

RECETAS ALGUERAS DE NAVIDAD

Sabores, saberes e identidad de nuestro maritorio



Coautoras y portadoras de saberes culinarios

Rosenda Ester Cabello Jeria

Maribel del Carmen Silva Silva

Sofía de las Mercedes Araya Flores

Elizabeth Viviana González Meléndez

Cecilia Magaly Masferrer Montecinos

Clara Luz Silva Ramos

Levantamiento, sistematización y edición de contenidos

Francisca Rojas Morales - Oficina de Borde Costero, Dirección Desarrollo Económico, Ilustre Municipalidad de Navidad

Vanessa Pino Farías - Programa Cultura y Patrimonio, Ilustre Municipalidad de Navidad

Nathalie Jara Astudillo - Programa Fortalecimiento de la Identidad Cultural Regional (FICR) - Seremi de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, Región de O'Higgins

Coordinación institucional

Seremi de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, Región de O'Higgins
Ilustre Municipalidad de Navidad

Diseño y diagramación

Luis Navarrete Lazo - Comunicaciones, Ilustre Municipalidad de Navidad

RECETAS ALGUERAS DE NAVIDAD

Sabores, saberes e identidad de nuestro maritorio

Presentación

Durante el año 2026, la Secretaría Regional Ministerial de las Culturas, las Artes y el Patrimonio de la Región de O'Higgins, a través del Programa de Fortalecimiento de la Identidad Cultural Regional (FICR), ha impulsado la elaboración de este recetario mediante un trabajo colaborativo con la Ilustre Municipalidad de Navidad. Esta iniciativa se ha desarrollado junto a la Comisión de Mujeres de Mar de Navidad, poniendo en el centro a las mujeres vinculadas al mar, sus experiencias, conocimientos y saberes.

Este recetario reúne preparaciones compartidas por las propias Mujeres de Mar, pero también las historias que existen detrás de ellas: recetas aprendidas de madres y abuelas, recuerdos de infancia, formas de preparar y aprovechar los productos del borde costero y conocimientos que han sido transmitidos de generación en generación. A través del cochayuyo, el piure y otros productos del mar, estas páginas dan cuenta de una cocina profundamente ligada al territorio, a la vida familiar y comunitaria y a la identidad de la costa de Navidad.



Algas de Navidad:

sabores, saberes e identidad de nuestro maritorio

En la costa de la comuna de Navidad, en la Región de O'Higgins, el mar no solo define el paisaje, sino que también forma parte de la historia, la identidad y el sustento de sus comunidades.

A lo largo del borde costero, las algas marinas han acompañado la vida local por generaciones. Especies como la luga cuchara (Mazzaella laminarioides), el luche (*Pyropia columbina*), el cochayuyo (*Durvillaea antarctica*) y el calabacillo (*Macrocystis pyrifera*) han sido históricamente recolectadas y aprovechadas por las comunidades costeras. Más que un alimento, representan la memoria, cultura, trabajo e identidad del maritorio de Navidad.

Por generaciones, familias vinculadas a la recolección de orilla han desarrollado conocimientos sobre las especies, las mareas y las formas de recolectar, secar, conservar y transformar los productos del mar. Estos saberes, transmitidos de generación en generación, constituyen un patrimonio vivo que conecta mar, territorio, comunidad y gastronomía.

RECETAS

ALGUERAS

NAVIDAD



I. CHARQUICÁN DE COCHAYUYO



Receta de

Rosenda Ester Cabello Jeria

Licancheu



INGREDIENTES

- 1 kilo de papas
- 4 tazas de cochayuyo picado y tostado
- Porotos verdes
- Cebolla o chalota
- Ajo
- Puerro, opcional
- Comino
- Pimentón o paprika
- Orégano
- Aceite para el sofrito
- 1 litro de agua fría
- Huevo para servir, opcional

PREPARACIÓN

1. Primero se prepara un sofrito con aceite, cebolla o chalota, ajo, porotos verdes picados y, si se desea, un poco de puerro. Se condimenta con comino, pimentón o paprika y orégano.
2. Se incorpora el cochayuyo previamente tostado y picado bien pequeño, junto con las papas cortadas en trozos. Se deja cocinar unos minutos, hasta que todo esté doradito.
3. Luego se agrega un litro de agua fría, se tapa la olla y se cocina a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos. Pasado ese tiempo, se apaga el fuego y se deja reposar otros 30 minutos.
4. Antes de servir se pueden aplastar ligeramente algunas papas, pero sin deshacerlas completamente. Para Ester, es mejor que queden trozos de papa enteros y harto juguito, como se preparaba tradicionalmente en su casa.
5. Se puede servir con un huevo frito encima

UNA RECETA QUE VIENE DE LA FAMILIA

Ester aprendió esta receta de su mamá, quien a su vez la había aprendido de la abuela.
En una familia de 14 hermanos, el charquicán se preparaba principalmente los fines de semana y el trabajo comenzaba el día anterior: mientras tomaban once, su mamá tostaba el cochayuyo en el fogón y lo dejaba listo para cocinar al día siguiente.

Ese recuerdo sigue acompañando a Ester cada vez que prepara esta receta:
"en el fogón es todo más maravilloso".

II. COMPLETO DE MAR



Receta de
Rosenda Ester Cabello Jeria
Licancheu



INGREDIENTES

Para el pan de algas

- 1 taza de harina integral
- 2 tazas de harina blanca
- ½ taza de harina de luche
- 2 cucharaditas de leudante
- ¼ de taza de agua tibia, para activar el leudante
- 1 pizca de azúcar
- Agua, cantidad necesaria
- Aceite
- Sal

Para el relleno

- Ulte bien cocido, piezas pequeñas y tiernas
- Palta madura

Para la salsa verde

- Cilantro
- Ajo
- Cebolla
- Ciboulette
- Orégano
- Limón
- Sal
- Aceite
- Un poco de pimentón, opcional

PREPARACIÓN

1. Primero se prepara el pan de algas. Se deja reposar el leudante en ¼ de taza de agua tibia con una pizca de azúcar. Aparte, se mezclan las harinas integral, blanca y de luche, agregando aceite, sal, el leudante activado y agua según sea necesario.
2. La masa se soba bien hasta quedar suave y se deja reposar hasta aumentar su volumen. Ester recomienda, si es posible, prepararla el día anterior. Luego se forman los pancitos y se hornean hasta que estén cocidos, pero blanditos.
3. Para el relleno, se cocina bien el ulte, prefiriendo las piezas pequeñas y tiernas, y se muele una palta madura hasta obtener una textura cremosa.
4. La salsa verde se prepara con cilantro, ajo, cebolla y ciboulette picados, condimentados con orégano, limón, sal y aceite. Opcionalmente, se agrega un poco de pimentón.
5. Finalmente, se abre el pan, se agrega abundante palta molida, el ulte —que reemplaza la tradicional salchicha— y abundante salsa verde.

UNA NUEVA FORMA DE LLEVAR EL MAR A LA MESA

En esta preparación, Ester transforma el tradicional completo incorporando productos del mar: el luche pasa a formar parte del pan y el ulte reemplaza a la salchicha. Así, una preparación cotidiana adquiere una identidad propia vinculada a los sabores de la costa.

Una de las claves está en el pan:
Ester recomienda sobar bien la masa y darle suficiente tiempo para leudar, idealmente preparándola desde el día anterior, para conseguir un resultado más blando.

III. COCADAS DE COCHAYUYO



Receta de
Maribel del Carmen Silva Silva
Puertecillo



INGREDIENTES

- 60 gramos de cochayuyo tostado y molido bien fino
- 90 gramos de galletas de vino
- 1 taza de manjar
- ½ cucharadita de aguardiente
- Cochayuyo molido tipo escarcha, para decorar

PREPARACIÓN

1. Primero se lava el cochayuyo y se deja secar al sol. Una vez seco, se tuesta a horno bajo hasta que quede bien crujiente y luego se muele hasta obtener una textura similar a una harina fina.
2. Aparte, se muelen las galletas de vino y se mezclan con el cochayuyo. Se incorpora el manjar y media cucharadita de aguardiente, mezclando hasta formar una masa homogénea.
3. Con las manos se forman pequeñas bolitas, que luego se pasan por cochayuyo molido tipo escarcha para decorar. Finalmente, se llevan al refrigerador durante una hora.
4. ¡Y listas para servir!

UNA RECETA NACIDA DEL MAR Y LA FAMILIA

Cerca del año 2000, Maribel y su familia comenzaron a experimentar con nuevas formas de preparar los productos del mar. Así nacieron estas cocadas: una manera diferente de utilizar el cochayuyo de Puertecillo, llevándolo a una preparación dulce que también pudiera gustar a niños y niñas.
Detrás de esta creación permanece una enseñanza de su madre que Maribel conserva hasta hoy:

"mi madre siempre decía que el mar nos alimenta y nos cuida, y esa frase se me quedó grabada".

IV. CALDILLO DE PIURE



Receta de

Sofía de las Mercedes Araya Flores

La Vega de Pupuya



INGREDIENTES

- Piures frescos
- Cebolla
- Ajo
- Comino
- Orégano
- Cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Primero se lavan muy bien los piures y se pican en trozos pequeños.
2. En una olla se comienza a cocinar la cebolla junto con el ajo, el comino y el orégano. Cuando la cebolla comienza a tomar sabor, se incorporan los piures ya lavados y picados.
3. La preparación se cocina revolviendo constantemente, permitiendo que la cebolla y los demás ingredientes vayan soltando sus propios jugos. No se agrega agua: el caldillo se va formando naturalmente durante la cocción.
4. Se continúa cocinando y revolviendo hasta que todos los sabores estén bien integrados. Al finalizar, se agrega un poco de cilantro fresco.

UNA PREPARACIÓN HEREDADA

Sofía aprendió esta preparación de su familia, como parte de los saberes culinarios transmitidos de generación en generación en Vega de Bucalemu. Una de sus claves está en respetar el sabor del piure y dejar que los propios ingredientes formen el caldillo durante la cocción.

Por eso, Sofía comparte un consejo fundamental:

"no agregar agua, cocinar lentamente y dejar que los ingredientes suelten sus propios jugos".

V. POROTOS CON COCHAYUYO



Receta de

Sofía de las Mercedes Araya Flores

La Vega de Pupuya



INGREDIENTES

- Porotos
- Cochayuyo
- Cebolla
- Ajo
- Zapallo
- Aliños
- Color
- Agua
- Caldo de la cocción del cochayuyo

PREPARACIÓN

1. Se dejan los porotos en remojo, se lavan y se ponen a cocer. Aparte, se corta y cocina el cochayuyo en agua. Como tiende a flotar, Sofía recomienda colocar un plato con peso encima para mantenerlo sumergido.
2. Una vez cocido, se retira y pica el cochayuyo en trozos pequeños. Se reserva el caldo de cocción para utilizarlo posteriormente con los porotos.
3. Se prepara un sofrito con cebolla y ajo. Luego se incorpora el cochayuyo picado para que tome sabor y se agrega el zapallo.
4. Se incorporan los porotos y el caldo del cochayuyo, cocinando unos 20 minutos. Si falta líquido, se agrega un poco de agua sin excederse. Se cocina por 10 a 15 minutos más.
5. Se calienta aparte el color y se incorpora poco a poco, aunque también puede agregarse al servir. Finalmente, se cocina hasta que los porotos, cochayuyo, zapallo y sofrito estén bien integrados.

UNA RECETA DE APROVECHAMIENTO Y TRADICIÓN

En esta preparación, Sofía conserva un saber sencillo pero importante: aprovechar el cochayuyo por completo. Una vez cocido, el caldo no se bota, sino que se utiliza para preparar los porotos, incorporando su sabor a toda la preparación.

"Esta forma de cocinar reúne productos cotidianos, como los porotos y el zapallo, con uno de los alimentos característicos de la costa, reflejando una cocina familiar donde se aprovecha lo que entrega el mar y nada se desperdicia".

VI. QUEQUE DE COCHAYUYO



Receta de
Elizabeth Viviana González Melendez
La Vega de la Boca



INGREDIENTES

- 6 huevos
- 3 cucharadas de harina de cochayuyo
- 4 tazas de harina con polvos de hornear
- 1 ½ taza de leche
- 250 g de margarina
- 1 ½ taza de azúcar
- Ralladura de limón
- Esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de polvos de hornear

PREPARACIÓN

1. Primero se bate la margarina junto con el azúcar y la ralladura de limón hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Luego se agregan los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada incorporación. A continuación, se agrega la leche y se mezcla.
3. Por separado, se juntan la harina con polvos de hornear y la harina de cochayuyo. Se incorporan poco a poco a la preparación anterior, mezclando hasta integrar todo.
4. Finalmente, se agregan los polvos de hornear y la esencia de vainilla. La mezcla se vierte en un molde y se lleva al horno hasta que el queque esté bien cocido y dorado.

UNA RECETA APRENDIDA MIRANDO A SU MADRE

Elizabeth aprendió esta receta desde pequeña, observando a su mamá mientras preparaba queques y otras comidas con productos del mar. Ese aprendizaje quedó en su memoria y hoy continúa presente en su propia forma de cocinar, incorporando el cochayuyo a una preparación dulce y familiar.

"Esta receta yo la aprendí de mi mamá, desde chiquitita. Siempre la miraba cuando hacía los queques. Ella siempre hacía cosas del mar, entonces eso siempre me quedó grabado".

VII. POLLO MARINO CON ESCARCHA DE COCHAYUYO



Receta de
Cecilia Magaly Masferrer Montecinos
La Boca



INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 80 gramos de escarcha de cochayuyo
- Aliños a gusto
- 1 diente de ajo, finamente rallado
- Sal a gusto
- Aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Primero se corta la pechuga de pollo en filetes pequeños y alargados, de aproximadamente 3 a 4 centímetros de ancho. Lo ideal es que sean delgados y de tamaño similar, para que puedan cocinarse de manera uniforme.
2. En un recipiente se bate el huevo y se condimenta con una pizca de sal, ajo finamente rallado y otros aliños a gusto.
3. Para preparar el apanado, los trozos de pollo se pasan por harina, luego por el huevo batido y finalmente por la escarcha de cochayuyo, procurando que queden bien cubiertos y presionando suavemente para que esta se adhiera.
4. Los filetes se fríen en aceite caliente por ambos lados hasta que estén dorados, crocantes por fuera y completamente cocidos en su interior. También pueden prepararse en una freidora de aire, distribuyéndolos sin amontonarlos y volteándolos durante la cocción para lograr un dorado parejo.
5. Se sirven recién preparados, idealmente calientes.

UNA FORMA DIFERENTE DE INCORPORAR EL COCHAYUYO

Cecilia utiliza cochayuyo seco y triturado para cubrir el pollo y lograr una textura crocante. Recomienda usar trozos delgados y poca sal, ya que el alga aporta su propio sabor.
Creó esta receta pensando en su nieto, como una forma entretenida de acercarlo a las algas y demostrar que pueden disfrutarse en preparaciones ricas y novedosas.

VIII. PATÉ DE ULTE



Receta de
Clara Luz Silva Ramos
Puertecillo



INGREDIENTES

Una preparación sencilla que aprovecha el ulte y lo transforma en un paté de textura suave y sabor intenso, condimentado con aceite de oliva y merkén.

- Ulte
- Aceite de oliva
- Sal a gusto
- Merkén a gusto

PREPARACIÓN

1. Primero se cocina el ulte en una olla con agua durante aproximadamente 2 horas, hasta que esté bien cocido.
2. Una vez listo, se retira del agua y se lava. Luego se seleccionan las partes más tiernas del ulte, que serán las que se utilizarán para preparar el paté.
3. Se colocan los trozos seleccionados en una procesadora y se muelen hasta conseguir una consistencia suave y homogénea.
4. Finalmente, se aliña con sal, aceite de oliva y merkén a gusto, mezclando bien para integrar todos los sabores.

UNA MANERA DIFERENTE DE PREPARAR EL ULTE

Clara transforma el ulte en un paté a partir de una preparación sencilla, donde el propio sabor del alga es el protagonista. Para lograr una textura suave, recomienda darle suficiente tiempo de cocción y seleccionar las partes más tiernas antes de molerlo.

Los condimentos se incorporan a gusto, procurando acompañar el sabor del ulte sin ocultarlo.

IX. PASTEL DE COCHAYUYO



Receta de
Clara Luz Silva Ramos
Puertecillo



INGREDIENTES

Una preparación casera que combina el sabor del cochayuyo con la suavidad del puré de papas, formando capas que finalmente se llevan al horno.

- Cochayuyo
- Papas
- Cebolla
- Pimentón
- Tomate
- Ajo
- Aliños completos a gusto
- Agua para remojar y cocer

PREPARACIÓN

1. Primero se pica y se lava muy bien el cochayuyo. Luego se deja remojando en agua durante toda la noche.
2. Al día siguiente, se vuelve a lavar y se lleva a cocción. Se incorporan la cebolla, el pimentón, el tomate, el ajo y los aliños completos a gusto. Se cocina hasta que el cochayuyo esté blando y la cebolla bien cocida. Una vez listo, se retira del fuego.
3. Aparte, se cuecen las papas y se prepara un puré.
4. Para armar el pastel, se coloca en una fuente o pocillo una primera capa de puré de papas. Sobre ella se distribuye una capa de la preparación de cochayuyo y se vuelve a cubrir con puré. Se continúa alternando ambas preparaciones, procurando finalizar con una capa de puré.
5. Finalmente, se lleva al horno durante aproximadamente 13 minutos, hasta que esté bien caliente y ligeramente dorado en la superficie.

EL COCHAYUYO LLEVADO A UNA PREPARACIÓN

Para Clara, es importante preparar el cochayuyo con anticipación. Se deja remojando toda la noche y, al día siguiente, se lava y cocina hasta que esté blando. Luego se integra con cebolla, pimentón, tomate y ajo, quedando listo para formar las capas del pastel junto al puré de papas.

Ruta Alguera de Navidad

Las recetas reunidas en este recetario son mucho más que preparaciones culinarias; son el reflejo de una relación profunda entre las comunidades costeras de Navidad y el mar. En cada plato se entrelazan los saberes de mujeres algueras, las historias familiares transmitidas de generación en generación y el conocimiento que permite reconocer, recolectar y transformar los recursos marinos en parte fundamental de la identidad local. El cochayuyo, el luche, el ulte y otras especies presentes en estas páginas no solo aportan sabor y valor nutricional, sino que también hablan de un territorio, de sus paisajes y de quienes han construido su vida en estrecha conexión con el mar.

Para comprender plenamente el origen de estos sabores y el patrimonio cultural que representan, nace la **Ruta Alguera de Navidad**, una invitación a recorrer distintos hitos del borde costero donde se hacen visibles los oficios, saberes y ecosistemas vinculados a las algas. A través de este recorrido es posible conocer los lugares, las personas y las experiencias que dan vida a las recetas de este recetario, descubriendo cómo la gastronomía, la cultura y el maritorio se unen para fortalecer la identidad de la comuna.

Te invitamos a conocer esta historia de manera presencial a través de los siguientes hitos de la Ruta Alguera de Navidad.



Playa Amarilla de La Boca

donde comienza la relación con el mar

Al sur de la desembocadura del río Rapel, la playa Amarilla de **La Boca** marca el inicio de la **Ruta Alguera**. En este paisaje de encuentro entre el mar, el río y la comunidad se hace visible la recolección de orilla, un oficio sostenido históricamente por familias de la costa y, especialmente, por mujeres algueras.

Durante la bajamar, recolectores y recolectoras recorren el intermareal y seleccionan manualmente algas como la luga cuchara y el luche. Este trabajo se sostiene en un conocimiento profundo de las mareas, las especies y sus ciclos, transmitido a través de la experiencia y vinculado al cuidado del entorno.

La Boca permite comprender que detrás de cada alga que llega a la mesa existe un paisaje, un oficio y un saber. Una relación con el mar que no se limita a esta playa, sino que se extiende a lo largo del litoral de Navidad y forma parte de la vida cotidiana de sus comunidades costeras.







Santuario de la Naturaleza Bosque de Calabacillo:

conservar lo que nos entrega el mar

Ubicado al sur de playa Las Brisas, el Santuario de la Naturaleza Bosque de Calabacillo protege cerca de **12 hectáreas de fondo marino** y tiene como protagonista al calabacillo, un alga parda que forma verdaderos bosques submarinos.

Estos bosques albergan una importante **diversidad de algas, invertebrados y peces**, y cumplen un papel fundamental en la conservación de la vida marina. Este hito de la Ruta Alguera nos recuerda que el aprovechamiento de los recursos del mar está estrechamente ligado al **conocimiento, cuidado y respeto por los ecosistemas que los sostienen**.





Mural de las Algueras de Matanzas

En la localidad de Matanzas, el Mural de las Algueras constituye un reconocimiento al histórico rol de las mujeres vinculadas a la recolección, procesamiento y comercialización de algas, así como a su aporte a la vida comunitaria de la costa de Navidad.

Realizada en 2025 por el muralista Javier Barriga, la obra lleva este oficio al espacio público y transforma la memoria de las algueras en un hito visible del territorio. Su presencia recuerda que detrás de los productos y preparaciones del mar existen mujeres, familias, historias y saberes que forman parte de la identidad costera





Planta Procesadora de Algas FEPANAV: del recurso al alimento

En la localidad de Chorrillo se encuentra la planta procesadora de algas de la Federación de Pescadores Artesanales de Navidad (**FEPANAV**), una experiencia surgida desde el propio territorio que permite transformar y agregar valor a los recursos recolectados en la costa.

A través de este trabajo, **algas como la luga, el luche, el cochayuyo y el calabacillo** pueden incorporarse a distintos productos y preparaciones.

Este hito muestra cómo los saberes vinculados al mar también dialogan con nuevas formas de elaboración y aprovechamiento, fortaleciendo la relación entre producción local, alimentación e identidad.



Las algas
en nuestra mesa:
nutrición y patrimonio vivo



Las algas forman parte de la alimentación y de la vida de las comunidades costeras de Navidad. **Su recolección, preparación y aprovechamiento** reúnen conocimientos que han sido aprendidos, practicados y transmitidos de generación en generación, manteniendo vivo un vínculo profundo entre el mar, la cocina y el territorio.



Este recetario es una invitación a conocer, preparar y compartir estos sabores, pero también a reconocer a quienes han resguardado y transmitido estos saberes, haciendo de las algas parte de la memoria y la identidad del maritorio de Navidad





Mis notas

DE COCINA

Una receta

PARA COMPARTIR

Nombre de la receta: _____

Ingredientes:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Preparación:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Quién me enseñó esta receta?

_____

RECETAS
ALGUERAS
DE NAVIDAD

Sabores, saberes e identidad de nuestro maritorio

Estas recetas nacen de las cocinas, las familias y las experiencias de mujeres vinculadas al mar de Navidad. En ellas conviven preparaciones heredadas de madres y abuelas, formas de aprovechamiento de los productos costeros y nuevas maneras de llevar las algas a la mesa.

SEREMI
Región del Libertador General Bernardo O'Higgins

Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio

Programa
Identidad Regional

MUNICIPALIDAD
NAVIDAD
Nos llena de vida

