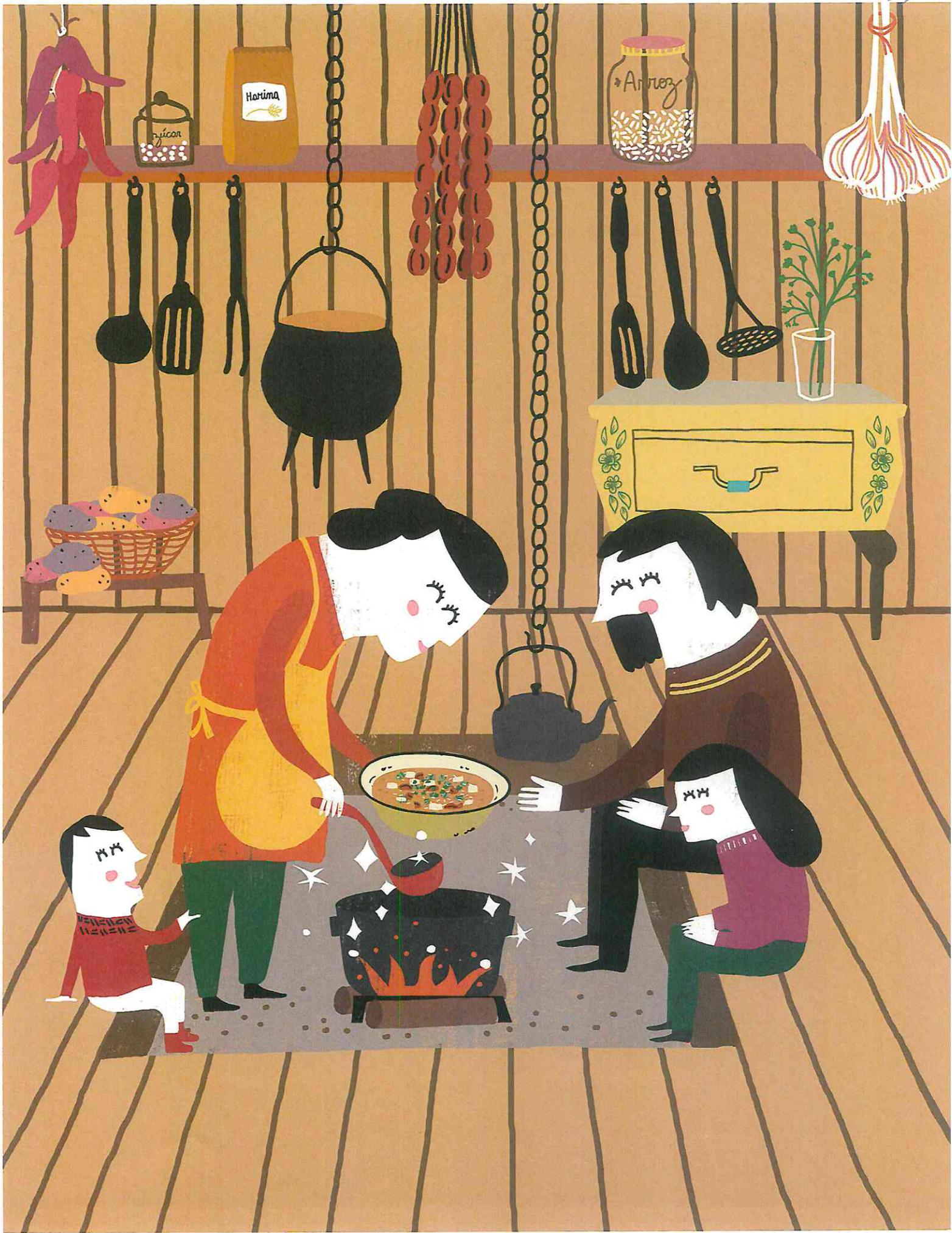


FOLIO: 053
"MENÚ DEL LANCHERO CHILOTE.
AL FOGÓN DE QUEMCHI"



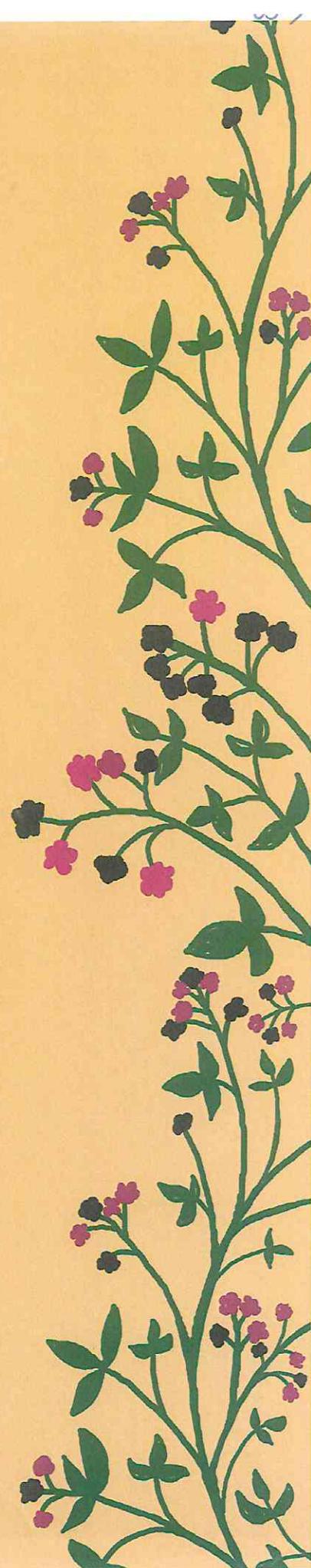
Menú del
Chilote lancharero
al fogón de Quemchi



Investigación

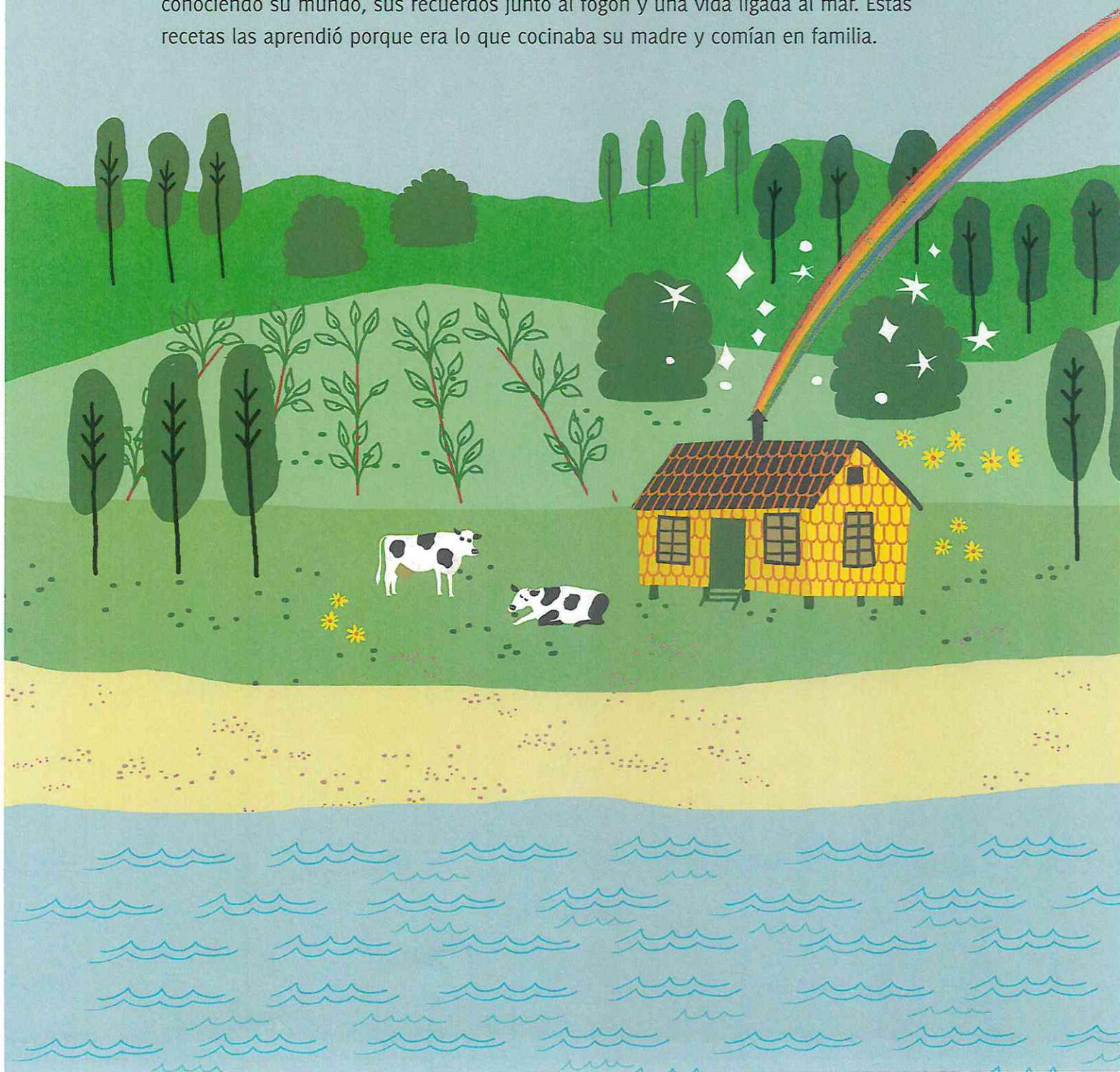
Memú del Chilote lancharero al fogón de Quemchi

Las preparaciones gastronómicas no sólo nos brindan sabores y aromas, detrás de cada plato se ciñen modos de vida, testimonios y vivencias que forman parte del devenir histórico de una comunidad y de su gente.



Esta receta se ha obtenido gracias a la colaboración de un grupo de chilotas oriundas de Quemchi, principalmente a través de las enseñanzas y relatos de doña Julia Chiguay Lleucún, quien generosamente compartió el acervo culinario presente en su tierra.

Estos testimonios e imágenes de los viejos tiempos fueron acompañados por el compás del cuchillo sobre la tabla, de la olla y el sartén despidiendo los olores de la manteca y el ajo chilote. Entre mates e invitaciones a probar y a “sazonar”, fuimos conociendo su mundo, sus recuerdos junto al fogón y una vida ligada al mar. Estas recetas las aprendió porque era lo que cocinaba su madre y comían en familia.



Sacaban del huerto los nabos, el cilantro y las papas nativas; del mar los mariscos y de la playa el luche. Era una economía de subsistencia: se comía lo que se tenía.

Hoy doña Julia trabaja en una pescadería de Quemchi donde sigue ligada al mar y a sus tradiciones. Pero ella nos señala con insistencia que las nuevas generaciones han ido olvidando las preparaciones antiguas.

Por eso, su invitación no es sólo a “sazonar” sus platos, sino también a acercarnos a los valores de un modo de vida distinto, solidario, paciente. Como el lanchero velero, que espera el viento adecuado para avanzar; sin olvidar que también él es parte de la naturaleza.



Sabores del mar y la tierra

Las preparaciones gastronómicas no sólo nos brindan sabores y aromas, detrás de cada plato se ciñen modos de vida, testimonios y experiencias que constituyen parte del devenir histórico de una comunidad; formas de ver y hacer cimentadas en un pasado que busca su lugar en el presente.

El acto alimentario requiere de la selección y transformación de las materias primas disponibles en la naturaleza. Lo que comemos es el resultado de una peculiar manera de entender y relacionarnos con otros grupos humanos y el entorno.

La tradición culinaria chilota es el reflejo de sus características geográficas, de una construcción histórica de identidad que tiene como vértices el componente étnico y el mestizaje generado por el prolongado contacto con el mundo hispánico.

Las evidencias arqueológicas del poblamiento humano del archipiélago, revelan una cultura con una adaptación costero-marítima.

Antiguos modos de vida ligados a habilidades canoeras, mariscadoras y pesqueras que los conquistadores españoles reconocieron como propio de los chonos, quienes a su vez se fueron fusionado con grupos de origen mapuche-huilliche. De esta manera se generó una cultura con una compleja visión y conocimiento del ambiente natural, que aún forma parte de la riqueza de los actuales habitantes del archipiélago.

La influencia chono-huilliche-veliche se puede rastrear en las técnicas de cocción como el curanto y ahumado de los alimentos.

También en el empleo de saberes en la huerta y el reconocimiento de lugares, animales y alimentos que aún se mantienen vigentes en lengua veliche.

El curanto es de hecho una forma milenaria de cocinar los alimentos. En lengua mapuche significa piedra calentada por el sol. Consiste en calentar las piedras en un hoyo y cocinar los alimentos sobre ellas, tapándolas con pangué (hojas de nalca) para atrapar el vapor.

La llegada de los españoles al archipiélago generó también una importante transformación de los modos de vida en la isla. En lo que se refiere a las preparaciones culinarias, se adoptaron productos como las carnes ovinas, bovinas y porcinas, el trigo y técnicas de condimentación.

La papa (poñi para los mapuches) es un elemento dominante en las preparaciones chilotas. Se han identificado más de 300 variedades de papas nativas, que dan origen por sus propiedades a recetas únicas. Se utilizan como guarnición o bien como ingrediente principal para elaboraciones como milcaos y mella.

Valor social de la cocina chilota

La señora Julia nos cuenta que alrededor del fogón fue observando y aprendiendo, entre juegos y travesuras, las recetas que ella denomina de “los antiguos”. Platos que reúnen el conocimiento ancestral de los productos de la tierra y el mar, y que sirven para paliar el hambre y soportar largas jornadas de trabajo. Es en este lugar de aprendizaje donde se conectó con su tierra y sus tradiciones. Hoy rescatar las recetas de “los antiguos” para sus nietos es una de sus añoranzas, una forma de salvaguardar un pedacito de historia, de su historia y la de los chilotes del mar como ella.

El fogón nos evoca así un escenario de encuentros, historias y relatos del día a día. Es acá donde se teje la vida social chilota. Donde se conecta el acto de comer con la interacción social y familiar. Comida y reunión están presentes en los curantos, lloco, mingas y reitimientos, incluso en los velorios.

La herencia del fogón ha logrado que el acto de comer se asocie a compartir, una forma de vida en la isla. Muchas de las actuales casas chilotas conservan en sus disposiciones arquitectónicas el protagonismo de la cocina-fogón, un enclave de reuniones y tertulias, en el que revive el antiguo fogón chilote y sus costumbres.

Utensilios de la cocina

Fogón, espacio rectangular con base de tierra donde se enciende el fuego.

Tronadera, estructura de madera que permite la ventilación y la salida del humo de un fogón.

Ahumado, técnica de conservación de los alimentos que consiste en secar al humo. De las vigas (collin) que forman la tronadera se cuelgan las carnes, pescados y mariscos para el proceso de ahumado.

Perol, ollas de aluminio colgantes con asas y tapa, para cocinar variados alimentos al fogón.

Calderos, ollas de fierro fundido usadas para el reitimiento del cerdo.

Toncos, plato hondo de madera de ciruelillo se utiliza para servir todo tipo de preparaciones.

Lapas, fuentes grandes y ovaladas donde depositaban los alimentos cocidos como milcaos, chapaleles, mellas y carnes.

Menaje enlozado, variedad de utensilios de cocina elaborados en fierro enlozado.

Las recetas que forman parte del “Menú del Chilote Lanchero” expresan la cultura bordemarina del isleño: un ir y venir de la tierra al mar. Formas de vida que atesoran expresiones y conocimientos milenarios como el curanto o la cultura de la papa, además de los productos introducidos por los españoles que fueron asimilados por los habitantes de la isla

Entrada Frito de nabos con navajuelas y mallo de papas

Es una preparación que expresa las múltiples influencias culturales en la cocina chilota. Los nabos originarios de Eurasia fueron introducidos por los españoles y proliferaron como maleza dentro de los campos, encontrándose de manera silvestre en extensos territorios. Su recolección se realizaba junto a la cosecha de la papa y según nos señala la señora Julia, lo consumían muchas veces crudos, como manzanas; y otras elaboraban un frito en el que se incorporaban productos del huerto casero como el ajo chilote, cebolleta verde y productos del mar como la navajuela.

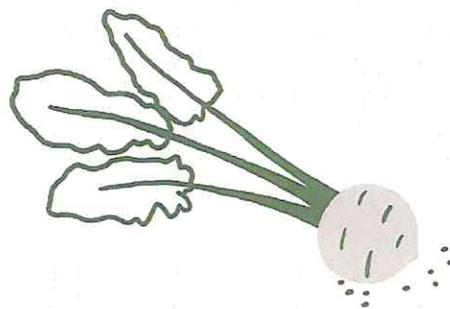
Descripciones de consumo

Se consume tanto como entrada o guarnición, al desayuno o al almuerzo. Se sirve calentito en toncos, platos hondos de madera de ciruelillo, sobre mallo de papas.

Origen de los productos

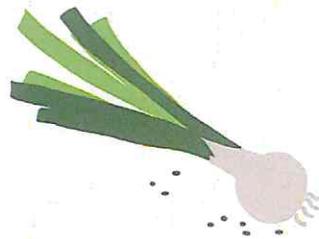
Nabo (*Brassica rapa L o campestri*)

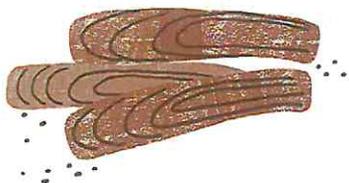
es una hortaliza que se adapta a los climas fríos y se ha propagado como maleza creciendo de forma silvestre. Ha sido incorporado en la gastronomía mapuche, lo llamaban napor o napur, también conocido como yuyo proveniente del quechua yuyu y con la cual elaboraban guisos y fritos.



Cebolleta verde (*Allium fistulosum*)

Especie del género de las cebollas introducida por los españoles. Se caracteriza por no formar bulbo sino por el engrosamiento de sus hojas.





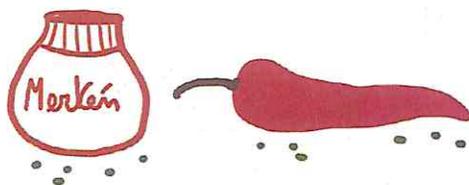
Navajuela (*Tagelus dombeii*)

Es un bivalvo marino que se encuentra desde la Región de Tarapacá a Los Lagos. Se suele consumir en los curantos o mingas.



Ajo chilote (*Allium ampeloprasum* L.)

Presente en variadas recetas de la isla y reconocido por su sabor y tamaño en todo el país, forma parte del patrimonio gastronómico chilote.



Merkén

Aliño que pertenece a la cultura mapuche. Es elaborado con ají cacho cabra (*Capsicum annum*) secado al sol y ahumado en fogón, que luego es molido entero en mortero de piedra.

Mallo de papas

Es una forma de preparación en la que la papa se cuece con sal.

Plato principal

Cazuelita Chilota

Cazuela de mariscos secos con luce

La cultura es dinámica. Se construye en la experiencia histórica, en un unir y venir de hombres y mujeres, de cosmovisiones, proyecciones, enfrentamientos, y en la interacción con la biodiversidad. Es en el encuentro de las visiones indígena y española, del abrazo y ciclos que se genera en la relación cultura-naturaleza que nace la peculiar receta de la cazuela chilota.

Esta preparación moviliza símbolos y sentidos, saberes transmitidos de generación en generación que permiten la transformación de los productos. Detrás del plato se activan voluntades humanas en la recolección y proceso del luce, en las técnicas de ahumado de las “sartas” de mariscos al fogón y el trabajo en la huerta chilota, que entrega la papa “colorada o pimpinela”, ajo chilote y cilantro. Condimentada a la usanza española en un sofrito de verduras en manteca de cerdo y coloreadas con ají color. La cazuela chilota la pedían los lancheros veleros antes de salir a entregar leña y madera acopiada en sus embarcaciones. “Es un plato que da energía para no tener hambre en todo el día, por el yodo que entrega el luce” según nos cuenta la señora Julia.

Descripciones de consumo

Plato que se consume principalmente a la hora de almuerzo, muy apetecido por el lanchero velero.

Esta preparación se sirve bien caliente en un plato hondo, de preferencia de madera de ciruelillo o en plato enlozado, al cual se añade abundante cilantro.



Origen de los productos

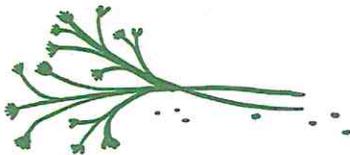
Luche (*Porphyra columbina*)

Es un alimento prehispánico que significa en lengua mapuche “yerba del mar que se come”. Se recolecta en las orillas de playa “luchal” y se procesa en la isla de Chiloé empleando la técnica del curanto, para formar los denominados “panes” para su traslado y comercialización.



Sartas de mariscos

Mariscos secos al humo que se ensartan en hebras de junquillos. La preparación de las sartas requiere de la cocción previa del marisco, la cual tradicionalmente se realiza en curanto, para posteriormente desconchar, ahumar y ensartar.



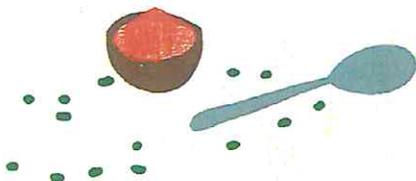
Cilantro (*Coriandum sativum*)

Hierba anual que se agrega a diversas preparaciones en la cocina chilota.



Manteca de cerdo

Se obtiene del “reitimiento” (derretir) del cerdo, proceso en el cual se cocina a fuego lento dentro de un caldero, agua, carne y grasa del animal. De esto se obtienen los chicharrones y la manteca.



Ají color

Pimentón rojo molido.

Postre Mella de papas

Preparación que tiene como protagonista un producto que identifica a la gente de la zona, a sus costumbres heredadas del contacto con la tierra, como es la emblemática papa nativa.

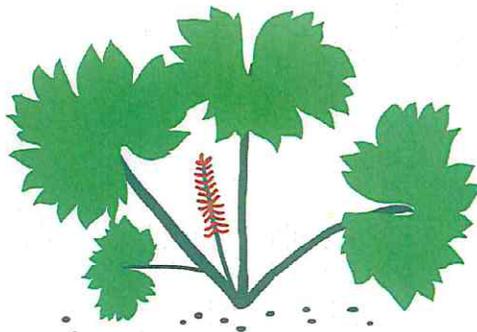
En esta receta se destaca la versatilidad con que se utiliza la papa nativa, la cual acompañada de ingredientes de consumo cotidiano como el huevo, manzana, azúcar y harina, dan origen a la mella, que pertenece a las múltiples preparaciones en base a papa rallada.

Un ejemplo claro es el milcao, símbolo de identidad de los habitantes del archipiélago de Chiloé. Las preparaciones a base de rallado de papa son sustitutos del pan de trigo. En el caso de la mella se puede traducir como un producto de repostería chilota, en la cual se incluye el pangue, tal como se hace en el curanto.

Descripciones de consumo

Se consumía preferentemente al desayuno o a la hora de once acompañados de café o mate.

Una vez fría la preparación se retira la hoja de pangue de la mezcla compacta. Se troza y se sirve, opcionalmente untado con miel de abejas o mermeladas de frutos de la zona.



Origen de los productos

Pangue (*Gunnera tinctoria*)

Planta nativa de las zonas templadas de Chile y Argentina, presenta un tallo comestible. Sus hojas son utilizadas para

elaboraciones tradicionales de la Región de los Lagos, como el curanto y la mella. Pangue es una palabra de origen mapuche para designar la hoja de la nalca.

Bajativo

Té de murra

Infusión que se realiza utilizando las hojas frescas de la murra o mora. Representa el valor de la recolección de plantas silvestres, en una economía de subsistencia. Es consumida como sustituto del café.

Descripciones de consumo

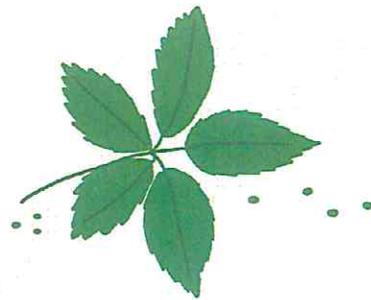
Se consume para acompañar comida o después de esta como bajativo.

Se sirve incorporando las hojas fresca y limpias en un tazón enlozado, al cual se vierte el agua hirviendo. Se puede endulzar con azúcar o miel.

Origen del producto

Murra (*rubus ulmifolius* o *constrictus*)

Es un arbusto espinoso originario del Mediterráneo. Se introdujo como cerco vivo proliferando de manera silvestre entre las regiones de Coquimbo y Los Lagos. Sus frutos son utilizados para la elaboración de mermeladas, licores y postres. Sus hojas se utilizan para preparar infusiones, las cuales poseen propiedades digestivas.



Descripción del equipo

Investigación

Eduardo Aguilera Alvarez
Antropólogo

Recopilación de recetas

Nicole Hernández Alvear
Chef

Ilustraciones y diseño

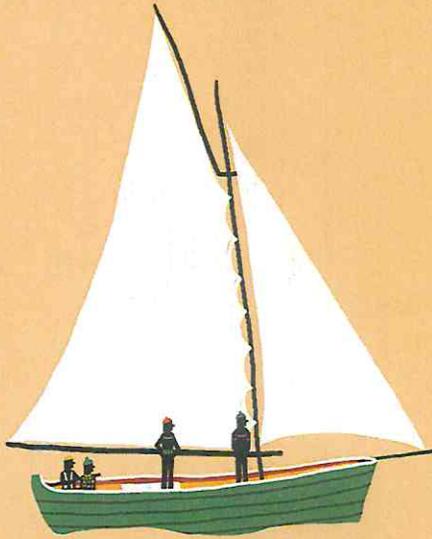
Patricia Aguilera Alvarez
Diseñadora e Ilustradora

En el esfuerzo por difundir las recetas y los saberes de la cocina chilota, fue necesario añadir a las fuentes orales recogidas en terreno, un conjunto de miradas provenientes de las múltiples disciplinas que integran el equipo de trabajo.

Las ciencias sociales nos permiten aproximarnos al sentido y valor histórico-antropológico del arte culinario, sus sincretismos y respuestas ante un mundo globalizado.

La gastronomía nos revela los procesos y técnicas de transformación de los productos, sus formas de consumo y especificaciones dentro de cada receta.

El diseño nos permite una relectura de los elementos culturales a través de la ilustración, una forma creativa de comunicar y entrelazar una gran cantidad de datos en las imágenes presentadas.



Menú del
Chilote lanchero
→ al fogón de Quemchi ←

Entrada
Frito de mabe con marrajuelas y mallo de papas

Plato principal
Cazuelita Chilota

Postre
Mella de papas

Bajativo
Té de murra

Entrada

Frito de nabo con navajuelas y mallo de papas {2 porciones}

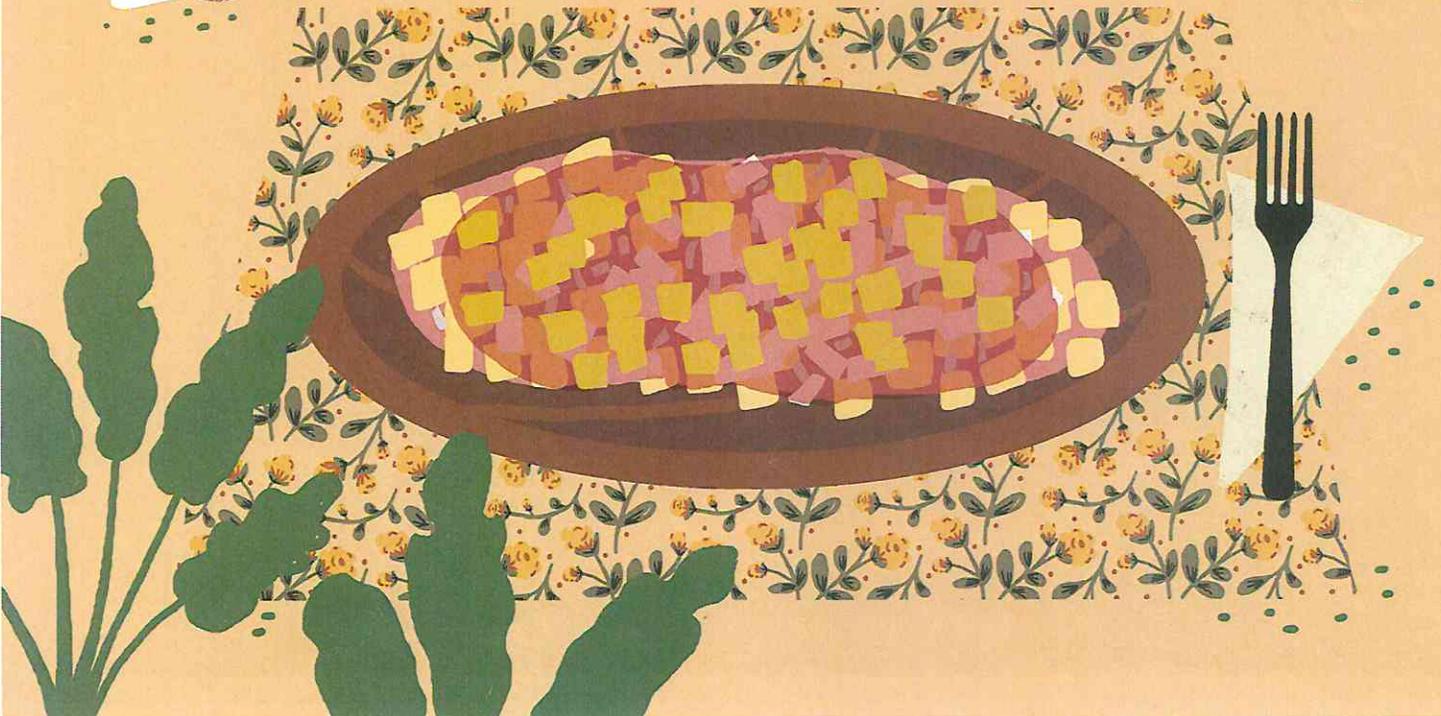
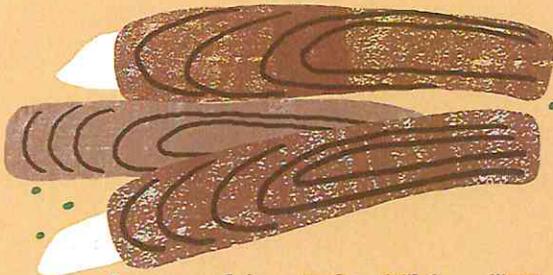
Ingredientes

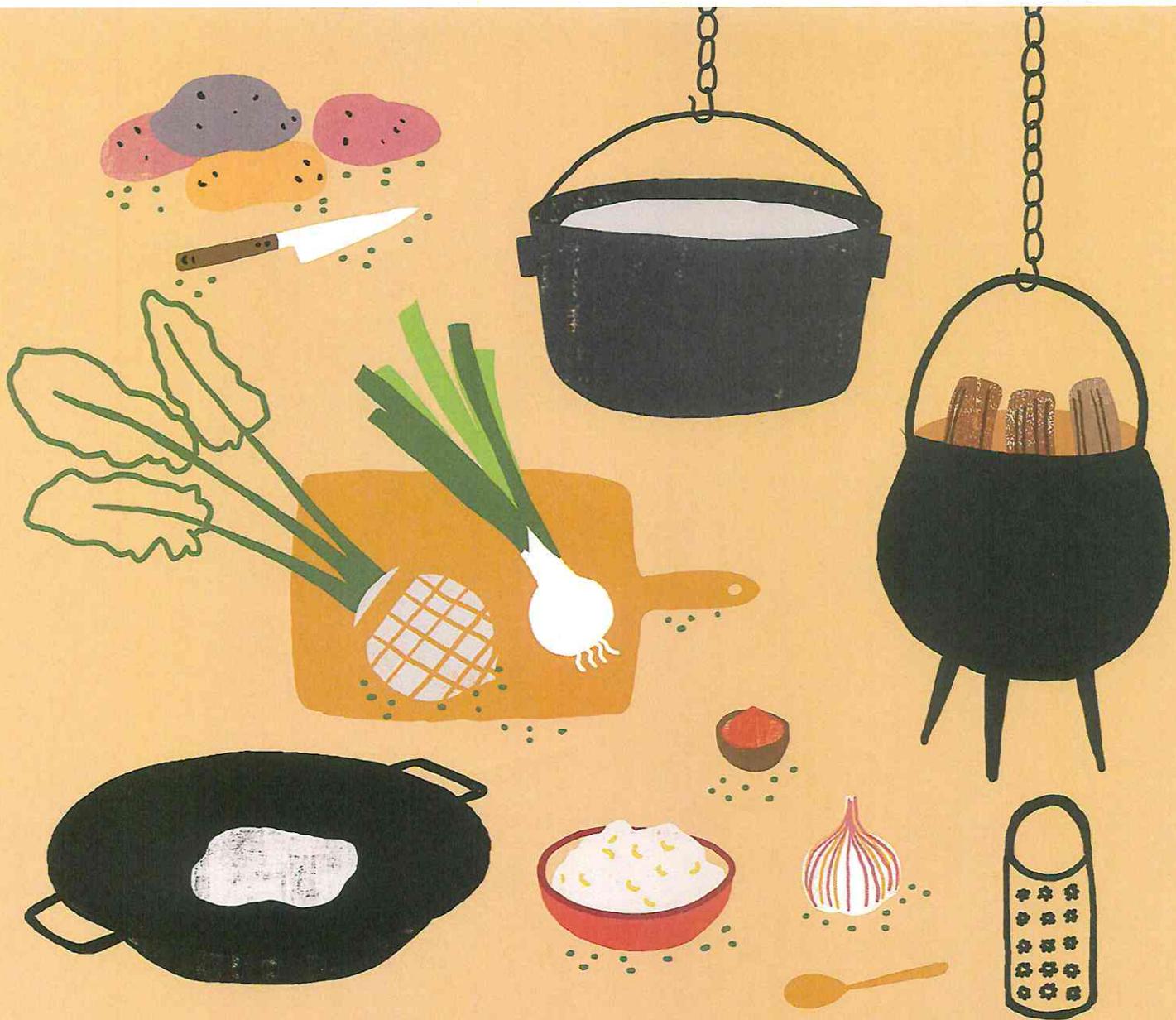
Frito de nabo con navajuelas

- 1 nabo chilote
- 1 cebolleta verde
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 k de navajuelas frescas
- 1 cucharada de pimentón molido
- 1 pizca de merkén ahumado
- 1/2 ajo chilote
- Sal

Mallo de papas

- 4 papas chilotas
- Sal





Preparación

-Pelar y cocer las papas chilotas en una olla con agua y sal.
-Lavar y pelar el nabo, cortar en cubos de 2 cm aproximadamente y cocer en una olla con agua hervida.
-Entretanto limpiar y cocer las navajuelas. Luego desconchar y quitar los intestinos del marisco. Cortar en cubos pequeños.
-Calentar una paila y derretir la manteca de cerdo. Agregar ajo rallado y la cebolleta verde picada. Saltear.

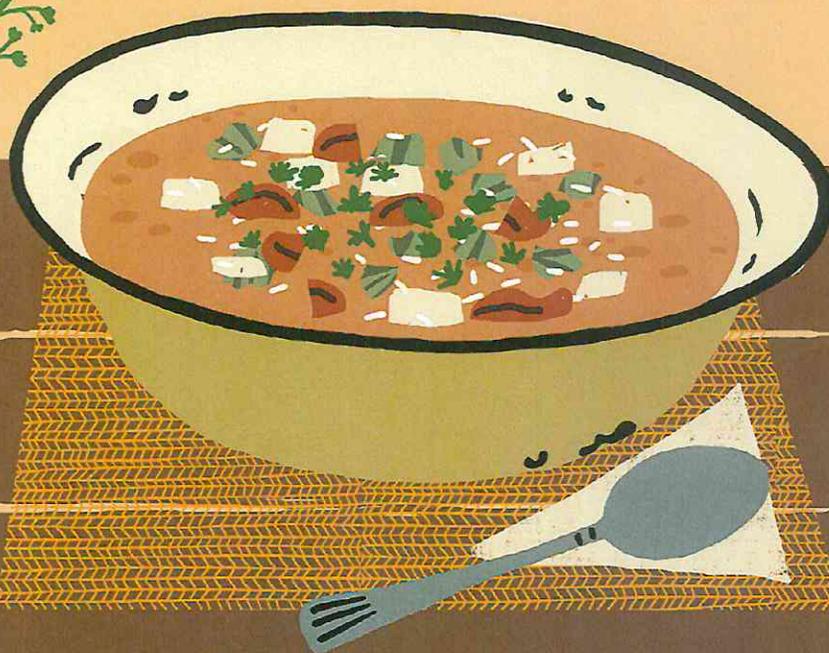
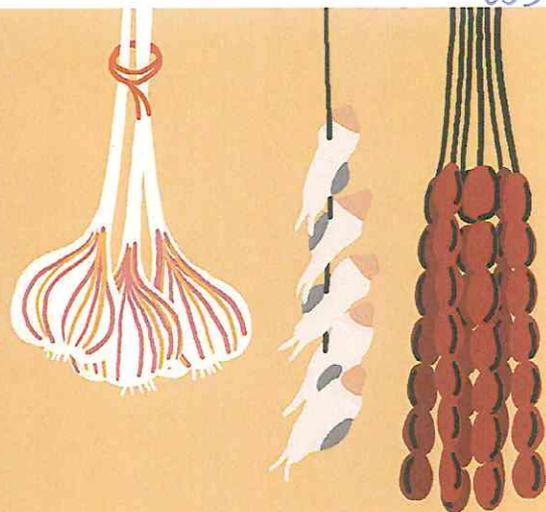
-Agregar el nabo y condimentar con sal, pimentón y una pizca de merkén. Añadir un poco de agua.
-Incorporar las navajuelas al salteado y dejar que los ingredientes integren sus sabores. El caldo del frito debe verse rojizo, suave y cremoso.
-Montar el frito de nabos con navajuelas, en plato de madera, (ciruelillo) o enlozado, sobre mallo de papas.

Plato principal

Cazuelita Chilota

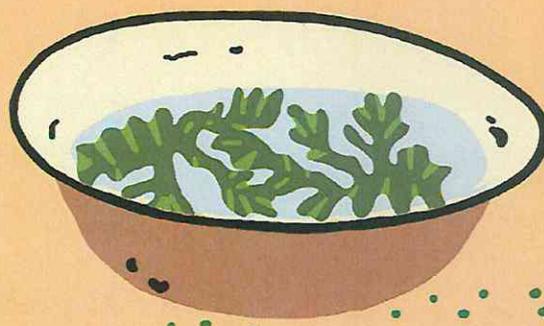
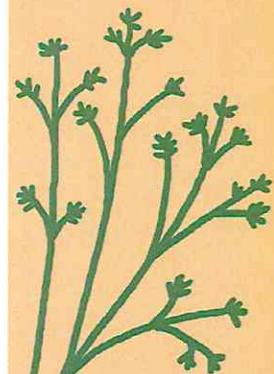
Cazuela de mariscos secos con luche

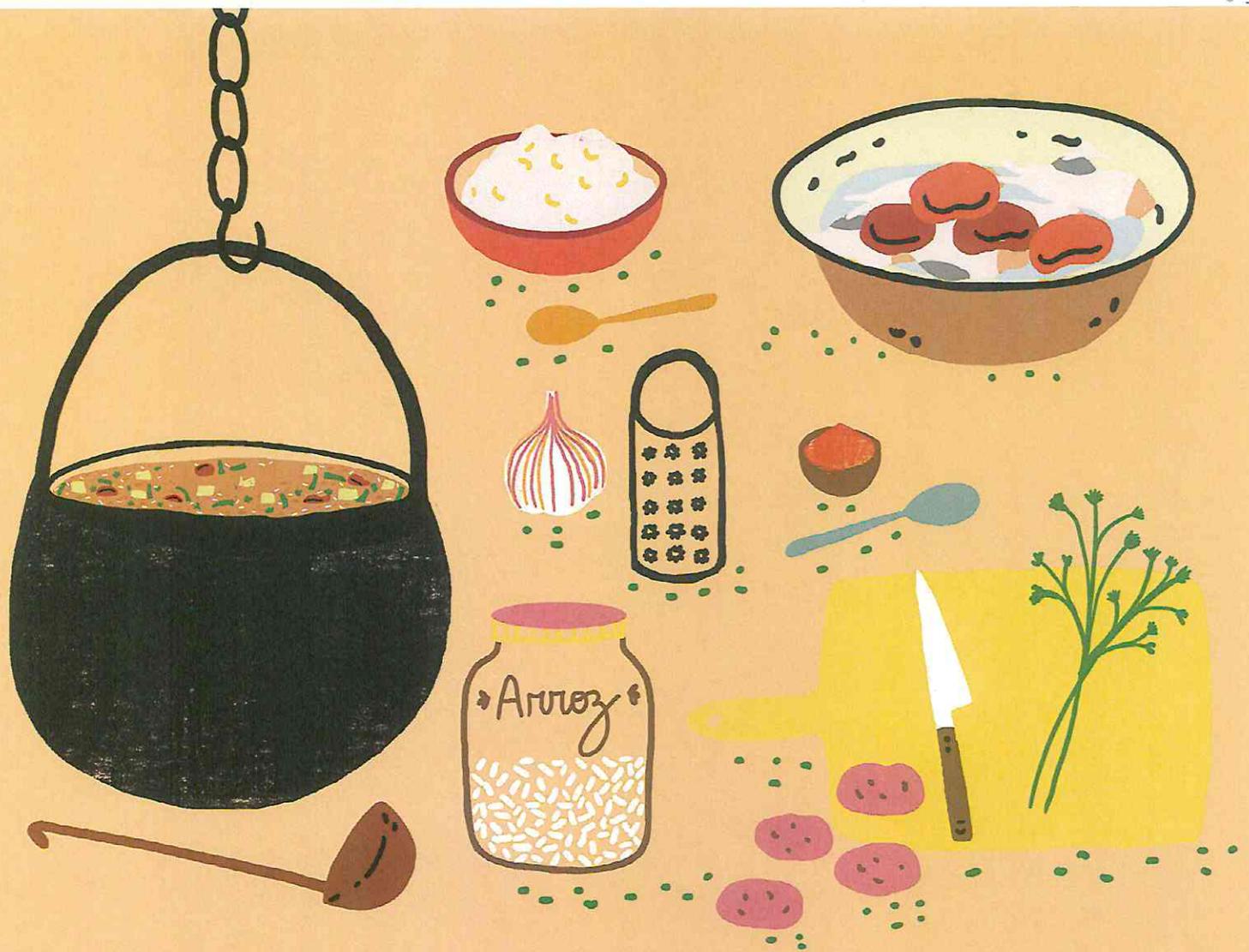
{2 porciones}



Ingredientes

- 1/2 taza de luche
- 1/2 sarta de cholgas
- 1/2 sarta de navajuelas
- 4 papas pimpinela o colorada
- 1/2 ajo chilote
- 3 cucharadas de arroz
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 cucharada de pimentón rojo molido
- Cilantro a gusto





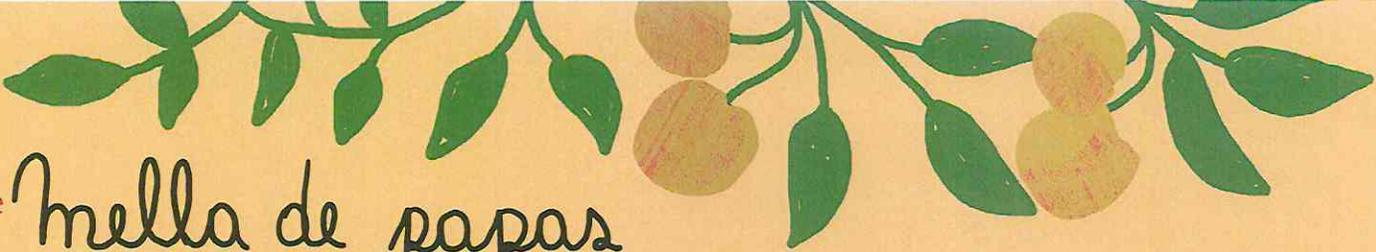
Preparación

- Hidratar el lucife con agua caliente en un recipiente y los mariscos secos en otro durante 30 minutos.
- Lavar bien para retirar la arena de los productos con ayuda de un colador.
- Desmenuzar el lucife en trozos pequeños.
- Quitar el intestino de los mariscos y cortar en cubos pequeños.
- Lavar, pelar y picar las papas en cubos de 2 cm aproximadamente.
- Calentar una olla, agregar la manteca de cerdo. Una vez derretida se sofríe el ajo

chilote previamente rallado y se incorporan los mariscos.

- Sazonar con sal y pimentón rojo molido.
- Agregar agua hasta tapar los ingredientes y dejar hervir a fuego lento para que los mariscos suelten bien su saborcito.
- Luego se agregan las papas y pasado un par de minutos se incorpora el arroz.
- Una vez que esta listo el arroz agregar el lucife y esperar que suelte nuevamente un hervor.
- Servir con abundante cilantro.

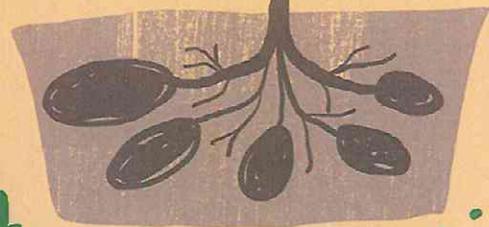
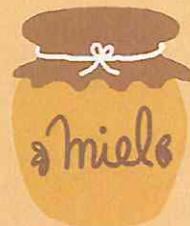
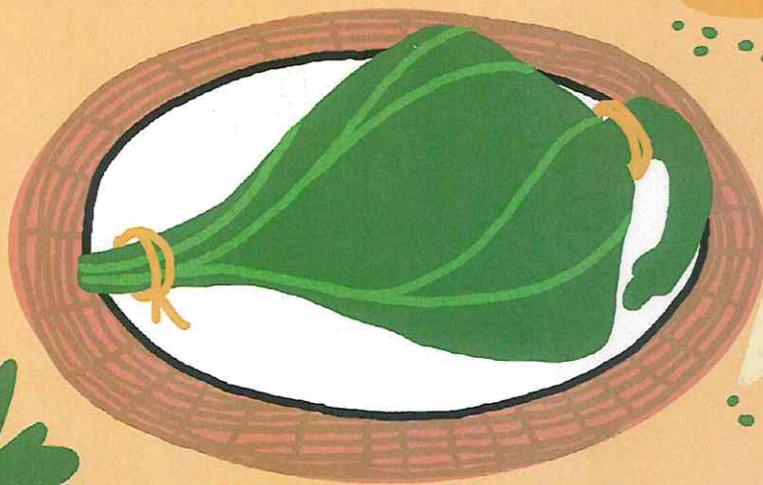
Importante: No dejar que se pase la cocción del arroz.



Postre **Mella de papas**
{2 porciones}

Ingredientes

- 4 papas chilotas (de preferencia pilcahue)
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de harina
- 1 huevo
- 1 manzanas de campo y/o pasas (opcional)
- 1 hoja de pangue (nalca)
de 30 cm aproximadamente





Preparación

- Pelar y lavar las papas. Rallarlas con la parte del rallador más fino. Dejar la papa rallada con todo su líquido.
- Agregar el huevo y mezclar con una paleta.
- Continuar con el azúcar y la harina. Finalmente se incorporan la manzana rallada o las pasas.
- Mezclar hasta lograr una textura "ligada", similar al batido para panqueques.
- Lavar bien la hoja de pague y disponerla en forma de cono. Amarrar la punta del tallo

para conservar esta forma, luego verter la mezcla dentro del pague.

- Juntar las puntas de la hoja y atar nuevamente la parte superior.
- Poner a hervir agua en una olla grande y depositar el pague relleno.
- Cocinar media hora por cada lado. Pasado este tiempo retirar de la cocción.
- Cuando la preparación esté fría, desatar la hoja de pague y servir.

Recomendación: Puede ir acompañado con miel o mermelada, tanto como postre, desayuno u onces.

Bajativo

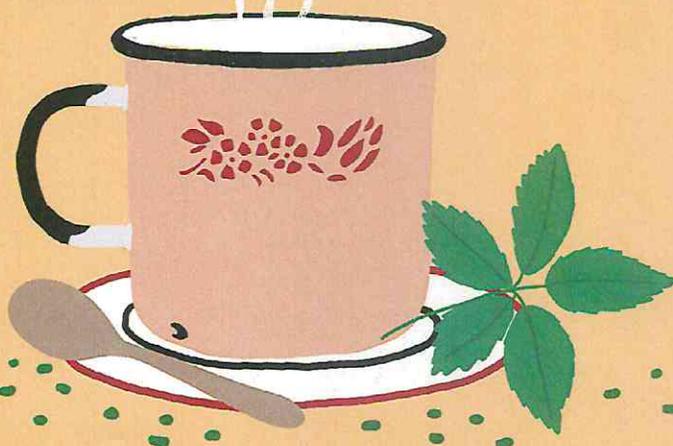
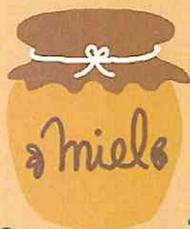
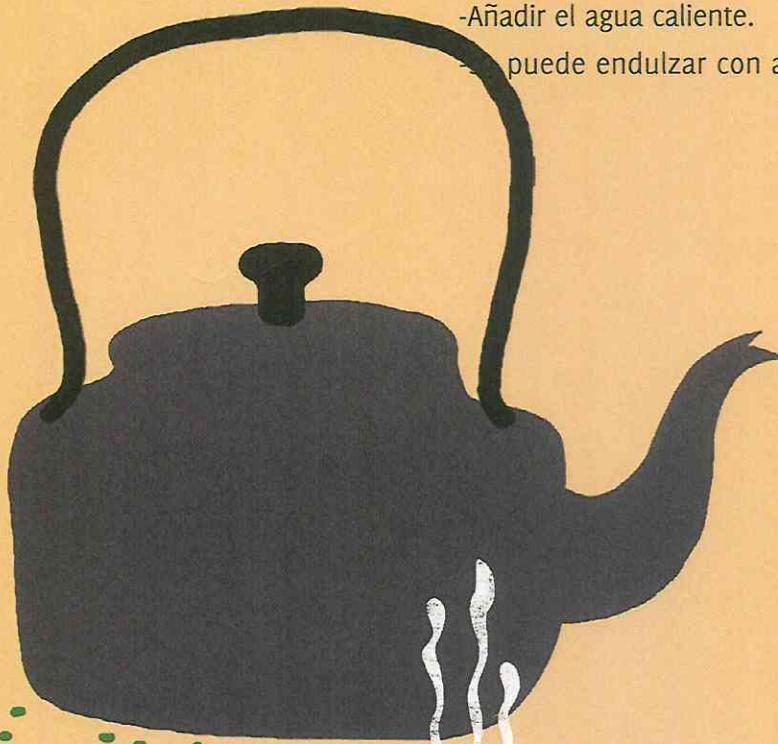
Té de murra

Ingredientes

- Hojas frescas de murra (mora)
- Agua hervida

Preparación

- Hervir el agua.
- En un tazón incorporar las hojas de murra previamente lavadas.
- Añadir el agua caliente.
- Se puede endulzar con azúcar o miel.



Agradecimientos

A doña Julia Chiguay Lleucún por compartirnos su historia.

A Claudio Aguilera Alvarez por corregir los textos.





“El Menú de Chile” 2017

