la forma de rosca. Cuando las roscas están formadas, se les hace una abertura con cuchillo por todo el diámetro y se van echando al aceite, que debe estar muy caliente y en una cantidad generosa. La idea es que la rosca no toque el fondo de la olla en la que se fríe, porque se quema. Para retirarlas del aceite se utiliza un palillo de madera y se las toma por el centro, dejándolas en una fuente con papel de envolver para que absorba el aceite. No se utilizan servilletas porque se pegan. Cuando las roscas están frías, se les espolvorea azúcar flor.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Doña Leonor señala que el turrón de vino queda con un color similar al vino tinto, muy suave y con una textura de mousse espeso, y un sabor dulce muy agradable, que se complementa con la masa dulce de la rosca. Idealmente, este postre se sirve frío en un pocillo de vidrio y se le agrega nuez molida. Se entierra una rosca al centro de cada uno para ir comiendo y untando con una cuchara pequeña.

SUSTANCIA DE CHILLÁN

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

Las sustancias son un postre de origen español preparado por las monjas en Chile durante la Colonia en el siglo XVII (Pereira, 1977). Las monjas chillanejas aprendieron la receta en el convento de las Sacramentinas de Santiago y su receta dio fama a la ciudad de Chillán (La Tercera, 2008). La preparación aparece en el antiguo recetario *La Hermanita Hormiga* (Brunet, 1931) como "Sustancia de Chillán". Es una preparación fatigosa, de varios días, en base a huesos de vacuno o de gallina. De acuerdo a la I. Municipalidad de Chillán, "entre las recetas chillanejas que han tenido resonancia nacional e internacional está la sustancia de Chillán". Se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993).

Elena Morales Soto es religiosa católica de nacionalidad mexicana, y actualmente reside en el convento Hermanas Sacramentinas, de Chillán Viejo. Desde que la hermana Elena ingresó al convento hace 37 años, conoció la receta de la sustancia, que se la enseñó una antigua religiosa por vía oral y por observación. Fueron las religiosas de esta congregación quienes la popularizaron y la comercializaban, pero en la actualidad ya no lo hacen debido a su alto costo y a la falta de mano de obra en el convento debido a la baja de vocaciones religiosas (*La Tercera*, 2008). La receta original de las monjas ya no se replica, y las religiosas ya no producen ni comercializan este producto, existiendo en el mercado solo imitaciones industriales, "que en nada se parecen ni en textura, sabor y color a las originales", según la hermana Elena.

PREPARACIÓN

La hermana menciona que los ingredientes eran los siguientes: hueso de vacuno de cualquier tipo, clara de huevo, azúcar flor, anís y agua. En ollas enlozadas se hervían los huesos; durante este proceso se soltaba la médula y el caldo se ponía gelatinoso. Se sacaban los huesos, que quedaban "peladitos y blancos", y se seguía cocinando, batiendo constantemente, verificando la cantidad de agua para que no quedara demasiado seco. Esta pasta gelatinosa se pasaba por el cedazo para obtener una pasta homogénea y se dejaba enfriar hasta el día siguiente. Luego se medían 10 litros de médula y se agregaban 6 kg de azúcar, más 30 claras de huevos y el anís y se batían hasta punto de pasta. Sobre bandejas de borde no muy alto, se vertía esta preparación y se dejaba a temperatura ambiente hasta que se enfriara.

Cuando la preparación estaba fría, seca y amoldada se cortaba en cuadrados de 10 por 10 cm que se envolvían en papel de mantequilla, "una por una". Luego, estas exquisiteces salían a la venta, principalmente durante Fiestas Patrias y fin de año.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Indica la hermana Elena que, debido a que era un producto caro, "lo consumían mayoritariamente personas de más poder económico. Se comentaba que era muy bueno para la memoria", acota. Agrega Óscar Lama, agrónomo nacido en Chillán, que en la época de oro de Ferrocarriles del Estado se ofrecía en los andenes de la Estación de Chillán a la pasada de los trenes.

EMPANADILLAS DE OREJONES DE PERA

Foto de Claudio Quiroz

ANTECEDENTES DE LA PREPARACIÓN

La empanadilla, o empanada de pera, es un postre tradicional de Ñuble (Raúl Lagos, com. personal). Gladys Baterman Lermanda, de la localidad de Cato, en las cercanías de Chillán, conoce estas empanadas de tiempos de su abuela. Comenta que "son representativas de la región", y que su preparación sigue vigente.

PREPARACIÓN

Los ingredientes para 25 empanadillas son: 2 kg de harina de trigo, 1 kg de orejones de peras secas, 5 a 6 huevos, 250 g de mantequilla, 1 litro de leche, 600 g de azúcar granulada, clavo de olor, vainilla, anís y cáscara de tres naranjas. Los orejones de pera se dejan remojando previamente, se cuecen en agua utilizando una cuchara de palo para revolver. Una vez cocidos, se eliminan las "durezas" y las semillas y se agregan el anís, el clavo de olor, la vainilla y las cáscaras de naranja "sin lo blanco". Se revuelven bien, se muele todo en un molinillo hasta que quede hecho puré, y se mezcla con la mitad del azúcar.

La leche se hierve con las cáscaras de naranja, anís, vainilla y clavo de olor y se endulza con la mitad del azúcar. Una vez hervida se cuela y se deja entibiar. Luego se prepara una masa; para ello se coloca la harina, se le agregan los huevos, la mantequilla y de a poco la leche saborizada, hervida y tibia. Se uslerea la masa

y se recorta con una rodela de cortar masa, aproximadamente del tamaño de empanadas fritas; luego se rellenan los cortes con el puré de orejones y se colocan en un horno de barro o a gas.

CONSUMO Y MANERAS DE MESA

Estas empanadillas de pera son muy apreciadas por personas de todas la edades. Se sirven frías, "especialmente para el 18 de septiembre y en fiestas familiares", indica la Sra. Gladys.

VARIACIÓN

La Sra. Victoria Micaela Villalobos, de Pinto, comuna de Chillán, prepara estas empanadillas de la siguiente manera: deja remojando 1 kg de orejones de pera con agua toda la noche, luego bota el agua del remojo y lava los orejones. Los echa a cocer en agua con 6 palitos de canela, una cascarita de naranja y ½ kg de azúcar por 1 hora. Una vez cocidos y blandos, se muelen para que queden como una crema o puré bien consistente, que es lo que se va usar para el relleno de las empanadillas. La masa se prepara de manera similar a la receta anterior. "Este producto se consume en forma cotidiana en general entre julio y septiembre, pero igual se sirve mayoritariamente para el día de San Juan y para el 18 de septiembre", acota la Sra. Victoria.

CULTORAS Y CULTORES Y SUS BIOGRAFÍAS

Abelina del Rosario Ramírez Mora. Nació en caleta Tumbes, comuna de Talcahuano, el 28 de agosto de 1960. Está casada y tiene dos hijos. Vive con ellos en la misma caleta donde nació. Es chilena con ascendencia española. Su padre, Andrés Abelino Ramírez Luna, fue pescador artesanal y su madre, Anselma del Carmen Mora Baeza, dueña de casa. Sus abuelos paternos, María Magdalena Luna y Julio Ramírez, estaban dedicados a la pesca artesanal. Sus abuelos maternos, Juan Mora Fritz y Ana Luisa Baeza, se dedicaron también a la misma actividad. Tanto sus abuelos paternos como maternos eran originarios de Tumbes. Sus bisabuelos paternos eran de la zona de Cauquenes, Región del Maule. Actualmente Lina se desempeña como dueña de casa y su marido como trabajador de Astilleros y Maestranzas de la Armada (ASMAR).

Absalón Rojas Campos. Nació en Chillán el 21 de noviembre de 1946. Reside en el fundo La Campana, Chillán Viejo, camino a Yungay. Vive junto a su esposa, María Angélica Vega Joerger, dueña de casa, y su hija menor. Su padre, Aniceto Rojas Bravo, es agricultor de Melipilla y su madre, Alberta Campos Guzmán, dueña de casa nacida en Bulnes. Se desempeña como agricultor.

Aida Vega Miranda. Nació el 2 de julio de 1960. Fue criada en Lota, ciudad a la cual pertenece toda su familia. Es chilena y posee una cocinería ubicada en el Mercado de Lota en calle Piloto Pardo, llamada "El Cangrejo", donde se desempeña como cocinera. Su marido, Mario Clickmann, es pescador artesanal. Su madre, Juana Miranda, era dueña de la cocinería "Juanita" y trabajaba en el mercado, al igual que su abuelo. Su padre, Juan Vega, fue pescador artesanal de la caleta La Playa. En la actualidad vive con su marido y sus tres hijos.

Alejandra Oyarce Hernández. Nació en Chillán el 6 de septiembre de 1978. Reside en Recinto, en el kilómetro 45 y medio, comuna de Pinto. Vive con su pareja, que es paramédico, y su hija. Su padre, Exequiel Oyarce Parra, quien vive también en Recinto, está actualmente pensionado, pero en su vida laboral fue un pequeño agricultor con molino a maquila. Su madre, Elisa Hernández Henríquez, proveniente de El Carmen, es dueña de casa y fabricante de harina de avellanas. Sus abuelos paternos, José Félix Oyarce Garay y Jovita Parra Arias, eran de Recinto. Sus abuelos maternos, Clara Henríquez Villablanca y José Hernández Sandoval, eran de El Carmen. Sus bisabuelos paternos, Francisco Oyarce y Beatriz Arias, eran de la localidad de Boyen, comuna de Chillán; y sus bisabuelos maternos, Juan Henríquez y Juana Villablanca, pertenecían a la localidad de El Carmen. Actualmente, se desempeña como fabricante de harina de avellanas, proceso que aprendió de su madre, y tiene un local llamado "Don Quelo".

Alfredo Reyes Gómez. Nació en Tomé el 1 de febrero de 1984. Es chileno y pertenece a una familia tradicional de pescadores. Él ha seguido esta tradición junto con su hijo Alfredo. Vive en Coliumo con su esposa e hijos. Tiene un restaurante llamado "Los Cuatro Hermanos", ubicado en la Caleta del Medio de Coliumo, Tomé. Trabaja en él junto a su esposa, su madre, Gloria Gómez, y sus hermanas. El terremoto y posterior tsunami ocurrido el 27 de febrero de 2010 destruyeron su casa, quedando solo los cimientos. Estos fueron utilizados como base para construir el actual restaurante.

Alicia Molina Arias. Nació el 22 de julio de 1955, en el sector Las Parcelas del Fundo El Castillo, comuna de Santa Bárbara. Actualmente reside en la misma comuna, pero en Hijuela San Francisco, sector Peña Blanca. Es de nacionalidad chilena. Sus padres fueron Jil Molina Aranda y Berta Arias Pérez. Sus abuelos paternos fueron Jil Molina y Rosa Aranda, y su abuela materna, Cleria Arias. Su madre y sus abuelas se dedicaron principalmente a la pequeña producción agrícola de huertas, crianza de aves y ovejas. Su padre y abuelo realizaban trabajo agrícola en el ex Fundo El Castillo. Alicia está casada, tiene tres hijos y se desempeña como una pequeña productora agrícola, y recolectora de frutos silvestres del bosque. Su marido se dedica a la ganadería de vacuno, cerdos y cabras.

Alicia Pailalla Huenchunao. Nació el 28 de julio de 1964, en el sector Las Misiones, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en el sector Puente de Tierra, Tirúa sur. Pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Millanao Ancatén. Su padre, Juan Pailalla Norín, fue agricultor, y su madre, Juana Huenchunao Millanao, pequeña productora campesina y dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Bautista Pailalla Nahuelpán, agricultor, y Rosa Norín, pequeña productora campesina y dueña de casa. Sus abuelos maternos fueron José Huenchunao, agricultor, y María Millanao, pe-

queña productora campesina y dueña de casa. Tanto sus padres como sus abuelos paternos y maternos eran oriundos del sector Las Misiones. Alicia se dedica a la pequeña producción campesina, está casada y tiene cuatro hijos. Actualmente vive con su esposo, quien se dedica a la agricultura.

Alfonsina Martínez Valenzuela. Nació el 29 de octubre de 1952 en el Fundo Tranaquepe, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en el mismo sector. Es chilena; su padre, Juan de Dios Martínez, fue agricultor y era oriundo del sector de Tranaquepe; su madre, Adelina Valenzuela González, fue una pequeña productora campesina y de queso artesanal y dueña de casa, perteneciente al sector de Choque, lago Lleu Lleu. Sus abuelos maternos fueron Avelino Valenzuela Zurita, agricultor, y María González Manríquez, pequeña productora campesina y de queso artesanal y dueña de casa, ambos del sector de Huallepén, comuna de Contulmo. Por la rama paterna, su abuela fue Estefanía Martínez Rivas, pequeña productora campesina y de queso artesanal y dueña de casa, originaria de la comuna de Carahue. Actualmente Alfonsina se dedica a la pequeña producción agrícola y a la elaboración artesanal de quesos. Está casada, tiene cinco hijos y vive con su esposo y tres nietos, quienes se dedican a las actividades agrícolas.

Amalia Quilapi Huenul. Nació hace más de 80 años en Puañel, sector Huape, Pocuno, comuna de Arauco. Actualmente vive en la comunidad indígena Epullán Huape en Huape. Pertenece a la etnia mapuche Epu lafkenche. Su padre, Ignacio Quilapi Melimán, es agricultor, y su madre, Agustina Huenul Epullán, es machi; ambos nacieron en Peleco. Los abuelos maternos son Juan Huenul Marinao y María Epullán, ambos agricultores del sector Peleco. Amalia es tejedora y actualmente vive en el campo junto a su marido, Miguel Quilapi, y sus dos hijas Doménica y María, con las que trabaja.

Ana Ester Guirrimán Guirrimán. Nació en Cañete, provincia de Arauco. Ha vivido toda su vida en la comunidad de Ponotro, comuna de Cañete. Es campesina y dueña de casa. Se casó con Sergio Obreque y tuvieron cuatro hijos. Su madre, Anita Guirrimán, fue dueña de casa; su padre, Domingo Guirrimán, y su abuela materna, Juana Seferina Quidel, fueron campesinos; todos son originarios de Ponotro. Ana pertenece a la etnia mapuche Epu lafkenche.

Ángela del Rosario Fierro Aedo. Nació en la comuna de Florida el 28 de julio de 1964. Vive con su esposo y sus dos hijos en el sector urbano de Lirquén, comuna de Penco. Su padre es Juan Reinaldo Segundo del Carmen Fierro Cortez, agricultor del sector de Peñablanca (comuna de Quillón), y su madre es Juana María Aedo Sáez, dueña de casa, de la comuna de Penco. Su abuelo paterno es Juan Reinaldo Fierro Rubio, agricultor de la zona de Peñablanca. Por la rama materna, su abuelo es José del Carmen Aedo Escalona, trabajador de una refinería de azúcar, oriundo de Penco. Sus bisabuelos paternos provenían de la zona de Florida, y sus bisabuelos maternos eran de la zona de Trehuaco. Ángela es dueña de casa y trabaja en la Feria Campesina de Penco, vendiendo productos de su huerta. Su marido trabaja de manera esporádica en el puerto de San Vicente.

Beatriz Mesa Valenzuela. Nació en Penco el 28 de febrero de 1977. Actualmente vive en Lota y es madre de tres hijos. Su padre, Óscar Leal, fue trabajador en un aserradero, y su madre, Beatriz del Carmen Valenzuela, era vendedora de humitas, sopaipillas, empanadas y piñones. Ambos padres nacieron en Lota. Su marido, José Domingo Alarcón, trabaja en la celulosa Nueva Aldea. Beatriz se desempeña como recolectora de orilla.

Belarmino Aguayo Mariñán. Nació el 29 de septiembre de 1944 en el sector Ranquilhue Chico, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Pertenece a la etnia mapuchelafkenche y actualmente vive en la comunidad Lorenzo Lepin Millahual, sector Ranquilhue Chico (Lleu Lleu). Sus padres fueron Pedro Aguayo Meñanco, agricultor, y Rosalía Mariñán Yevilao, dueña de casa, hortalicera y criadora de aves. Sus abuelos maternos fueron Juan Aguayo Reuca, agricultor, y Joaquina Yevilao Lepin, dueña de casa, hortalicera y criadora de aves. Sus padres y abuelos eran originarios del sector Ranquilhue Chico. Belarmino está casado y tiene dos hijos. Se dedica, con su esposa, a la producción de hortalizas, principalmente a través de cultivos agroecológicos. Su esposa además cría aves y ovejas, y es dueña de casa.

Benito Heriberto Órdenes Rodríguez. Nació el 1 de enero de 1966 en el sector Campón Bajo, comuna de San Rosendo, donde reside actualmente. Es productor agrícola hortalicero; vive junto a su esposa, hortalicera y productora de flores, y su hija. Proviene de familias campesinas del sector. Sus padres fueron Luis Órdenes Muñoz y Aurora Rodríguez Rodríguez. Sus abuelos paternos eran Florindo Órdenes y Eduviges Muñoz; y sus abuelos maternos, Clemente Muñoz y María Rodríguez. Su padre y abuelos fueron agricultores; su madre y abuelas eran dueñas de casa y pequeñas productoras rurales.

Bernardo Lepumán Namoncura. Nació el 19 de mayo de 1946, en el sector de Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Vive en el mismo sector junto a su esposa, Francisca Díaz, y sus dos hijos. Pertenece a la etnia mapuche lafkenche y es descendiente de antiguas familias de agricultores de Ponotro. Su padre era José Lepumán Antipí, agricultor, y su madre Elsa Namoncura, dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Juan Lepumán Catrileo, agricultor, y Francisca Antipí, dueña de casa. Su abuela materna fue María Namoncura. Su bisabuelo paterno, Segundo Lepumán, de la zona de San Pedro de Concepción, fue líder guerrero. Bernardo se desempeña como agricultor, cultivando los productos tradicionales del campo para el consumo familiar y la venta. Es presidente de su comunidad y dirigente a nivel territorial.

Berta Sáez Salas. Nació el 31 de julio de 1976. Es chilena, nacida y criada en caleta Llico, provincia de Arauco. Vive con su marido, Richard Carrillo, supervisor de buceo, y su hija. Su madre, Enoema Salas Martínez, es auxiliar de un colegio y su padre, José Sáez, es agricultor. Berta es dueña del restaurante "BE-Mar", ubicado en el sector Playa Llico, donde prepara diversas preparaciones marinas.

Bertila del Carmen Meza Olate. Nació el 6 de enero de 1963 en el sector de Huacamalá, Cerro Negro, comuna de Quillón. Está casada y tiene dos hijos. Se dedica a las labores domésticas y a las actividades propias de la horticultura, agricultura y vitivinicultura. Su marido es agricultor y productor de vinos, y juntos poseen una envasadora que distribuye a nivel regional, la cual es trabajada como empresa familiar. Sus padres fueron Óscar Meza, agricultor del sector de Paso Hondo, en Cerro Negro, y María Olate, dueña de casa del sector de Huacamalá. Sus abuelos maternos, Dolores Meza y Zoila Olate, fueron agricultor y dueña de casa respectivamente. Él era oriundo del sector de Danquilco y ella, de Huacamalá. Sus bisabuelos maternos provenían de la comuna de Florida, aledaña a Quillón. Actualmente vive en el sector El Casino, de Quillón.

Carlos Bascuñán Lepillán. Nació el 8 de abril de 1972 en el valle de Cayucupil, comuna de Cañete, provincia de Arauco. Actualmente vive en la ciudad de Cañete, en el sector rural Bajo La Arena. Pertenece a la comunidad mapuchelafkenche Puleuche Cayulén. Su padre, Carlos Bascuñán Urrutia, actualmente pensionado, proviene de la comuna de Victoria en La Araucanía, y su madre, Jovelina Lepillán Mariqueo, es agricultora y recolectora de frutos silvestres del valle de Cayucupil. Sus abuelos maternos fueron Segundo Lepillán Liencura y Antonia Mariqueo Antimán, dedicados a la agricultura y recolección de frutos del bosque. Carlos está casado y tiene tres hijos. Se desempeña como jefe de obra en una empresa constructora, pero en su tiempo libre practica la agricultura, recolección y venta de piñones y frutos silvestres de la cordillera de Nahuelbuta. Su esposa posee un almacén en Cañete, con productos agrícolas, de recolección, y mermeladas caseras.

Carlos Carrasco Mariángel. Nació el día 31 de marzo de 1945 en la localidad de Pueblo Viejo, de la comuna de Ñipas, y actualmente vive en la ciudad de Chillán. Tiene tres hijos, todos casados. El Sr. Carrasco se encuentra jubilado, pero se dedica a la agricultura y ejerce como técnico agrícola de manera particular. Él es el cuarto hermano de nueve y a partir de los dos años fue criado por su tía Adelaida Carrasco Jara, hermana de su padre. Sus padres fueron Carlos Alberto Carrasco Jara, agricultor, y Luisa del Carmen Mariángel Mariángel, dueña de casa, ambos nacidos en Ñipas. Sus abuelos paternos fueron Félix Carrasco Iturra, de Ranquil, y Marcelina Jara Jara, de Pueblo Viejo; su abuela materna fue Teresa Mariángel Garrido, de Pueblo Viejo. Su bisabuela paterna se llamaba Ventura Iturra, y sus bisabuelos maternos, Pedro Mariángel y Ester Garrido Placencia.

Carlos Reyes Pino. Nació el 3 de mayo de 1948, en el sector El Pajal, comuna de Yumbel. Vive junto a su esposa y cuatro hijos en El Pajal, camino a Rere, a tres kilómetros de Yumbel. El predio que habita fue heredado por su cónyuge, descendiente de familias de trabajadores agrícolas del ex Fundo San Cristóbal, parcelado durante la Reforma Agraria. Carlos proviene de las mismas familias que vivían y se desempeñaban al interior del fundo, pero su padre no recibió tierra. Sus padres son José Reyes y Blanca Pino. Desde niño se ha dedicado a las labores del campo. Actualmente sus principales cultivos son el trigo y las lentejas, que produce en tres hectáreas, para el autoconsumo y venta. Su esposa se encarga de las tareas de la casa, la huerta y la crianza de aves.

Carmen del Pilar Jara Carrasco. Nació el 17 de mayo de 1963. Es chilena, separada y actualmente vive en la zona urbana de Lebu. Sus padres y abuelos paternos provienen de la misma zona. Su padre fue Pedro Jara Ortega, y su madre, Carmen Carrasco Soto, dueña de casa. Sus abuelos maternos eran Juan Carrasco Rodríguez y Orfelina Torres, dueños de una bodega de vinos. Carmen trabaja en la cocinería "El Catamar", ubicada en el puesto Nº 14 del Mercado de Lebu.

Carmen Rosa Ponce Quintana. Nació en el sector El Sandial, el 15 de junio de 1959. Vive junto a sus tres hijos y esposo en el sector Los Hoyos, de la comuna de Pinto. Su padre, Carlos Alberto Ponce Contreras, fue agricultor, y su madre, Rosa Aurora Quintana Ponce, era dueña de casa; ambos pertenecían al sector El Rosal, comuna de Pinto. Sus abuelos paternos eran José Santos Ponce Carrasco, agricultor, y María del Carmen Contreras Aqueveque, dueña de casa, del sector El Rosal y El Empedrado respectivamente. Sus abuelos maternos fueron Segundo Quintana, agricultor, y Evarista Ponce, dueña de casa. Su bisabuela paterna, Domitila Carrasco, fue dueña de casa. Se dedica a la recolección de avellanas, la crianza de oveja, chivos y el cultivo de chacra para el autoconsumo.

Claudia Oviedo Araya. Nació el 10 de diciembre de 1971, en el sector Chacayal norte, comuna de Los Ángeles. Reside actualmente en la Hijuela El Toronjil, sector rural Chacayal sur, de la misma comuna. Vive junto a su marido, Sergio Candia, y tres de sus cuatro hijos. Fue criada por padres adoptivos, María Sandoval y Antolín Muñoz, quienes eran agricultores de la misma zona. Entre sus actividades diarias está el atender su hogar, su almacén y los cultivos de su pequeño predio junto a su esposo, quien además se desempeña como obrero agrícola en un fundo vecino.

Cristián Suazo Oliva. Nació en la ciudad de Talca el 20 de octubre de 1976. Es chileno y de profesión biólogo marino. Vive en Talcahuano con su esposa, educadora de párvulos, y su hija; trabaja en la pesca y recolección de productos del mar. Su padre, David Suazo, quien se desempeña como transportista, le enseñó el arte de la pesca y buceo. Su madre, Carmen Oliva, es comerciante. Sus abuelos maternos son Nelson Oliva, agricultor, y Adriana Inostroza, dueña de casa. Sus abuelos paternos son Ernesto Suazo, agricultor y ganadero, y Erminda Poblete, dueña de casa.

Delia Palacios Heredia. Nació en la ciudad de Los Ángeles, provincia del Biobío, el 28 de diciembre de 1936. Hoy vive en el área urbana de Antuco. Es viuda y madre de un hijo. Su padre, Armando Palacios Matamala, fue maestro en la Central Hidroeléctrica Abanico, y nació en el sector Mileo, Las Lumas, comuna de Quilleco. Su madre, Esmeralda Heredia Díaz, fue dueña de casa y nació en el fundo El Banco, sector Salto del Laja, comuna de Los Ángeles. Su abuela paterna fue Dominga Matamala; y por el lado materno, Domitila Inostroza. No conoció a sus abuelos.

Dominga de la Cruz Silva Jara. Nació el 11 de marzo de 1975, en el Fundo Pachagua, sector rural Pemulemu, comuna de Yumbel. Actualmente vive en un predio de este sector junto a su marido y sus dos hijos. Ella es pequeña productora rural y junto a su marido, son medieros en la parcela en que residen. Proviene de familias campesinas del sector. Su padre fue Eladio Silva Silva y su madre es Ana Jara Melgarejo. Sus abuelos paternos fueron Apolinalio Núñez y Abdolina Silva; por el lado materno fueron José Jara y Juana Melgarejo.

Elba Rosa Pincheira Romero. Nació el 4 de julio de 1952, en el sector Minas de Matamala. Actualmente vive en un sector rural camino a Campón, comuna de Yumbel. Desciende de familias de la zona de Rere. Sus padres fueron Octavio Pincheira Cabezas, quien extraía oro, y su madre Berta Romero Sáez, dueña de casa. Sus abuelos paternos eran Juan Pincheira y Claudina Cabezas; y sus abuelos maternos Rosario Romero y Natividad Sáez. Sus bisabuelos maternos fueron Hipólito Sáez y Genara González. Su padre y sus abuelos eran agricultores y pequeños mineros. Elba es viuda, tiene cuatro hijos y vive con dos de ellos en su predio. Su principal ocupación es la elaboración de arrope de uva, dulces de merengue (los "besitos") y alfajores rellenos con manjar. Participa en ferias productivas en la región y es pionera en la realización del estofado de Rere.

Elena Alicia Silva Fierro. Nació en el sector rural de Rafael, comuna de Tomé, el 15 de agosto de 1956. Vive en Tomé junto a su esposo, pensionado de la industria textil, un hijo y una sobrina. Sus padres fueron José Osvaldo Silva Araneda, comerciante de Granerillo en la comuna de Florida, y Rosa Herminia Fierro Gómez, campesina y dueña de casa, del sector Santa Rita, comuna de Tomé. Su abuelo paterno, Giorgonio Silva, y su abuelo materno, Herminio Fierro, eran agricultores del sector de Granerillo y de Santa Rita, respectivamente. Elena es monitora de talleres de huertos orgánicos, forma parte de la directiva de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé y ofrece servicios de coctelería y banquetería campesina.

Elena Lagos Barrera. Nació el 29 de noviembre de 1954. Es nacida y criada en la ciudad de Talcahuano, donde vive actualmente. Es dueña de casa, pero tiempo atrás trabajó como técnico paramédico en instituciones de salud. Está casada con Juvenal Vergara Barra, mecánico industrial.

Elena Morales Soto. Nació el 9 de enero de 1961. Es religiosa católica de nacionalidad mexicana. Sus padres son Juan Morales Soto y Sara Soto, campesinos nacidos en México. Actualmente reside en el convento Hermanas Sacramentinas de Chillán Viejo, como "Hermana Consagrada del Convento".

Elena Solar Solar. Nació en Chillán el 14 de marzo de 1920. Es dueña de casa y actualmente vive con una prima en el fundo San José de la localidad de Cato, comuna de Chillán. Elena es chilena, y fue criada en San Carlos por su padre Ismael Solar, nacido en Valparaíso, y su madre Isaura Solar Leiva, de Chillán. Sus abuelos maternos fueron Baltazar Solar y María Leiva, originarios de la localidad de Talquipén y de la localidad de Minas del Prado, ambas de Ñuble.

Elma Sepúlveda Vilugrón. Nació en la localidad de Los Lagos el 26 de mayo de 1951. Hace más de 40 años vive en la localidad de Dichato, cercana a Tomé, en el sector Chacra Alicia, con su marido y un hijo. Sus padres fueron Carlos Sepúlveda Jara, agricultor del sector de Enco, comuna de Los Lagos, y Zulema Vilugrón Parada, dueña de casa, de la misma zona. Sus abuelos maternos, José Vilugrón Chamorro, agricultor, y Rosa Elvira Parada, dueña de casa, provenían de la comuna de Curacautín, en la región de la Araucanía. Su abuelo paterno, Juan Antonio Sepúlveda, era oriundo de las cercanías de Temuco. Elma se desempeña actualmente como encargada de la biblioteca de la escuela de Dichato y además participa en la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de la comuna de Tomé.

Elsa Huenchullán Namoncura. Nació el 6 de enero de 1958, en el sector de Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en el mismo sector y pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí. Sus padres fueron Antonio Huenchullán Lepumán, agricultor y artesano en madera, y Elsa Namoncura, dueña de casa y artesana en lana en telar mapuche. Sus abuelos paternos fueron Juan Huenchullán, agricultor, y Jacinta Lepumán, dueña de casa, ambos de Ponotro, Tirúa. Por la rama materna, sus abuelos fueron Ismael Carrasco, agricultor y ganadero, y María Namoncura, dueña de casa y criadora de aves, ambos de Tirúa. Elsa se dedica a la artesanía en lana en telar mapuche y pertenece a la Asociación de Tejedoras Lafkenche de Tirúa Relmu Witral. A su vez, realiza las labores de la casa y a cultivar hortalizas. Vive con su hija, su yerno y su nieta. Elsa recuerda muy bien cómo son y se preparan las comidas ancestrales de su comunidad.

Elvira Antilao Yevilao. Nació el 10 de noviembre de 1965 en la comunidad Lorenzo Lepin Millahual, sector Ranquilhue Chico, comuna de Tirúa, donde reside actualmente. Es de ascendencia mapuche lafkenche. Sus padres son Aureliano Antilao Antilao, agricultor y ganadero, y María Yevilao Aguayo, productora rural. Su abuela paterna fue Juana Antilao Lepin, productora rural; sus abuelos maternos fueron Ignacio Yevilao Lepin, agricultor y ganadero, y Ana Aguayo Mariñán, productora rural. Sus bisabuelos de la rama materna fueron Reimundo Aguayo, agricultor y ganadero, y Rosa Mariñán, productora rural. Todos eran originarios del sector de Ranquilhue Chico. Elvira es soltera y vive con su madre; se dedica a la producción de hortalizas, aves y a la artesanía en lana.

Emelina Bastías Jerez. Nació en Cañete, provincia de Arauco, el 11 de diciembre de 1921. Es chilena de ascendencia alemana. Sus padres fueron Marcelino Bastías, agricultor de Antihuala, y Hortesia Jerez, dueña de casa. Su abuelo paterno fue Laureano Bastías, y su abuela materna, Rosa Sáez. Hasta aproximadamente los 35 años vivió en la comunidad de Caramávida, 27 kilómetros al este de la comuna de Cañete, en plena cordillera de Nahuelbuta. En Caramávida desempeñó, junto a su esposo, labores agrícolas y de cuidado del fundo de la familia González. A medida que sus hijos comenzaron a crecer, y buscando una mejor educación para ellos, decidió volver a la ciudad de Cañete, donde tuvo un pequeño restaurante y expendio de bebidas alcohólicas. Ella es viuda y actualmente se dedica a las labores de casa.

Emiliana Marihuán Ancanao. Nació el 5 de enero de 1982. Actualmente reside en Villa Ralco, comuna de Alto Biobío, junto a su marido, de oficio carpintero, y sus dos hijas. Es una microempresaria de origen mapuche-pehuenche y posee la cafetería "Aroma de Piñón" en Villa Ralco, donde armoniza las antiguas recetas de sus antepasados con innovadoras preparaciones, todas hechas en base al piñón. Sus padres son Armando Marihuán Mora, pequeño agricultor y ganadero, nacido en Ralco Lepoy; y Dominga Ancanao Sagal, dedicada a la crianza de aves y cultivo de hortalizas, oriunda del sector Chenqueco. Sus abuelos paternos fueron María Angélica Mora Yáñez y José Marihuán Rodríguez; los paternos eran Antonio Ancanao y Tránsito Sagal Veloso. Rosario, el tío de su padre, se hizo cargo de su crianza. Emiliana nació en las Vegas de Ralco, debajo de un árbol, mientras sus padres estaban en las veranadas.

Enrique Yevilao Huenchullán. Nació el 19 de mayo de 1946, en el sector de Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Vive en el mismo sector junto a su esposa, Jessica Herrera, y sus dos hijos, Segundo y Juana. Pertenece a la comunidad indígena mapuche-lafkenche José Antipí y es bisnieto del cacique mapuche Miguel Yevilao. Su padre fue Segundo Yevilao Lepumán, agricultor, y su madre es Juana Huenchullán Paillao, dueña de casa. Sus abuelos paternos eran José Yevilao Lepumán, agricultor, y Jacinta Lepumán Antipí, dueña de casa; y sus abuelos maternos, Miguel Huenchullán Lepumán y María Paillao. Todos eran del sector Ponotro. Toda su vida ha sido agricultor, cultivando los productos tradicionales del campo, principalmente para el consumo familiar.

Erika Flores Vásquez. Nació en Linares el 26 de junio de 1967. Vive en la ciudad de Chillán con su esposo, dos hijas y un nieto. Erika es de ascendencia española por parte de su padre. Sus bisabuelos, Benjamín Primero Flores, comerciante, y Blanca, nacieron en España y llegaron a Chile a Osorno, donde nació Benjamín Segundo Flores Iturrieta, abuelo de Erika. Este se casó con María Luisa Martínez Muñoz, y se dedicaron al comercio. De este matrimonio nació el padre de Erika, Luis Flores Martínez. Por el lado materno, sus abuelos fueron Rogelio Segundo Vásquez Garrido, nacido en Linares, y Leonor Rosa Lara Opazo. Su madre es Rosa Hortensia Vásquez Lara. Actualmente presta servicios de cocina en eventos y a pedido.

Ernesto Cona Neculqueo. Nació el 3 de enero de 1950, en el sector El Malo, lago Lleu Lleu, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en el sector Tranaquepe, de la misma comuna. Pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Kralhue. Sus padres fueron Juan Cona Calbul, pequeño agricultor y ganadero, del sector de Lorcura, lago Lleu Lleu, y su madre, Juanita Neculqueo Millabur, pequeña productora campesina y dueña de casa, del sector de Miquihue, lago Lleu Lleu. Sus abuelos maternos fueron Ignacio Neculqueo, pequeño agricultor y ganadero, e Ignacia Millabur, pequeña productora campesina y dueña de casa, ambos del sector de Miquihue. Por la rama paterna, su abuela fue Juana María Calbul, pequeña productora campesina y dueña de casa, del sector de Lorcura. Ernesto se dedica a las actividades agrícolas y a la recolección de nalcas.

Fabiola Sandoval Ulloa. Nació el 31 octubre de 1969 en Tomé, donde vive actualmente con su marido, José Villegas Yáñez, y sus dos hijos. Es dueña del restaurante "Las Terrazas", ubicado en la caleta Cocholgue, Tomé, donde su esposo es el encargado del local. La tradición de la preparación de platos típicos proviene de su bisabuela materna, Juana Silva, de Lota, quien les cocinaba a los mineros del carbón. Esa tradición se la traspasó a su hija Ana Mesa Silva, abuela de Fabiola, quien se trasladó de Lota a Tomé, y estaba casada con Julio Ulloa, que se desempeñaba como reparador de zapatos. Su madre, Luzmira Ulloa Mesa, fue quien empezó con el restaurante en Tomé.

Fabiola Villablanca Pinto. Nació en Chillán el 3 de agosto de 1974. Es comerciante como sus padres, Mario Villablanca y Yolanda Pinto, originarios de Chillán. Su padre es dueño de Cecinas Villablanca. Vive en Chillán con sus dos hijas.

Fidel Melgarejo Quiroz. Nació el 24 de abril de 1935 en Pemulemu, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Actualmente vive en la ruta Cabrero-Concepción (zona urbana). Proviene de antiguas familias agricultoras de Yumbel. Sus padres eran Pedro Melgarejo Moreno y Juana Quiroz Sanhueza. Sus abuelos paternos fueron Roberto Melgarejo Jarpa e Isabel Moreno Melo, y los maternos Senón Quiroz y Efigenia Sanhueza. Es casado, tiene dos hijas y vive con su esposa, que es comerciante. Toda su vida se dedicó a la agricultura, pero ahora está jubilado.

Fidelina del Carmen Caamaño Pradenas. Nació el 31 de enero de 1943 en la ciudad de Tomé, provincia de Concepción, y siempre ha vivido allí. Su padre, Luis Alberto Caamaño Chávez, fue obrero textil originario de Tomé. Su madre, María Inés Pradenas Pradenas, fue también obrera textil oriunda de Concepción. Su abuelo paterno, Luis Alberto Fritz, santiaguino, trabajó en una imprenta. Sus abuelos maternos, Isolina Pradenas y Juan Briones, vivieron en Concepción y trabajaron en la empresa de ferrocarriles. Vive con dos hermanos y un cuñado. Está jubilada, pero participa en la organización Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, dedicada a la conservación de semillas y el cultivo de huertas con un enfoque agroecológico. En la actualidad ocupa el cargo de presidenta de la organización.

Flor María Rivas Alarcón. Nació el 6 de enero de 1961, en Cobquecura, zona costera de Ñuble, de donde proviene casi toda su ascendencia. Está casada y tiene cuatro hijos; dos de ellos viven aún con ella. Es profesora de enseñanza básica y vive hace más de 40 años en Coelemu, provincia de Ñuble. Su padre es Manuel Rivas Muñoz, agricultor y comerciante. Su madre es María Sinforosa Alarcón Sepúlveda, dueña de casa, oriunda de Cobquecura. Sus abuelos paternos eran Santiago

Rivas y Agustina Muñoz, él agricultor y ella profesora y partera. Sus abuelos maternos eran Eleodoro Alarcón y Pascuala Sepúlveda, agricultores de Cobquecura. Sus demás antepasados todos provienen de Cobquecura, excepto su abuelo paterno que era del sur.

Florinda del Carmen Espinoza Fierro. Nació el 26 de septiembre de 1951 en el Fundo Conuco, localidad de Rafael, comuna de Tomé. Por la rama de su padre, José Apolinario Espinoza Salazar, sus orígenes provienen de la zona de Florida, mientras que por la rama de su madre, Pascuala Fierro Gómez, sus raíces se encuentran en el Fundo Conuco de la comuna de Tomé. Ambos padres se dedicaron a la agricultura. Su abuelo paterno fue Apolinario Espinoza, y sus abuelos maternos, Herminio Fierro y Ana Rosa Gómez. Florinda vive con su esposo y una bisnieta en Rafael. Se desempeña como dueña de casa y produce y vende tortillas de rescoldo como apoyo económico al hogar. Su marido está jubilado debido a su edad.

Francisca Díaz Faúndez. Nació el 13 de mayo de 1948 en la comuna de Penco, donde vive actualmente. Históricamente, toda su familia ha residido en Penco. Su padre, Pedro Díaz Mella, se desempeñó como pescador y estibador, mientras que su madre, Clementina Faúndez Escobar, se dedicó a las labores domésticas. Su abuelo paterno, Pedro Díaz, se dedicó a la pesca y a la agricultura, y su abuela materna, Juana Escobar, fue vendedora de mariscales. Francisca vive con su marido, dos hijos, cuatro nietos y un bisnieto. Su marido es estibador jubilado.

Franklin Moya Herrera. Nació el 30 de septiembre de 1958 en la Isla Mocha, donde ha vivido siempre. Tiene ascendencia mapuche lafkenche, pero no pertenece a ninguna comunidad. Es hijo de Adrián Moya Aguirre, agricultor y pescador, y Laura Herrera González, dueña de casa, ambos nacidos en la isla. Sus abuelos paternos son Francisco Moya, agricultor proveniente de Linares, y Mercedes Aguirre, de Chiloé. Sus abuelos maternos son Alfredo Herrera, agricultor y Eugenia Gutiérrez, originarios de Lota. Actualmente vive con su madre y se dedica a la pesca y a la agricultura. Su pareja, Cecilia, es cocinera del liceo agrícola "El Vergel", de Angol.

Gabriel del Carmen Cartes Paredes. Nació el 18 de marzo de 1948 en el sector de Santa Rita, comuna de Tomé. Hoy en día vive en Rafael. Tanto su padre, José Miguel Cartes Dávila, como su madre, Filomena del Carmen Paredes Fuentealba, nacieron en el sector de Rafael y se dedicaron a las actividades agrícolas y hortícolas. Sus abuelos paternos, también agricultores, provenían de la zona de Santa Rita, en la comuna de Tomé. Actualmente, Gabriel vive con su esposa y una bisnieta. Él está jubilado; su señora es dueña de casa y se dedica a la venta de tortillas de rescoldo.

Gabriela Nora del Carmen Briones Medina. Nació el 16 de julio de 1957 en Cambrales, comuna de Yumbel, provincia de BioBío. Actualmente vive en Cambrales norte. Desciende de antiguas familias agricultoras de la zona. Sus padres fueron José Domingo Briones Esparza, agricultor y trabajador de los fundos Higuerilla y Cambrales, y Elena del Carmen Medina Sobarzo, pequeña productora agrícola y criadora de aves. Sus abuelos paternos eran José Briones, agricultor, y Julia Esparza, pequeña productora agrícola y criadora de aves. Por el lado materno, los abuelos fueron Lizandro Medina y Eselmira Sobarzo, ambos agricultores. Todos sus abuelos eran originarios de Cambrales. Está casada y tiene cuatro hijos que ya han formado sus propios hogares. Nora vive con su marido; es una pequeña productora agrícola, destacada por conservar y cultivar semillas antiguas de la zona. Su marido realiza trabajos agrícolas temporales y de carpintería.

Geovanna Lama Lazcani. Nació el 30 de noviembre de 1961 en Chillán, lugar donde reside hoy. Es dueña de casa y actualmente vive con su esposo e hijos. Tiene ascendencia palestina, siria. Su padre es Rodolfo Lama, y su madre Gina Lazcani, ambos nacidos en Chillán. Sus abuelos paternos son Oscar Lama de Chillán y Rosa Lama de Melipilla, y los maternos, Miguel Lazcani y Elena Solar. Sus bisabuelos paternos, Nuncio Lama Selman y Elena Sequel, nacieron en Palestina.

Gervacio Jara Rodríguez. Nació el 16 de junio de 1959, en la ciudad de Antuco, donde actualmente vive con su esposa e hijas. Sus padres fueron Asterio Jara, agricultor nacido en Alto Antuco, y María Celestina Rodríguez Ulloa, dueña de casa de Antuco urbano. Actualmente se desempeña como carpintero y mueblista, y su esposa se dedica a las labores de la casa. Gervacio se ha destacado en Antuco por saber preparar un buen asado de cordero al palo.

Glade Jara Ávila. Nació en Cañete, provincia de Arauco. Tiene ascendencia alemana. Su padre, Carlos Jara Torres, fue auxiliar del colegio de hombres de Cañete, y su madre era dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Andrés Jara Campiño y Florinda Torres, y sus abuelos maternos eran Alba Pavés Parra y Rodolfo Ávila. Glade es dueña de casa y actualmente vive en Cañete con su marido, que está jubilado.

Gladí Lucía Rojas León. Nació el 1 de diciembre de 1949, y se crió en la isla de La Laja, entre los ríos Laja y Caliboro, comuna de Cabrero. Está casada y vive con dos de sus cinco hijos, quienes le colaboran en el restaurante "Ruka Malunga", de su propiedad. Sus antepasados llegaron a la zona proveniente de Santa Bárbara. Su padre, Octavio Rojas Mera, perteneció al Ejército y más tarde se dedicó a la agricultura. Su madre, Florinia León Muñoz, era dueña de casa. Su abuelo paterno, Claudio Rojas Rebolledo, fue propietario del fundo Pitril, y su abuela, Nicolasa Mera Catalán, era del fundo Ñipas. Sus abuelos maternos fueron José León Verdugo, juez, y Florinia Muñoz Delgado, comerciante de telas. Gladí es una reconocida dirigente social y domina una gran cantidad de información sobre el pasado productivo y social de la zona.

Gladys Baterman Lermanda. Nació el 27 de diciembre de 1941 en Concepción. Actualmente vive en la localidad de Cato, en las cercanías de Chillán. Es chilena con ascendencia inglesa por el lado paterno. Es hija de Juan Baterman, técnico agrícola, y de Lorenza Lermanda, dueña de casa, ambos nacidos en Concepción. Gladys vive con su hijastro.

Gloria Gómez Gómez. Nació en la ciudad de Tomé el 28 de marzo de 1960. En la actualidad vive en Coliumo, junto a su marido Alfredo Reyes, quien es pescador, y sus dos hijos. Es dueña de casa y trabaja en su propio restaurante "Los Cuatro Hermanos", ubicado en Coliumo, Caleta del Medio. Su padre es Julio Gómez Cisternas y su madre Juana Gómez Gómez, de Tomé. Gloria proviene de una familia tradicional e histórica de pescadores de la región.

Gloria Leonor González Delgado. Más conocida como "Tía Nono", nació el 27 de octubre de 1943 en Concepción. Es viuda, tiene dos hijos y vive en el sector Canchillas, Cerro Negro, comuna de Quillón, provincia de Ñuble. Posee el local "La Casona de Nonito", emprendimiento asociado a la ruta turística de vinos y licores de Quillón, ofreciendo principalmente cocina y repostería campesina. Su familia, oriunda de la zona, eran importantes agricultores, productores de trigo, hortalizas, vinos y leche. Sus padres fueron Raúl Orlando González Alvear, agricultor, oriundo de Cerro Negro, y María Tormenta Delgado Furtado, dueña de casa, originaria de Bulnes. Sus abuelos paternos fueron Manuel González, agricultor, y Leonor Alvear, dueña de casa, ambos del sector Cerro Negro. Sus abuelos maternos se dedicaban a la agricultura y provenían de la comuna de Bulnes. Su bisabuelo paterno, José Santos, y su tatarabuela paterna, Efigenia, provenían de Cerro Negro y estuvieron vinculados a la agricultura.

Helia Mora Chávez. Nació el 16 de marzo de 1946 en el fundo Epu Mallin, en el sector cordillerano de Caramávida, comuna de Los Álamos, provincia de Arauco. En la actualidad vive en Antihuala, en la misma comuna. Hoy en día se dedica a los cuidados de su esposo, a la huerta y a la cocina, preparando recetas tradicionales. Sus ancestros eran agricultores. Sus padres fueron Eudocio Mora Campos, nacido en el fundo Punta Ripio en Caramávida, y Deidamia Chávez Burgos, originaria del sector Pino Huacho. Sus abuelos paternos eran Pablo Mora Durán y María Campos Chávez, oriundos de Nacimiento; y por el lado materno, fueron Evaristo Chávez Martínez y María Burgos Sáez, de Angol. Su bisabuela paterna, Celedonia Campos, se dedicaba al trabajo de la tierra. Sus bisabuelos maternos, Eleuteria Sáez y Recaredo Chávez, eran agricultores.

Héctor Cirilo Espinoza Espinoza. Nació el 18 de enero de 1951 en la Quebrada de Peñaflor, comuna de San Rosendo, provincia de Biobío. Vive en el mismo sector donde nació, junto a su esposa, dos hijos y su madre. Ha continuado con la tradición vitivinicultora de sus antepasados. Su madre fue Hortensia Espinoza Rozas, y su padre, Armando Espinoza Astete. Sus abuelos paternos fueron Virginio Espinoza Montero y Cirila Astete Quinteros; y por el lado materno, Onofre Espinoza y Juana Rozas. Su bisabuela, Ana Montero, era oriunda de la Quebrada de Peñaflor, y su bisabuelo provenía del sector Río Claro, comuna de Yumbel. Héctor es pequeño productor de uva Malbec, y participa del programa Viñas del Prodesal (INDAP-Municipio).

Héctor Ibacache Soto. Nació en Laraquete el 8 de octubre de 1962. Pertenece a la etnia mapuche lafkenche y vive en el sector Las Rocas, de Laraquete. Es pescador y recolector de orilla, tradición traspasada por sus abuelos y su padre. Sus padres son Georgina Soto, dueña de casa y Benito Ibacache, pescador artesanal y un gran cantor popular durante las faenas de pesca, ambos originarios de Laraquete. Su abuela, María Elena Fuentes, era vendedora de tortillas y mariscos de Laraquete, y su abuelo, Juan Alberto Ibacache, nació en Lota y era minero del carbón, pero se trasladó a Laraquete con su familia y se hizo pescador.

Hilda Melita Melita. Nació un 15 de junio y vive en el sector rural de Reposo con su marido. Tiene ascendencia mapuche y pertenece a la comunidad José Antonio Melita, en la provincia de Arauco. Su madre es Juana María Melita Ñoublen.

Sus abuelos maternos fueron Juan Bautista Melita Couqueo y Rosa Ñoublen Quidel, y su bisabuelo materno, José Antonio Melita. Todos eran originarios del sector de Reposo. Su marido es agricultor e Hilda se desempeña como dueña de casa y criadora de gallinas araucanas.

Ida del Carmen Riffo Rodríguez. Nació en Lota el 16 de abril de 1948. Tras conocer a su marido se trasladó a Laraquete. Su esposo, Fabriciano Soto Vera, es pescador artesanal. Ambos criaron a nueve hijos y dos hijastros con la venta de tortillas y mariscos que comercializaba en el tren, oficio que aprendió de su madre y abuelos. Sus padres fueron Blastenia Rodríguez Garay, vendedora nacida en Curanilahue, y Sigisfredo Riffo Burgos, trabajador de carbón de Lota. Sus abuelos paternos fueron Juan Bautista Riffo, pescador artesanal de Laraquete, y Lucila Burgos, vendedora de tortillas con chuchitas y otros productos, originaria de Contulmo. Ida posee un quiosco en Laraquete donde vende tortillas, empanadas de mariscos y otras preparaciones. Actualmente vive con su esposo y sus dos hijas.

Inés Ñeguey Carilao. Nació el 24 de septiembre de 1954 en el sector de Choque, lago Lleu Lleu, comuna de Tirúa. Tiene ascendencia mapuche y pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche Kralhue. Sus padres fueron Miguel Ñeguey Mariñán, trabajador forestal, y María Carilao Paineo, pequeña productora campesina y dueña de casa, ambos del sector de Choque. Sus abuelos paternos eran Domingo Ñeguey, agricultor, y Antonia Mariñán, pequeña productora campesina y dueña de casa, ambos de Choque. Sus abuelos maternos fueron Lorenzo Carilao Tranamil, político y agricultor, de Cura, y Juana Paieno Santi, pequeña productora campesina y dueña de casa, de Antiquina, comuna de Cañete. Actualmente, se dedica a la artesanía en platería mapuche, las labores de casa y de la huerta y la crianza de aves. Está casada y tiene cinco hijos. Vive con su esposo, dos hijos, una nuera y dos nietos, en un sector cercano a Tranaquepe.

Irene de las Mercedes Alarcón Rivas. Nació en la ciudad de Tomé el 2 de febrero de 1945. Hoy en día continúa viviendo en la misma ciudad. Es dueña de casa y se dedica al cultivo y comercialización de huertos orgánicos. Vive con su marido, quien está pensionado, dos hijos y un nieto. Su padre, Guillermo Alarcón Toledo, oriundo de Trehuaco, emigró a Tomé para trabajar en la industria textil. Su madre, Elsa Rivas Placencia, nacida en Tomé, se dedicó a las labores de casa. Sus abuelos paternos, Cleofe Alarcón y Mercedes Toledo, fueron campesinos de la zona de Trehuaco. Su abuela materna fue María Magdalena Placencia Henríquez, lavandera, y su abuelo fue campesino, ambos de Cobquecura. Su bisabuelo materno, José Mercedes Rivas, se desempeñó como jardinero en el sector de Colmullao.

Irma Eliana Silva Fierro. Nació el 4 de septiembre de 1959 en la parcela San Crispín, sector Rahuil, comuna de Florida, provincia de Concepción. Su familia es originaria de esa zona y durante décadas se han dedicado a las actividades agrícolas. Sus padres fueron José Osvaldo Silva Araneda, comerciante ganadero del sector de Granerillo en Florida y Rosa Herminia Fierro Gómez, dueña de casa, oriunda del sector de Santa Rita en la misma comuna. Su abuelo paterno, Giorgonio Silva, y su abuelo materno, Herminio Fierro, eran agricultores del sector Granerillo y Santa Rita, respectivamente. Actualmente vive en San Antonio, comuna de Tomé, junto a su pareja, trabajador forestal, y su suegro. Irma es dueña de casa.

Irma Ester Cerda Baeza. Nació el 20 de junio de 1952 en la comuna de Coelemu, provincia de Ñuble. Actualmente vive en la comuna de Penco. Toda su familia proviene de la comuna de Coelemu. Sus padres fueron Juan Antonio Cerda Cerda, chofer de tractor, y Olga del Carmen Baeza Reyes, dueña de casa. Irma es dueña de casa y vive con sus dos hijos y su marido, que es conserje.

Irma Llebul Neculqueo. Nació el 1 de diciembre de 1973 en el sector de San Ramón, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Tiene ascendencia mapuche y es miembro de la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí. Sus padres son Bernardo Llebul Mariñán, agricultor, y Margarita Neculqueo Millahual, dueña de casa, ambos nacidos en Ranquilhue, Tirúa. Sus abuelos paternos son José Llebul Catrien, agricultor, y Margarita Mariñán Yebul, dueña de casa, ambos del sector San Ramón, Tirúa. Sus abuelos maternos fueron José Neculqueo, agricultor, y Marcelina Millahual, dueña de casa, de San Ramón. Actualmente vive en el sector de Manqueche, Tirúa, con su hija y su esposo, quien es agricultor. Irma se dedica a su casa y vende productos del campo.

Isabel del Rosario Montoya Montoya. Nació el 10 de enero de 1972 en el sector Campón, Rere, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Actualmente vive en Rere, en el sector rural Los Chequenes, camino a Campón, comuna de Yumbel. Su familia se ha dedicado por generaciones a la fabricación de cerámicas para uso doméstico en Campón. Es hija de la destacada artesana local Norma Montoya, y de Basilio Montoya Jara, agricultor. Sus abuelos paternos fueron

José Montoya y Margarita Jara; y sus abuelos maternos, Juan Montoya y Eufemia Jara. Los abuelos se dedicaron a la agricultura y las abuelas a la artesanía en greda. Está casada y tiene cuatro hijos. Se dedica a las labores de casa, la huerta y la fabricación de cerámica, que comercializa en el taller de su madre.

Jaime Igualt Ansted. Nació en Valparaíso el 26 de julio de 1939. Tiene ascendencia anglo-catalana y es hijo del marino Eduardo Igualt, nacido en Copiapó, y de Genoveva Ansted, dueña de casa, nacida en La Serena. Actualmente vive en un sector rural cercano a Chillán, con su esposa y dos de sus hijos. Jaime es agricultor y criador de gallina mapuche y concesionario de una bomba Copec.

Jeanette del Carmen Améstica Améstica. Nació el 21 de marzo de 1968 en Santa Eduviges, comuna de Pinto, en el seno de una familia humilde y muy unida. Es hija de Miguel Ángel del Pino del Pino, agricultor, y Magdalena del Carmen Améstica Gatica, dueña de casa, nacida en Pinto. Sus abuelos paternos fueron Francisco del Pino y Filomena del Pino; sus abuelos maternos son Lucas Améstica y Valentina Améstica. Jeanette es viuda y vive en el predio Sta. Amanda de su propiedad, ubicado en Boyen, cerca de Chillán. Centra su actividad productiva en el cultivo de cereales y la producción de ovinos, vacunos y pavos para la venta.

Jorge Aurelio Provoste Cofré. Nació el día 25 de marzo del año 1969 en Cañete. Es hijo de Aurelio Provoste Toloza, agricultor nacido en Cañete, y de Marta Rosa Cofré Fajardo, dueña de casa, nacida en las cercanías de Chillán. Sus abuelos paternos son José Provoste Gutiérrez, agricultor, e Isabel Toloza Agurto, dueña de casa. Sus abuelos maternos fueron Carmen Rosa Fajardo Villalobos y José Cofré Villalobos, ambos agricultores de las cercanías de Cañete. Todos sus bisabuelos fueron "gente de campo": Antonio Cofré Parra, Betsabé Villalobos, Juan José Fajardo Arteaga y Rosa Ester Villalobos. Actualmente Jorge Aurelio vive en Cañete junto a su esposa Sylvia Zúñiga, tecnóloga en alimentos, y sus tres hijos. Es dueño del reconocido restaurante familiar "Bendito Antojo", atendido por él mismo. Es un chef autodidacta que replica antiguas recetas.

Jorge Sandoval Orellana. Es chileno y agricultor. Sus padres son Orlando Sandoval, conocido agricultor de la comuna de El Carmen, provincia de Ñuble, y Victoria Orellana, dueña de casa originaria de Chillán. Actualmente vive en Chillán junto a su esposa y dos hijos. Posee un predio en la localidad de El Carmen.

José Aliro Contreras Caro. Nació el 8 de septiembre de 1952 en la provincia de Ñuble. Es chileno. Sus padres, Juan Contreras Toro y Juana Caro Caro, originarios del sector de Las Juntas, se dedicaban a la agricultura y a las labores de casa respectivamente. Actualmente, José Aliro vive en San Carlos junto a su esposa e hija. Él y su esposa son dueños de la Carnicería Victoria, ubicada en la misma ciudad.

José Efraín Pérez Lagos. Nació el 5 de agosto de 1939 en el sector rural Los Barriales, comuna de Chillán. Es hijo de José Agustín Pérez Jiménez y María del Rosario Lagos Badilla. Sus abuelos paternos fueron Víctor Pérez Aedo y Modesta Jiménez; y su abuelo materno, Cirilo Lagos. Todos sus parientes nacieron en Los Barriales. Los hombres de la familia se dedicaron a la agricultura y las mujeres eran dueñas de casa. Actualmente vive con su hermana Modesta en Los Barriales, donde se dedica a la ganadería bovina y a la cosecha de castaña, que le reporta mayores ingresos. Participa también del Programa de Desarrollo Local (PRODESAL) de su comuna.

José Manuel Pérez. Nació en la caleta Coliumo un 13 de enero. Actualmente vive en Concepción con su esposa. Es de profesión biólogo marino y redero. Su padre es Manuel Pérez, y su madre, Pamela Mutes.

José Sergio Obreque Guirrimán. Nació el 15 de febrero de 1943 en la comuna de Cañete. Es chileno, y proviene de una familia de agricultores. Su padre es Juan Pacheco Morales, y su madre, Celmira Obreque Obreque, dueña de casa. Su abuela materna es María Obreque Obreque, agricultora. Sus bisabuelos maternos fueron Ananía Obreque Ulloa y Justo Obreque, ambos agricultores. Actualmente, José vive junto a su esposa Ana Guirrimán, dos hijas y dos nietos, en el sector de Ponotro-Yapihue, comuna de Cañete. Se dedica al cultivo de papa y trigo y a la crianza algunos bovinos. Es un gran conocedor del campo y sus tradiciones.

Josefina Ortega Tolrra. Nació el 3 de abril de 1923 en la caleta El Morro, Talcahuano. Tiene nacionalidad chilena-española. Es viuda de Víctor Manuel Neira, pescador artesanal de la misma caleta. Su madre, Josefina Tolrra, dueña de casa, y su padre, Manuel Ortega, pescador artesanal de caleta El Morro, llegaron a Chile a la edad de 14 años desde las islas Canarias, España.

Actualmente, Josefina vive en la caleta El Morro con su pareja y seis hijos. Es dueña de casa y propietaria del local "Doña Pepa" en el Mercado de Talcahuano. Sabe mucho de las tradiciones de los pescadores artesanales. El terremoto y tsumani de 2010 arrasó con su casa y afectó su antiguo local.

Juan Campos. Nació en 1994 en caleta Tumbes, comuna de Talcahuano. Es pescador artesanal y el arte de la pesca se lo enseñó su abuelo Juan Campos, pescador artesanal de caleta Tumbes. Su abuela es Irene del Carmen, dueña de casa también de caleta Tumbes. Juan vive actualmente en la misma caleta con sus padres.

Juan Carlos Ibacache Soto. Nació el 26 de marzo de 1975 en la caleta de Laraquete, donde se crio. Actualmente vive en la ciudad de Talcahuano con su esposa e hijos. Juan Carlos pertenece a la etnia mapuche lafkenche, es buzo y profesor de historia y geografía en el Liceo de Carampangue, comuna de Arauco. Sus padres son Benito Ibacache, pescador artesanal, y Georgina Soto, dueña de casa, ambos de Laraquete. Sus abuelos paternos son Juan Alberto Ibacache, minero de Lota, y María Elena Fuentes, comerciante de Laraquete. El arte de la pesca y buceo se lo enseñaron sus hermanos.

Juan Eduardo Cruces Morales. Nació el 13 de octubre de 1978 en Talcahuano, lugar donde fue criado. Es chileno, soltero, y de profesión ingeniero comercial. Es el administrador e hijo del dueño del restaurante "La Aguada", en la comuna de Talcahuano. Su padre se llama Juan Cruces Hidalgo, empresario, y su madre, Ana Delia Morales Arizmendia. Su padre es miembro de la Cámara de Comercio de Talcahuano, un destacado dirigente de la comuna, quien a sus inicios fue garzón en el antiguo y desaparecido restaurante "Mi Casa", de Talcahuano.

Juan Luis García Arias. Nació el 7 de julio de 1951 en Paso Perales, sector Boyen, comuna de Chillán. Se desempeña como agricultor. Su padre fue Luis Alfredo García Riquelme, agricultor nacido en Pichilluanco, comuna de Pinto. Su madre fue María Brígida Arias Utreras, dueña de casa de Boyen. Sus abuelos paternos fueron Alfredo García, agricultor, y Rosa Riquelme, dueña de casa, ambos del sector de Pichilluanco. Su abuela materna y su abuelo materno, Miguel Arias, agricultor, eran del sector de Boyen. Su bisabuela se apellidaba Mamileo. Juan vive en Pedernales, cerca de Pinto, junto a su esposa, Sara Villablanca, dueña de casa.

Juan Moreno Rivas. Nació el 23 de septiembre de 1945 en el sector rural de Santa Cruz, cerca de Tomeco, comuna de Yumbel, provincia de Biobío, donde vive junto a su familia. Todos sus antepasados habitaron el mismo sector de Santa Cruz y se dedicaron principalmente a la agricultura. Sus padres fueron Francisco Moreno Sanhueza, agricultor, y Lorenza del Carmen Rivas Toledo, dedicada a la pequeña agricultura y crianza de aves. Está casado y tiene cuatro hijos. Vive con su esposa, dedicada a las labores de huerta y crianza de aves, y con uno de sus hijos. Juan está jubilado, y es un pequeño productor agrícola.

Juan Teodoro Inzunza Figueroa. Nació el 28 de diciembre de 1951, en el sector Lucay, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Vive junto a su esposa, Rosa Ramos, y la menor de sus cuatro hijos en el sector San Juan, de la misma comuna. Es descendiente de antiguas familias de agricultores de Lucay. Su padre es Julio Inzunza Soto y su madre fue Luisa Figueroa Figueroa. Sus abuelos paternos fueron Rosamel Inzunza y Eufemia Soto; y sus abuelos maternos, Lauriano Figueroa y Luisa Figueroa. Es agricultor de productos tradicionales, principalmente para el consumo familiar. Posee dos molinos de trigo para harina en rama y flor, y una máquina cosechadora estacionaria. Conoce bien la situación productiva de las familias campesinas del secano interior dedicadas al rubro del trigo.

Juana Ester Valenzuela Muñoz. Nació el 17 de septiembre de 1953 en la comuna de Trehuaco. Actualmente reside en la comuna de Quirihue, sector Vegas Verdes, La Horca. Su padre fue Pedro José Valenzuela Oria, agricultor, y su madre, Hortensia Muñoz Mora, dueña de casa, ambos de Trehuaco. Sus abuelos paternos, Josefina Oria y Florentino Valenzuela, su abuela materna, Carmen Mora Muñoz, y su abuelo, eran todos agricultores de Trehuaco. También sus bisabuelos paternos fueron campesinos de la misma zona. Juana vive con su marido y uno de sus hijos, y posee un quiosco para la comercialización de sus productos artesanales durante algunos meses del año. Su marido es agricultor.

Juana María Teresa Fuentealba Reyes. Nació el 24 de junio de 1947 en Concepción. Siendo una niña llegó al sector de Leonera en Guarilihue, comuna de Coelemu, donde actualmente vive y donde aprendió todas las actividades propias del campo. Su padre fue Heriberto Fuentealba, agricultor, y su madre María Hipólita Reyes, dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Maclovia Fuentealba y José Santos Fuentealba. Sus abuelos maternos eran María Jesús Hinojosa y Gabriel

Reyes. Sus bisabuelos maternos fueron Corina y Jacinto Hinojosa, quien peleó en la Guerra del Pacífico. Los demás miembros de su ascendencia eran agricultores de la zona de Guarilihue. Juana vive junto a su esposo, una de sus hijas y dos nietas. Posee el local "Los Hornos de Doña Juanita", emprendimiento asociado al turismo culinario que desarrolla desde 2005.

Juana Saavedra Espinoza. Tiene 52 años y ha pasado su vida entre el campo y la ciudad. Es descendiente de una familia campesina del sector rural de Palinco, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Actualmente reside en el sector rural Estero de Los Sapos, camino Yumbel-Monte Águila, comuna de Cabrero. Vive junto a su marido, jubilado por invalidez, una hija y dos nietos. Sus padres fueron Víctor Saavedra Saavedra y Elsa Espinoza Espinoza. Sus abuelos paternos eran Petronila Saavedra y José Martínez, y sus abuelos maternos, Rosa Espinoza y Segundo Cuevas. Es reconocida como una excelente cocinera, y es parte del personal del restaurante "San Marcelino" de Yumbel.

Julia Soazo Suazo. Tiene 71 años. Nació en la ciudad de Talcahuano, provincia de Concepción. Es dueña de casa y actualmente vive con su madre, María Suazo Baeza, de 96 años, dueña de casa nacida en Talcahuano. Su padre fue Pablo Soazo Vidal, eléctrico de los Astilleros Navales de Talcahuano (ASMAR).

Laura Herrera González. Nació el 25 de junio 1940 en Isla Mocha, comuna de Lebu, provincia de Arauco. Sus padres fueron Alfredo Herrera Gutiérrez, pescador, agricultor y trabajador de la Caja de Colonización Agrícola en Isla Mocha, y Eugenia González Astete, dueña de casa, dedicada a la huerta y la crianza de aves en la isla. Sus abuelos paternos eran Alfredo Herrera, pescador, y Fidelina Gutiérrez, dueña de casa y dedicada a la venta de productos del mar, ambos de Coronel. Sus abuelos maternos fueron Leonidas González, agricultor y ganadero, y Florisa Astete, dueña de casa y criadora de aves, ambos de Valdivia. Laura es viuda y tiene siete hijos. Actualmente vive con su hijo mayor y se dedica a la crianza de aves y los quehaceres de la casa.

Lautaro Hugo Lepumán Lincopi. Nació el 5 de septiembre de 1966 en el sector de Quidico, comuna de Tirúa. Reside actualmente en Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco, junto a su pareja, Blanca Lincopi, y sus dos hijos. Pertenece al pueblo mapuche lafkenche e integra la comunidad indígena Juan Huenulao. Es descendiente de antiguas familias de agricultores de Ponotro. Su padre es Bautista Lepumán Colil, agricultor del sector Quidico de Tirúa, y su madre era Sofía Lincopi Caullán, dueña de casa de Ponotro. Sus abuelos paternos fueron Pedro Lepumán Namoncura, agricultor, y Pascuala Colil, dueña de casa, ambos de Quidico; y por el lado materno, José Lincopi Huenchullán, agricultor y Rosa Caullán, dueña de casa de Ponotro. Toda su vida ha sido agricultor, dedicado a cultivar los productos tradicionales del campo y también es recolector de algas.

Leticia Yohana Pinilla Hernández. Nació en Los Ángeles el 29 de agosto de 1985. Fue criada en Ralco, comuna de Alto Biobío, provincia de Biobío. Reside junto a su pareja, su hija y su madre. Su padre fue José Pinilla Rivas, trabajador forestal y comerciante de ganado, y su madre, Rufina Hernández Cuevas, de Santa Bárbara. Luego de casarse, sus padres se asentaron en la pequeña villa de Ralco que comenzaba a constituirse. Sus abuelos paternos fueron Dagoberto Pinilla, carpintero, y Andrea Rivas, ambos de Aguas Blancas. Sus abuelos maternos fueron Renato Hernández, de Concepción, y Pascuala Cuevas, de Santa Bárbara. Leticia es propietaria del restaurante "Mami Gina" en Ralco, donde ofrece colaciones a trabajadores de empresas. Es apasionada por la cocina y tiene un importante conocimiento de antiguas preparaciones pehuenche.

Lidia Atalía Huala Carrasco. Nació el 6 marzo de 1949 en el Lago Ranco. Tiene ascendencia mapuche. Sus cinco hijos nacieron en Santiago, pero actualmente vive en la comuna de Chillán, sector rural El Emboque, junto a su hija Daniela. Sus padres son Pedro José Segundo Huala Filcún, maestro carpintero de Pindaco y Celinda Carrasco Carrasco, dueña de casa de Ignao. Lidia viene de una familia de 15 hermanos. Es profesora de corte y confección e integra el Programa de Desarrollo Local (PRODESAL) de la comuna de Chillán desde hace tres años. Es una experta cocinera, y se dedica a la elaboración de conservas, mermeladas, kuchenes y platos.

Luis Antonio Penroz Berrocal. Nació el 14 de julio de 1956 en Los Ángeles, provincia de Biobío. Posee ascendencia Italiana y actualmente vive en el fundo Las Lajuelas cercano a Chillán con su esposa e hijas. Sus padres son Fernando Penroz Berrocal, comerciante, y su madre Gracia Berrocal, ambos de Los Ángeles. Sus abuelos paternos fueron Juan Penroz y Angélica Berrocal, originarios de Bulnes, provincia de Ñuble. Es industrial, comerciante, y propietario de un local de ventas de charqui de equino en Chillán.

Luis Blas Sobarzo Poblete. Nació el 3 de febrero de 1961 en el antiguo distrito de Huechupín, comuna de Chillán. Es soltero y actualmente vive en el Predio San Ramón en Colliguay, junto a un amigo adulto mayor y en forma esporádica con su sobrino Sergio Oyarzún. Sus padres fueron Pedro Antonio Sobarzo Rubilar, maestro, y Virginia del Carmen Poblete Gaete, dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Pedro Sobarzo, agricultor, y Clara Rubilar, dueña de casa. Todos sus ancestros han sido de los sectores de Huechupín y Colliguay. Luis es agricultor y se dedica a la producción de cerezas y uva, y de manera estacional a la producción de tomates al aire libre.

Luis Patricio Seguel Zapata. Nació el 19 de julio de 1953. Reside en Colicheu, comuna de Cabrero, provincia de Biobío. Su padre fue Óscar Seguel Moraga, agricultor del sector Salto del Laja, comuna de Cabrero; y su madre, Dina Zapata Fonseca, dueña de casa de Colicheu. Sus abuelos paternos fueron Heredia Seguel, agricultor, y Carmen Moraga, dueña de casa, ambos del Salto del Laja. Su abuela materna era Margarita Fonseca, campesina del sector Colicheu. Está casado y tiene dos hijos. Se desempeña como campesino hortalicero y su esposa como dueña de casa, pero también cría aves y le ayuda en la huerta.

Lutgarda Cristina Méndez Cuevas. También llamada "Luty", nació en Traiguén, Región de la Araucanía, el 21 de octubre de 1935. Vive en Concepción desde 1950. Su padre, Alejandro Méndez Méndez, fue constructor de ferrocarriles, oriundo de San Rosendo, y su madre, Rosa Cristina Cuevas Pincheira, dueña de casa de Turquía, comuna de Yumbel. Su abuela paterna era Emperatriz Méndez, dueña de casa de San Rosendo, y su abuelo paterno era alemán u holandés. Sus abuelos maternos eran Víctor Cuevas Cuevas y Rosa Pincheira Bravo, dedicados a la agricultura y las labores de casa respectivamente, ambos de Yumbel. Sus bisabuelos maternos fueron José Cruz Pincheira y Benita Bravo, agricultores de Turquía en Yumbel. Lutgarda es dueña de casa y vive con su marido, jubilado del área del comercio, su hija y uno de sus nietos.

Luzmira Fernández Salas. Nació el 10 de enero de 1957 en Punta Lavapié, provincia de Arauco, lugar donde vive actualmente. Es propietaria del restaurante "La Lumita", donde prepara diferentes platos marinos. Su esposo es pescador artesanal. Sus padres son Bartolo Fernández Garrido y Martita Salas Frías. Su abuela paterna, Luzmira Garrido Mellado, nació en Llico, donde vendía pan amasado y daba hospedaje. Cuando su abuela se casó con su abuelo, José Albino Fernández, pescador artesanal, se trasladaron a Punta Lavapié. Su abuelo materno era Aristibe Salas, de Laraquete, y su abuela materna era Hortensia Salas Frías, quien provenía de Portugal y comercializaba dulces y preparaba colaciones.

Magdalena Molina Bustamante. Nació el 30 de noviembre de 1949 en Linares. Es hija de Eduardo Molina Gutiérrez, empresario de Coihueco, y de Hilda Bustamante Leiva, dueña de casa de Linares. Sus abuelos paternos eran Demetrio Molina Ferrada, agricultor, y Magdalena Gutiérrez, dueña de casa, ambos de Coihueco. Sus abuelos maternos fueron Miguel Bustamante Jofré y María Ester Leiva Leiva, agricultor y dueña de casa respectivamente, ambos de Linares. Magdalena tiene cuatro hijos, todos casados. Actualmente vive en Chillán, y trabaja en el Programa de Adulto Mayor de la Municipalidad de Chillán.

Manuel Segundo Hernández Jiménez. Nació el 7 de mayo de 1937 en La Polcura, Atacalco, dentro de la actual Reserva Ñuble, en la comuna de Pinto. Su familia fue parte de los primeros colonos que habitaron la cordillera de los Andes, en Ñuble y Biobío, cerca del límite con Argentina. Su madre, Sofía del Carmen Cifuentes Jiménez, nació y creció en La Polcura. Su padre, Manuel Hernández Yáñez, nació en Pinto, pero emigró, y ahí conoció a Sofía, se casó con ella y formó una familia que se dedicó a la crianza de animales. Manuel estableció su familia en La Polcura, pero en 1978, cuando se la declaró reserva, tuvo que trasladarse a Los Lleuques, comuna de Pinto, donde vive actualmente junto con su señora, Virginia del Carmen Riquelme Paredes, dedicada al tejido a telar, y dos nietos. Manuel se dedica a confeccionar pellones para montura, que consiste en un cuero de oveja con su lana para usar bajo la montura del caballo.

Margarita Cifuentes Navarrete. Nació el 6 de agosto de 1953 en Chillán. Es microempresaria y vendedora de mote con huesillos en el Mercado de Chillán. Sus padres son José Filimer Cifuentes Jara y Eredina del Carmen Navarrete, agricultores de la localidad de Quiriquina, comuna de San Ignacio, provincia de Ñuble. Actualmente vive en Chillán con su esposo y una hija.

María Aguayo Aguayo. Nació el 1 de noviembre de 1954 en la comuna de Florida, provincia de Concepción, pero desde pequeña vive en la comuna de Penco. Su madre, Pascuala Aguayo Mendoza, era asesora del hogar. Su madre, su padre y su familia de origen provenían de la comuna de Florida. Su abuelo materno fue Carlos Aguayo Suazo, agricultor de la misma comuna. María tiene dos hijas y se dedica a la venta de pan amasado y otros productos por encargo.

María Agustina Moraga Soto. Nació el 15 de julio de 1945 en la comuna de San Ignacio. Es dueña de casa y actualmente vive en el sector rural de Boyen, comuna de Chillán. Tiene ascendencia indígena por el lado de su madre. Sus padres son José Eleodoro Moraga Mondaca, agricultor, y Rosa Ester Soto Ormeño, dueña de casa, ambos nacidos en Quiriquina, comuna de San Ignacio.

María Angélica Garcés Velásquez. Nació el 12 de febrero de 1963 en Cañete. Actualmente vive en el sector Tres Sauces, Cayucupil, de la misma comuna. Sus padres son Juan Moisés Garcés Cárcamo, agricultor parcelero de Curanilahue, y Olga Velázquez Olave, dueña de casa nacida en Cañete. Sus abuelos paternos son Juan Moisés Garcés Garcés, agricultor, y Tránsito Cárcamo, dueña de casa, ambos nacidos en Renaico. Está casada con Manuel Antonio Gómez Muñoz, agricultor de Cayucupil. Tiene cuatro hijos: tres mujeres y un hombre; todos viven fuera de la región. Ella trabaja como feriante y recolectora de productos agrícolas.

María Angélica Sepúlveda Álvarez. Nació el 11 de septiembre de 1964 en el sector rural de Huacamalá, comuna de Quillón, donde vivió gran parte de su vida. Hace 15 años se trasladó al pueblo. Su ascendencia proviene de Huacamalá y El Arenal, sectores muy cercanos. Sus padres fueron Carlos Segundo Sepúlveda Estuardo, agricultor de Huacamalá, y Juana del Carmen Álvarez Hermosilla, dueña de casa de Los Cruceros o El Arenal. Sus abuelos paternos fueron Carlos Sepúlveda y Carmela Estuardo Barriga, agricultores de Huacamalá. Sus abuelos maternos fueron Donatila Hermosilla y Heriberto Álvarez, agricultores de El Arenal. Actualmente, María Angélica vive con su marido, que es agricultor, y se dedica a vender productos campesinos en la feria de Quillón.

María Angélica Silva Pincheira. Nació el 18 de septiembre de 1922 en San Carlos, provincia de Ñuble. Es dueña de casa y vive en Chillán con su hija mayor. Fue criada en San Carlos por su padre, José Elizandro Silva Fuentes, comerciante; su madre, Gumersinda Pincheira Contreras; y por sus abuelos Querubín Pincheira y Carmen Contreras, todos de San Carlos. Sus bisabuelos paternos fueron Dionisio Pincheira y María Sepúlveda.

María Angélica Vega Joerger. Nació el 7 de abril de 1959 y vive en el fundo "La Campana", comuna de Chillán Viejo, junto a su esposo, Absalón Rojas, agricultor, y su hija menor. Tiene ascendencia alemana. Es hija de Emilio Vega Varas, agricultor de Cauquenes, y de María Angélica Joerger, agricultora residente en Santiago. Por el lado paterno, pertenece a una antigua familia de Cobquecura que conserva su predio con papayas. María Angélica, y en especial su esposo, son conocidos personajes en el medio ñublensino debido a su pasión por las costumbres criollas locales ancestrales.

María Antonia Rivas Burgos. Nació en Lota Bajo el 13 de junio de 1952. Actualmente vive con su marido, Nelson Flores Aguayo, pensionado, en Lota. Sus padres, René Rivas Garcés, obrero de ferrocarriles del carbón, y María Gabriela Burgos Escalona, dueña de casa, eran oriundos de Curanilahue, provincia de Arauco. Todos sus abuelos eran originarios de Curanilahue y sus alrededores. María es dueña de casa.

María Clementina Pucol Aniñir. Nació el 17 de agosto de 1946 en Pangueco, comuna de Cañete, donde vive con su marido, agricultor, su hija y su nieta. Tiene ascendencia mapuche lafkenche, y es parte de la comunidad indígena Francisco Melín. Su padre fue José Miguel Pucol Millanao, agricultor de Contulmo, y su madre, Juana Rosa Aniñir Melín, dueña de casa, nacida en Pangueco. Sus abuelos paternos fueron Luis Pucol, agricultor del valle de Elicura, comuna de Contulmo, y María Millanao Llancao, dueña de casa, de Pangue, comuna de Cañete. Su abuela materna, María Isabel Melín, fue agricultora nacida en Pangueco. Clementina es dueña de casa y agricultora; aprendió las labores del hogar y los secretos de la cocina tradicional de parte de su madre y de su abuela.

María del Carmen Fritz Sanhueza. Nació el 24 de abril de 1961 en Lebu, al igual que toda su ascendencia. Su padre, Juan de Dios Fritz Monsalves, trabajó en la Empresa Nacional del Carbón (Enacar), pero sus hermanos se dedicaron a la pesca, dado que Lebu es un importante puerto pesquero. Su madre es Ema del Carmen Sanhueza Paredes, dueña de casa, y su abuela paterna fue Uberlinda del Carmen. Actualmente, María vive con su padre, que está enfermo por causa del polvillo de la mina; su madre de más de 84 años; una hermana con su hija y nieto; y una persona que su madre adoptó como hija, con su hijo de 16 años.

María del Carmen Luarte Morales. Nació el 16 de julio de 1957 en Pichipellahuén, comuna de Lumaco, Región de la Araucanía. Está separada y actualmente vive con su hijo en la ciudad de Tomé. Su ascendencia proviene de sectores rurales de la misma comuna donde nació. Sus padres fueron Juan Luarte Contreras, trabajador campesino oriundo de Chanco, y Marcelina Morales Gutiérrez, campesina y dueña de casa, oriunda de un sector cercano a Pichipellahuén. Sus bisabuelos maternos eran de nacionalidad francesa. María es monitora de talleres de huertos orgánicos y participa de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé.

María del Carmen Novoa Bobadilla. Nació en 1944, en el sector rural de Canchilla, comuna de Yumbel. Creció y vive en Ninhue, comuna de Cabrero, provincia de Biobío. Es una activa mujer que ha mantenido vigentes las tradiciones productivas de sus antepasados campesinos de la zona. Sus padres son Artemio Novoa Muñoz y Noemí Bodabilla Sandoval. Sus abuelos paternos fueron Artemio Novoa y Abdona Muñoz, y los maternos, Amelia Sandoval y Belisardo Bobadilla. Actualmente vive con su marido, una hija, su yerno y dos nietos. Se dedica a la chacra, crianza de aves, chanchos, vacunos, elaboración de longanizas, y atiende una cocinería que abre durante las principales fiestas costumbristas de la comuna de Cabrero.

María Elena Chamorro Salinas. Conocida como "Nenita", nació el 20 de junio de 1978, asistida por una partera. Fue criada y vive actualmente en la caleta Chome, comuna de Hualpén. Su padre, Juan de Dios Chamorro Ibáñez, es pescador artesanal nacido en la caleta vecina de Perone, y su madre, Sandra Salinas Moya, es de caleta Chome. Sus abuelos paternos son María Ibáñez y Juan Gutiérrez, ambos pescadores artesanales de caleta Perone. Sus abuelos maternos son José Salinas, ballenero de la familia Macaya en caleta Chome, y Gladys Moya, dueña de casa, ambos nacidos en la isla Santa María. Su bisabuelo paterno fue Emilio Ibáñez, pescador y carbonero de Perone. María Elena tiene seis hijos; actualmente vive con su esposo, pescador artesanal, y tres de sus hijos. Es comerciante y recolectora de orilla.

María Eugenia Monsalve Zambrano. Nació el 5 de enero de 1963 en la comuna de Penco. Sus padres fueron Beltoldino Monsalve Montecino, maestro carpintero, nacido en la comuna de Trehuaco, e Hilda Nemecia Zambrano Bastidas, monitora, de Rafael. Su abuelo paterno fue Pedro Grisólogo Monsalve, agricultor de la comuna de Trehuaco, y su abuelo materno, José Miguel Zambrano, obrero de una refinería, oriundo de Rafael. Los demás miembros de su ascendencia eran de zonas campesinas cercanas. María Eugenia es dueña de casa, y vive en Penco con su esposo, sus tres hijos, su nieto y su yerno.

María Fresia Antileo Cayulao. Nació el 5 septiembre de 1944 en Cuyinpalihue, comuna de Cañete, provincia de Arauco. Es chilena con ascendencia mapuche lafkenche y presidenta de la comunidad Francisco Antileo Cau Cau de Cuyinpalihue. Sus padres fueron José Mateo Antileo Caripán, agricultor de Cuyinpalihue, y Secundina Cayulao Araneda, agricultora y dueña de casa. Su abuela paterna fue Petronila Caripán, agricultora y dueña de casa de Gorgolén, Lebu. Sus abuelos maternos eran Juan José Cayulao, agricultor, y Eugenia Araneda, dueña de casa y agricultora, ambos de Caramávida, Los Álamos. María Fresia está casada con Sergio Carrasco, agricultor, y tiene tres hijos y una hija. Es dueña de Deshidratados Cuyinpalihue, posee aves de corral y cultiva papas nativas.

María Ivón Cid Cid. Nació el 19 de octubre de 1981 en San Vicente, Talcahuano. Es una mujer emprendedora, propietaria de la cocinería "Mi Negrita" en Talcahuano. Tiene dos hijos y vive actualmente con su pareja, Marcos Hermosilla Reyes, quien le ayuda en su local.

María Luisa Chávez Núñez. Nació el 25 de julio de 1950 en Ralco, comuna de Alto Biobío, provincia de Biobío. Vive actualmente en El Pinar, en las afueras de Ralco. Está casada y es madre de cuatro hijos. Su padre fue Manuel Chávez Soto, obrero maderero, oriundo del Fundo El Porvenir, y su madre, Juana Núñez Rivas, dueña de casa y dedicada al tejido a telar, siendo en una época una de las artesanas más conocidas del pueblo. Sus abuelos maternos fueron José Núñez y Moraima Rivas, agricultores. María Luisa es parte de un grupo de mujeres propietarias del restaurante "Las Emprendedoras", iniciativa que presta servicios gastronómicos, con colaciones diarias y banquetería, que pone en valor la cocina patrimonial mapuche-pehuenche y su fusión con la cocina criolla local.

María Luisa Cuitiño Silva. Nació el 1 de agosto de 1958 en Tomé, donde vive actualmente con su pareja, que es maquinista de tren, y una hija. Sus ancestros eran de la zona de Tomé. Su padre, Patricio Cuitiño Henríquez, originario de Concepción, era obrero textil en Tomé, y su madre, Rosa Silva Salgado, tomecina, se dedicó a las labores domésticas. Su abuela materna fue María Salgado, comerciante, nacida en Tomé. Su apellido Cuitiño es de origen portugués.

María Luisa Vita Gallina. Nació el 15 de octubre de 1956 en el sector Pitril Bajo, comuna de Alto Biobío, provincia de Biobío. Vive en Malla Malla, Alto Ralco, en la misma comuna. Pertenece a la etnia mapuche-pehuenche y todos sus antepasados provienen de Pitril Bajo. Sus padres fueron Juan Vita Ñaulen y Albertina Gallina Curriao, dedicados a la crianza de animales, la apicultura y la artesanía. Sus abuelos paternos fueron Manuel Vita y la machi Tomasa Ñaulen. Su abuelo materno, Juan Gallina, estaba dedicado a la ganadería, la agricultura y la apicultura. Su abuela materna era artesana y tejía chamales muy finos. María Luisa vive junto a su marido, Pedro Suárez, agricultor y ganadero, y su suegra. Se dedica a la apicultura, la artesanía en lana y cultivos agrícolas para el consumo familiar.

María Natalia Cuevas Betancur. Nació el 22 de septiembre de 1959 en el sector El Pajal, camino a Yumbel-Rere, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Desciende de antiguas familias campesinas del sector rural El Pajal. Es una activa y destacada productora local y cuidadora de semillas del sector. Actualmente vive con su madre, Rosalía Betancur Monroy, pequeña productora rural, y está a cargo de todo el funcionamiento de su predio. Su padre fue Francisco Cuevas Ríos, agricultor. Sus abuelos paternos, Benicio Cuevas Escobar y María Natalia Ríos; y sus abuelos maternos, Carlos Betancur Gajardo y Carmen Monroy, eran todos campesinos.

María Orfelina del Pino Fuentes. Nació el 23 de febrero de 1928 en Larqui Chico, comuna de Bulnes. Actualmente está jubilada y vive en Santiago. Sus padres fueron Juan Alberto del Pino Lema, agricultor, nacido en Larqui Chico, y su madre, María Cristina Fuentes Sepúlveda, dueña de casa, nacida en Lluanco, comuna de Pinto. Sus abuelos maternos fueron Rosa Sepúlveda y Cipriano Fuentes, de Lluanco. Su abuelo paterno se llamaba Domingo.

María Quilapi Quilapi. Nació el 11 de enero del año 1954 en Collico, al sur de Cañete, provincia de Arauco. Actualmente vive con sus padres, una hermana, una sobrina y un hijo, en la comunidad indígena Epullán Huape, en Huape, Pocuno. Es reconocida junto a su familia como cultores del arte del witral, que es el tejido a telar mapuche, y conservadores de las costumbres culinarias ancestrales. Sus padres son Ignacio Quilapi Callupi, agricultor, y Amalia Quilapi Huenul, artesana, ambos de Collico. Sus abuelos paternos eran Antonio Quilapi, agricultor, y Margarita Callupi, artesana; y por el lado materno eran Ignacio Quilapi Melimán, agricultor de Peleco, y Agustina Huenul Epullán, machi de Peleco. Los bisabuelos maternos fueron Juan Huenul Marinao, agricultor, y María Epullán, agricultora y artesana.

Marianne Beltrán Varela. Nació el 14 de febrero de 1969 en caleta Queule, donde fue criada. Actualmente vive en una parcela en Isla Mocha junto a su esposo, Nazario Herrera, agricultor, y sus cuatro hijos. Es comerciante, recolectora de orilla de algas (luga) y dueña de casa. Su padre, Fernando Beltrán, es pescador artesanal de caleta Queule y su madre, Rosa Varela, dueña de casa de Isla Mocha. Los abuelos paternos son Joba Riquelme y Juan Beltrán; y por la rama materna, Roberto Varela y Matilde Aguirre.

Marina del Carmen Pérez Castillo. Nació el 19 de diciembre de 1945 en San Ramón Alto, a los pies del cerro Cayumanqui, comuna de Quillón. Es viuda y madre de seis hijos. Todos sus ancestros eran agricultores de la misma zona. Su padre, Rosendo Pérez Alarcón, era agricultor y reconocido fabricante de tejas, ladrillos y tinajas. Su madre, Evengelina Castillo Rojas, era dueña de casa, artesana en greda y partera. Sus abuelos paternos fueron agricultores de Santa Clara, comuna de Bulnes. Actualmente Marina vende artesanía en greda y productos del campo.

Marina Varela Guzmán. Nació el 27 de septiembre de 1962 en Isla Mocha. Su padre es Miguel Varela Durán, agricultor; su madre era dueña de casa. Ambos eran de la isla. Está casada y tiene un hijo. Su esposo trabaja en el campo, y ella es dueña de casa y atiende en su domicilio a turistas y pensionistas de visita en la isla.

Mario del Rosario Hurtado Hurtado. Nació en 1943 en la cuidad de Nacimiento. Actualmente vive en Talcahuano con su esposa. Es empresario y comerciante, propietario del restaurante "Angamos" en Talcahuano, donde su esposa es la encargada del local. Su clientela lo ha seguido a todos los locales donde él ha trabajado. Mario ha difundido muchas de las preparaciones patrimoniales de la zona.

Mario Francisco Pérez Rozas. Nació el 3 de septiembre de 1940. Reside actualmente con su esposa en el sector rural de Lucay, comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Es descendiente de antiguas familias de agricultores de Lucay. Sus padres son José Pérez, agricultor, e Idalba Rozas, dueña de casa y pequeña productora rural. Mario es agricultor y feriante, y su cónyuge se dedica a la labores de la casa y a apoyarlo en la producción de hortalizas.

Marta del Carmen Lagos González. Nació el 4 de julio de 1967 en la comuna de San Ignacio, Región del Biobío. Sus padres son Juan de Dios Lagos Candia, agricultor, nacido en Santa Juana El Calvario, San Ignacio; y Marta Alicia González Rodríguez, dueña de casa nacida en Tres Esquinas, comuna de Bulnes. Sus abuelos paternos son Desiderio Lagos, agricultor, y Yolanda Candia, tejedora a telar de frazadas y mantas, arte que ella aprendió de su abuela. Marta tiene cinco hijos, vive con los dos más pequeños y con su pareja en la localidad de Boyen, comuna de Chillán. Hace más de cuatro años que se dedica a la producción de harina tostada, y desde hace tres años es usuaria del Programa de Desarrollo Local (PRODESAL), de la comuna de Chillán.

Marta Salazar Martínez. Nació y se crio en la localidad de Tubul, comuna de Arauco. Vive con su esposo, Roberto Jerez Contreras, pescador artesanal y mariscador, y sus hijos. Es propietaria del restaurante "RicaMar" en Tubul. Marta fue criada por su abuela, Rita Salazar Gallardo, dueña de casa, de quien aprendió diversas preparaciones tradicionales. Su abuelo fue Mauricio Salazar, pescador artesanal. Ambos abuelos paternos eran originarios de Santo Dolores, pero se trasladaron a Tubul, en donde Mauricio aprendió el oficio de pescador. Todos sus hermanos y tíos son pescadores artesanales.

Mauricio Arriagada Alvarado. Nació el 2 enero de 1964 en la comuna de San Carlos. Actualmente vive con su pareja, Aurora Salazar, y su hija, en el sector Reloca, comuna de Chillán. Su numerosa familia de 16 hermanos vivía en San Carlos, pero se trasladaron a Reloca. Su padre, Eduardo Arriagada Romero, fue agricultor y su madre, María Isabel Alvarado Pacheco, dueña de casa, ambos nacidos en sectores cercanos a Reloca. Su abuelo paterno fue Carlos Arriagada, administrador de fundo, y el materno, Ricardo Alvarado, agricultor. Mauricio se dedica a las labores agrícolas, es coordinador del programa PRODESAL, y operador en Reloca de la planta Agua Potable Rural (APR).

Miguel Leviqueo Silva. Nació el 21 de enero de 1953 en la comunidad mapuche Melimán Llanquitray, del valle de Elicura, provincia de Arauco. Sus antepasados tienen ascendencia mapuche de la zona del valle. Actualmente vive con su esposa, María Teresa Catricura, y sus hijos en su comunidad natal, donde ejerce el rol de lonko como autoridad tradicional. Su esposa es dueña de casa.

Miriam Huenchullán Huenchullán. Nació el 18 de marzo de 1974 en el sector Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco, donde vive actualmente con su marido, su hija y su madre. Tiene ascendencia mapuche y pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí. Su madre, Elsa Huenchullán Namoncura, originaria de Ponotro, es dueña de casa y artesana en lana en telar mapuche. Sus abuelos maternos fueron Antonio Huenchullán Lepumán, agricultor y ganadero; y Elsa Namoncura, dueña de casa y criadora de aves, ambos de Ponotro. Sus bisabuelos maternos, Ismael Carrasco y María Namoncura, también de Ponotro, realizaban actividades similares a sus abuelos. Miriam es dueña de casa, cultiva su huerta y es artesana en lana en telar mapuche. Pertenece a la Asociación de Tejedoras Lafkenche de Tirúa Relmu Witral.

Mónica Ester Obreque Guirrimán. Nació el 2 de septiembre de 1984 en la comuna de Cañete, lugar donde reside actualmente. Es antropóloga y tiene ascendencia mapuche-lafkenche. Sus padres son Ana Guirrimán Guirrimán y José Sergio Obreque, agricultores de Ponotro, comuna de Cañete. Desde pequeña, sus padres le inculcaron el amor por las costumbres y tradiciones de su familia. Sus abuelos paternos fueron Juan Pacheco y Celmira Obreque; y sus abuelos maternos, Segundo Huenchuñir y Anita Guirrimán, todos agricultores. Mónica tiene una hija a quien ha traspasado sus conocimientos y apego a las tradiciones del pueblo mapuche.

Myrta Nelly Figueroa Gatica. Nació el 1 de agosto de 1946 en Yumbel, provincia de Biobío. Está casada con José Figueroa, destacado empresario gastronómico y propietario del restaurante "San Marcelino", y tiene tres hijos. Está jubilada, pero sigue apoyando a su esposo en el rubro gastronómico, y presta servicios de banquetería. Ambos descienden de conocidas familias campesinas de la comuna, y han sido los principales impulsores del rescate de las fiestas locales. Los padres de Nelly fueron Octavio Figueroa Matus, agricultor, y Alba Luisa Gatica Cárcamo, dueña de casa. Sus abuelos paternos eran Federico Figueroa, agricultor, y Lastenia Matus Castillo, dueña de casa; su abuela materna, Alba Luisa Cárcamo, era dueña de casa.

Nazario Herrera Durán. Nació el 15 de febrero de 1963 en Isla Mocha. Su padre, Rumildo Herrera Varela, era agricultor, y su madre, Isabel Durán Estrada, dueña de casa; ambos eran de Isla Mocha. Sus abuelos paternos son Pedro Herrera González, agricultor, nacido en Valdivia, y Salomé Varela Durán, nacida en Isla Mocha. Sus abuelos maternos, Clodomiro Duran y Carlota Estrada, fueron agricultores, ambos nacidos en Isla Mocha. Sus bisabuelos paternos provenían de Valdivia. Actualmente Nazario vive con su esposa, su hijo, su nuera y nieto. Es agricultor; su cónyuge es dueña de casa y le ayuda en la huerta.

Nelly Rosa Arriagada Rodríguez. Nació el 14 de febrero de 1950 en la ciudad de Penco, donde vive actualmente con su marido y sus dos hijos. Sus padres eran César del Carmen Arriagada Neira, estucador albañil, originario de Cholchol, y María Isabel Rodríguez Pérez, lavandera y cocinera de la comuna de Chillán. Sus abuelos paternos fueron Edelmira y José, albañil, ambos originarios de Cholchol. Nelly es profesora jubilada y su esposo es funcionario municipal.

Nicolasa Pino Castro. Nació el 10 de diciembre de 1955 en Coihuico, comuna de Cabrero, provincia de Biobío. Vive actualmente en este mismo sector, de donde provienen sus padres y abuelos. Sus padres fueron Nicolás Pino Arroyo y Virginia Castro. Sus abuelos paternos eran Juan Pino y Benita Arroyo. Sus padres y abuelos estaban dedicados a la agricultura y a la crianza de aves y de animales en el sector. Nicolasa está casada y tiene dos hijos. Es una pequeña productora agrícola y recolectora de productos forestales no madereros. Fue una de las fundadoras de la microempresa de mujeres recolectoras Deshifrut Coihuico, para el desarrollo de productos deshidratados silvestres y cultivados. Su marido es obrero forestal.

Nilda Luzmira Soto Rozas. Nació el 6 de marzo de 1947, en el sector Lucay, comuna de Yumbel. Hace 34 años reside en Cabrero, provincia de Biobío. Es madre de dos hijas, y actualmente vive junto a su esposo, agricultor de Pemulemu, Yumbel. Sus padres fueron Santiago Soto Inzunza, campesino, y María Rozas Pérez, pequeña productora rural. Cuando ellos fallecieron fue criada por sus abuelos maternos, Albino Rozas y Dolores Pérez; luego vivió con su madrina, Sofía Lagos, en el sector Pemulemu, cercano al predio de su familia. Nilda es comerciante de frutos provenientes de la cosecha de su parcela y de la compra a sus vecinos.

Nolfa Espejo Bello. Nació el 28 de junio de 1961, en el sector de Montenegro, comuna de Coelemu, provincia de Ñuble. Vive en el sector de Meipo, de la misma comuna. Casi toda su ascendencia proviene del sector de Montenegro. Su padre era Diocleciano Espejo, agricultor, y su madre Elsa Eliana Bello, dueña de casa y artesana en fibra de chupón. Sus abuelos paternos fueron Diego Espejo y Juana Cisterna, ambos agricultores. Sus abuelos maternos eran Vicente Espejo y Genoveva, oriunda de Chupallar, ambos agricultores. Posee un negocio de provisiones y actualmente vive con su marido, su hijo, su nuera y tres nietos.

Nora Elvia Zavala Herrera. Nació el 21 de enero de 1949, en el sector Los Caulles, comuna de Cabero, provincia de Biobío, donde vive con su esposo, Tomás Gutiérrez Araneda. Tuvo tres hijos, pero vive solo con un nieto. Es una mujer campesina, que tiene como tareas diarias cocinar, cultivar la huerta, criar aves y cerdos, sacar la leche y preparar quesos, entre otras actividades. De manera informal, recibe periódicamente en su hogar a delegaciones locales para degustar platos tradicionales del campo, servicio que coordina su esposo. Sus padres, también campesinos, fueron Orlando Zavala Prado e Irma Herrera Herrera; y sus abuelos paternos, Manuel Zavala y Sinforosa Prado.

Norma Alicia Vera Zambrano. Nació el 2 de mayo de 1945 en la comuna de Penco, provincia de Concepción. Su familia proviene de Renaico, provincia de Biobío. Sus padres, Pedro Vera Vera, pirquinero, y María Luisa Zambrano González, dueña de casa, emigraron desde Renaico hacia Penco luego de que Pedro encontrara trabajo en Lirquén. Sus abuelos maternos fueron María González y Elías Zambrano, ambos trabajadores del campo, también de Renaico. Norma es dueña de casa, vive en Penco con su esposo, auxiliar en un colegio, una de sus hijas, dos nietos y un bisnieto.

Omar Amaro Rodríguez Berrocal. Nació el 18 de marzo de 1950 en la comuna de Yumbel, provincia de Biobío. Vive en la localidad de Monte Águila, comuna de Cabrero. Proviene de una familia de colonos españoles, asentada en Chile desde fines del siglo XIX y conocida por la elaboración de charqui. Su padre fue Moisés Rodríguez Broca, nacido en Chillán, dedicado al rubro del charqui, y su madre, Isabel Berrocal Brocal, de Chillán, quien le apoyaba en el negocio. Está casado con María Angélica Arroyo, y tiene cuatro hijos. Junto a su cónyuge, es propietario de la Sociedad Comercial Valle Hermoso Limitada, dedicada a la producción de charqui de vacuno y de equino.

Pamela Mora Saavedra. Nació en la ciudad de Concepción el 19 de septiembre de 1988. Vive con sus padres y hermana en la ciudad de Chiguayante. Sus padres son Juan Mora Jara, laboratorista dental, y Cecilia Saavedra Montoya, asistente de párvulos, ambos originarios de Concepción. Sus abuelos paternos son Neftalí Mora, jubilado, y Juana Jara, trabajadora de casa particular, ambos de Cañete. Pamela es profesora.

Patricia Orellana Cea. Nació en 1948 en Santiago. Trabajó por largos años en el diario *La Discusión* de Chillán, encargada de la sección cultura, siendo una destacada periodista, investigadora y notable comentarista de la gastronomía tradicional

de la provincia de Ñuble. Posee numerosas publicaciones en dicho periódico sobre preparaciones locales perdidas en el tiempo, siendo su pasión la cocina. Sus padres fueron Jesusido Orellana Puchi, ferroviario de Pitrufquén, y Ligia Cea Quiroz, dueña de casa de Concepción. Sus abuelos paternos eran José María Orellana Quijada, agricultor de Colliguay y Florentina Puchi, agricultora de Pitrufquén. Sus abuelos maternos fueron Celestino Cea, músico de Concepción y Carlota Quiroz, dueña de casa de Yumbel. Su bisabuela paterna, Andrea Quijada, fue agricultora de Colliguay. Patricia vive en Chillán junto a su esposo, Daniel Sepúlveda Henríquez, director del diario *La Discusión* de Chillán.

Pedro Antonio Fernández Aravena. Nació el 10 de octubre de 1968 en el sector Buenos Aires, comuna de Portezuelo. Vive en dicha comuna con su madre, su esposa Alicia y dos hijas. Es hijo de Ricardo Flavio Fernández Zapata y Petronila del Carmen Aravena Sepúlveda. Sus abuelos paternos fueron Juan Agustín de la Rosa Fernández de la Fuente y Dalila de las Mercedes Zapata Aravena; y por el lado materno, eran Santiago Aravena Henríquez y Rosa Amelia Sepúlveda Luengo. Sus bisabuelos maternos fueron Gregorio Aravena y Rosa Henríquez. Todos los varones fueron campesinos del secano interior y sus esposas, dueñas de casa, apoyando siempre la gestión agrícola de sus maridos. Pedro cultiva vides para fruta y elabora vinos de calidad y otros subproductos derivados, reconocidos en todo el país.

Pedro Díaz. Nació en caleta Tumbes el 29 de junio de 1964. Actualmente vive en Talcahuano con su señora, que es ejecutiva de ventas, e hijos. Pertenece a la etnia mapuche lafkenche y se desempeña como pescador artesanal. El arte de la pesca se lo enseñó su padre, Osvaldo Díaz Mora, y su abuelo Jerónimo Díaz, ambos pescadores artesanales nacidos en Talcahuano. Su madre es Laura Mora, dueña de casa de Talcahuano.

Petronila del Carmen Aravena Sepúlveda. Nació el 15 de octubre de 1938 en el sector Buenos Aires, comuna de Portezuelo, donde reside actualmente. Es dueña de casa y viuda de Ricardo Flavio Fernández Zapata. Vive con su hijo, su nuera y sus nietas. Sus padres fueron Santiago Aravena Henríquez y Rosa Amelia Sepúlveda Luengo. Sus abuelos paternos eran Gregorio Aravena y Rosa Henríquez. Todos sus ancestros nacieron y se criaron en el sector de Buenos Aires, siendo los varones campesinos del secano interior y sus esposas, dueñas de casa apoyando la gestión agrícola de sus maridos.

Ramón San Martín. Nació en la ciudad de Talcahuano el 2 de diciembre de 1983. Actualmente vive en caleta Tumbes con su esposa, que es dueña de casa, y sus hijos. Se desempeña como pescador artesanal. Su padre es Lupersio San Martín y su madre Marcela Mendoza. Sus abuelos paternos son Ramón San Martín, quien le enseñó el arte de la pesca, y Orfelina San Martín.

Ramón Zapata Acuña. Nació el 8 de septiembre de 1972 en Los Ángeles, provincia de Biobío. Actualmente reside en la misma comuna, en un sector rural cerca de Antuco, junto a su esposa e hija. Su padre fue Manuel Zapata Castillo y su madre es María Acuña Véjar, jubilada. Su abuela materna fue Clema Véjar, y su abuelo paterno fue Juan Zapata de la Fuente. Heredó de su padre el restaurante "El Zapatín", y también su pasión por la cocina local. Luego del fallecimiento de su padre, Ramón se dedicó junto a su esposa a la administración del restaurante, y a las típicas preparaciones que lo han hecho conocido en la ciudad de Los Ángeles, entre las que destaca la pollona.

Raúl Bastidas Pincheira. Nació el 25 de julio de 1933 en la Hijuela San Antonio de Mayanco, comuna de Los Ángeles, provincia de Biobío, donde vive actualmente. Proviene de familias campesinas del mismo sector. Sus padres fueron Romelio Bastidas Salazar y Odilia Pincheira Cofré. Sus abuelos paternos eran Pedro Bastidas y María Salazar. Hoy está jubilado, tras más de cuatro décadas de trabajo en el sector industrial. Vive junto a su esposa, Audet Jara, pensionada. Raúl mantiene activo su predio agrícola en mediería con un vecino.

Regina Prado Cares. Nació en Liucura Bajo, comuna de Quillón, el 26 de junio de 1945. Reside en el mismo predio donde vivieron sus padres, Ismael Prado Anabalón, agricultor, y Emelina Cares Lagos, dueña de casa de Temuco. Regina es soltera y vive con su hermana, con quien produce y comercializa los productos de su huerta.

Rolando Espinoza Olate. Nació el 24 de marzo de 1959 en el sector de Paillaco, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en una parcela del sector Ponotro de la misma comuna. Sus padres son Humberto Espinoza Concha, agricultor, y Onésima Olate Hormazábal, dueña de casa, ambos originarios de Paillaco. Sus abuelos paternos fueron Lorenzo Espinoza Ramírez, agricultor, y Blanca Concha, dueña de casa, ambos de Paillaco. Sus abuelos maternos fueron

Escolástico Olate, agricultor, y Carmen Olate Alvial. Rolando vive con su esposa, su padre y su suegro. Se dedica a la producción de cultivos tradicionales, recolecta productos del mar y rescata papas originarias para consumo familiar.

Rómulo Antonio Palavecino Ramírez. Nació el 9 de septiembre de 1950 en San Nicolás, Provincia de Ñuble. Es chileno con ascendencia italiana de Génova. Se desempeña como agricultor y es propietario del conocido restaurante "Ondel Pala", de Chillán. Sus padres son Baldemar Palavecino y Serafina Ramírez; sus abuelos paternos, Juana Montecino y Pedro Nolasco Palavecino. Sus abuelos maternos fueron Erasmo Ramírez y Eloísa; y sus bisabuelos paternos fueron Bartolomé Palavecino y Petrona. Rómulo vive solo en la ciudad de Chillán.

Rosa Reyes Erices. Nació el 2 de octubre de 1960 en la comuna de Coronel. Hoy vive en una parcela en Manqueche, comuna de Tirúa, provincia de Arauco, junto a su esposo, profesor, y sus dos hijos. Es descendiente de antiguas familias de agricultores de Nacimiento, en la precordillera de Nahuelbuta. Su padre era José Reyes Contreras, carabinero, y su madre Rosalía Erices Vivallos, dueña de casa de Coronel. Sus abuelos paternos fueron Eleuterio Reyes Oñate, agricultor, y Ana Contreras Zavala, dueña de casa, ambos de Nacimiento. Sus abuelos maternos fueron Luis Humberto Erices, agricultor, y Audolia Vivallos, dueña de casa. Rosa es comerciante, y cultiva productos tradicionales del campo para el consumo familiar y la venta.

Rossana Sandoval Vidal. Nació el 23 de abril de 1961 en Chillán. Actualmente vive junto a su hija en Los Lleuques, comuna de Pinto. Es de profesión educadora y actualmente se desempeña como microempresaria de turismo rural. Su padre fue Mario Sandoval Polanco, agricultor y ganadero, y su madre, Leonides del Carmen Vidal Cifuentes, dedicada al comercio y al turismo, ambos de Atacalco. Fue criada por su madre y sus abuelos maternos, Benita Cifuentes Sandoval y Ramón Segundo Vidal Riquelme, campesinos silvícolas de bosque nativo, quienes le transmitieron su amor por la naturaleza, situación que la llevó a especializarse en educación ambiental y en conservación biológica. Sus abuelos paternos fueron Horacio Sandoval y Carmen Polanco. Heredó de sus ancestros parte del bosque nativo y el antiguo hostal familiar con sus mejores recetas culinarias, que por más de 40 años prestó servicios en la zona.

Roxana Viluñir Aguayo. Nació el 3 de enero de 1983 en la comuna de Contulmo, provincia de Arauco. Actualmente vive con su pareja, que es agricultor en Ponotro, comuna de Tirúa. Tiene ascendencia mapuche y es miembro de la comunidad mapuche-lafkenche Pascual Coña, del sector de Lleu-Lleu, Cañete. Sus padres son Juan Veluñir Millanao, agricultor nacido en Cañete, y Hortensia Aguayo Cona, dueña de casa nacida en Ranquilhue, comuna de Tirúa. Su abuela paterna fue María Millanao Cona y su abuela materna fue Orfilia Cona Millanao, ambas dueñas de casa de Lleu Lleu, Cañete. Roxana es estudiante.

Sandra Martínez Fierro. Nació el 5 de septiembre 1978 en el sector Quidico, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Actualmente vive en el sector de Cura en la misma comuna. Posee ascendencia mapuche y es miembro de la comunidad mapuche-lafkenche Pedro Catricura Epullán. Sus padres son Sergio Martínez Díaz, agricultor y Alejandrina Fierro, dueña de casa, dedicada a la huerta. Sus abuelos paternos son José Martínez Colipi, agricultor, y Florentina Díaz Alarcón, dueña de casa, ambos de Las Huellas, comuna de Tirúa. Sus abuelos maternos fueron Vicente Fierro Luengo, agricultor y ganadero de Carahue, y Alejandrina Saravia, dueña de casa de Trovolhue, ambos de la Región de la Araucanía. Los bisabuelos paternos fueron Genaro Martínez Rivas, agricultor de Tranaquepe, y Margarita Colipi Necul, dueña de casa de Las Huellas, Tirúa. Los bisabuelos maternos fueron Daniel Fierro y Encarnación Luengo. Sandra tiene dos hijas, se dedica a la artesanía en tejido de lana de ovejas y prepara tortillas al rescoldo, entre otras actividades.

Sara Elinita Vergara Ewert. Nació el 4 de octubre de 1954 en Colonia El Natre, sector Butamalal alto, cordillera de Nahuelbuta. Actualmente vive en Cañete. Tiene tres hijos y cinco nietos. Sus padres, Elinita Ewert Arrepol, dueña de casa, y Porfirio Vergara Beltrán, agricultor, ambos oriundos de Butamalal Alto, cordillera de Nahuelbuta, residen en Cañete. Los abuelos maternos fueron Ernesto Ewert Gajardo, agricultor de Contulmo, y Nieves Arrepol Gonzales, profesora de Cañete. Los abuelos paternos fueron Porfirio Vergara Sanhueza, agricultor de Cayucupil, y Concepción Beltrán Velásquez, agricultora de Purén. Los bisabuelos maternos fueron Rosamel Arrepol Arrepol, Carmen Gonzales, Federico Ewert Kliebs y Horacia Gajardo, todos agricultores nacidos en Contulmo. Su bisabuelo paterno fue Neftalí Beltrán Pincheira, agricultor de Pinguidahue, cordillera de Nahuelbuta. Sara Elinita es maestra de cocina y trabaja en preparaciones tradicionales.

Sebastián Enrique Torres Jara. Nació el 11 de octubre de 1934 en Dichato. Actualmente está pensionado y vive en Tomé con su esposa, dos hijos y un nieto. Su familia proviene de la localidad de Menque. Su padre, Oscar Nemesio Torres To-

rres, nació en Dichato y trabajó en un aserradero. Su madre, María Elena Jara Ormeño, nació en Menque, y se dedicó a las labores de casa. Sus abuelos paternos fueron Abdulia Torres y Nemesio Torres Cisternas, agricultor y administrador de un fundo, ambos de Menque. Sus abuelos maternos eran Abdulia Ormeño Jerez y Bernardo Jara, administrador de fundo, originario de Menque. Sebastián participa junto a su esposa de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé, es curador de semillas, y ha asistido a innumerables intercambios de semillas.

Sergio Orlando Vidal Díaz. Nació el 14 de julio de 1954, en el sector de Ponotro, comuna de Tirúa, provincia de Arauco. Vive en el mismo sector junto a su esposa, Elena Cayupe, y su hijo. Pertenece a la comunidad mapuche-lafkenche José Antipí, de la comuna de Tirúa. Desciende de antiguas familias de agricultores de Ponotro. Su padre era Orlando Vidal Barriga, agricultor, y su madre Julia Díaz Alarcón, dueña de casa. Sus abuelos paternos fueron Fidel Vidal, agricultor, y Florentina Barriga, dueña de casa; sus abuelos maternos fueron Rosario Díaz, agricultor, y Carmen Alarcón, dueña de casa. Todos sus abuelos eran originarios de Ponotro, Tirúa. Sergio es agricultor y cultiva productos tradicionales del campo para el consumo familiar y la comercialización.

Silvia Sáez Lagos. Tiene 60 años, y es propietaria del local N° 42 del Mercado de Chillán, dedicado a la cocina chilena, que lleva el nombre de su fundadora y madre, ya fallecida, Rosa Lagos. Su madre lo fund**ó** hace cuarenta años, y fue remodelado hace 20 años. Silvia vive en Chillán.

Susana Andrades Salgado. Nació el 2 de junio de 1967 en caleta Chome, comuna de Hualpén, provincia de Concepción. Susana es recolectora de algas de orilla al igual que su madre, Adenicia Salgado. Su madre y su abuela, Melania Flores, son oriundas de la caleta vecina de Perone. Susana vive en la caleta Chome con su marido, sus dos hijas y un nieto. Su esposo es pescador artesanal, pero ha tenido que buscar otros trabajos, pues la pesca ha disminuido mucho en los últimos años.

Teresa Mireya Cevallos Valenzuela. Nació el 8 de diciembre de 1962, en el sector rural de Loncotripay, comuna de Tirúa, provincia de Arauco, con la ayuda de una partera. Vive junto a su esposo e hijo mayor en el mismo sector. Es descendiente de antiguas familias de agricultores del sector de Loncotripay. Sus padres son José Aladino Cevallos Peralta, agricultor, y Eufemia del Carmen Valenzuela González, dueña de casa, ambos nacidos en Tirúa. Sus abuelos paternos fueron Abrahán Cevallos Conejeros, agricultor, y Concepción de las Purísimas Peralta Hormazábal, dueña de casa. Por el lado materno, sus abuelos eran Zacarías del Carmen Valenzuela Hormazábal, agricultor, y Rosa Estela González Vidal, dueña de casa, de 93 años de edad. Sus bisabuelos paternos fueron Abrahán Segundo Cevallos, agricultor, y María Luz Peralta, dueña de casa; y los maternos, Juan Cristóbal González, agricultor y Elsira del Carmen Hormazábal Vidal, dueña de casa. Teresa es hortelana y cultiva productos tradicionales del campo.

Teresa Soto Cabezas. Nació el 28 de agosto de 1979 en Ralco, comuna de Alto Biobío, provincia de Biobío, donde reside junto a sus padres y su hijo. Es hija de Luis Soto Soto, ex obrero forestal oriundo de Quilaco, y Sofía Cabezas Morales, nacida en la comunidad pehuenche de Pitril. Su abuela paterna fue Juanita Soto, de Quilaco; y sus abuelos maternos eran Alberto Cabezas Toledo y Betsabé Morales Urra. Teresa se dedica al cuidado de niños.

Tomás Gutiérrez Araneda. Nació el 17 de diciembre de 1942, en el sector Chancal, comuna de Quillón. Reside en una parcela en el sector Los Caulles, comuna de Cabrero, provincia de Biobío, donde don Cheyo, como le llaman, es un conocido agricultor y dirigente. Vive con su esposa, Nora Zavala Herrera, y con un nieto. Tuvo tres hijos. Tomás trabaja en la producción y comercialización agrícola y ganadera. Ocasionalmente, junto a su familia, prepara platos típicos de campo a pedido, para delegaciones que llegan a su parcela, y participa en puestos de cocinerías en fiestas costumbristas. Desciende de familias rurales de Chancal. Sus padres fueron Tomás Gutiérrez Bernales, agricultor, y Renelda Araneda Escobar, pequeña productora rural. Sus abuelos paternos eran Fernando Gutiérrez y Narcisa Bernales, y los maternos, Juan Pablo Araneda y Antonia Escobar, todos campesinos.

Verónica Vásquez Sepúlveda. Nació el 21 de agosto de 1965, en Los Lleuques, comuna de Pinto, provincia de Ñuble. Actualmente reside en El Rosal, en la misma comuna, en compañía de sus cuatro hijos, su padre, su hermana y su sobrino. Es hija de José Arturo Vásquez Astudillo, pequeño agricultor, que está pensionado, y Rosa Ester Sepúlveda Guerrero, ya fallecida. Sus abuelos paternos eran Carmelo Vásquez y Plagedes Astudillo, y por el lado materno, Alejandro Sepúlveda y Adriana Guerrero; agricultores y dueñas de casa respectivamente. Sus bisabuelos paternos fueron Segundo Vergara Astu-

dillo y Juana Isabel Vergara. Todos eran de la localidad de Los Lleuques. Verónica posee un local de elaboración de tortillas al rescoldo, llamado "Tortillas Doña Ester", que trabaja con su familia.

Víctor Henríquez. Nació en la caleta Coliumo el 27 de diciembre de 1954. Actualmente vive con su esposa en caleta Tumbes. Es pescador artesanal y buzo. El arte de la pesca se lo enseñó su padre, Miguel Henríquez, nacido en Tomé, y su abuelo Eduardo Henríquez de Coliumo, también pescador artesanal.

Víctor Raúl Carrasco Lagos. Nació el 13 de diciembre de 1955 en Pinto. Es hijo de Germán Carrasco Elgueta, agricultor, y Juana María Lagos Arias, dueña de casa nacida en Pinto. Víctor vive en un predio de su propiedad del sector Pedernales, en Pinto. Sus abuelos paternos fueron Francisco Antonio Carrasco Mardones y Beatriz Mardones; y los maternos eran José Lagos y Herminia Arias. Está casado con Yola Gallardo Quintana, dueña de casa. Se dedica a la ganadería ovina, engorda de vacunos y cultivo de cereales.

Victoria Micaela Villalobos Mendoza. Nació en Chillán el 27 de agosto de 1968. Vive junto a su esposo y su hijo en el sector Callejón Bustamante, comuna de Chillán. Sus padres, José Villalobos Villalobos, agricultor, y Violeta Mendoza Peña, dueña de casa, eran originarios de Chillán. Sus abuelos paternos fueron Oscar Villalobos Zañartu, juez, y Micaela Villalobos Mendoza, dueña de casa; y por el lado materno, Benedicto Mendoza Arriagada, agricultor, y Clara Peña Arias, dueña de casa, todos originarios de Chillán. Victoria se dedica a la crianza de ovejas, produce frutillas y hortalizas y posee un centro de baños terapéuticos. Pertenece al PRODESAL de la comuna donde reside. Su esposo es empleado público y la apoya en todas las actividades que ella emprende en su predio.

Victoriano Bengoa Aravena. Nació en Chillán el 25 de febrero de 1965. Tiene ascendencia vasca. Sus padres son Victoriano Bengoa, español nacido en Oñate, e Inés Aravena, dueña de casa chillaneja. Vive en Chillán con su esposa, que trabaja en la Constructora Bengoa, y dos niños. Victoriano, de profesión ingeniero civil, heredó y es propietario de la empresa Cecinas Bengoa, fundada en Chillán en 1903.

Virginia del Carmen Riquelme Paredes. Nació el 5 de octubre de 1945 en La Polcura, Atacalco, en la actual reserva Ñuble, comuna de Pinto. Su familia fue parte de los primeros colonos que habitaron la cordillera de los Andes, en Ñuble y Biobío, cercano al límite con Argentina. Su abuelo materno, Juan Paredes, nació en Polcura Placilla (hacia Antuco). Su madre, Inés Paredes Rozas, nació en Polcura Sur, y su padre, Juan Esteban Riquelme Cifuentes, era agricultor oriundo de Recinto, pero se establecieron en Polcura como criadores de ganado. Virginia vive en Los Lleuques, comuna de Pinto, con su marido, Manuel Hernández Jiménez, artesano de cuero de oveja, y dos nietos. Se dedica al tejido a telar que aprendió de sus antepasados y forma parte de un grupo de mujeres tejedoras de PRODESAL.

Wilson Ramón Riquelme Paredes. Nació el 14 de julio de 1954 en La Polcura, en plena cordillera de los Andes, comuna de Pinto. Es hijo de Juan Esteban Riquelme Cifuentes, agricultor y arriero nacido en La Polcura, y de Inés Paredes Rosas, dueña de casa, de Huepil. Su abuelo era Hilario Cifuentes Cifuentes, arriero de La Polcura. Wilson se crió con nueve hermanos con todo el rigor del clima imperante de la cordillera, situación que determinó su oficio de arriero. Actualmente vive en el Macal, Lleuques Bajos, junto a dos hermanas y un hermano, todos mayores, quienes recuerdan con nostalgia los tiempos en que vivían arriba.

Zaida Rosa Alarcón Toro. Nació el 12 de mayo de 1944 en Coelemu. Es viuda y dueña de casa y vive en Tomé con una hija y un nieto. Su familia proviene de los sectores rurales cercanos a Ránquil y Tomé. Sus padres fueron Belarmino Alarcón, agricultor, oriundo de Formón Bajo, y Adela Toro, dueña de casa, del sector de Batuco, en las cercanías de Coelemu. Sus abuelos maternos eran Segundo Fuentealba, albañil, y Zaida Toro Parra, dueña de casa, ambos de Quirihue. Zaida forma parte de la Unión Comunal de Huertos Orgánicos de Tomé (UCHO) y es curadora de semillas.

Zunilda Vidal Quiñiñir. Nació el 6 de mayo de 1956, en la comunidad mapuche-pehuenche Cauñicu, ubicada en la cuesta del Queuco, cerca de Ralco, comuna de Ralco, provincia de Alto Biobío. Tiene ascendencia pehuenche-chilena. Sus padres fueron Nolberto Vidal Bastías y Margarita Quiñiñir Quiñiñir. Sus abuelos paternos eran Germán Vidal y Leonor Bastías. Su abuela materna fue Francisca Quiñiñir, y su bisabuela materna, Martina Quiñiñir. Todos eran originarios de Alto Biobío, dedicados a oficios tradicionales como la pequeña ganadería, agricultura familiar y artesanía. Zunilda vive junto a su hijo en Ralco, y es dueña del restaurante "La Envidia", donde utiliza elementos de la cocina pehuenche.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldunate, C. (1989). Estadio Alfarero en el sur de Chile. En J. Hidalgo, V. Schiappacasse, H. Niemeyer, C. Aldunate e I. Solimano (Eds.). *Culturas de Chile. Prehistoria*. Pp. 329-48. Santiago: Editorial Andrés Bello.
- Aldunate, C., y Villagrán, C. (1992). Recolectores de los bosques templados del Cono Sur americano. En Ernesto Wilhelm de Mösbach. *Botánica Indígena*. Santiago: Editorial Andrés Bello.
- Bahamonde, N., Carvacho, A., Jara, C., López, M., Ponce, F., Retamal, M. A., y Rudolph, E. (1998). Categorías de conservación de decápodos nativos de aguas continentales de Chile. Bol. Mus. Nac. Hist. Nat., 47: 91-100.
- Bengoa, J. (1990). *Haciendas y campesinos. Historia social de la agricultura chilena*. Tomo II. Santiago: Ediciones Sur.
- Campos, J. (Ed). 1998. Productos forestales no madereros en Chile. *Serie Forestal*. Nº 10. FAO. 65 pp.
- Carrasco, N., Montalba, R., Mora, H. y Vidal, A. (2004). Transformaciones del sistema económico mapuche a la luz de las políticas estatales, los procesos de integración y la globalización sociocultural. Libro informe final Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato. Volumen 3, Tomo III; Capítulo 4. Pp. 1321-1492.
- Catricheo, R. (1993). *Folclor alimentario de Ñuble*. Chillán: Universidad del Biobío.
- Centro de Educación y Tecnología (CET). (s.f.). Proyecto Red Intercomunal de Cuidadoras de Biodiversidad. Yumbel.
- Centro de Educación y Tecnología para el desarrollo del Sur (CETSUR). (s.f.). Conservación y desarrollo de la biodiversidad en comunidades campesinas. El trabajo de las curadoras. Documento de Trabajo. Temuco.
- Centro de Educación y Tecnología para el desarrollo del Sur (CETSUR). (s.f.). El Intercambio de semillas o trafkintu como parte de una estrategia de abastecimiento autónomo en comunidades mapuches. Equipo CETSUR. Región de la Araucanía.
- Centro de Educación y Tecnología para el desarrollo del Sur (CETSUR). (s.f.). Trafkintu. Los intercambios de semillas.
- Centro de Gestión Turística Municipal de Chillán. (s.f.). Platos con historia. Recetario. I. Municipalidad de Chillán. Chillán.
- Chavarría, P. (2009). *De los cogollos del viento*. Santiago: Dirección de Archivos, Bibliotecas y Museos.
- Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato con los Pueblos Indígenas. (2008). Informe de la Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato con los Pueblos Indígenas, editado por el Comisionado Presidencial para Asuntos Indígenas. Santiago.
- Contreras L. y Quiroz, D. (2011). Cazadores y recolectores marítimos al sur del Golfo de Arauco (entre Punta Lavapié y Tirúa). En M. Massone, M. Sánchez, D. Quiroz y L. Contreras (Eds.). *Cazadores recolectores costeros en la región del Biobío*. Concepción: Ediciones Escaparate.
- Contreras, A. y Castro, I. (2008). *Catálogo de variedades de papas nativas de Chile*. Valdivia: Universidad Austral de Chile.
- Contreras, L., Quiroz, D., Sánchez, M., y Caballero, C. (2003). Ceramios, maíces y ranas… un campamento El Vergel en las costas de Arauco. En *Actas del XVI Congreso Nacional de Arqueología Chilena*. Tomé: Ediciones Escaparate.
- Cubillos, A., y León, P. (1995). Informe de la República de Chile. IV Conferencia Internacional y Programa sobre los Recursos Fitogenéticos de FAO (Leipizg, 1996). Santiago: INIA.
- Diario El Sur (2013). Dulces tradicionales mantienen herencia de la chilenidad. 17 de septiembre.
- EMG. (2010). Plan estratégico agricultura orgánica chilena 2010-2020.
- Facultad de Ciencias Sociales de Universidad de Chile (FACSO). (2009). Documento metodológico elaborado en el marco del convenio FIA-FACSO para la elaboración de inventarios de productos y preparaciones patrimoniales en Chile.
- FAO-FUCOA. (2008). *Cultura y alimentación indígena en Chile*. Chile: Imprenta Maval.
- Fuentes, F. (2008). Mejoramiento genético de la quinua. En J. Delatorre, A. Salinas y M. Sánchez (Eds.). *Cultivo de la quinua. Revista Agricultura del Desierto 2008*. Iquique: Universidad Arturo Prat.
- Gay, C. (1865). *Historia física y política de Chile. Agricultura*. Tomo Segundo. Santiago: Talleres Gráficos del Instituto de Capacitación e Investigación en Reforma Agraria (ICIRA).
- Guía Turística. (s.f.). Yumbel. I. Municipalidad de Yumbel.
- Hechenleitner, P., Gardner, M. F., Thomas, P. I., Echeverría, C. Escobar, B., Brownless, P. y Martínez, C. (2005). *Plantas amenazadas del centro-sur de Chile. Distribución, conservación y propagación*. Universidad Austral de Chile

y Real Jardín Botánico de Edimburgo. 188 pp.

- Hoffmann, A. (1978). *Flora silvestre de Chile, zona central: una guía para la identificación de las especies vegetales más frecuentes*. Santiago: Ediciones Fundación Claudio Gay.255 pp.
- Hoffmann, A. (1991). *Flora silvestre de Chile, zona araucana: una guía ilustrada para la identificación de las especies de plantas leñosas del sur de Chile (entre el río Maule y el seno de Reloncaví).* Santiago: Ediciones Fundación Claudio Gay. 258 pp.
- Ibacache, A. (1991). *Cocina mapuche*. Santiago: Editorial Cuarto Propio.
- Jiménez, H. (1999). *Investigación, uso y protección de los recursos genéticos endémicos y nativos de Chile*. Santiago: ODEPA. Ministerio de Agricultura.
- Latcham, R. (1936). *La agricultura precolombina en Chile y los países vecinos*. Santiago: Ed. de la Universidad de Chile.
- Lavín, A. (s.f.). *Frutilla blanca*. Centro Experimental Cauquenes, INIA.
- León, L. (1991). *Maloqueros y conchavadores en La Araucanía y pampas, 1700-1800*. Temuco: Ediciones Universidad de la Frontera.
- León, P. y Cubillos, A. (1995). Chile: Informe Nacional para la Conferencia Técnica Internacional de la FAO sobre los Recursos Fitogenéticos (Leipzig, 1996).
- Mariángel, P., y Moya, R. (2010). *Saberes y sabores del Itata*. Documental CET Sur.
- Massone, M., Solís, C., y Labarca, R. (2008). La sociedad El Vergel y el manejo de los recursos vegetales en la isla Santa María, entre los siglos X y XVI DC. En *Fondo de Apoyo a la Investigación Patrimonial 2007. Informes*. Nº 10. Diciembre 2008. Centro de Investigaciones Diego Barros Arana. Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos.
- Moesbach, E. W. (1991). *Voz de Arauco*. Temuco: Editorial Millantu.
- Molina, J. I. (1788). *Compendio de la Historia Geográfica, Natural y Civil del Reyno de Chile*. *Primera Parte*. Traducida al español por Domingo Joseph de Arquellada Mendoza. Biblioteca del Bicentenario. Santiago: Pehuén Editores.
- Molina, J. I. (1795). *Compendio de la historia geográfica, natural y civil del Reyno de Chile. Parte Segunda.* Traducida al español y aumentada con varias notas por don Nicolás de la Cruz y Bahamonde. Biblioteca del Bicentenario. Santiago: Pehuén Editores.
- Montecino, S. (2007). *La olla deleitosa. Cocinas mestizas de Chile*. Santiago: Editorial Catalonia.
- Montecino, S., Sepúlveda, A., y Razeto, J. (2012). *Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región de Valparaíso*. Fundación para la Innovación Agraria. Santiago: Salesianos Impresores.
- Montenegro, G. (2002). *Chile nuestra flora útil. Guía de uso apícola en medicina folclórica, artesanal y ornamental*. Santiago: Facultad de Agronomía e Ingeniería Forestal. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Navarro, R., Aguilera, M., y Bórquez, F. (2010). *Resultados y lecciones en ají merkén con alto valor agregado*. Proyecto de Innovación en la Región de La Araucanía. Serie Experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario. Fundación para la Innovación Agraria.
- Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA). (1999). *Investigación, uso y protección de los recursos genéticos endémicos y nativos de Chile*. Consultor: Héctor Jiménez. Santiago: Ministerio de Agricultura.
- Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA). (2004). *Informe país sobre la situación de los recursos zoogenéticos, versión borrador del documento*. Santiago.
- Oliva, M. I. (2008). Poscosecha, calidad nutricional y procesamiento de la quínoa. En J. Delatorre, A. Salinas y M. Sánchez (Eds.). *Cultivo de la quinua*. Revista Agricultura del Desierto 2008. Iquique: Universidad Arturo Prat.
- Paratori, O., Sbárbaro, R. y Villegas, C. (1990). *Catálogo de recursos genéticos de maíz de Chile*. Santiago: INIA.
- Pardo, O., y Pizarro, J. L. (2005a). *La chicha en el Chile precolombino*. Santiago: Editorial Mare Nostrum.
- Pardo, O., y Pizarro, J. L. (2005b). *Especies botánicas consumidas por los chilenos prehispánicos*. Santiago: Editorial Mare Nostrum. 228 pp.
- Pardo, O., y Pizarro, J. L. (2008). *Alimentos: Conservación y almacenamiento en el Chile Precolombino*. Arica: Ed. Parina. 181 pp.
- Quiroz, D. y Sánchez, M. (2007). *La isla de las palabras rotas*. Santiago: Centro de Investigaciones Diego Barros Arana.
- Salazar, E., León, P., Rosas, M., y Muñoz, C. (2006). *Estado de la conservación ex situ de los recursos filogenéticos cultivados y silvestres en Chile*. Boletín INIA N° 156. Santiago: Instituto de Investigaciones Agropecuarias.
- Sánchez, M. (2010). *Poblaciones prehispánicas y de contacto poshispánico en la Región del Biobío. 200 años de la República de Chile*. Concepción: El Sur.
- Sánchez, M., Silva, C., y Bustos, V. (2011). Cazadores recolectores en la costa de la provincia de Concepción, Región del Biobío. En M. Massone, M. Sánchez, D. Quiroz y L. Contreras (Eds.). *Cazadores recolectores costeros en la Región del Biobío*. Concepción: Ediciones Escaparate.

- Sciolla, C. (2010). Tanto vieron tanto narraron. Textos y fragmentos de la cocina colonial chilena. En *Historia y cultura de la alimentación en Chile. Miradas y saberes sobre nuestra culinaria*. Santiago: Editorial Catalonia.
- Seguel, I., y Agüero, T. (Eds). (2008). *Segundo informe país sobre el estado de los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura*. Gobierno de Chile. Instituto de Investigaciones Agropecuarias.
- Servicio Agrícola y Ganadero (SAG). (2001). *Cartilla para Cazadores*. Santiago: Departamento de Protección de los Recursos Naturales Renovables.
- Servicio Agrícola y Ganadero (SAG). (2002). *Cartilla para Cazadores. Segunda edición*. Santiago: Ministerio de Agricultura.
- Silva, C. (2005). *Cultígenos prehispanos del Golfo de Arauco*: *Zea mays* y *Chenopodium quinoa en El Arenal 1. Informe de avance de proyecto FONDECYT 1020272* – Año 3, compilado por D. Quiroz, M. Sánchez, M. Massone y L. Contreras. Santiago. Manuscrito.
- Smith Ramírez, C. (1996). Algunos usos indígenas tradicionales de la flora del bosque templado. *En* J. Armesto, C. Villagrán y M. K. Arroyo (Eds). *Ecología de los bosques nativos de Chile.* Pp 389-404. Santiago: Editorial Universitaria.
- Sociedad Química y Minera de Chile (SOQUIMICH). (1949). *Agenda del Salitre*.
- Sociedad Química y Minera de Chile (SOQUIMICH). (1969). *Agenda del Salitre*.
- Tapia, M. (1997). Agronomía de los cultivos andinos. En M. Tapia (Ed.). *Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación.* Santiago: FAO.
- Tapia, M., Morón, C., Ayala, G., y Fries, A. M. (1997). Capítulo IV. Valor nutritivo y patrones de consumo. En M. Tapia (Ed.). *Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación.* Santiago: FAO
- Tay, J. (s.f.). *Variedades criollas de poroto*. Chillán: INIA Quilamapu.
- Tay, J. (s.f.). *Variedades de leguminosas de grano creadas o introducidas por el programa fitomejoramiento de leguminosas de INIA*. Chillán: INIA Quilamapu.
- Torres, J., y Bustos, V. (2011). Las ocupaciones de recolectores de ostras y pescadores en bahías protegidas y archipiélagos en el Golfo de Arauco. En M. Massone, M. Sánchez, D. Quiroz y L. Contreras (Eds.). *Cazadores recolectores costeros en la Región del Biobío*. Concepción: Ediciones Escaparate.
- Turistel Sur Chile. (1992). *Guía turística sur de Chile*. Santiago: CTC.
- Universidad Católica del Maule y Fundación para la Innovación Agraria (FIA). (2007). *Informe técnico final. Proyecto desarrollo de queule como alternativa frutal sostenible para pequeños agricultores del secano costero de la Región del Maule. Proyecto FIA-ES-C-2005-2-F-1 62*.
- Villagrán, C. (1998). Etnobotánica indígena de los bosques de Chile: Sistema de clasificación de un recurso de uso múltiple. *Revista Chilena de Historia Natural*. 71: 245-268.

WEBGRAFÍA

- Acuña, O. (2009). Bitácora de mi bicicleta. 16 de marzo. Recuperado de: http://unsheikenbici.blogspot.com/2009/03/licanco-chico-metrenco-y-cerro-repocura.html.
- Aguilera, A., Campillo, R., Celis, A., Díaz, J., Ferrada, S., Galdames, R., Kehr, E., Peralta, J. M. y Seguel, I. (2002). Cultivo del ajo (*Allium sativum* L.) para la zona sur de Chile. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N° 84. 153 pp. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR29005.pdf.
- Alarcón, D., Paredes, M., Ramos, D., González, K., Díaz, R. y Núñez, D. (2014). Los extractos acuosos y metanólicos de *Berberis darwinii* H. (Berberidaceae) inhiben respuestas celulares innatas en monocitos humanos tratados in vitro. Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas 13(1): 81-91. Recuperado de: http://www.blacpma.usach.cl.
- Aldunate, C. (1996). Mapuche: gente de la tierra. *En* J. Hidalgo, V. Schiappasse, H. Niemeyer, C. Aldunate, P. Mege (Eds.). Etnografía sociedades indígenas contemporáneas y su ideología. Ed. Andrés Bello. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0035113.pdf.
- Algae base (s.f.). *Mazzaella membranacea* (J.Agardh) Fredericq. Recuperado de: http://www.algaebase.org/search/species/detail/?species_id=3504.
- Algae base (s.f.). *Porphyra columbina* Montagne. Recuperado de: http://www.algaebase.org/search/species/detail/?species_id=11731.
- Alonso Barraza nos recomienda la zona del Biobío. Recuperado de: http://bicentenario.13.cl/programas/425_565.htm.
- Ancieta, F. y Landa, A. (1977). Reseña taxonómica y biológica de los peces cultivados en el área andina in-

cluyendo la costa del Perú. Extracto. Instituto del Mar del Perú. Callao, Perú. *En* Simposio sobre Acuicultura en América Latina, Montevideo, Uruguay, 26 de noviembre a 2 de diciembre de 1974 (1977). Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/005/ac867s/AC867S09.htm.

- Aqua (2014). 2013: Exportaciones pesqueras de la Región del Biobío disminuyeron 21,7%. Publicado el 27 de marzo. Recuperado de: http://www.aqua.cl/2014/03/27/2013-exportaciones-pesqueras-de-la-region-del-biobio-disminuyeron-217/.
- ASOF (s.f.). ¿Sabía del origen de los porotos con pilco? Recuperado de: http://www.asof.cl/sabia-de-los-porotos-con-pilco/.
- Aves Chile. (s.f.). Perdiz chilena. Recuperado de: http://www.avesdechile.cl/064.htm.
- Azua, P. y Noreno, R. (Eds.). (2010) Guía Ecocultural Pehuenche. Recuperado de: http://nuestrobiobio.wordpress.com/2010/08/22/guia-ecocultural-pewenche-2/.
- Baginsky, C., Peña-Neira, A., Cáceres, A., Hernández, T., Estrella, I., Morales, H., y Pertuzé, R. (2013). Phenolic compound composition in immature seeds of fava bean (*Vicia faba* L.) varieties cultivated in Chile. Journal of Food Composition and Analysis 31: 1–6. Recuperado de: http://www.captura.uchile.cl/bitstream/handle/2250/133396/Phenolic%20compound.pdf?sequence=1.
- Barrera, E. (2004). Especies chilenas de *Cyttaria* Berkeley (Cyttariaceae). Revista del Jardín Botánico Chagual Año II (2): 62-65. Diciembre 2004. Recuperado de: http://www.chagual.cl/wp/wp-content/themes/chagual-2013/pdf/revista-chagual-2.pdf.
- Bascur, G., y Tay, J. (2005). Colecta, caracterización y utilización de la variabilidad genética en germoplasma chileno de poroto (*Phaseolus vulgaris* L.). Agricultura Técnica (Chile) 65(2):135-146. (abril-junio 2005). Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-28072005000200003.
- Beezley, W. H. (2005). La senda del Malbec: la cepa emblemática de Argentina. Revista Universum 20(2): 288-297. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762005000200015.
- Bengoa, J. (1985). Historia de pueblo mapuche. Siglo XIX - XX. Ediciones Sur. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.sitiosur.cl/publicacionescatalogodetalle.php?PID=2653.
- Bengoa, J. (2003). Historia de los antiguos mapuches del sur: desde antes de la llegada de los españoles hasta las paces de Quilín: siglos XVI y XVII. Ed. Catalonia. Santiago. Recuperado de: https://books.google.cl/books?id=9XHjAAAAMAAJ&q=Bengoa+Historia+de+Los+Antiguos+Mapuches+Del+Sur:&dq=Bengoa+Historia+de+Los+Antiguos+Mapuches+Del+Sur&hl=es-419.
- Bibar, G. (1558). Crónica y relación copiosa y verdadera de los reynos de Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-8175.html.
- Biblioredes. Comidas Típicas. Recuperado de: http://www4.biblioredes.cl.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN). (s.f.a). Clima y vegetación Región del Biobío. Recuperado de: http://siit2.bcn.cl/nuestropais/region8/clima.htm.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN). (s.f.b). Hidrografía Región del Biobío. Recuperado de: http://siit2.bcn.cl/nuestropais/region8/hidrografia.htm.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (BCN). (s.f.c). Región del Biobío. Recuperado de: http://siit2.bcn.cl/nuestropais/region8/.
- Biblioteca Fundamentos de la Construcción de Chile (s.f.). La minería del carbón en Chile. Recuperado de: http://www.bibliotecafundamentos.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=75.
- Biografía Chile. (s.f.). Historia de Chile: Orígenes de Chile. Los mapuches: alimentación, habitación y vestuario. Los Mapuches: Pueblo guerrero. Recuperado de: http://www.biografiadechile.cl/detalle.php?IdContenido=416&IdCategoria=9&IdArea=54&TituloPagina=Historia%20de%20Chile.
- Boa, E. (2004). Wild edible fungi. A global overview of their use and importance to people. FAO. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/007/y5489e/y5489e00.htm#TopOfPage.
- Botanical Online (s.f.). El nabo silvestre. Recuperado de: http://www.botanical-online.com/nabo_brassica_rapa.htm.
- Brunet, M. (1931). La hermanita hormiga. Tratado de arte culinario. Editorial Nacimiento. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0003204.pdf.
- Bustos, E. y Olave, S. (2001). Manual: El cultivo del erizo (*Loxechinus albus*). División de Acuicultura, Instituto de Fomento Pesquero. Recuperado de: http://www.ifop.cl/wp-content/uploads/pdf/manual-erizo.pdf.
- Bustos, V. y Vergara, N. (2004). Modelos de ocupación temprana en la bahía de Concepción y Golfo de Arauco. Chungará (Arica) 36 (Supl. espect1): 283-288. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttex-

t&pid=S0717-73562004000300031&lng=es&tlng=es. 10.4067/S0717-73562004000300031.

- Campbell, C. G. (1997). Grass pea. *Lathyrus sativus* L. Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops. 18. Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben/International Plant Genetic Resources Institute, Rome, Italy. Recuperado de: http://www.bioversityinternational.org/uploads/tx_news/Grass_pea__Lathyrus_sativus_L._430.pdf.
- Campos, F. (1979). Historia de Concepción 1550-1970. Segunda edición corregida y aumentada. Editorial Universitaria. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-10409.html.
- Campos, H., y Seguel, I. (2000). Biotecnología y recursos genéticos vegetales. Agro Sur 28 (1). Recuperado de: http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S0304-88022000000100002&script=sci_arttext.
- Camus, P., Castro, S. y Jaksic, F. (2008). El conejo europeo en Chile: Historia de una invasión biológica. Historia 41 (2): 305-339, Julio-Diciembre. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942008000200001.
- Carrasco, N., Montalba, R., Mora, H., y Vidal, A. (2003). Transformaciones del sistema económico mapuche a la luz de las políticas estatales, los procesos de integración y la globalización sociocultural. En Informe de la Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato. Informes finales de los grupos de trabajo. Volumen 3 – Anexo Tomo III. Primera parte del informe final de la Comision de Trabajo Autónomo Mapuche Capitulo IV. Recuperado de: http://www.serindigena.org/libros_digitales/cvhynt/v_iii/t_iii/v3_t3_c4-parte-2.html.
- Cartes, F. y Salinas, M. (2008). Resultados y lecciones en cultivo del hongo gargal. Proyecto de innovación en la VIII Región del Biobío. Serie Experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario. Fundación para la Innovación Agraria. Recuperado de: http://bibliotecadigital.fia.cl/gsdl/collect/publicac/index/assoc/HASHc8f1.dir/30Libro_HongoGargal.pdf.
- Castro, J. (2008). Frutilla blanca de la Araucanía a la conquista de nuevos mercados. Publicado en Potencia Alimentaria el 26 de diciembre. Recuperado de: http://potenciaalimentaria.bligoo.com/content/view/387038/Frutilla-blanca-de-la-Araucania-a-la-conquista-de-nuevos-mercados.html.
- Cattan, M. (2007). Equipamiento para la recolección de Rosa Mosqueta Silvestre. Memoria para optar al título de Diseñadora Industrial. Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile. Recuperado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/cattan_m/sources/cattan_m.pdf.
- Centro Desarrollo y Pesca Sustentable. (2010). Merluza común chilena-*Merluccius gayi gayi*. Ficha Técnica de la Pesquería. Recuperado de: http://cedepesca.net/wp-content/uploads/2013/01/merluza_comun_chilena_Informe_CeDePesca_Agosto_2010.pdf.
- Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables (CREAS). (2013). Antioxidantes de frutos del peumo y del arrayán podrían revolucionar la industria nutricosmética nacional. Publicado el 10 de julio. Recuperado de: http://www.culmen.cl/images/Documentos/2013/Agricola/Julio/10-07-2013/155.pdf.
- Chester, S. (2008). A wildlife guide to Chile. Princeton University Press, New Jersey, USA. Recuperado de: http://books.google.cl/books?id=qrI5ph6BWiIC&pg=PA85&lpg=PA85&dq=pitra+myrceugenia+planipes.
- Chilebosque (s.f.). *Araucaria araucana*. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/tree/aarau.html.
- Chilebosque (s.f.). *Chusquea quila*. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/shrb/chusquea_quila.html.
- Chilebosque (s.f.). *Dioscorea bridgesii*. Papa cimarrona. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/epiv/dioscorea_bridgesii.html.
- Chilebosque (s.f.). *Dioscorea saxalitis.* Papa cimarrona. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/epiv/dioscorea_saxatilis.html.
- Chilebosque (s.f.). *Gomortega keule.* Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/tree/gkeul.html.
- Chilebosque (s.f.). *Lapageria rosea*, copihue, copiu. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/epiv/lapageria_rosea.html.
- Chilebosque (s.f.). *Lardizabala biternata.* Coguilera, Voqui-cóguil. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/epiv/lardizabala_biternata.html.
- Chilebosque (s.f.). *Prumnopitys andina.* Lleuque. Recuperado de: http://www.chilebosque.cl/tree/prandi.html.
- Chileflora (s.f.). *Luzuriaga radicans*. Recuperado de: http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0103.htm.
- Chileflora (s.f.). *Morchela conica.* Recuperado de: http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0552.htm.
- Chileflora (s.f.). *Raphanus raphanistrum.* Recuperado de: http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0352.htm.

- Cian, R. E., Fajardo, M. A., Alaiz, M., Vioque, J., González, R. J., y Drago, S. R. (2014). Chemical composition, nutritional and antioxidant properties of the red edible seaweed *Porphyra columbina.* Int. J. Food Sci. Nutr. 65(3): 299-305. Recuperado de: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24219228.
- Collantes, G., Merino, A. y Lagos, V. (2002). Fenología de la gametogénesis, madurez de conceptáculos, fertilidad y embriogénesis en *Durvillaea antarctica* (Chamisso) Hariot (Phaeophyta, Durvillaeales). Revista de Biología Marina y Oceanografía 37(1): 83-112. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-19572002000100009.
- Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT). (2008). El colihue y la quila salen al mercado. Publicado el 21 de abril. Recuperado de: http://www.conicyt.cl/fondef/2008/04/21/el-colihue-y-la-quila-salen-al-mercado/.
- Comisión Nacional del Medio Ambiente (CONAMA). (s.f.). Los primeros pobladores de la Araucanía y su impacto en el medio ambiente. Novena Región de la Araucanía. Capítulo 1. Recuperado de: http://www.sinia.cl/1292/articles-29101_recurso_1.pdf.
- Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato (s.f.). Historia de los pueblos indígenas de Chile y su relación con el Estado. Informe 2001-2003. Primera Parte. Recuperado de: http://www.serindigena.org/libros_digitales/cvhynt/.
- Contreras, D. E. (2009). El concepto de diversidad vegetal desde la etnia mapuche a la enseñanza formal en Chile. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Granada, España. Recuperado de: http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/3478/1/18512732.pdf.
- Corporación de Fomento de la Producción (CORFO). (2009). Región del Biobío Chile. Expo Corfo. Junio de 2009. Economía: Región del Biobío. Recuperado de: http://www.mapasdechile.com/economia_region08/index.htm.
- Corporación Nacional Forestal (CONAF). (2011). Catastro de los Recursos Vegetacionales Nativos de Chile, Monitoreo de Cambios y Actualizaciones, Período 1997- 2011. Julio. Recuperado de: http://www.plataformacaldera.cl/biblioteca/589/articles-66336_documento.pdf.
- Couyoumdjian, J. R. (2006). Vinos en Chile desde la Independencia hasta el fin de la Belle Époque. Historia 39 (I): 23-64. Enero-junio. Instituto de Historia, Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942006000100002.
- Cruzat, R. y Barrios, E. (2009). Resultados y lecciones en producción de avellanas chilenas como recurso para productores rurales. Proyecto de Innovación en VII Región del Maule. Serie Experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario N° 60. Fundación para la Innovación Agraria. Recuperado de: http://bibliotecadigital.fia.cl/gsdl/collect/publicac/index/assoc/HASH01f7/2f4fab61.dir/60Avellanachilena.pdf.
- Cruzat, R., y Harrison, C. (2009). Resultados y lecciones en producción de agraz desde uvas para vino. Proyecto de Innovación en la VII Región del Maule. Serie Experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario. Fundación para la Innovación Agraria. Recuperado de: http://bibliotecadigital.fia.cl/gsdl/collect/publicac/index/assoc/HASH5ab2.dir/33_Libro_Agraz.pdf.
- Cruz-Coke, R. y Moreno, S. (1994). Genetic epidemiology of single defects in Chile. Journal of Medical Genetics 31:702-706. Recuperado de: http://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC1050080&blobtype=pdf.
- De Augusta, F. J. (1916). Diccionario araucano-español y español-araucano. Tomo Primero araucano-español. Imprenta Universitaria. Santiago, Chile. Recuperado de: https://archive.org/details/diccionarioarauc01fluoft.
- Diario *El Mercurio*. (2004). Chascú. Publicado el 8 de mayo. Recuperado de: http://buscador.emol.com/noticias/Sol+Pardo.
- Diario *El Sur*. (2013). Dulces tradicionales mantienen herencia de la chilenidad. Publicado el 17 de septiembre. Recuperado de: http://www.elsur.cl/impresa/2013/09/17/papel.
- Diario *La Cuarta*. (2002). Pequeños huertos papayeros son "grito y plata" en Cobquecura. Publicado el 19 de abril. Recuperado de: http://www.lacuarta.com/diario/2002/04/19/19.22.4a.NAS.PAPAYAS.html.
- Diario *La Tercera*. (2001). Cobquecura el pueblo de las papayas. Publicado el 9 de octubre. Recuperado de: http://diario.latercera.com/2011/10/09/01/contenido/pais/31-86343-9-cobquecura-el-pueblo-de-las-papayas-del-fin-del-mundo.shtml.
- Diario *La Tercera*. (2012). Isla Santa María busca posicionarse como destino turístico. Publicado el 13 de febrero. Recuperado de: http://diario.latercera.com/2012/02/13/01/contenido/pais/31-100402-9-isla-santa-maria-busca-posicionarse-como-destino-turistico.shtml.
- Diario *La Tercera.* (2012). Localidades del Biobío celebran a San Juan con comida criolla. Publicado el 24 de

junio. Recuperado de: http://diario.latercera.com/2012/06/24/01/contenido/pais/31-112322-9-localidades-del-biobio-celebran-a-san-juan-con-comida-criolla.shtml.

- Diario *La Tercera*. (2013). Chile regresa al mercado mundial del carbón como exportador. Publicado el 1 de septiembre. Recuperado de: http://diario.latercera.com/2013/09/01/01/contenido/negocios/27-145337-9-chile-regresa-al-mercado-mundial-del-carbon-como-exportador.shtml.
- Diccionario Quechua - Aymara al español. (s.f.). Recuperado de: http://www.katari.org/diccionario/diccionario.php.
- Dillehay, T. (1990). Araucanía, presente y pasado. Ed. Andrés Bello. Santiago. Recuperado de: http://es.scribd.com/doc/95711109/Tom-Dillehay-Araucania-Presente-y-Pasado.
- Echávarri, V. (2013a). Carne bovina. ODEPA, Junio. Recuperado de: http://www.odepa.cl/odepaweb/publicaciones/doc/11102.pdf.
- Echávarri, V. (2013b). Carne porcina. ODEPA, Noviembre. Recuperado de: http://www.odepa.cl/wp-content/files_mf/138626147813046.pdf.
- Egert, M., y Godoy, M. (2008). Semillas, cultivos y recolección al interior de una familia mapuche huilliche en Lumaco, Lanco, Región de Los Ríos, Chile. Revista Austral de Ciencias Sociales 14: 51-70. Recuperado de: http://mingaonline.uach.cl/pdf/racs/n14/art03.pdf.
- Eguillor, P. (2013). Agricultura orgánica temporada 2011-2012. Oficina de Estudios y Politicas Agrarias (ODEPA). Recuperado de: http://www.odepa.cl/odepaweb/publicaciones/doc/10186.pdf.
- *El Austral de Temuco.* (2004). Revitalizar lo criollo. Publicado el 3 de mayo. Recuperado de: http://www.austral-temuco.cl/site/apg/campo/pags/20040504235442.html.
- El confitero chileno. Suplemento al cocinero práctico. (1872). Imprenta de la Patria, Valparaíso. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0052704.pdf.
- *El Diario de Concepción*. (2013). Subpesca informó que pesquerías de la Región del Biobío están sobreexplotadas. Publicado el 29 de marzo. Recuperado de: http://www.asipes.cl/Docs/Prensa/Prensa_091101542173.pdf.
- El Libro de Las Familias. Nuevo Manual de Cocina. 1882. Librería del Mercurio de Orestes L. Tornero. Valparaíso. http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-7905.html.
- *Emol*. (2004). Inician campaña para rescatar el agraz en la cocina chilena. Publicado el 19 de agosto. Recuperado de: http://www.emol.com/noticias/nacional/2004/08/19/156295/inician-campana-para-rescatar-el-agraz-en-la-cocina-chilena.html.
- *Emol*. (2006). Investigan frutal "queule", especie nativa única en el mundo. Publicado el 16 de mayo. Recuperado de: http://www.emol.com/noticias/nacional/2006/05/16/219273/investigan-frutal-queule-especie-nativa-unica-en-el-mundo.html.
- *Emol*. (2012). Las bondades del maqui, la "súper fruta" chilena que ayuda a la salud. Publicado el 27 de mayo. Recuperado de: http://www.emol.com/tendenciasymujer/Noticias/2012/05/27/22796/Las-bondades-del-maqui-la-superfruta-chilena-que-ayuda-a-la-salud.aspx.
- Empresa Nacional del Carbón (ENACAR). (s.f.). Empresa Nacional del Carbón S.A. en liquidación. Síntesis histórica. Recuperado de: http://www.enacar.cl/historia.html.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Apium panul*. Recuperado de: http://www.florachilena.cl/especies.php?id=312.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Aristotelia chilensis*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Oxidales/Eleocarpaceae/Aristotelia/Aristotelia%20chilensis.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Berberis darwinii*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Ranuncales/Berberidaceae/darwini/B.%20darwinii.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Cryptocarya alba*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Laurales/Lauraceae/Peumo/Peumo.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Fragaria chiloensis*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Rosales/Rosaceae/Fragaria/Fragaria%20chiloensis/Fragaria%20chiloensis.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Gevuina avellana*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Proteales/Proteaceae/Avellano/Avellano.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Greigia sphacelata*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Poales/Bromeliaceae/Greigia/sphacelata/Greigia%20sphacelata.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Lapageria rosea*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Liliales/Philesiaceae/Lapageria/Copihue.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Lardizabala funaria*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_

tax/Angiospermas/Ordenes/Ranuncales/Lardizabalaceae/Lardizabala%20funaria/Lardizabala%20funaria.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). Lleuque, lleuqui, uva de la cordillera. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Gimnospermas/Podocarpaceae/Prmnopitys/Prumnopitys%20andina.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Luzuriaga radicans*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Liliales/Luzuriagaceae/radicans/Luzuriaga%20radicans/Luzuriaga%20radicans.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Peumus boldus*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Laurales/Monimiaceae/Boldo/Boldo.htm.
- Enciclopedia de la Flora Chilena. (s.f.). *Ugni molinae*. Recuperado de: http://museo.florachilena.cl/Niv_tax/Angiospermas/Ordenes/Myrtales/Myrtaceae/Ugni/molinae/U.molinae.htm.
- Encyclopedia of Life (s.f). *Cilus gilberti* &mdash. Overview Corvina. Recuperado de: http://eol.org/pages/216364/overview.
- Enríquez, C., Bensch, E., Guerrero, J. y Contreras, A. (2010). Efecto de extractos acuosos radicales y foliares de ecotipos de trigo (*Triticum aestivum* L.) sobre el crecimiento micelial in vitro de *Gaeumannomyces graminis* var. Tritici. Idesia (Chile) 28 (1): 69 - 77. Recuperado de: http://www.scielo.cl/pdf/idesia/v28n1/art10.pdf.
- Eroski consumer (s.f.). Guía de pescados y mariscos. Recuperado de: http://pescadosymariscos.consumer.es/merluza/propiedades-nutritivas.
- Especies Chilenas. (2011). El bagre chico (*Trichomycterus areolatus*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2011/08/el-bagre-chico-trichomycterus-areolatus.html.
- Especies chilenas. (2011). El camarón de vega (*Parastacus pugnax*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2011/09/el-camaron-de-vega-parastacus-pugnax.html.
- Especies chilenas. (2011). La quila chica o colihue de la zona central (*Chusquea cumingii*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2011/09/la-quila-chica-o-colihue-de-la-zona.html.
- Especies Chilenas. (2012). Acerca de las abejas chilenas. Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2012/01/acerca-de-las-abejas-chilenas.html.
- Especies Chilenas. (2012). El congrio colorado (*Genypterus chilensis*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2012/10/el-congrio-colorado-genypterus-chilensis.html
- Especies chilenas. (2012). El pejerrey chileno (*Basilichthys australis*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2012/03/el-pejerrey-chileno-basilichthys.html.
- Especies chilenas. (2012). La quileneja (*Luzuriaga radicans*). Recuperado de: http://especieschilenas.blogspot.com/2012/01/la-quilineja-luzuriaga-radicans.html.
- Fajardo, M. A., Álvarez, F., Pucci, O. H., y Martin de Portela, M. L. (1998). Contents of various nutrients, minerals and seasonal fluctuations in *Porphyra columbina*, an edible marine algae from the Argentine Patagonian coast. Arch. Latinoam. Nutr. 48(3): 260-264. Recuperado de: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9951542.
- FAO. (1997). Lista mundial de vigilancia para la diversidad de los animales domésticos. (2ª Edición). Aves. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/v8300s/v8300s1g.htm.
- FAO. (s.f.). Principales Productos forestales no madereros en Chile de acuerdo a sus diferentes categorías. Serie Forestal N° 10. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/t2368s/t2368s01.htm.
- FAO. Fichas técnicas. Lechuga (*Lactuca sativa* L.). Recuperado de: http://www.fao.org/inpho_archive/content/documents/vlibrary/ae620s/pfrescos/LECHUGA.HTM.
- Farjon, A. (2010). A Handbook of the World´s Conifers. Vol 2. Recuperado de: https://books.google.cl/books?id=nqkKTQcGOtYC&pg=PT915&lpg=PT915&dq=prumnopitys+andina+properties&source.
- Federación Regional de Pescadores Independientes y Afines de la Octava Región (FEREPA BIOBÍO). (2008). Antecedentes históricos del "Loco". Recuperado de: http://www.ferepabiobio.cl/xpdinam/db/archivos/descargas/1233092523/Articulo;_El_recurso_loco.pdf.
- Federación Regional de Pescadores Independientes y Afines de la Octava Región (FEREPA BIOBÍO). (s.f.). Galería fotográfica. Recursos pesqueros. Recuperado de: http://www.ferepabiobio.cl/fotografias-sodepar-s.a.-galeria_fotografica-1233089785.html.
- FIA. (2008). Resultados y lecciones en cultivo de rosa mosqueta. Proyecto de Innovación en la VIII Región del Biobío. Recuperado de: http://bibliotecadigital.fia.cl/gsdl/collect/publicac/index/assoc/HASH2932.dir/20_Libro_%20RosaMosqueta.pdf?ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=prettyphoto&iframe=true&width=90%&height=90%.
- FIA. (s.f.). Proyectos FIA en la Región del Biobío. Recuperado de: http://www.fia.cl/difus/boletin/bolfia/boleII-I98b.htm.

- FIA. (2010). Resultados y Lecciones en Producción, técnicas de poscosecha y desarrollo de productos a partir del piñón. Proyecto de Innovación en Región del Biobío y Región de La Araucanía. Elaboración técnica del documento: Taha, E., Casanova G. y Navarro R. - BTA Consultores S.A. Recuperado de: http://indap.gob.cl/sites/default/files/productos_a_partir_del_pinon.pdf.
- FIA-Comité Agro Gastronómico de Chile. (2009). Diagnóstico de la cadena agro-gastronómica chilena. Informe Final Estudio FIA-CAG. Elaborado por la Universidad Técnica Federico Santa María. Recuperado de: http://www.fia.cl/Portals/0/UDE/Documentos/Diagnostico%20cadena%20Agrogastronomica.pdf.
- FIA-INFOR. (2012). Recursos genéticos forestales de Chile. Catastro 2012. *En* R. Ipinza, S. Barros, B. Gutiérrez, C. Magni y J.Torres (Eds.). Santiago. Recuperado de: http://www.rgf.cl/images/Documentos/libro%20recursos%20forestales%201%20abril.pdf.
- Flagg, M. L. (2000). Bioprospecting, chemical investigations and drug discovery from chilean plants. A dissertation submitted to the Faculty of the Department of Pharmaceutical Sciences in partial fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in the Graduate College, The University of Arizona. Recuperado de: http://arizona.openrepository.com/arizona/bitstream/10150/284167/1/azu_td_9972115_sip1_m.pdf.
- Flores, L. A. (2009). Variación espacial en el crecimiento del erizo (*Loxechinus albus*) en la zona sur de Chile. Universidad de Concepción. Recuperado de: http://dspace2.conicyt.cl/bitstream/handle/10533/89785/FLORES_LUIS_2019M.pdf?sequence=1.
- Fredes, C., Montenegro, G., Zoffoli, J. P., Gómez, M. y Robert, P. (2012). Polyphenol content and antioxidant activity of maqui (*Aristotelia chilensis* [Molina] Stuntz) during fruit development and maturation in central Chile. Chilean Journal of Agricultural Research 72(4): 582-589. Recuperado de: http://www.scielo.cl/pdf/chiljar/v72n4/at19.pdf.
- FUCOA. (2012). La nueva mirada de la "uva país" entre los productores y consumidores en la Región del Maule. Recuperado de: http://www.fucoa.cl/?p=1760.
- Fuentes, F. F., Maughan, P. J. y Jellen, E. R. (2009). Diversidad genética y recursos genéticos para el mejoramiento de la quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd). Revista Geográfica de Valparaíso 42: 20-33. Recuperado de: http://www.rgv.ucv.cl/articulos/Articulo42-3.pdf.
- Fuentes, L., Martínez, J. P., Valdenegro, M., Franco, W. y Figueroa, C. (2012). Frutos nativos: Fuente de ingredientes bioactivos para la creación de los nuevos alimentos saludables. Tierra Adentro (INIA) 100. Septiembre-Octubre. Recuperado de: http://www.inia.cl/wp-content/uploads/revista_tierra_adentro/TA100.pdf.
- Furci, G. M. (2007). Fungi austral. Guía de campo de los hongos más vistosos de Chile. Recuperado de: http://hongos.cl/libro_fungi_austral.pdf.
- Garrido, D. P. y Parada, R. A. (2008). Propiedades antioxidantes y funcionales de cinco algas chilenas sobre la calidad de pasta de salmón. Universidad de Chile. Memoria para optar al Título de Ingeniero en Alimentos. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química. Universidad de Chile. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2008/qf-garrido_d/pdfAmont/qf-garrido_d.pdf.
- Gastronomía y Recetario de Lota (s.f.). Pan Minero. Recuperado de: http://comidasdelota.jimdo.com/pan-minero/.
- Gastronomía y Recetario de Lota (s.f.). Pescado ahumado. Recuperado de: http://comidasdelota.jimdo.com/pescado-ahumado/.
- Gay, C. (1847a). Historia física y política de Chile. Zoología. Tomo Primero. Talleres gráficos de ICIRA. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0019533.pdf.
- Gay, C. (1847b). Historia física y política de Chile. Botánica. Tomo Tercero. Paris. 483pp. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-8992.html.
- Gay, C. (1862). Historia física y política de Chile. Agricultura. Tomo Primero. Talleres gráficos de ICIRA. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-7878.html.
- Gay, C. (1865). Historia física y política de Chile. Agricultura. Tomo Segundo. París, Francia. Recuperado de: http://books.google.cl/books?id=XGc6AAAAcAAJ&pg=PP9&dq=claudio+gay+agricultura+tomo+segundo+historia+fisica+y+politica.
- González, J. (2007). Sector agropecuario de la VIII Región del Biobío. Documento informativo y de análisis de contexto para apoyar propuestas y acciones de investigación y desarrollo productivo. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigación Quilamapu, Chillán. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/quilamapu/pdf/caracterizacion.pdf.
- González, M. E. (2001). Fenología de *Chusquea quila* durante su floración gregaria en la zona centro-sur de Chi-

le. Bosque 22(2): 45-51. Recuperado de: http://www.turismocientifico.cl/recursos/Bot%E1nica/art05.pdf.

- González, Y. y González, M. (2006). Memoria y saber cotidiano. El florecimiento de la "quila" en el sur de Chile: De pericotes, ruinas y remedios. Revista Austral de Ciencias Sociales 10: 75-102. Recuperado de: http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S0718-17952006000100006&script=sci_arttext.
- Grau, P. (2003). Castaño frutal. Manual de plantación y manejo. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigación Quilamapu, Chillán. Boletín INIA N° 106. Chillán. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR30910.pdf.
- Grau, P. (2007). Cultivo del cerezo en el secano interior de la Región del Biobío. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigación Quilamapu, Chillán. Boletín INIA N° 163. Chillán. Recuperado de: http://frutales.files.wordpress.com/2011/01/nr34670.pdf.
- Guevara, T. (1902). Historia de la civilización de Araucanía. Tomo III. Imprenta, Litografía y Encuadernación Barcelona. Santiago, Chile. http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-98866.html.
- Guevara, T. (1908). Psicolojía del pueblo araucano. Imprenta Cervantes. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0037762.pdf.
- Guevara, T. (1911). Folklore araucano: refranes, cuentos, cantos, procedimientos industriales, costumbres prehispanas. Imprenta Cervantes. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008877.pdf.
- Guevara, T. (1913). Las últimas familias y costumbres araucanas. Imprenta Barcelona. Universidad de Chile. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-8187.html.
- Gutiérrez, A., Fontana, H., y Abreu, E. (1995). Investigación y reconversión de la agricultura venezolana. Ponencia presentada en el 1° Encuentro de Instituciones de apoyo a la investigación agrícola. Organizado por Fundación DANAC en San Felipe Edo. Yaracuy. Vol. 17 (1). Junio. Recuperado de: http://www.revistaespacios.com/a96v17n01/30961701.html.
- Habtemariam, S. (2011). The therapeutic potential of *Berberis darwinii* stem-bark: quantification of berberine and in vitro evidence for Alzheimer's disease therapy. Nat. Prod. Commun. 6(8): 1089-1090. Recuperado de: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21922905.
- Henríquez, C., Escobar, B., Figuerola, F., Chiffelle, I., Speisky, H. y Estévez, A. M. (2008). Characterization of piñon seed (*Araucaria araucana* (Mol) K. Koch) and the isolated starch from the seed. Food Chemistry 107:592–601. Recuperado de: www.researchgate.net.
- Herbarium. (2004). El chascú. Diciembre. Recuperado de: http://www.herbarium.cl/index.php?pag=noticia&lang=&id=87.
- Hermosilla, C. (s.f.). El encuentro de los orígenes en la formación de una fuerte identidad. ¿Existe la identidad de la Región del Biobío? Recuperado de: http://www.identidadbiobio.cl/estudio/wp-content/uploads/2009/10/climacohermosilla.pdf.
- Hervé, M. (2013). Carne ovina: Producción, características y oportunidades en lo que hoy demanda el consumidor nacional e internacional. Agrimundo. Recuperado de: http://www.odepa.cl/odepaweb/publicaciones/doc/9641.pdf.
- Hidalgo, J. (1996). Culturas de Chile. Prehistoria, desde sus orígenes hasta los albores de la Conquista. Volumen 1. Recuperado de: http://books.google.cl/books?id=DAuo4jdJJQMC&pg=PA1&lpg=PA1&dq=culturas+de+chile+hidalgo+lehuede.
- Hongos de Chile. (s.f.). *Agaricus arvensis*. Recuperado de: http://hongos.cl/es/agaricus-arvensis.
- Hongos de Chile. (s.f.). *Agaricus bisporus*. Champiñón de París. Recuperado de: http://hongos.cl/es/agaricus-bisporus.
- Hongos de Chile. (s.f.). *Agaricus campestris.* Champiñón silvestre. Recuperado de: http://hongos.cl/es/agaricus-campestris.
- Hongos de Chile. (s.f.). *Grifola gargal.* Gargal. Recuperado de: http://hongos.cl/es/grifola-gargal.
- Hongos de Chile. (s.f.). *Morchela conica*. Morchela. Recuperado de: http://hongos.cl/es/morchella-conica.
- Huaquin, L. G. (2002). Guía de características e identificación de moluscos de importancia económica para Chile. Curso: Moluscos de importancia económica. Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias, Departamento de Ciencias Biológicas Animales, Universidad de Chile. Recuperado de: http://mazinger.sisib.uchile.cl/repositorio/ap/ciencias_veterinarias_y_pecuarias/h20021025137moluscos.doc.
- Ibarra, M. y Arana, P. (2011a). Parámetros biológico-pesqueros del camarón de vega, *Parastacus pugnax* (Poeppig, 1835) en Tiuquilemu, Región del Bio-Bío. Asociación Gremial de Profesionales Pesqueros y Acuicultores

de Chile A.G., 5: 22-24. Septiembre. Recuperado de: http://www.conservacionybiodiversidad.cl/wp-content/uploads/2011/12/25.pdf.

- Ibarra, M., y Arana, P. M. (2011b). Crecimiento del camarón excavador *Parastacus pugnax* (Poeppig, 1835) determinado mediante técnica de marcaje. Lat. Am. J. Aquat. Res. 39 (2): 378-384. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-560X2011000200018&script=sci_arttext.
- Icarito. (2010). Los mapuches. Recuperado de: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/primer-ciclo-basico/historia-geografia-y-ciencias-sociales/identidad-y-diversidad-cultural/2009/12/45-8711-9-8-los-mapuches.shtml.
- Icarito. (2010). Los mapuches. Alimentación, habitación y vestuario de los mapuches. Recuperado de: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/primer-ciclo-basico/historia-geografia-y-ciencias-sociales/identidad-y-diversidad-cultural/2009/12/45-8711-9-2-los-mapuches.shtml.
- Icarito. (2010). Los mapuches. Expresiones culturales mapuches. Recuperado de: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/primer-ciclo-basico/historia-geografia-y-ciencias-sociales/identidad-y-diversidad-cultural/2009/12/45-8711-9-3-los-mapuches.
- Icarito (2012). Los peces chilenos. Recuperado de: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/historia-geografia-y-ciencias-sociales/geografia-general-y-regional-de-chile/2009/12/85-4110-9-4-los-peces-chilenos.shtml.
- Icarito (2012). Octava Región: Biobío. Recuperado de: http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/historia-geografia-y-ciencias-sociales/geografia-general-y-regional-de-chile/2009/12/85-2675-9-octava-region-bio-bio.shtml.
- Ilustre Municipalidad de Chillán. Comidas Típicas. Recuperado de: http://www.municipalidadchillan.cl/sitio/menu/municipalidad/comida.php.
- Ilustre Municipalidad de Contulmo. (s.f.). Fiesta colonización alemana 2014. Recuperado de: http://www.contulmo.cl/paginanormal.php?pagina=12#.U9vVNreDdyQ.
- INDAP. Lechuga. Recuperado de: http://www.ptihortofruticola.cl/docs/ficha_lechuga.pdf.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo de la haba. Recuperado de: http://www.infoagro.com/hortalizas/haba.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo de la lenteja (1ª parte). Recuperado de: http://www.infoagro.com/herbaceos/legumbres/lenteja.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo de la manzana (1ª parte). Recuperado de: http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/manzana.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo de la viña. Recuperado de: http://www.infoagro.com/viticultura/vinas.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del ajo. Recuperado de: http://www.infoagro.com/hortalizas/ajo.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del castaño. Recuperado de: http://www.infoagro.com/frutas/frutos_secos/castano.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del garbanzo. Recuperado de: http://www.infoagro.com/herbaceos/legumbres/garbanzo.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del maíz (1ª parte). Recuperado de: http://www.infoagro.com/herbaceos/cereales/maiz.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del membrillo. Recuperado de: http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tradicionales/membrillero.htm.
- Infoagro. (s.f.). El cultivo del trigo (1ª parte). Recuperado de: http://www.infoagro.com/herbaceos/cereales/trigo.htm.
- Infoagro. (s.f.). Olivo. Recuperado de: http://www.infoagro.com/olivo/olivo.htm.
- Infojardín. (s.f.). Castaña, castañas, castaños. *Castanea sativa.* Recuperado de: http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/castanos-cultivo-castano.htm.
- Infojardín. (s.f.). Ajedrea blanca, ajedrea común, ajedrea de jardín, ajedrea de huerta, calaminto blanco, hierba olivera, saborija, saturagón, satureja, tomillo real.
  Satureja hortensis. Recuperado de: http://fichas.infojardin.com/condimentos/satureja-hortensis-ajedrea-blanca-ajedrea-comun-jardin.htm.
- Infojardín. (s.f.). Chalotes, chalote, chalota, chalotas, ascalonia, escaluña, escalonia. *Allium ascalonicum.* Recuperado de: http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/chalotes-chalotas-ascalonia-escalonia.htm.
- Infojardín. (s.f.). Champiñón, champiñones, champignon, seta de París.
  Agaricus bisporus. Recuperado de: http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/champinones-champigno-

nes-seta-paris.htm.
- Infojardín. (s.f.). Cultivo del manzano - Cultivo de la manzana. *Malus domestica.* Recuperado de: http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/manzanas-manzana-2.htm.
- Infojardín. (s.f.). Mastuerzo-cardamina, *Lepidium sativum.* Recuperado de: http://fichas.infojardin.com/condimentos/lepidium-sativum-mastuerzo-cardamina.
- Inostroza, I. (2010). La civilización agrominera y comercial mapuche, siglo XVI. Revista Andes del Sur 1: 21-26. Recuperado de: http://www.revistaandesdelsur.cl/2010_01/inostroza_i_2010_01.pdf.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). (2007). Informe Técnico BIP N° 30043687-0. Seguimiento del estado de situación de las principales pesquerías nacionales. Investigación situación pesquerías bentónicas 2006. Pesquerías de *Pyura chilensis* (Molina, 1782) (Tunicata, Ascidiacea, Pyuridae). Recuperado de: http://www.oceandocs.org/bitstream/1834/3110/1/final%20Infor%20especifico%20piure.pdf.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009a. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Aulacomya atra.* Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Aulacomya_atra.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009b. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Choromytilus chorus.* Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Choromytilus_chorus.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009c. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Ensis macha.* Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Ensis_macha.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009d. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Mytilus edulis chilensis*. Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Mytilus_edulis_chilensis.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009e. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Tagelus dombeii.* Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Tagelus_dombeii.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2009f. Colección Chilena de Macrofauna Bentónica. *Venus antiqua.* Recuperado de: http://www.macrofauna.cl/fi/Venus_antiqua.html.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2012a. Loco. Recuperado de: http://www.ifop.cl/wp-content/uploads/recursos_amerb/Loco_2012.pdf.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2012b. Lapas. Recuperado de: http://www.ifop.cl/wp-content/uploads/recursos_amerb/Lapa_2012a.pdf.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2012c. Erizo. Recuperado de: http://www.ifop.cl/wp-content/uploads/recursos_amerb/Erizo_2012.pdf.
- Instituto de Fomento Pesquero (IFOP). 2012d. Machas. Recuperado de: http://www.ifop.cl/wp-content/uploads/recursos_amerb/Macha_2012.pdf.
- Instituto Forestal (INFOR). (2008). Boletín N°1. Exportaciones forestales Productos no madereros. Antecedentes técnicos y comerciales del boldo. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl/boldo/publicaciones/boletin01_pfnm_dic_2008.pdf.
- Instituto Forestal (INFOR) (s.f.). Innovación silvícola e industrial del boldo en la zona central de Chile. Innova Chile. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl:81/boldo/productosyprocesos/prodproc_innovaciones.htm.
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2002). Censo de población y vivienda. Recuperado de: http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/censos_poblacion_vivienda/censo_pobl_vivi.php.
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2007a). División político administrativa y censal. Región del Bio Bío. Recuperado de: http://www.inebiobio.cl/archivos%5Cfiles%5Cpdf%5CDivisionPoliticoAdministrativa%5Cbiobio.pdf.
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2007b). VII Censo Nacional Agropecuario y Forestal 2007. Recuperado de: http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/censos_agropecuarios/censo_agropecuario_07_comunas.php.
- Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2012). Censo 2012. Síntesis de resultados. Región del Biobío. Recuperado de: http://www.inebiobio.cl/archivos/files/pdf/Censo%202012/SintesisCensoRegionBiobio.pdf.
- Intendencia Región de la Araucanía. (2013). Autoridades dieron a conocer las cifras finales del Censo de la Población 2012 en La Araucanía. 3 de abril. Recuperado de: http://www.intendencialaaraucania.gov.cl/n567_03-04-2013.html.
- Intendencia Región del Biobío (2012). Cuenta anual 2012, Región del Biobío. Recuperado de: http://www.intendenciabiobio.gov.cl/filesapp/cuenta-publica-2012.pdf.
- Iriarte, J. A., Lobos, G. A. y Jaksic, F. M. (2005). Invasive vertebrate species in Chile and their control and monitoring by governmental agencies. Revista Chilena de Historia Natural 78:143-154. Recuperado de: http://www.

scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0716-078X2005000100010.

- Jaksic, F. (1998). Vertebrate invaders and their ecological impacts in Chile. Biodiversity and Conservation 7: 1427-1445. Recuperado de: http://www.bio.puc.cl/caseb/casebpdf/InvadersChile-C&BIODIVERSITY.pdf.
- Jelves, I. y Ñanco, J. (s.f.). Manual de alimentación tradicional mapuche. Programa de salud con población mapuche. Servicio de salud Araucanía Sur. Recuperado de: http://200.10.23.169/trabajados/MANUAL%20ALIMENTACION%20I.pdf.
- Kong, I. y Castro, H. (2002). Peces. Guía de Biodiversidad N.º. Vol. 1, Macrofauna y Algas Marinas. CREA. Recuperado de: http://www.fundacionhuinay.cl/download/guiapecesCREA.pdf.
- Krarup, A. (2002). Blanco austral, cultivar de chícharo (*Lathyrus sativus* L.) obtenido por selección del rendimiento por planta y de sus componentes. Agro sur 30(1). Recuperado de: http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S0304-88022002000100005&script=sci_arttext.
- Lachman, J. y Hamouz, K. (2005). Red and purple coloured potatoes as a significant antioxidant source in human nutrition – a review. Plant Soil Environ: 51(11): 477–482. Recuperado de: http://agriculturejournals.cz/publicFiles/51036.pdf.
- Lacoste, P. (s.f.). Historia del Malbec, cepa insignia de Argentina. Recuperado de: www.winesofargentina.org%2Festadisticas%2Fes%2FHistoria_del_Malbec_por_Pablo_Lacoste.pdf.
- Latcham, R. E. (1922). Los animales domésticos en la América precolombina. Museo de Etnología y Antropología. Santiago, Chile. Recuperado de: http://books.google.cl/books?id=V4tYAAAAMAAJ&printsec=frontcover&dq=latcham+los+animales+domesticos+america.
- Lavín, A. y Maureira, M. (2000). La frutilla chilena de fruto blanco. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N° 39. Cauquenes, Chile. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR26024.pdf.
- Lavín, A. y Reyes, M. (2004). Olivo (*Olea europea* L.). *En* A. Lavín y K. Matsuya (Eds). Frutales, especies con potencial en el secano interior. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N°120. Chillán, Chile. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR32257.pdf
- Leiva, G. E., Muñoz, J. E. y Navarro, J. M. (1998). Desarrollo intracapsular y mecanismos de eclosión del caracol trumulco *Chorus giganteus* (Gastropoda: Muricidae), bajo condiciones de laboratorio. Revista Chilena de Historia Natural 71: 157-167. Recuperado de: http://rchn.biologiachile.cl/pdfs/1998/2/Leiva_et_al_1998.pdf.
- Lemus, G. (Ed). (2005). El cultivo del cerezo. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N° 133. 256 pp. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR32852.pdf.
- Lenz, R. (1910). Diccionario etimológico de las voces chilenas derivadas de lenguas indígenas americanas. Universidad de Chile. Imprenta Cervantes, Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/temas/documento_detalle.asp?id=MC0038306.
- Leonelli, G., Vivallo, G., Poupard, M., Tighe, R., Villalobos, B., Muñoz, S. y Díaz, C. (2011). Valorización de malezas comestibles en las explotaciones agrícolas familiares en la Región de La Araucanía. Innovagro N° 2: 35-42. Recuperado de: http://www.agronomiauct.cl/admin/docs/rev2.pdf.
- Macrohongos de Chile. (2011). *Boletus loyo.* Recuperado de: http://chilehongos.blogspot.com/2011/04/boletus-loyo.html.
- Mancilla, L. (2011). Las manzanas chilotas. Publicado el 15 de octubre. Recuperado de: http://fabulogia.blogspot.com/2011/10/las-manzanas-chilotas.html.
- Mapas de Chile. (s.f.). Economía: Región del BioBío. Recuperado de: http://www.mapasdechile.com/economia_region08/index.htm.
- Mapas de Chile. (s.f.). Historia: Región del BioBío. Recuperado de: http://www.mapasdechile.com/historia_region08/index.htm
- Mapas de Chile. (s.f.). Mapa Político: Región del BioBío. Recuperado de: http://www.mapasdechile.com/politico_region08/.
- Marka, T. (s.f.). Nociones básicas de lengua aymara. Recuperado de: http://www.aymara.org/biblio/diccio_tarapaca.pdf.
- Martínez, E., Von Baer, I. y Delatorre, J. (2007). Quinoa: Las potencialidades de un cultivo subutilizado en Chile. Tierra Adentro (INIA) 75: 24-27. Julio-Agosto. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR34427.pdf.
- Matamala, T. (2011). Seguimos endieciochados: catálogo de los bebedizos criollos, primera parte. Recuperado de: http://w5.cl/2011/09/16/seguimos-endieciochados-catalogo-de-los-bebedizos-criollos-primera-parte/.

- Medina, J. T. 1882. Los aboríjenes de Chile. Imprenta Gutenberg, Santiago. http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-8185.html.
- Mellado, M. (2001). Cultivo del trigo en el secano centrosur. VII y VIII Región. Tierra Adentro (INIA) 37:25-27. Marzo-Abril. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR26217.pdf.
- Memoria chilena (s.f.). La cocina mestiza. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-92894.html.
- Mera, M., Montenegro, A., Espinoza, N., Gaete, N., Tay, J., Galdames, R. y Aguilera, A. (2005). Guía para la producción de chícharo. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N°134. Diciembre. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR33205.pdf.
- Ministerio de Desarrollo Social (2012). CASEN 2011. Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional. 20 de julio. Recuperado de: http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/layout/doc/casen/publicaciones/2011/CASEN_2011.pdf.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2011). Encuesta CASEN. Perfil Región del Biobío, año 2011. Estadísticas de pobreza. Recuperado de: http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/casen/casen_perfil_8.php.
- Ministerio de Medio Ambiente. (2014). Clasificación de especies. Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/index2.htm.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). Ficha de antecedentes de especie. *Basilichthys australis.* Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/fichas8proceso/fichas_finales/Basilichthys_australis_corregida.pdf.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). Ficha de antecedentes de especie. *Lophosoria quadripinnata.* Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/fichas8proceso/fichas_pac/Lophosoria_quadripinnata_P08_Propuesta.pdf.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). Ficha de antecedentes de especie. *Percichthys trucha.* Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/fichas8proceso/fichas_finales/Percichthys_trucha_P08_corregida.pdf.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). Ficha de antecedentes de especie. *Prumnopitys andina.* Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/fichas9proceso/FICHAS_INICIO_9o_PROCESO_PDF/Prumnopitys_andina.pdf.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). Ficha de antecedentes de especie. *Trichomycterus areolatus.* Recuperado de: www.mma.gob.cl%2Fclasificacionespecies%2FAnexo_tercer_proceso%2Fespecies_actualizadas%2FTrichomycterus_areolatus_P03R2_RCE_CORREGIDO.doc.
- Ministerio de Medio Ambiente. (s.f.). *Basilichthys australis*. Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/Anexo_tercer_proceso/especies_actualizadas/Basilichthys_australis_P03R5_RCE_CORREGIDO.doc.
- Ministerio de Salud. (s.f.a). Medicamentos herbarios tradicionales. Boldo, *Peumus boldus* Molina. Recuperado de: http://web.minsal.cl/portal/url/item/7d983cf52cb98bd6e04001011e011da0.pdf.
- Ministerio de Salud. (s.f.b). Medicamentos herbarios tradicionales. Cochayuyo/Ulte. Recuperado de: http://www.minsal.gob.cl/portal/url/item/7d983cf52cf68bd6e04001011e011da0.pdf.
- Ministerio de Salud. (s.f.c). Medicamentos herbarios tradicionales. Nalca/Pangue, *Gunnera tinctoria* (Molina) Mirb. Recuperado de: http://web.minsal.cl/portal/url/item/7d99ff5a5811dbd7e04001011f016dc3.pdf.
- Miranda, M., Vega-Gálvez, A., Quispe-Fuentes, I., Rodríguez, M. J., Maureira, H. y Martínez, E. A. (2012). Nutritional aspects of six quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.) Ecotypes from three geographical areas of Chile. Chilean Journal of Agricultural Research 72(2): 175-181. April-June, 2012. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-58392012000200002.
- Molina. J. I. (1810). Ensayo sobre la historia natural de Chile. Bolonia. Ediciones Maule. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-7886.html.
- Montalba, R. y Carrasco, N. (2003). Modelo forestal chileno y conflicto indígena. ¿ecologismo cultural mapuche? Revista de Ecología Política 26: 63-78. Recuperado de: http://biblioteca2012.hegoa.efaber.net/system/ebooks/13629/original/Modelo_Forestal_Chileno_y_Conflicto_Indigena.pdf.
- Montalva, J. y Ruz, L. (2010). Actualización de la lista sistemática de las abejas chilenas (Hymenoptera: Apoidea). Rev. Chilena Ent. 35: 15-52. Recuperado de: ftp://ftpext.usgs.gov/pub/er/md/laurel/Droege/Faunas/Chile%202010%20Montalva.pdf.
- Montero, A. y Moya, R. (2007). Revalorización de las gallinas mapuche. CET Sur, Temuco. Recuperado de: http://www.cetsur.org/wp-content/uploads/revalorizacion-de-las-gallinas-mapuche.pdf.

- Morales, P., Schiappacasse, F., Peñailillo, P. y Yañez, P. (2009). Effect of bulb weight on growth and flowering of *Herbertia lahue* subsp. lahue (Iridaceae). Ciencia e Investigación Agraria 36(2). Recuperado de: http://www.rcia.uc.cl/index.php/rcia/article/view/229.
- Moreno, G. (2009). Fauna y Flora Las Trancas. Pinto-Ñuble (especies más características). Recuperado de: http://nublenaturaleza.cl/wp-content/uploads/librofaunayfloralastrancas.pdf.
- Mösbach, E. W. (1992). Botánica indígena de Chile. Museo Chileno de Arte Precolombino. Fundación Andes. Ed. Andrés Bello. Recuperado de: http://books.google.cl/books?id=2MED9w1W9VUC&pg=PA39&dq=botanica+indigena+chile&hl=es&sa=X&ei=WKyZUfv_Nqi_ygGF-oDwBA&ved=0CDAQ6AEwAA.
- Mösbach, E.W. (1930). Vida y costumbres de los indígenas araucanos en la segunda mitad del siglo XIX. Imprenta Cervantes. Santiago, Chile. Recuperado de: http://es.scribd.com/doc/139380073/Vida-y-costumbres-de-los-indigenas-araucanos-en-la-segunda-mitad-del-siglo-XIX-relato-del-lonco-Pascual-Cona-escrito-por-Ernesto-Wilhelm-de-Moesbach.
- Moya, R., Montero, A., Wilkens, R. y Fischer, S. (2009). Pastoreo herbal para la producción de gallinas mapuche. CET Sur. Recuperado de: http://www.cetsur.org/wp-content/uploads/libro-pastoreo-herbal.pdf.
- Mundo Acuícola (s.f.). Picoroco, un crustáceo diferente.
  Recuperado de: http://www.mundoacuicola.cl/comun/?modulo=3&view=1&cat=2&idnews=78.
- Municipalidad de Los Angeles (s.f.). Plato típico. Recuperado de: http://www.losangeles.cl/w/?page_id=472.
- Muñoz, M., Barrera, E. y Meza, I. (1981). El uso medicinal y alimenticio de las plantas nativas y naturalizadas en Chile. Museo Nacional de Historia Natural. Publicación Ocasional N° 33. Recuperado de: http://issuu.com/mnhn_cl/docs/po-33.
- Muñoz, O., Montes, M. y Wilkomirsky, T. (2004). Plantas medicinales de uso en Chile. Química y farmacología. Ed. Universidad de Chile. Santiago. Recuperado de: https://www.google.cl/#safe=active&q=quimica+de+la+flora+en+chile.
  Navarro, R. y Bórquez, F. (2010). Resultados y lecciones en manejo y control de varroa destructor mediante mejoramiento genético de *Apis mellifera*. Proyecto de Innovación en la Región del Biobío. Serie Experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario. Fundación para la Innovación Agraria. Recuperado de: http://experiencias.fia.cl/portadas/20150402155008_88_Libro_Control_Varroa_Destructor.pdf?ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=prettyphoto&iframe=true&width=90%&height=90%.
- Nile, S. H., Kim, S. H., Ko, E. Y. y Park, S. W. (2013). Polyphenolic contents and antioxidant properties of different grape (*V. vinifera*, *V. labrusca*, and *V. hybrid*) cultivars. BioMed Research International 2013. http://www.hindawi.com/journals/bmri/2013/718065/.
- Nuestro Biobío (2010). Fiestas y tradiciones de la Región del Biobío ordenadas por comunas. Recuperado de: http://nuestrobiobio.blogspot.com/2010/07/fiestas-y-tradiciones-de-la-region-del.html.
- Nuestro Biobío (2011). Fiestas y tradiciones del mes de abril - Región del Bio Bío. Recuperado de: http://nuestrobiobio.blogspot.com/2011/03/fiestas-y-tradiciones-del-mes-de-abril.html.
- Núñez de Pineda y Bascuñán, F. (1863). Cautiverio feliz, y razón de las guerras dilatadas de Chile. Introducción de Diego Barros Arana. Colección Historiadores de Chile y documentos relativos a la historia nacional. Tomo III. Imprenta del Ferrocarril. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0005172.pdf.
- Núñez, H. y Garín, C. (s.f.). *Caudiverbera caudiverbera*. Estado de conservación de anfibios de Chile. Museo Nacional de Historia Natural/Comisión Nacional del Medio Ambiente. Ficha de antecedentes de especie. Recuperado de: http://www.mma.gob.cl/clasificacionespecies/Anexos_segundo_proceso/Fichas_especies_segundo_proceso/Caudiverbera_caudiverbera.doc.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Camarón de vega. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/fauna/artropodos/crustaceos/camaron-de-vega/.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Caracol trumulco. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/fauna/moluscos/caracol-trumulco/.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Lahue. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/flora/plantas/lahue/.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Lleuque. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/flora/arboles/lleuque/.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Michay. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/flora/arbustos/michay/.
- Ñuble Naturaleza. (s.f.). Queule. Recuperado de: http://www.nublenaturaleza.cl/articulos/flora/arboles/queule/.

- Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA). (2014a). Región del Bio Bío. Información Regional 2014. Recuperado de: http://www.odepa.cl/wp-content/files_mf/1395695521140323_minuta_biobio.pdf.
- Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA). (2014b). Mercado de la carne y lana ovina en Chile. Facultad de Agronomía-Universidad de Concepción. Recuperado de: http://www.odepa.cl/wp-content/files_mf/1396443669mercadoCarneLanaOvina.pdf.
- Ortiz, J., Romero, N., Robert, P., Araya, J., López-Hernández, J., Bozzo, C., Navarrete, E., Osorio, A. y Ríos, A. (2006). Dietary fiber, amino acid, fatty acid and tocopherol contents of the edible seaweeds *Ulva lactuca* and *Durvillaea antárctica*. Food Chemistry 99(1): 98-104. Recuperado de: http://www.captura.uchile.cl/bitstream/handle/2250/6086/Ortiz_J.pdf?sequence=1.
- Ovalle, A. (1646). Histórica relación del Reyno de Chile. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/mc0012104.pdf.
- Pak, N., Vera, G. y Araya, H. (1985). Valor nutritivo de mariscos consumidor en Chile. Arch. Latinoam. Nutr. 35(1):63-69. Recuperado de: http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=27398&indexSearch=ID.
- Panorama de la Universidad de Concepción. (2004). Avances en investigación sobre papayas de Cobquecura. Nº 516, 15 de abril. Recuperado de: http://www2.udec.cl/panorama/p516/p19.htm.
- Pastrana, L. (2010). Estudio acerca de las posibilidades de diversificación de los productos de la castaña y la vid. Proyecto "Diversificación de los recursos agrícolas y ganaderos". Recuperado de: http://frutales.files.wordpress.com/2011/05/diversificacion-castana-vid.pdf.
- Patiño, V. M. (1912-2001). Introducción de plantas y animales. *En* Plantas cultivadas y animales domésticos en América Equinoccial IV: Plantas introducidas. Recuperado de: http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/historia/puti/puti1.htm.
- Peñaloza, E., Tay, J. y France, A. (2007). Calpún- INIA, Cultivar de lenteja (*Lens culinaris* Medik.) de grano grande y resistente a roya. Agricultura Técnica (Chile) 67(1):68-71. Enero-marzo. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0365-28072007000100008&script=sci_arttext.
- Pereira, E. (1977). Apuntes para la historia de la cocina chilena. Editorial Universitaria. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0006512.pdf.
- Pesca Deportiva L.M.S. (2007). Pesca de pejerrey chileno. Recuperado de: http://pesca-deportiva-lms.blogspot.com/2007/11/pesca-de-pejerrey-chileno.html.
- Petzold, G., Catril, G. y Duarte, C. (2006). Caracterización fisicoquímica de peciolos del pangue (*Gunnera tinctoria*). Rev. Chil. Nutr. 33(3): 539-543. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500010&script=sci_arttext.
- Plants for a Future (s.f.). *Berberis darwinii* - Hook. Recuperado de: http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Berberis+darwinii.
- Portal Frutícola. (2012). Chile: Productores de San Rosendo descubren que usaban valiosa cepa Malbec para hacer "pipeño". Recuperado de: http://www.portalfruticola.com/2012/10/22/chile-productores-de-san-rosendo-descubren-que-usaban-valiosa-cepa-malbec-para-hacer-pipeno/?pais=chile.
- Portal Frutícola. (2012). Maqui, una alternativa para la agroindustria chilena. Recuperado de: http://www.portalfruticola.com/2012/11/09/maqui-una-alternativa-para-la-agroindustria-chilena/?pais=chile.
- Productos Forestales No Madereros. (s.f.). Mercado y comercialización de productos no madereros en Chile. Caracterización comercial del maqui. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl/pfnm/mercado/txt/maqui.htm.
- Productos Forestales No Madereros. (s.f.). Mercado y comercialización de productos no madereros en Chile. Caracterización comercial interna y externa de la rosa mosqueta. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl/pfnm/mercado/txt/rosamosqueta.htm.
- Programa Chile Emprende y PUC. Villarrica. (2008). Manual de gastronomía con identidad local, Región de La Araucanía. Recuperado de: http://issuu.com/andreasaavedra/docs/manualdegastronomia.
- Quiñones, F. J. (2007). Variación de la producción de materia seca y eficiencia de absorción de nitrógeno en cultivares antiguos y modernos de trigo (*Triticum aestivum*) a dos niveles de disponibilidad de nitrógeno en suelos volcánicos. Universidad Austral de Chile. Valdivia-Chile. Recuperado de: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/faq.7v/doc/faq.7v.pdf.
- Quiroz, D. y Sánchez, M. (2004). Poblamientos iniciales en la costa septentrional de La Araucanía (6.500-2.000 a.p.). Chungará (Arica). Revista de Antropología Chilena, volumen especial; 289-302. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562004000300032&lng=es&tlng=es. 10.4067/

S0717-73562004000300032.

- Ramírez, J. C. y Madariaga, R. (1999). Los digüeñes. Hongos comestibles de la precordillera de Ñuble. Tierra Adentro (INIA) 24: 34-35. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR23801.pdf.
- Retamales, H. y Naulin, P. (2010). Descripción de la anatomía foliar de las especies de *Amomyrtus* (Burret) Legr. et Kaus. (Myrtaceae). Chloris Chilensis, Revista Chilena de Flora y Vegetación, Año 12. Nº2. Recuperado de: http://www.chlorischile.cl/amomyrtus%20anatomia/Retamales_&_Naulin.htm.
- Ríos, A. y Zbinden, M. (2010). Incorporación de especies comestibles de la flora a la oferta gastronómica, caso selva valdiviana. Seminario de grado para optar a la Licenciatura en Turismo. Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile. Recuperado de: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fer586i/doc/fer586i.pdf.
- Riquelme, T., Scheuermann, E. S., AlencarI, S. M., Bismara, M. A., Costa de Camargo, A., y Ferreira de Souza, T. M. (2014). Phenolic compounds and antioxidant activity of hydroalcoholic extracts of wild and cultivated murtilla (*Ugni molinae* Turcz.). Food Science and Technology (Campinas) 34(4). Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612014000400004&script=sci_arttext.
- Rodríguez, Z. (1875). Diccionario de chilenismos. Imprenta el Independiente. Santiago. http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-95513.html.
- Romero, H., Floysand, A. y Fuentes, C. (2007). Efectos de los cambios territoriales producidos por el desarrollo de la industria forestal sobre el anclaje de las comunidades locales en la cuenca del Itata. Recuperado de: http://www.captura.uchile.cl/handle/2250/5226.
- Rudolph, E. H. (2013). *Parastacus pugnax* (Poeppig, 1835) (Crustácea, Decápoda, Parastacidae): conocimiento biológico, presión extractiva y perspectivas de cultivo. Lat. Am. J. Aquat. Res.:41(4): 611-632. Recuperado de: http://www.lajar.cl/pdf/imar/v41n4/Articulo_41_4_01.pdf.
- Ruiz, C., Pérez, C., y Matsuya, K. (Eds). (2004). Sistemas productivos sustentables en el secano interior. Instituto de Investigaciones Agropecuaria, Centro Regional de Investigación Quilamapu, Chillán. Boletín INIA No. 125. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR32438.pdf.
- Ruiz, P. (2008). Caracterización de cultivares de *Vicia faba* L. Memoria de Título. Escuela de Agronomía, Facultad de Ciencias Agronómicas, Universidad de Chile. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2008/ruiz_p/sources/ruiz_p.pdf.
- SAG-ASPROCER. (2008). Informe Programa Nacional Vigilancia Sanitaria Porcina (PNVSP). Recuperado de: http://www.Sag.Cl/Sites/Default/Files/Informe_Pnvsp_2007.Pdf.
- Sánchez, M., Quiroz, D. y Massone, M. (2004). Domesticación de plantas y animales en la Araucanía: datos, metodologías y problemas. Chungará (Arica). Revista de Antropología Chilena, Volumen especial: 365-372. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562004000300038&lng=en&tlng=es. 10.4067/S0717-73562004000300038.
- Schmeda-Hirschmann, G. (1995). *Madia sativa*, a potential oil crop of central Chile. Economic Botany 49(3): 257-259. Recuperado de: http://www.jstor.org/discover/10.2307/4255739?uid=3737784&uid=2129&uid=2&uid=70&uid=4&sid=21104536806143.
- Schmeda-Hirschmann, G., Razmilic, I., Reyes, S. y Loyola, J. (1995). Los "Digüeñes" o "Quireñes" (*Cyttaria* Spp., Discomycetes) un recurso alimenticio nativo del centro y sur de Chile. Revista "Universum" Año 10. Universidad de Talca. Recuperado de: http://universum.utalca.cl/contenido/index-95/Guillermo_Schmeda_Hirschmann_Ivan_Razmilic_Bonilla.pdf.
- Schmeda-Hirschmann, G., Razmilic, I., Gutierrez, M. I., Loyola, J. I. (1999). Proximate composition and biological activity of food plants gathered by Chilean amerindians. Economic Botany, 53(2): 177–187. Recuperado de: http://link.springer.com/article/10.1007/BF02866496#page-1.
- Seguel, I., Lavín, A. y Salvatierra, A. (2009). El INIA y su compromiso con los recursos genéticos. Desarrollo de cuatro especies nativas. Tierra Adentro (INIA) 85: 28-29. Julio-Agosto. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR36240.pdf.
- Seguel, I., Ortega, F., Romero, O. y Matthei, O. (2001). Regeneración y caracterización de *Bromus* sp. en Chile. Diálogo LVI. Los recursos fitogenéticos del género bromo en el Cono Sur. 19-28. Procisur, Montevideo Uruguay. Recuperado de: http://www.fagro.edu.uy/~fitotecnia/docencia/materiales%20apoyo/Los%20Recursos%20Geneticos%20del%20genero%20Bromus.pdf.
- Semillería San Alfonso. (s.f.). Arveja utrillo. Recuperado de: http://www.semilleria.cl/desarrollo/DetalleProducto.aspx?id=141&idc=94.
- Sepúlveda. J. A. (2005). Principios de alimentación mapuche como un aporte a la soberanía alimentaria. Publica-

ción semestral CET Sur Número 6. Recuperado de: http://www.cetsur.cl/?p=350.

- Sepúlveda. J., Thomet, M., Palazuelos, P. y Mujica, M. A. (2004). La kinwa mapuche: Recuperación de un cultivo para la alimentación. CET Sur. Temuco. Imprenta Andalién. Recuperado de: http://es.scribd.com/doc/61201961/Libro-Kinwa-Mapuche-Final.
- Ser Indígena (s.f.). Parte II: Transformaciones históricas del sistema alimentario mapuche. Recuperado de: http://www.serindigena.org/libros_digitales/cvhynt/v_iii/t_iii/v3_t3_c4-PARTE-2.html.
- Serratos, J. A. (2009). El origen y la diversidad del maíz en el continente americano. Greenpeace México. Recuperado de: http://www.greenpeace.org/mexico/global/mexico/report/2009/3/el-origen-y-la-diversidad-del.pdf.
- Servicio Agrícola Ganadero (SAG). (2010). Catastro nacional de vides de vinificación. Recuperado de: http://www.sag.cl/ambitos-de-accion/vinas-y-vinos/83/publicaciones?field_tema_otros_documentos.
- Servicio Agrícola Ganadero (SAG). Informe de la producción de vinos 2013. Decreto Nº 464. Establece zonificación vitícola y fija normas para su utilización. Recuperado de: www.sag.cl/sites/default/files/sag_informe_de_produccion_2013.pdf
- Servicio Nacional de Geología y Minería (Sernageomin). (2012). Anuario de la minería de Chile. Recuperado de: http://www.sernageomin.cl/pdf/mineria/estadisticas/anuario/anuario_2012.pdf.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (2011). Informe de resultado. Programa de Fiscalización Preventiva. Direccion Regional del Biobío. Servicio Nacional de Pesca. Periodo 2011.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (2012). Anuario estadístico de pesca 2012. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=1692&Itemid=889.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (2014). Medidas de Administración Región del Biobío. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_remository&Itemid=246&func=startdown&id=6846.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Pesca recreativa. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_content&task=view&id=37&Itemid=182.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Temporada de pesca. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=1002:temporada-de-pesca&catid=196:xiregion.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Crustáceos-Jaiba Remadora. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_remository&Itemid=246&func=startdown&id=5126.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Cuota y límite de captura para la pesca recreativa. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=119.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Guía de pesca recreativa Región del Bio Bío. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/presentaciones/VIII_Region/Guia_de_Pesca_Recreativa_Region_del_Bioío_201307122.pdf.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Pejerrey chileno, *Basilichthys australis*. Recuperado de: http://www.sernapesca.cl/index.php?option=com_remository&Itemid=246&func=startdown&id=2631.
- Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca). (s.f.). Pesca de pejerrey y trucha. Recuperado de: http://pescarecreativa.sernapesca.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=107&lang=es.
- Sidwell, V. D. (1981). Chemical and nutritional composition of finfishes, whales, crustaceans, mollusks, and their products. NOAA Technical Memorandum, NMFS F/SEC-11. US Department of Commerce. Recuperado de: http://archive.org/stream/chemicalnutritio00sidw/chemicalnutritio00sidw_djvu.txt.
- Silva, A. y Oliva, M. (2010). Revisión sobre aspectos biológicos y de cultivo del lenguado chileno (*Paralichthys adspersus*). Lat. Am. J. Aquat. Res. 38(3): 377-386. Recuperado de: http://www.lajar.cl/pdf/imar/v38n3/Articulo_38_3_3.pdf.
- Smith-Ramírez, C. (1994). Usos artesanales del bosque nativo: la extracción silenciosa. Revista Ambiente y Desarrollo 10(2): 71-76. Recuperado de: http://www.cipma.cl/web/200.75.6.169/RAD/1994/2_Smith.pdf.
- Solano, J., Mathias, M. y Leonelli, G. (2011). Caracterización genética de ají y otras especies locales de la agricultura mapuche para lograr la calidad vinculada al origen en el mercado gourmet. Innovagro 2: 32-34. Recuperado de: http://www.agronomiauct.cl/admin/docs/rev2.pdf.
- Sotomayor, J. P. (2004). Vid (*Vitis vinífera* L). *En* A. Lavín y K. Matsuya (Eds). Frutales, especies con potencial en el secano interior. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Boletín INIA N° 120. Chillán. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR32257.pdf.
- Sotomayor, J. P. y Ruiz, C. (2000). Establecimiento y manejo de vides en el secano interior centro sur de Chile. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigacion Quilamapu, Chillán. Boletín INIA Nº43. 164pp. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR26027.pdf.

- Stellamaris. (s.f.). Corvina. Recuperado de: http://www.stellamaris.cl/HTML/pescando/corvinaold.htm.
- Stellamaris. (s.f.). Lisa. Recuperado de: http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#liza.
- Stellamaris. (s.f.). Rollizo. Recuperado de: http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#ROLLIZO.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2006). Informe técnico (P.Inv) Nº130/2012. Pesca de investigación: estudio de parásito en truchas arco iris (Oncorhynchus mykiss) y percas nativas (Percichthys trucha). Recuperado de: www.subpesca.cl/institucional/602/articles-74545_documento.doc.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2008a). Merluza común - Merluccius gayi gayi (Guichenot, 1848). Ficha Pesquera Noviembre. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/institucional/602/articles-9175_documento.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2008b). Informe técnico (R. Pesq.) N°18. Modifica talla mínima legal para el recurso "loco" (*Concholepas concholepas*) en la XV, I y II Regiones. Valparaíso. Mayo, 2008. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/institucional/602/articles-76222_documento.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2010a). Estado de las principales pesquerías nacionales, aspectos biológico-pesqueros. Septiembre. Recuperado de: http://ciperchile.cl/wp-content/uploads/PESQUERIASNACIONALES.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2010b). Informe Técnico (R. Pesq.) Nº141/2010. Propuesta fijación de tamaño mínimo de extracción de navajuela (*Tagelus dombeii*), en la VIII Región. Unidad de Recursos Bentónicos. Diciembre, 2010. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/transparencia/documentos/RPESQ_141-2010_Propuesta_Medidas_Adm_Navajuela_VIII_Regi%C3%B3n.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2010c). Informe técnico (R.Pesq.) N° 128/2010. Suspensión temporal de inscripciones en el RPA para las pesquerías de caracoles palo-palo, picuyo, piquilhue y trumulco entre la V y XII Regiones e Islas Oceánicas. Unidad de Recursos Bentónicos. Valparaíso. Noviembre, 2010. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/transparencia/documentos/RPESQ_128-2010_Cierre_Caracoles_2010-2015_V-XII.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2011). Informe técnico (R.Pesq.) N° 49. Suspensión temporal del acceso a la pesca de jaibas en la X Región, 2011-2016. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/transparencia/documentos/INFORME_TEC_R_PESQ_49_SUSPENSION_JAIBAS.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (2015). Estado de situación de las principales pesquerías chilenas, 2014. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/publicaciones/606/articles-87256_recurso_1.pdf.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (s.f.a). Áreas de Manejo y Explotación de Recursos Bentónicos (AMERB). Recuperado de: http://www.subpesca.cl/institucional/602/w3-article-79853.html.
- Subsecretaría de Pesca y Acuicultura. (s.f.b). Panorama de la pesca artesanal. Recuperado de: http://www.subpesca.cl/institucional/602/w3-article-645.html.
- Tacón, A., Palma, J., Fernández, U. y Ortega, F. (2006). El mercado de los productos forestales no madereros y la conservación de los bosques del sur de Chile y Argentina. Recuperado de: http://awsassets.panda.org/downloads/pfnm.pdf.
- Tay, J. (2006). Manual de producción de garbanzos, recomendaciones para siembras en suelos arcillosos. Instituto de Investigaciones Agropecuaria, Centro Regional de Investigacion Quilamapu, Chillán. Boletín INIA N° 143, 108 pp. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR33859.pdf.
- Tay, J., Bascur, G., Mera, M. y Peñaloza, E. (2009). Variedades de leguminosas de granos y hortícolas. Tierra Adentro (INIA) 85:16. Julio-Agosto. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR36230.pdf.
- Tay, J., France, A. y Paredes, M. (2001). Super Araucana-INIA: Una nueva variedad de lenteja (*Lens culinaris* Med.) chilena de grano grande. Agric. Técnica 61(3). Chillán. Julio. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-28072001000300013.
- Tay, J., Mera, M. y France, A. (2004). Luanco-INIA: Nueva variedad de chícharo (*Lathyrus sativus* L.) de grano grande para exportación. Agric. Técnica, 64(3). Chillán. Julio. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0365-28072004000300012&script=sci_arttext.
- Tay, J., Valenzuela, A. y Venegas, F. (1997). Porotos trepadores para vaina verde. Conducción en caballete con variedades chilenas. Tierra Adentro (INIA) 12: 20-22. Recuperado de: http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR21080.pdf.
- The IUCN Red List of Threatened Species (s.f.). *Mustelus mento*. Recuperado de: http://www.iucnredlist.org/details/63128/0.
- Thomet, M. y Sepúlveda, J. (2005a). Experiencia de investigación participativa en la recuperación de la kinwa mapuche. CET Sur. Publicación semestral N°7. Temuco. Recuperado de: http://www.cetsur.org/wp-content/

uploads/experiencia-de-investigacion-participativa-en-la-recuperacion-de-la-kinwa-mapuche.pdf.

- Thomet, M. y Sepúlveda, J. (2005b). La kinwa mapuche un aporte a la alimentación. CET Sur. Publicación semestral Nº 8. Temuco. Recuperado de: http://www.cetsur.org/wp-content/uploads/la-kinwa-mapuche-un-aporte-a-la-alimentacion.pdf.
- Torres, G., Madrid, L., Fontan, Z. y Santori, M. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional, elementos patrimoniales y un referente de la identidad cultural. Consejo Nacional de Investigación Científica y Técnica. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14802603.
- Torry Research Station, Aberdeen (UK). (1989). Yield and nutritional value of the commercially more important fish species. FAO fisheries technical paper. No. 309. Rome. 187 pp. Recuperado de: http://www.fao.org/docrep/003/t0219e/T0219E00.htm#TOC.
- Ulloa, J. A., Rosas, M., Ramírez, J. C. y Ulloa, B. E. (2011). El frijol (*Phaseolus vulgaris*): su importancia nutricional y como fuente de fitoquímicos. Revista Fuente Año 3 No. 8. Julio - septiembre. Recuperado de: http://fuente.uan.edu.mx/publicaciones/03-08/1.pdf.
- United States Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service. (2014). USDA national nutrient database for standard reference, Release 27. Nutrient Data Laboratory Home Page. Recuperado de: http://ndb.nal.usda.gov/.
- Universia Chile. (2009). Venta de cepa Moscatel como uva de mesa surge como rentable alternativa para el secano costero. Publicado el 21 de septiembre. Recuperado de: http://noticias.universia.cl/vida-universitaria/noticia/2009/09/21/276845/venta-cepa-moscatel-como-uva-mesa-surge-como-rentable-alternativa-secano-costero.html.
- Universidad Católica del Norte. (s.f.). Ficha de la especie *Austromegabalanus psittacus* (Picoroco). Recuperado de: http://acuario.sede.ucn.cl/index.php?option=com_enciclopedia&view=ficha&id=50.
- Universidad de Concepción. (UDEC). (s.f.). *Cilus gilberti.* Recuperado de: http://www2.udec.cl/~coyarzun/catalogo/Cilus.htm.
- Universidad de Concepción. (UDEC). (s.f.). *Sicyases sanguineus*. Recuperado de: http://www2.udec.cl/~coyarzun/catalogo/SicSanguineus.htm.
- Universidad de Concepción. (UDEC). (s.f.). *Thyrsites atun*. Recuperado de: http://www2.udec.cl/~coyarzun/catalogo/Thyrsites.htm.
- Universidad del Biobío. (s.f.). Estudio fortalecimiento de la identidad e identidades de la región del Bio Bío. Recuperado de: http://www.territoriochile.cl/1516/articles-84611_recurso_5.pdf.
- Urbatorium. (2011). Gloriao: El trago de los muertos. Publicado el 24 de octubre. Recuperado de: http://urbatorium.blogspot.com/2011/10/gloriao-el-trago-de-los-muertos.html#.U6hp0beDfrc.
- Uriarte, I. (2008). Estado actual del cultivo de moluscos bivalvos en Chile. *En* A. Lovatelli, A. Farías e I. Uriarte (Eds). Estado actual del cultivo y manejo de moluscos bivalvos y su proyección futura: factores que afectan su sustentabilidad en América Latina. Taller Técnico Regional de la FAO. 20–24 de agosto de 2007. Puerto Montt, Chile. FAO Actas de Pesca y Acuicultura. No. 12. Roma, pp. 61–75. Recuperado de: ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/i0444s/i0444s04.pdf.
- Uribe, H. (2008). La cultura del carbón: Identidad y tradición del minero de Lota, Región del Bio-Bío Chile. Ponencia presentada en el V Foro Latinoamericano "Memoria e Identidad". Montevideo, Uruguay. Octubre. Recuperado de: http://www.patriciachavarria.cl/imagenes/pdf/culturadelcarbon.pdf.
- Uribe, J. (1972). Gastronomía sureña. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-83369.html.
- Vablen, T. T., Schlegel, F. y Escobar, B. (1979). Biomasa y producción primaria de *Chusquea culeou desv*. y *Chusquea tenuiflora* phil. en el sur de Chile. Bosque, 3(1): 47-56. Recuperado de: http://mingaonline.uach.cl/pdf/bosque/v3n1/art06.pdf.
- Valdebenito, G., Campos, J., Larraín, O., Aguilera, M., Kahler, C., Ferrando, M., García, E. y Sotomayor, A. (2003). Hongos comestibles no tradicionales. Changle, Loyo, Gargal, Digueñe, Chicharrón, Pique. PFNM Boletín Divulgativo Nº 13. INFOR- Fundación Chile. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl:81/pfnm/paqtecnologicos/Boletin13%20Hongos.pdf.
- Valdebenito, G., Campos, J. , Larraín, O., Aguilera, M., Kahler, C., Ferrando, M., García, E. y Sotomayor. A. (2003). Información tecnológica de productos forestales no madereros del bosque nativo en Chile. Boletín Divulgativo Aristotelia Chilensis (Mol.) Stuntz. Maqui, Maquei, Clon, Queldron, Quelon. PFNM, Proyecto CONAF-INFOR. Recuperado de: http://www.gestionforestal.cl/pfnm/paqtecnologicos/maqui/boletin_divulgativo_maqui.pdf.

- Valdebenito, G., Campos, J. , Larraín, O., Aguilera, M., Kahler, C., Ferrando, M., García, E. y Sotomayor. A. (s.f.). Información tecnológica de productos forestales no madereros del bosque nativo en Chile. Boletín Divulgativo Morchella spp. St. Amans. Morchela, Pique, Choclo, Poto, Morilla. PFNM, Proyecto CONAF-INFOR. Recuperado de: http://www.pfnm.cl/paqtecnologicos/morchella/boletin_7_morchella.pdf.
- Valdivia, V. R. (2003). Composición química cotiledonar en nueces de nueve clones de gevuin (*Gevuina avellana* Mol.). Universidad Austral de Chile. Valdivia. Recuperado de: http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2003/fav146c/pdf/fav146c-TH.2.pdf.
- Vergara, L. (1900). Manual de Cocina Vegetariana. Sopas. Imprenta Gutemberg. Santiago. Recuperado de: http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-98939.html.
- Vía Rural (s.f.). Boldo. *Peumus boldus.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/agricultura/forestacion/especies/autoctonas/boldo/.
- Vía Rural (s.f.). Lleuque. *Prumnopitys andina.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/agricultura/forestacion/especies/autoctonas/lleuque/.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Congrio colorado. *Genypterus chilensis*. Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/congrio-colorado/congrio-colorado.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Congrio dorado. *Genypterus blacodes*. Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/congrio-dorado/congrio-dorado.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Corvina. *Cilus gilberti.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/corvina/corvina.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Lenguado. *Paralichthys adspersus.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/lenguado-comun/lenguado-comun.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Lisa. *Mugil cephalus.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/lisa/lisa.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Merluza. *Merluccius gayi gayi.* Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/merluza-comun/merluza-comun.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Robalo. *Eleginops maclovinus*. Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/robalo/robalo.htm.
- Vía Rural (s.f.). Peces de Chile. Sierra. Thyrsites atun. Recuperado de: http://www.viarural.cl/alimentos/pescados-y-mariscos/sierra/sierra.htm.
- Viajes Erráticos. 2012. Contulmo, Provincia de Arauco. Publicado el 5 de mayo. Recuperado de: http://viajeserraticos.com/contulmo-provincia-de-arauco-region-del-biobio-chile/.
- Villagrán, C., Meza, I., Silva, E. y Vera, N. (1983). Nombres folclóricos y usos de la flora de la isla Quinchao, Chiloé. Museo Nacional de Historia Natural. Publicación Ocasional Nº 39. Recuperado de: http://issuu.com/mnhn_cl/docs/po-59/488.
- Villagrán, C., Villa, R., Hinojosa, L. F., Sánchez, G., Romo, M., Maldonado, A., Cavieres, L., La Torre, C., Cuevas, J., Castro, S., Papic, C. y Valenzuela, A. (1999). Etnozoología mapuche: Un estudio preliminar. Revista Chilena de Historia Natural, 72: 595-627. Recuperado de: http://rchn.biologiachile.cl/pdfs/1999/4/Villagran_et_al_1999.pdf.
- Visiting Chile. (s.f.). Pesca en la Región de Biobío. Recuperado de: http://www.visitingchile.com/turismo-chile/pesca/pesca-bio_bio.php.
- Vivar, Jerónimo de. 1558. Crónica y relación copiosa y verdadera de los reinos de Chile. http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-8175.html.
- Volosky, E. (1961). Cuatro nuevas variedades de arvejas agrícolas. Recuperado de: http://www.chileanjar.cl/files/V21I1-2A06_es.pdf.
- Wiff, R., Quiroz, J. C., Ojeda, V. y Barrientos, M. A. (2011). Estimación de mortalidad natural e incertidumbre para congrio dorado (*Genypterus blacodes* Schneider, 1801) en la zona sur-austral de Chile. Lat. Am. J. Aquat. Res, 39(2): 316-326. Recuperado de: http://www.lajar.cl/pdf/imar/v39n2/Articulo_39_2_13.pdf.
- Yáñez, L. E. (2004). Prospección del comercio del fruto de la avellana y sus productos derivados, en la Región Metropolitana. Universidad de Chile. Santiago, Chile. Recuperado de: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/yanez_l/sources/yanez_l.pdf.
- Young-Mathews, A. (2012). Plant guide for field mustard (*Brassica rapa* ssp. rapa). USDA-Natural Resources Conservation Service, Plant Materials Center, Corvallis, OR. Recuperado de: http://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_brrar.pdf.

- Yu-Tang, H. E., Bao-Yuan, C., Ting-Dong, F., Dian-Rong, L. y Jin-Xing, T. (2003). Origins and evolution of *Brassica campestris* L. in China. Journal of Genetic Genomics, 30(11): 1003- 1012. Recuperado de: http://www.jgenetgenomics.org/EN/abstract/abstract19452.shtml.
- Zavala, J. M. (2008). Los mapuches del siglo XVIII. Dinámica interétnica y estrategias de resistencia. Editorial Universidad Bolivariana. Santiago, Chile. Recuperado de: http://antropologia.uct.cl/pdf/ZavalaLosMapuches-delSigloXVIII.pdf.
- Zúñiga, O. (2002). Guía de Biodiversidad Vol. 1. Macrofauna y algas marinas N°4. Algas. CREA. Recuperado de: http://www.fundacionhuinay.cl/download/guiamoluscosCREA.pdf.

PÁGINAS WEB CONSULTADAS

- http://abejasdechile.blogspot.com/.
- http://alimentos.org.es/ajo.
- http://ambiental.unab.cl/etiqueta/chicoria-de-mar/.
- http://araucania-expovictoria-mapuche.blogspot.com/2009/05/comidas-tipicas.html.
- http://bioantu.files.wordpress.com/2012/01/calendariosiembrachile.pdf.
- http://blogs.larioja.com/palabras/2010/08/25/envero/.
- http://buenosdiascaneteperu.blogspot.com/2007/10/chequen-mi-slide-show_23.html.
- http://caballospastoreo.galeon.com/productos806041.html.
- http://cerdo-susscrofa.blogspot.com/2011/06/origen-del-cerdo.html.
- http://chapmanslanding.blogspot.com/2009/06/sorrel-year-of-food-by-season.html.
- http://chileniaucronica.blogspot.com/2011/12/chupilca-del-diablo.html.
- http://cocina.carinoporteno.cl/pajaritos-dulces-chilenos-de-la-viii-region/.
- http://cocinartechile.blogspot.com
- http://comesolito.blogspot.com/2011/11/pebre-de-nalca.html.
- http://comidatipicafutrono.globered.com/categoria.asp?idcat=23.
- http://ctvv.utalca.cl/link.cgi/Noticias/148.
- http://cuantascalorias.net/porotos.
- http://definiciona.com/agraz/.
- http://elalmadecayucupil.blogspot.com/2008/04/marzo-el-mes-del-chupn-y-la-mutilla.html.
- http://es.wikisource.org/wiki/Enciclopedia_Chilena/Folclore/Queso_de_cabeza.
- http://es.wiktionary.org/wiki/agraz.
- http://es.wiktionary.org/wiki/poroto.
- http://es-es.facebook.com/notes/banchetto-gourmet/comida-mapuche/88032543895.
- http://etimologias.dechile.net/
- http://eurochilenos.blogspot.com/p/inmigracion-europea-en-chiel.html.
- http://fabulogia.blogspot.com/2011/10/las-manzanas-chilotas.html.
- http://floradvenadechile.blogspot.com/2008/10/rumex-acetosella-l-vinagrillo.html.
- http://floratalcahuano.blogspot.com/2009/11/vinagrillo-gordo.html.
- http://gallinasmapuches.jimdo.com/historia/.
- http://herramientas.educa.madrid.org/animalandia/ficha.php?id=1143.
- http://html.rincondelvago.com/lota.html.
- http://identidadyfuturo.cl/2012/08/las-pipas-de-einstein-pipeno-chicha-y-tradicion/.
- http://identidadyfuturo.cl/tag/trilla-a-yegua-suelta/.
- http://infoagronomo.tripod.com/sitebuildercontent/sitebuilderfiles/poroto.pdf.
- http://losangeles.olx.cl/plantas-de-durazno-betarraga-iid-451464376.
- http://mingaonline.uach.cl/pdf/racs/n10/art06.pdf.
- http://moluscoschile.cl/xls/n_de_la_Especie_Mitylus_chilesis.pdf.
- http://munilaja.cl/w/laja-revivio-la-tradicional-trilla-a-yegua-suelta/.
- http://naour.latinowebs.com/photo2_1.html.
- http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3003?manu=&fgcd=.
- http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/3349?manu=&fgcd=.
- http://nutritiondata.self.com/facts

- http://parquedearaucarias.blogspot.com/2012/05/epoca-de-pinonadas.html.
- http://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_brrar.pdf.
- http://pusmodernida.blogspot.com/2009/07/del-chupon-al-canasto.html.
- http://recortes.iglesia.cl/recorte.php?id=8510.
- http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/793/2/03%20agp%20119%20tesis%20final.pdf.
- http://repositoriodigital.corfo.cl/bitstream/handle/11373/9914/2065489_IF.pdf?sequence=1.
- http://seafoodinternationaldigital.com/kingklip-genypterus-spp/.
- http://slism.com/calorie/110114/.
- http://slism.com/calorie/110365/.
- http://tracker.dailyburn.com/nutrition/brotasol_cochayuyo_seaweed_calories.
- http://trespordiezelevadoaocho.blogspot.com/2012/02/eerita-analoga.html.
- https://seaweedindustry.com/seaweed/type/durvillaea-antarctica.
- http://traslahuelladelebu.blogspot.com/.
- http://urbanext.illinois.edu/turkey/nutrition.cfm.
- http://urbatorium.blogspot.com/2009/11/la-chupilca-y-el-pihuelo-dos-primos.html.
- http://urbatorium.blogspot.com/2010/10/el-pipeno-el-paraiso-de-las-pipas-en.html.
- http://www.abc.es/20120507/ciencia/abci-origen-primeros-caballos-domesticos-201205071844.html.
- http://www.aerchipro.com/paginas/?pag=263.
- http://www.angelfire.com/de/araucania/alimentos.html.
- http://www.anip.cl/?p=2953.
- http://www.asturnatura.com/especie/fistulina-hepatica.html.
- http://www.australtemuco.cl/site/apg/campo/pags/20040504235442.html.
- http://www.avellina.com/.
- http://www.bayercropscience.cl/soluciones/fichacultivo.asp?id=42.
- http://www.blissfulmind.com.au/#!Dock, Rumex sp./zoom/cjaj/image1ojx.
- http://www.boldo.com.es/como-plantar-y-cuidados.
- http://www.botanical-online.com/
- http://www.botanicayjardines.com/greigia-sphacelata/.
- http://www.buenastareas.com/ensayos/Cocina-Mapuche-Base/1570955.html.
- http://www.campoclaro.com/espanol/hierbas/aji.htm.
- http://www.caracoles.fast.cl/comunes/chorusg.html.
- Http://www.Carahueweb.Cl/Historia.Html.
- http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraSpanish/HighResPages/SH0103.htm.
- http://www.chilenacocina.com/2013/08/pajaritos-diciocheros.html.
- http://www.coctel212.tv/index.php/vivelo/239-rosca-de-reyes-deliciosa-tradicion-navidena.
- http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/alimentos_de_temporada/2007/10/01/170138.php.
- http://www.contenidoslocales.cl/sitio/13621/trilla-yegua-suelta-en-nacimiento.
- http://www.contulmo.cl/html/manzanas.pdf.
- http://www.coronelcity.cl/islasantamaria.html.
- http://www.cronica.cl/cronica_html/site/artic/20090624/pags/20090624003100.html.
- http://www.datosfreak.org/datos/slug/Etimologia-pebre/.
- http://www.descubrebiobio.cl
- http://www.dietaynutricion.net/informacion-nutricional-de/guinda/.
- http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/que-es-el-agraz-o-verjus.
- http://www.dixpix.ca/sth_cordillera/flora/oxidales/index.html.
- http://www.ecured.cu/index.php/Anexo:Cultivo_de_la_Uva.
- http://www.ecured.cu/index.php/Pez_rollizo.
- http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?ID=130269.
- http://www.elarboldelavida.net/romaza-pl-136.html.

- http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=253.
- http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/choclo.htm.
- http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm063367.htm.
- www.feedingminds.org.
- http://www.fishbase.org/Nomenclature/ScientificNameSearchList.php?
- http://www.flickr.com/photos/39943270@N07/5641997835/.
- http://www.frutas-verduras.com/wa_files/Todos.pdf.
- http://www.fucoa.cl/?p=1760.
- http://www.gastronomiaycia.com/2010/01/14/mastuerzo/.
- http://www.genealog.cl/Alemanes/.
- http://www.herbotecnia.com.ar/aut-pataguadevaldivia.html.
- http://www.historiasdechile.cl/archivos/isla-santa-maria.php.
- http://www.innatia.com/s/c-verduras-y-hortalizas/a-propiedades-de-la-patata-morada-7625.html.
- http://www.islamocha.cl/
- http://www.laabundancia.com.uy/index.php?mod=producto&pid=116&cid=9.
- http://www.labuenavida.cl/content/view/823416/Productos-Chilenos-Maravillosos.html.
- http://www.lagotodoslossantos.net/es/
- http://www.lasartenyelmango.cl/llico-el-vista-al-mar-y-la-sierra-rellena-con-longaniza.
- http://www.linea.cl/especies/mar.htm.
- http://www.livestrong.com/article/318753-nutritional-facts-of-a-sea-urchin/.
- http://www.livestrong.com/article/346316-purple-potatoes-nutrition-facts/.
- http://www.moluscoschilenos.cl/chorus-giganteus.html.
- http://www.monografias.com/trabajos45/manzano/manzano.shtml.
- http://www.monografias.com/trabajos59/uva-valor-terapeutico/uva-valor-terapeutico2.shtml#ixzz3CqC-4v6WK.
- http://www.mundoacuicola.cl/comun/?modulo=3&view=1&cat=2&idnews=142.
- http://www.mundoacuicola.cl/comun/?modulo=3&view=1&cat=2&idnews=373.
- http://www.muniflorida.cl/floridainforma/
- http://www.natureduca.com/agro_hort_chalota.php.
- http://www.natureduca.com/med_espec_mastuerzo.php.
- http://www.ngehuin.cl/index.php?option=com_glossary&letter=M&id=8761&Itemid=104.
- http://www.nuestro.cl/notas/rescate/gastronomia_chilena.htm.
- http://www.nuestrobiobio.cl/tradiciones/.
- http://www.oitchile.cl/pdf/10-18.pdf.
- https://www.organicfacts.net/nutrition-facts/nutritional-value-of-wheat-and-barley.html.
- http://www.otaria.cl/Vinagrillo%20gordo.htm.
- http://www.oxforddictionaries.com/es/definicion/espanol/engavillar.
- http://www.parquetumbes.cl/Queule.html.
- http://www.peruecologico.com.pe/flo_quinua_1.htm.
- http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Lardizabala+biternata.
- http://www.pilgua.cl/category/sin-categoria/.
- http://www.produccion-animal.com.ar/informacion_tecnica/razas_bovinas/66-clasificacion_zoologica_de_la_familia_bovidos.pdf.
- http://www.profesorenlinea.cl/Chilegeografia/CarbonChile.htm.
- http://www.profesorenlinea.cl/Chilegeografia/Regiones/VIIIR/VIIIRegion.htm.
- http://www.sap.uchile.cl/descargas/prod_cultivos/fechas_de_siembra_cultivos_anuales.pdf.
- http://www.slowfoodchile.cl/frutilla.htm.
- http://www.soychile.cl/Chillan/Sociedad/2012/01/18/65983/Las-Moteras-de-Chillan-tendran-un-sitio-especial-dentro-de-la-remodelacion-de-la-avenida-OHiggins.aspx.

- http://www.soychile.cl/Coronel/Espectaculos/2013/09/07/198757/Manana-Lota-celebrara-la-primera-version-de-la-Fiesta-de-la-Sierra-y-el-Pan-Amasado.aspx.
- http://www.stellamaris.cl/HTML/especies.html#liza.
- http://www.tecno-edukacion.com/2011/12/longaniza-casera-proceso-eficiente-para.html.
- http://www.tesauroregional.cl/trp/tesauro/default.asp?a=338&Element_ID=764.
- http://www.trekkingchile.com/ES/cocina-chilena-cocina-mapuche.php.
- http://www.turismochile.cl/bio-bio/version-en-espanol/cultura/index.html.
- www.tvsiete.cl/?p=11129.
- http://www.turismovirtual.cl/promoislamocha.html.
- http://www.uach.cl/externos/hortprocess/hortalizas/haba.php.
- http://www.ufro.cl/index.php/mas-noticias/1229-pro.
- http://www.vet.unicen.edu.ar/html/Areas/Zootecnia/Documentos/2010/Origen%20del%20Bovino.Razas%202009.pdf.
- http://www.vientodelsur.ch/index.php/historia-de-chile/la-inmigracion-itemid64.
- http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=40.
- https://www.youtube.com/watch?v=maoKimV7_XY&feature=youtu.be.
- http://www.yumbel.cl/noticias/enero2013/trilla-a-yegua.html.
- http://www.zipmec.com/es/manzanas-historia-produccion-comercio.html.
- http://www4.biblioredes.cl/BiblioRed/Templates/crea_4a.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=%2fBiblioRed%2fNosotros%2ben%2bInternet%2fgallinaraucana%2fGALLINA%2bARAUCANA.
- http://www4.biblioredes.cl/BiblioRed/Templates/crea_6a.aspx?NRMODE=Published&NRORIGINALURL=%2fBiblioRed%2fNosotros%2ben%2bInternet%2fMapuche%2bun%2bconflicto%2bentre%2bla%2btierra%2.
- http://www1.etsia.upm.es/departamentos/botanica/fichasplantas/ajocomp.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/cultivos/cereales/trigo.htm.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/cultivos/legumino/haba.htm.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/hortalizas/html/aji/aji.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/hort0498/HTML/p026.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/hort0498/HTML/p052.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/hort0498/HTML/p184.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/hortalizas/html/poroto/caracteristicas_poroto.html.
- http://www7.uc.cl/sw_educ/prodanim/notrad/siv2.htm.
- http://www.13.cl/programa/recomiendo-chile/capitulos/recomiendo-chile-tirua-isla-mocha.
- http://www.21food.com/showroom/679321/product/durvillaea-antarctica-chilean-seaweed-in-dust.html.
- http://zoom50.wordpress.com/2011/12/06/michaydarwins-barberryberberis-darwinii/.

GLOSARIO

Agraz: Aderezo en base al jugo de uva verde.
Arrope: Chicha de uva negra cocida hasta obtener un jarabe.
Calar: Sumergir redes o artes de pesca en el agua.
Callana: Tostador metálico en forma de caja abierta con un mango.
Camote: Pan alargado de trigo cocido y molido similar al catuto.
Caracol trumulco: Molusco de la especie *Chorus giganteus*, llamado también caracol chomulco.
Catuto o **katuto**: Especie de pan alargado de trigo o piñón cocido y molido que consumían los mapuches, le llamaban *miltrín* o *multrún*.
Cera de opérculo: Es la cera que las abejas utilizan para tapar las celdas en cuyo interior se encuentran las larvas de abejas.
Chaiwe: Canasto tejido con guías de enredaderas o raíces que se usa como colador.
Chape o **lapa negra**: Molusco de la especie *Fisurella latimarginata,* de una concha con un orificio en la parte superior.
Chinguillo: Bolso elaborado con red de pescar usado por los pescadores para recolectar mariscos.
Choripán: Longaniza asada envuelta en un pan del tipo marraqueta. La palabra es un acrónimo de chorizo abreviado como chori, y pan.
Chuchita o **chorito**: Pequeño chorito de color negro de la especie *Mytilus chilensis*.
Chuchoca: Harina producto de la molienda gruesa del maíz tierno o choclo, previamente cocido y secado al sol. También se puede hacer con piñón.
Chuflai: Bebida tradicional de la Región del Biobío, que consiste en jugo de uva y aguardiente en proporción de dos a uno.
Chupilca: Vino mezclado con harina tostada.
Cirigües: Masa dulce frita que se prepara especialmente para la celebración de San Juan.
Cochezuelas: Carne de vacuno proveniente de la rodilla que tiene un poco de carne y nervio.
Color: Aliño que consiste en una mezcla de manteca derretida con ají.
Concones: Batido de harina con agua y verduras, muy espeso, que se introduce a la olla hirviendo, quedando una sopa de verduras con una especie de albóndigas.
Diquive, **diquide** o **navajuela**: Molusco bivalvo de la especie *Tagelus dombeii*, de conchas alargadas de color blanco a gris.
Emparvar: Acción de extender un cereal segado sobre la era para trillarlo.
Engavillar: Formar gavillas o haces pequeños de sarmientos, cañas o mieses.
Fogón o **kutralwe**: Lugar hecho de piedras, ubicado al centro de la ruca, donde se hace fuego en el suelo. Sirve para cocinar, alumbrar y calefaccionar la vivienda.
Garabato: Gancho de alambre doblado como garfio para acercar las ramas.
Gloriao o cordial: Bebida tradicional campesina elaborada con aguardiente, café, azúcar y agua caliente. Se preparaba en los velorios.
Guañaca o huañaca: Preparación que consiste en harina tostada de trigo con caldo del cocimiento del chancho o de las prietas.
Harina de trigo en rama: Harina integral a base de trigo molido que contiene todos los componentes del grano.
Harina flor: Harina de trigo molida muy fina.
Harneros: Especie de malla para limpiar diversos granos y semillas.
Kudi: Piedra de moler.
Locro: Es el grano de trigo cocido, secado y molido. También se puede hacer locro de maíz o piñón. La palabra locro también se aplica a un guiso a base de zapallos, porotos, maíz o papas.

Machos ahogaos: Batido espeso de harina, huevos, cebolla picada y un poco de agua fría y sal, se introduce a la olla hirviendo, quedando una sopa de verduras con una especie de albóndigas.
Machuelo o **huepo**. Molusco bivalvo de la especie *Ensis macha*.
Merkén: Condimento picante hecho de ají cacho de cabra, seco, tostado y molido.
Metawe: Vasija de greda mapuche que se usa para guardar líquidos como el muday.
Milloquín o **millokín**: Guiso mapuche de legumbres cocidas y molidas en forma de albóndiga.
Mistela: Licor tradicional de la época de la Colonia elaborado a partir de frutas, azúcar y aguardiente.
Muday: Chicha elaborada por los mapuches a partir de maíz, trigo, cebada, arveja o frutas como maqui o frutilla.
Ñaco: Mazamorra de harina de trigo o maíz tostado con azúcar y agua caliente. Es similar al pavo de harina, pero más espeso.
Olleta: Olla de fierro que cuelga sobre el fogón.
Orejones: Frutas secas deshidratadas.
Pajaritos: Dulces tradicionales del sur de Chile en forma de pajaritos o redondos y con un betún de merengue encima.
Pajaritos de trilla: Panes dulces de forma ovalada, que se preparan tradicionalmente para las trillas de trigo en los campos del secano interior de la Región del Biobío.
Pantrucas, **pancutras o refalosas**: Plato de la cocina criolla que consiste en masas de harina de trigo que se introducen a la sopa.
Pavo de harina: Bebida elaborada con harina tostada, agua y azúcar.
Pebre: Consiste en combinaciones de verduras aromáticas de sabor fuerte, picadas en cuadros y aliñadas con sal, aceite, vinagre y limón y algún tipo de ají.
Pipeño: Vino tradicional chileno, elaborado de forma artesanal, sin aditivos químicos, que se fermenta en pipas o barriles de madera.
Pronto alivio: Licor elaborado con jugo recién exprimido de uva blanca Italia y aguardiente.
Retafiao: Jugo de uva o chicha de la variedad negra País en proceso inicial de fermentación y aguardiente.
Ristras o huitrines: Alimentos unidos con hilos para ser colgados. Por ejemplo, ristras de ajíes o piñones.
Rosca: Masa dulce de forma redonda con un agujero en el centro.
Ruca o ruka: Vivienda tradicional mapuche a base de materiales naturales, como coligüe y totora.
Sanco: Sopa espesada con harina tostada.
Soplillo o huelán: Es el grano de trigo verde cocido, secado y molido. Es un tipo de locro pero con trigo verde.
Sopones: Pedazos de masa que se introducen a un caldo.
Tomino: Hierba aromática de la especie *Perilla frutescens*, de hojas de color morado. Se usa para condimento. Al cocinarla, su sabor es parecido al comino.
Tortilla tauca: Tipo de tortilla al rescoldo pero de gran tamaño.
Trigo colincao: Trigo medio tostado en la callana y molido en el molino para que quede medio partido.
Ulpo: Bebida elaborada con harina tostada, agua y azúcar.
Zaranda: Rejilla elaborada con varillas de coligüe amarrados, que se cuelga sobre la cocina a leña o arriba del fogón para secar y ahumar alimentos. También se usa como cedazo para moler la uva con el pie.

Este libro da cuenta de la abundante y variada tradición alimentaria de la Región del Biobío. Su origen se remonta a los territorios ancestrales del pueblo mapuche que fueron más férreamente defendidos, tanto del imperio inca, como de la conquista hispana. La investigación refleja la importante contribución de este pueblo y su cultura al patrimonio alimentario regional y nacional, así como el aporte de aquellos alimentos introducidos por los españoles.

Además de visibilizar y describir un patrimonio prácticamente no reconocido en la cultura nacional, presenta alimentos nativos, endémicos y preparaciones autóctonas únicas en Chile y en el mundo. También se dan a conocer las preparaciones mestizas, donde se funden los productos autóctonos con las técnicas e ingredientes traídos por los españoles.

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.

ISBN 978-956-328-163-7

SONESTA HOTEL CONCEPCIÓN
CHILE

AS AUSTRAL SOLUTIONS

PROGRAMA
CHILE SUSTENTABLE
Propuesta Ciudadana para el Cambio

FIA
Fundación para la Innovación Agraria