

Entre ritos y tradiciones

# Libro de Recetas Familiares en Melipilla



**Acercamiento etnográfico a 20 familias  
melipillanas y sus ritos culinarios**



Municipalidad  
de  
**Melipilla**  
Por el Buen Vivir

Dirección  
de Desarrollo  
Comunitario

*escuelas*  
PARA EL BUEN  
CONVIVIR

The background is a solid brown color with a repeating pattern of white line-art illustrations. These illustrations include various food items like strawberries, lemons, avocados, carrots, and bowls of fruit, as well as kitchen items like chef hats, blenders, and forks. The pattern is dense and covers the entire page.

**Compiladoras:** Equipo Estrategia Comunal "Escuelas para el Buen Convivir", I. Municipalidad de Melipilla.

**Diseño y diagramación:** Equipo de Comunicaciones, I. Municipalidad de Melipilla.

**Registro etnográfico:** Equipo de antropólogas que realiza trabajo de campo: Gabriela Belén Fuentes Mellado, Rosario Muñoz Nercasseau, Matilde Victoria Urzúa Monteverde y Andrea Pérez Retamales. Colabora: Puentes UC.

**Primera edición mayo 2024.**



# EDITORIAL



**Lorena Olavarría Baeza**  
Alcaldesa de Melipilla

Las Escuelas por el Buen Convivir se han transformado en una alternativa para abordar de manera estratégica el buen vivir en las y los jóvenes en el sistema educacional de Melipilla. Parte de esta estrategia es la articulación comunitaria y el refuerzo de las redes de apoyo para el camino que enfrentan día a día los espacios de convivencia escolar.

En este libro que tienen en sus manos, damos a conocer el trabajo realizado por más de 20 niños, niñas y adolescentes, junto a sus familias, que han decidido compartir con toda la comunidad, distintas preparaciones que forman parte de sus tradiciones familiares y que en su conjunto forman parte de la historia costumbrista y gastronómica de nuestra comuna. Aquí encontrarán más que recetas. Encontrarán historias y tradiciones, costumbres de cada familia melipillana que ha decidido hacerse partícipe de este proyecto y el cual trasciende generaciones.

Con este texto, damos paso a conocer distintas realidades, existencias y experiencias de distintos niños y niñas de nuestra comuna, a través de la gastronomía, sirviendo como un importante reconocimiento a su aporte cultural a las costumbres y tradiciones de nuestra comuna. Que el buen trato, el amor y la preservación de las costumbres y tradiciones sean siempre el hilo conductor que forje nuestro camino.



# INDICE

<b>EDITORIAL.....</b>	<b>3</b>
<b>PRÓLOGO.....</b>	<b>5</b>
<b>METODOLOGÍA ETNOGRÁFICA.....</b>	<b>6</b>
<b>MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>7</b>
Observación participante.....	7
Entrevistas semiestructuradas .....	7
<b>EQUIPO ETNOGRÁFICO.....</b>	<b>8</b>
Marco conceptual.....	9
Encuentro intergeneracional en torno a recetas familiares en Melipilla.....	10
Acercamiento Etnográfico a 20 familias melipillanas.....	11
Torta de tres leches .....	12
Pechuga de pollo rellena al horno.....	14
Pantrucas de fin de mes.....	16
Budín de verduras.....	18
Apio al horno con mayonesa vegana.....	20
Chupe de pollo.....	22
Pan de Masa Madre.....	24
Pantrucas .....	26
Dobladitas con queso.....	28
Torta mil hojas.....	30
Escalopas napolitanas con papas rústicas.....	32
Trufas.....	34
Empanadas de pino.....	36
Ensalada Rusa.....	38
Cupenelle.....	40
Charquicán “Mamá Chin” .....	42
Hummus de garbanzo y ajo.....	44
Humitas.....	46
Queque de Naranja.....	48
Tentación Pie de Limón.....	50
<b>Conclusiones.....</b>	<b>52</b>
<b>Galería de fotografías.....</b>	<b>55</b>
<b>Muestra Gastronómica Patrimonial: Cocina intergeneracional en Melipilla.....</b>	<b>58</b>



# PRÓLOGO

El presente libro nace a partir de un acercamiento etnográfico con familias melipillanas, y se enmarca en la línea Promocional de la estrategia comunal **“Escuelas para el Buen Convivir”**, impulsada de manera articulada entre el Municipio de Melipilla a través de la Dirección de Desarrollo Comunitario, y la Corporación Municipal de Melipilla mediante el Departamento de Educación.

Uno de los ejes de este plan es la promoción de estilos de vida saludables y la creación de espacios que refuercen la sana convivencia en los distintos contextos en que se desenvuelven niños, niñas y jóvenes de melipilla. Desde este eje, nace el proyecto **“Encuentro Intergeneracional en torno a recetas familiares en Melipilla”**, orientado hacia la búsqueda de la historia familiar, los ritos y las significaciones en torno a la gastronomía de Melipilla, en la voz de las familias. En este proceso, buscamos rescatar el diálogo intergeneracional entre cuidadores, padres, madres o tutores, niños, niñas y adolescentes.

En este escenario, y tal como se podrá apreciar en este libro, el objeto de estudio son las recetas que generosamente compartieron cada familia participante de esta convocatoria abierta, y que eligieron como la más representativa dentro de su grupo familiar. Así, las recetas son acción y símbolo de cada grupo: desde la preparación e historia se levanta un relato de vinculación, su territorio y genealogía, los vínculos familiares y el sentido de pertenencia e identidad del grupo.

El presente libro compila el proceso de investigación etnográfica en el que se plasma la experiencia con cada familia, los discursos que provienen del encuentro representado en el relato de nuestras investigadoras como observadoras participantes, las recetas y

fotografías recopiladas y, por supuesto, la enunciación de la gran diversidad de familias y recetas que protagonizaron este proceso. Además, a través de las conclusiones y análisis de la información producida, se presentan observaciones sobre el patrimonio, los ritos, las ceremonias y experiencias de género en torno a las historias y vivencias de las familias melipillanas y sus recetas familiares.

A través de esta convocatoria, nos acercamos a 20 familias cuya variedad culinaria transita desde postres como pie de limón, torta de tres leches, torta de mil hojas, trufas y queque de naranja, hasta platos salados y típicos de esta zona como humitas, charquicán, pechuga de pollo, dobladitas y pantrucas.

Agradecemos a Puentes UC por colaborar en esta iniciativa a través de un grupo de estudiantes y egresadas de antropología que realizaron el trabajo de campo, y a la destacada doctora en Antropología, Sonia Montecino Aguirre, quien nos acompañó en la Muestra Gastronómica Patrimonial desarrollada en abril del 2023, como panelista y comentadora de la experiencia de acercamiento a las 20 familias melipillanas.

**Están cordialmente  
invitados e invitadas a incursionar  
por este viaje culinario.**

**Equipo Estrategia Comunal  
“Escuelas para el Buen Convivir”.**

# METODOLOGÍA ETNOGRÁFICA

Inspiradas en la investigación “La olla deleitosa” de la antropóloga Sonia Montecino Aguirre (2004), se opta por el método etnográfico con técnicas de recolección de datos cualitativos, tales como la observación participante y la entrevista semiestructurada, como mecanismos de acercamiento a las familias melipillanas. Así, mediante este viaje culinario buscamos acercarnos a los modos de preparación, sentidos y significado que tanto los productos como las recetas tienen para los grupos que los consumen.

El trabajo de campo se realizó en 20 hogares de familias melipillanas o de sus alrededores. A cada visita asistieron dos investigadoras, y es debido a esto que las narraciones etnográficas presentan diferentes formas de describir las experiencias vividas por cada una de ellas. Se explicará a continuación en qué consisten los métodos, su justificación y cómo fueron llevados a cabo y, por supuesto, los objetivos que orientaron este trabajo:

### Objetivo general:

Conocer aspectos de la cultura alimentaria de diversas familias melipillanas, a partir de sus recetas familiares.

### Objetivos específicos:

1. Identificar ritos familiares presentes detrás de la comida y la alimentación de familias melipillanas.
2. Describir percepciones y valoración de las recetas en el contexto del patrimonio familiar de familias melipillanas.
3. Distinguir aspectos identitarios del patrimonio culinario en la comuna de Melipilla a través de las recetas familiares.
4. Observar cómo opera el diálogo entre generaciones familiares, en el marco de la preparación y el traspaso intergeneracional de algunas recetas y/o tradiciones.

# MÉTODOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

## 1. Observación participante

Consiste en la participación en el evento en específico de la realización del plato de comida de las familias melipillanas, como también en las preparaciones previas a éste. Este proceso permite a las investigadoras aprender sobre la cultura, las actividades, el contexto de las acciones, comportamientos y actitudes de las personas con las que se está trabajando. Todo esto, dentro de su propio escenario cotidiano; observando y, sobre todo, participando activamente desde nuestro rol como investigadoras (DeWalt, 2002, citado en: Kawuich, 2005, p. 2).

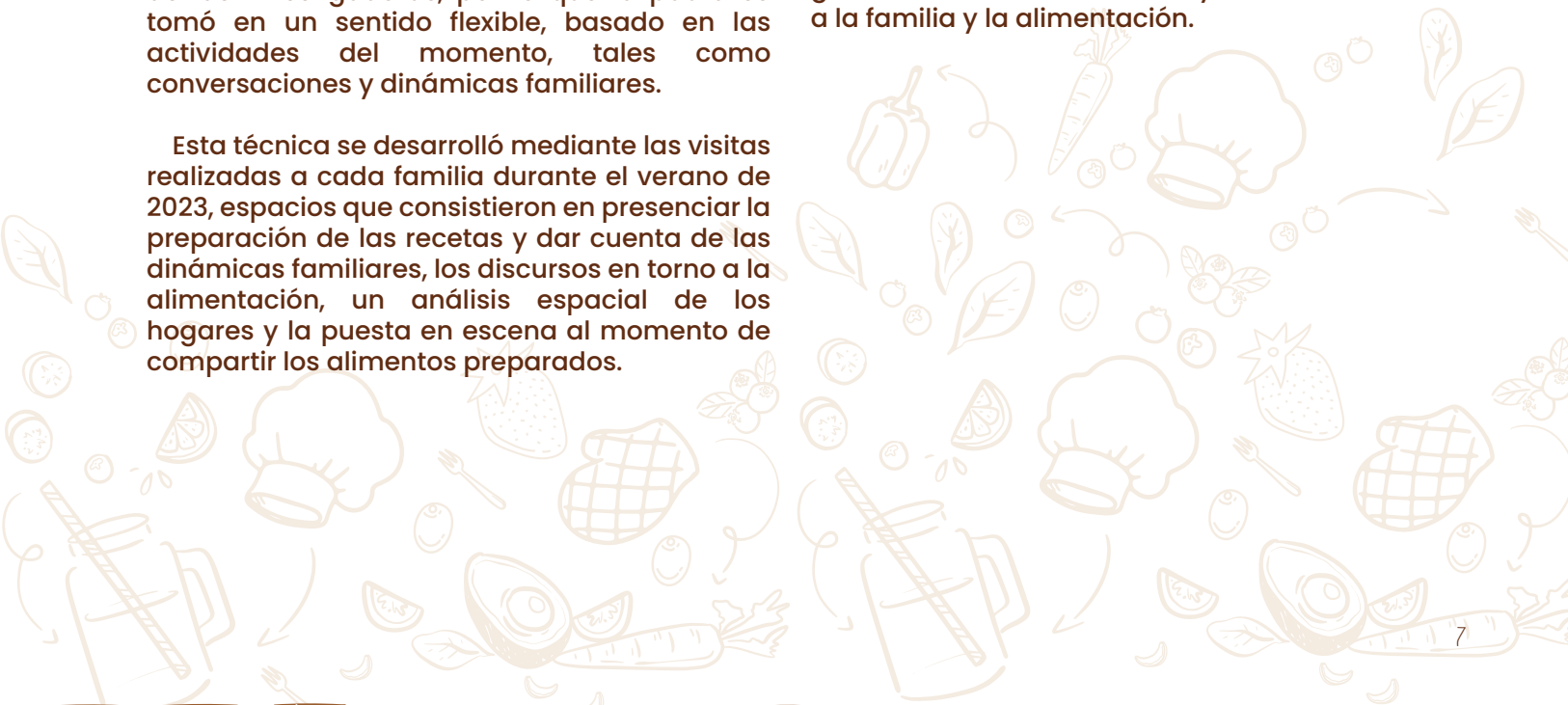
La importancia radica en llegar a una aproximación de la conducta espontánea de las familias, pues ello permite conocer las dinámicas que se desarrollan dentro de los distintos espacios donde realizamos los encuentros, la atmósfera del ambiente y el lenguaje no verbal de las y los participantes. Si bien esta observación fue guiada a través de una pauta orientadora, se llevó a cabo un proceso más orgánico y espontáneo por parte de las investigadoras, por lo que la pauta se tomó en un sentido flexible, basado en las actividades del momento, tales como conversaciones y dinámicas familiares.

Esta técnica se desarrolló mediante las visitas realizadas a cada familia durante el verano de 2023, espacios que consistieron en presenciar la preparación de las recetas y dar cuenta de las dinámicas familiares, los discursos en torno a la alimentación, un análisis espacial de los hogares y la puesta en escena al momento de compartir los alimentos preparados.

## 2. Entrevistas semiestructuradas

Para complementar la observación e interiorizar en las propias perspectivas, percepciones, significados y narrativas de las familias participantes, realizamos entrevistas semiestructuradas. Esta técnica cualitativa se caracteriza por su flexibilidad, ya que permite acceder a la información requerida para llevar a cabo los objetivos específicos y, a la misma vez, entrega un espacio donde los propios participantes marquen las temáticas y ritmos de la conversación, agregando la información y llevando el diálogo a los lugares que a ellos y ellas les parezca relevante expresar.

En el trabajo de campo, la experiencia de las entrevistas semiestructuradas se desarrolló de manera flexible, propiciando una conversación direccionada por las/os mismas/os integrantes de cada familia, pero teniendo en cuenta el motivo por el que fueron visitadas. De ese modo, salieron a la luz aspectos de la historia familiar, acontecimientos importantes, muestra de fotos familiares, y experiencias personales de cada integrante; otorgando una gran diversidad de discursos y relatos en torno a la familia y la alimentación.





# EQUIPO ETNOGRÁFICO



- **Gabriela Belén Fuentes Mellado**, estudiante de Antropología Universidad Alberto Hurtado.
- **Rosario Muñoz Nercasseau**, antropóloga Pontificia Universidad Católica de Chile.
- **Matilde Victoria Urzúa Monteverde**, antropóloga Pontificia Universidad Católica de Chile.
- **Néstor Riquelme Makuc**, administrador Municipal abril 2023 y representante alcaldesa **Lorena Olavarría Baeza**.
- **Andrea Pérez Retamales**, Antropóloga Pontificia Universidad Católica de Chile.

## ***Comentadoras y facilitadoras del diálogo “El patrimonio cultural y los Ritos Familiares de Melipilla”***

• **Dra. Sonia Montecino Aguirre**, Escritora y antropóloga. Premio Nacional de Humanidades y Ciencias Sociales 2013. Entre 2017 y 2020 fue representante de América Latina y el Caribe en el Órgano Evaluador del Comité Intergubernamental para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de UNESCO. Sus áreas de investigación dicen relación con el patrimonio cultural inmaterial, la alimentación y los estudios de género.

• **Dra. Alejandra Alvear**, Antropóloga Social por la Universidad de Chile. Master en Ciencias Históricas, especialidad Historia y Culturas de la alimentación, Universidad François Rabelais de Tours, Francia. Doctora de Estudios Americanos, mención Pensamiento y Cultura, IDEA-Universidad de Santiago de Chile.

# MARCO CONCEPTUAL

“Comer con otros es una acción que refleja estructuras y la morfología de lo social, lo que, a su vez, da cuenta de valores culturales y de estructuras individuales” (Riquelme, 2018).

Para comprender los lineamientos básicos del presente informe, es necesario aclarar las bases teóricas y conceptuales guadoras del trabajo etnográfico, para esto se han definido dos conceptos clave pilares en la investigación, estos son:

1. Territorialización gastronómica
2. Cultura y patrimonio alimentario

## 1. Territorialización gastronómica

Cuando hablamos de territorialización en el marco de la presente indagación, se hace referencia a un proceso mediante el que un grupo de personas, comunidades o sujetos se vinculan con un territorio y se apropian de él simbólicamente, es decir; adaptándose a los recursos de cada territorio, su clima, cultura, economía, entre otros elementos constitutivos de lo cotidiano:

“Lo que constituye la identidad de un lugar viene dado por la intersección entre su participación específica en un sistema de espacios jerárquicamente organizados y su construcción cultural como una comunidad o localidad [la territorialización]” Gupta, Ferguson, 2008.

De esta forma, se da lugar a la conformación de prácticas propias del territorio y sus habitantes, específicamente en el caso de esta investigación hablamos de la territorialización cultural y, por consecuencia, la gastronómica, es decir; cómo se vinculan las prácticas alimentarias con el territorio y cómo a su vez entregan y dan un sentido de pertenencia e identidad específicas a sus habitantes. Así, buscamos indagar de qué maneras se sitúan en un territorio geográfico y dan sentido a los aspectos propios del mismo: conectividad, relaciones económicas, agricultura, cercanía a puertos, zonas rurales, etc., conformando así prácticas culturales y tradiciones propias o características de una zona geográfica

determinada, territorializando de esta forma el patrimonio alimentario.

## 2. Cultura y patrimonio alimentario

Por otro lado, la cultura alimentaria nos da pistas de aspectos más inmateriales del patrimonio, tanto simbólicos como sociales, económicos y políticos; pero a diferencia de la territorialización gastronómica nos entrega detalles de las prácticas detrás de la alimentación de las comunidades, tales como ritos y ceremonias al momento de la preparación de los alimentos, prácticas simbólicas en las elaboraciones, relaciones y roles en la tarea de la cocina, por ejemplo. De esta manera, la cultura alimentaria nos entrega también detalles en torno a las formas de economía, convivencia y sociabilización. La cultura alimentaria es una arista importante dentro de la investigación, en la medida en que es parte constitutiva del patrimonio gastronómico del territorio y temporalidad en que se desenvuelve. También, la vinculación con las familias da cuenta de ciertos patrones que esclarecen las tradiciones o prácticas que se llevan a cabo en el territorio. Por lo tanto, identificar los elementos constitutivos de la cultura alimentaria de familias melipillanas se presenta en este caso como uno de los objetivos principales a cumplir mediante el trabajo de campo. De esta forma, damos pie a reconocer ciertos aspectos de la alimentación familiar y de las tradiciones existentes en ella, reconociendo a su vez la existencia (o inexistencia) de cierto patrimonio en el contexto alimentario familiar.

Así, la territorialización cultural en torno a los alimentos y a las tradiciones familiares devela a nivel particular un conjunto de relaciones entre sujetos, las que se desarrollan en primera instancia en el entorno familiar, por lo tanto, da cuenta de la importancia de la comida en familia, de las historias, los ritos y las tradiciones en común existentes en el núcleo familiar. De ahí la importancia de dar el enfoque intergeneracional para reconocer estas dinámicas y reforzarlas.

# ENCUENTRO INTERGENERACIONAL EN TORNO A RECETAS FAMILIARES EN MELIPILLA

Antes de acercarnos a cada una de las familias que de manera voluntaria participaron de este proceso, convocamos a un encuentro donde se conocieron, dialogaron entre ellas sobre sus recetas, conocieron en detalle la metodología de acercamiento etnográfico a utilizar y, posterior a la lectura del consentimiento informado, ratificaron su interés en participar.

A continuación, presentamos algunas fotografías de la jornada desarrollada el viernes 24 de febrero 2023, que se convirtió en el puntapié inicial para el trabajo de campo y posterior visita a cada familia según sus propias preferencias horarias.



**Auditorio Municipal de Melipilla, viernes 24 de febrero del 2023.**



# ACERCAMIENTO ENTOGRÁFICO A 20 FAMILIAS MELIPILLANAS

A continuación, describiremos aquello que pudimos observar al acercarnos a las familias: sus discursos, modos de preparar las recetas, las significancias atribuidas a los platos, entre otras dimensiones que dan cuenta de los ritos y lenguajes presentes en este acto de comunicación de la alimentación.

Además, podremos conocer en detalle esa selección de ingredientes y descripción del “paso a paso” de cada una de las recetas familiares participantes.

Invitamos al lector y lectora a adentrarse en esta experiencia culinaria y, a preparar su receta familiar melipillana favorita.



# TORTA DE TRES LECHES

**Yannet Valladares, 53 años**

**Katia López, 32 años**

**Javiera Miranda, 25 años**

**Facundo Rodríguez, 6 años – Colegio Valle de Mollarauco**

Yannet nació y creció en Mollarauco, un pueblo que se encuentra entre Bollenar y Peñaflor, rodeado de altos árboles y mucha vegetación. En la actualidad vive junto a sus hijas y nieto en la casa en la que nos recibió, que se encuentra en el mismo terreno donde viven sus padres y hermanos, por lo que vive compartiendo y estando en compañía de su familia.

Hace 20 años descubrió su pasión por la pastelería al preparar postres como queques, calzones rotos y panqueques una vez a la semana, para regalárselos a su familia. Hoy en día esa pasión se traspasó a sus preparaciones, especialmente a las tortas, que es lo que más le gusta cocinar, encantando a su familiares y vecinos, quienes le piden que se las prepare para los cumpleaños y eventos especiales. La receta del bizcocho se la enseñó su suegra, pero son los rellenos que varían y dependen de la mano de Yannet, haciendo preparaciones desde la selva negra hasta la torta de tres leches, siendo esta última la receta que escogió como la representativa de su familia. Esta torta es la favorita de su nieto Facundo, que la come desde que tiene 1 año y no ha dejado de disfrutarla desde entonces, en conjunto con el resto de su familia, en fechas especiales o un día que decida darle el gusto a su nieto.



Para preparar la torta hay que batir las claras con el azúcar y luego incluir a la mezcla las yemas, harina y los polvos de hornear, quedando una mezcla esponjosa que se deposita en un molde previamente enmantecado y llevarlo al horno. El secreto se encuentra en que una vez listo el bizcocho se deja reposar hasta el siguiente día para que no se desmigüe. Luego, éste se corta en tres y se remoja con la mezcla de las tres leches, y se rellena con manjar y crema pastelera, finalmente se recubre en merengue y se deja reposar nuevamente para luego disfrutarlo tomando la once o celebrando un cumpleaños tal como lo hace Yannet con su familia.

## Ingredientes:

- 22 huevos
- 12 cucharadas de azúcar (para el bizcocho)
- 12 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas raza de polvos de hornear
- 2 tarros de leche condensada (hecho manjar)
- ½ kilo crema pastelera
- Remojo de tres leches
- ½ kilo de azúcar (para el merengue)

## Preparación bizcocho:

1. Separar la clara de las yemas de 12 huevos. Luego se bate la clara, a la cual se le agrega el azúcar, quedando una mezcla espesa. Luego se agregan las yemas una a una con un movimiento envolvente, finalmente se agrega la harina y polvo de hornear cernido.
2. Una vez que la mezcla esté lista, se deposita en un molde de torta N° 22, el cual debe estar enmantecado y llevar al horno en 180 grados hasta que esté levemente dorado.

## Relleno:

1. El bizcocho se divide en 3 partes, luego se va mojando capa por capa con remojo de 3 leches. A la primera se le agrega manjar, a la segunda crema pastelera y finalmente manjar.
2. Una vez rellena nos queda el último paso que es preparar el merengue para poder taparla.

## Merengue:

1. Los 10 huevos restantes se separan la yema de la clara, se baten la clara a nieve y el azúcar se realiza de pelo: esto es colocar el azúcar en una olla a fuego alto con un poquito de agua. Una vez líquida, se mezcla con las claras batidas.
2. Ya está listo para ser decorada a gusto.





# PECHUGA DE POLLO RELLENA AL HORNO

**Gloria Serón, 47 años**

**Gonzalo Silva Serón, 19 años**

**Pablo Silva Moraga, 46 años**

**Sayén Silva Serón, 9 años – Colegio Patricio Larraín**

**Franco Silva Serón, 16 años – Liceo Hermanos Sotomayor Baeza**

Cuando llegamos a la casa de la familia nos recibieron sus dos perritas ladrando como aviso de que alguien estaba afuera, también se asomó su gatita Cleo a saludar, además había dos tortugas tratando de salir de su cajita.

Gonzalo fue el que preparó la receta en la visita, así fue también para el aniversario número 19 de sus padres, cuando la receta tomó un significado especial para la familia. Era un 22 de octubre del año 2019 cuando sus papás estaban de aniversario, vio la receta en Instagram y decidió prepararla para la cena familiar de celebración y sorprender a su familia, desde ahí la receta la cocinan en ocasiones especiales o cuando están todos juntos en la casa. A Gonzalo le gusta cocinar desde que es muy pequeño, porque tenía que cocinar para él y sus hermanos cuando su mamá estaba trabajando, y es una actividad que le relaja mucho, él lo considera un hobby.

Gloria y Gonzalo cuentan que al papá de los niños también le gusta mucho cocinar y le ha ido enseñando de a poco a Gonzalo, también recuerda con mucho cariño a su abuela, quien cocinaba muy bien las papas fritas y otras comidas, de quien cree sacar el gusto por la cocina. Mientras prepara la receta, su mamá lo ayuda picando las cebollas y papas que van en la budinera debajo de las pechugas de pollo, y también cuentan sobre sus orígenes familiares vinculados a Peñaflor, y los buenos recuerdos y amigos que tienen en la comuna. Mientras el pollo se cocina



compartimos un café helado hecho por Gonzalo también, conversamos sobre las plantas de Gloria, su interés en trabajar como ayudante de chef, y sobre cómo la cocina simboliza para él un cierto lenguaje de amor para su familia, a quienes siempre les cocina en fechas importantes. Para la familia comer en conjunto es muy importante, nunca comen solos ni se permite usar el celular en la mesa, excepto cuando hay visitas. El momento de la comida constituye una instancia muy importante de reunión de los miembros de la familia.

### Ingredientes para 5 personas

- 2 pechugas de pollo
- 8 lonchas de queso
- 4 lonchas de jamón
- 6 papas grandes
- 1 caja de 200 gramos de crema
- 1 cebolla mediana
- Queso rallado para gratinar
- Un puñadito de perejil fresco
- 1 cucharada de tomillo seco
- Sal, pimienta y aceite
- Mondadientes

## Procedimiento:

1. En una bandeja de horno ponemos un chorrito de aceite, a continuación, añadimos las cebollas cortadas en pluma, encima las papas peladas y cortadas en rodajas. Salpimentamos sobre las papas, echamos por encima otro chorrito de aceite.

2. Mientras tanto, en una tabla de cocina ponemos las pechugas de pollo, se parten por la mitad, sin abrir completa la pechuga. Salpimentamos y espolvoreamos el tomillo por todas sus caras, reservamos las pechugas en la misma tabla o en un plato, comenzamos el relleno de la pechuga, ponemos dentro de ella: lonchas de queso y jamón que cubran bien toda la pechuga de pollo, a continuación, se sellan con palitos de mondadientes.

3. Finalmente, agregamos la crema por encima de la pechuga y espolvoreamos con el queso rallado. Llevamos la bandeja de nuestras pechugas de pollo rellenas cubriendo la bandeja con papel aluminio para su cocci3n en el horno precalentado a 200°C, y dejamos hornear todo durante unos 40 minutos. Pasado este tiempo, se saca el papel aluminio y se revisa si est3 todo cocido, dejando un par de minutos m3s para que se dore nuestra pechuga. Una vez dorada, retirar la bandeja del horno y servir de inmediato. Acomp3a3alas con el o los agregados que desees.

## ¡Ahora a Disfrutar!

# PANTRUCAS DE FIN DE MES

**Tamara Ijerra Guerrero 34 años**

**Tomás Novoa Ijerra, 11 años – North Cross School**

El encuentro con Tamara fue distinto, tuvimos una conversación sobre la receta en su lugar de trabajo debido a incompatibilidad de horarios. Tamara es de Punta Arenas, se mudó a Curacaví debido a los traslados de trabajo de su papá a los 17 años, y se asentaron en el sector hasta la actualidad, su hijo nació en Melipilla y lo que más les gusta del sector es el campo y la variedad de cultivos existentes.

Aprendió la receta de las pantrucas de su mamá, quien es del zona sur de Chile, específicamente de Calbuco, y preparaba esta receta en instancias de mucha escasez de alimentos, periodos en los que se acudía al hueso puchero, el que viene con un poco de carne y suelta el sabor que poseen las pantrucas. Hacía la masa casera porque siempre hay harina en casa debido a su oficio como amasandera artesanal. Tamara aprendió a cocinar cuando era muy pequeña, ya que le tocó cuidar de sus hermanos muchas veces. La receta es bien recibida por su hijo, porque le gustan mucho las sopas y los caldos. Los ingredientes con los que preparan la receta los obtienen de un huerto en casa para el consumo del hogar. Las modificaciones que Tamara ha realizado a la receta se enmarcan en aspectos de la preparación: masa más blanda, todas del mismo tamaño y ordenadas. El ingrediente secreto es el sofrito que se hace aparte a las verduras y agregar comino. La masa la hace con agua de la sopa.

Lo que más le gusta de la cocina es darse cuenta de lo que provoca la comida en las personas, su expresión al comer, cómo es una instancia que une y reúne. Y le interesa profundamente el reencuentro con las raíces culinarias, el encantamiento con una cocina de la simpleza y agradecimiento de los productos que entrega la tierra. Por lo que, para ella, lo especial de las pantrucas es que es un plato simple, y puede provocar la misma satisfacción que un plato elaborado.

Lo especial es que también lo denomina de fin de mes, y le da la connotación de una cocina simple pero deliciosa.

Las pantrucas se preparan literalmente a fin de mes, a veces lo hacen a mediados de mes porque ha subido el precio del hueso, pero la época en que más se prepara es en el invierno. Es por esto que, al sentir el olor de la receta, dice sentirla muy familiar, recordándole a su hijo y la cercanía con su familia. Su hijo la ayuda a veces en la cocina, pero está muy motivado. Cree que se ha perdido la sencillez en la comida, se cree que si no tiene carne una receta es mala. Se menosprecia la comida, y los productos que entrega la tierra. El espacio de comer ya no es el mismo, siempre está la tele, los teléfonos. No se le da importancia a la instancia de comer. Hay que mejorar las dinámicas familiares.





### Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 1/4 cebolla picada a cuadros
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 pimentón rojo picado
- 1/2 kilo de puchero vacuno (si es vegetariano/a puede omitir este ingrediente)
- 2 papas picadas a cuadros
- 500 grs. de zapallo picado
- 1 zanahoria
- Condimentos a gusto (sal, orégano, comino, aliño completo, etc.)

### Para la masa de pantrucas:

- 1 taza y media de harina
- 1 taza de agua tibia
- 1 pizca de sal

## Procedimiento:

1. Poner los ingredientes como el aceite, ajo, cebolla y carne molida en la cacerola y hacer un sofrito. Luego, incorporar el pimentón, la zanahoria picada en rodajas y las papas. Agregar condimentos y sal a gusto, por último, añadir 1/2 litro de agua hervida o hasta que los ingredientes queden sumergidos en agua, poner a hervir.
2. En este tiempo, poner la harina en un bowl, agregar el agua y la pizca de sal para formar una pequeña masa. Amasar y una vez lista, estirar con un grosor de 5 milímetros aproximadamente, para cortar cuadritos de 2 x 2 centímetros aproximadamente. A los 15 minutos de cocción, añadir el zapallo y las pantrucas. Estos ingredientes se añaden luego de avanzada la cocción de los demás ingredientes, ya que son rápidos de cocinar.
3. Continuar su cocción por 15 o 20 minutos más.
4. Una vez cocidos los ingredientes y rectificados los sabores, servir.

# BUDÍN DE VERDURAS

**Camila Vielma, 36 años**

**Eduardo Adriaola, 35 años**

**Gabriel Adriaola Vielma, 7 años – Liceo El Bollenar**

En un pasaje entre el paradero y la venta de camiones nos esperaba jugando en la calle Eduardo, padre de Gabriel, un niño de seis años tierno y querido. Desde adentro de la casa salió Camila, la madre trabajadora de la biblioteca de Bollenar y cocinera del Budín de verduras que comeríamos hoy.

Todos los ingredientes los pusieron en la mesa: zanahoria, brócoli, coliflor y papas, los vegetales podían cambiar nos dijeron, pero lo que sin falta tiene que aglutinar todo es la crema y el queso. Camila conoció la receta por la mamá de una amiga suya que la cocinó una vez. De ahí en adelante, ella la reprodujo variando y compartiendo en su casa y la de su suegra. Ambos cortaron, armaron y aliñaron las verduras hervidas. Después se juntaron todas en una fuente y Camila le puso la crema y el queso para mandarla al horno, supervisándola cada cierto rato.



De vez en cuando Gabriel se sentaba junto a nosotras a observar y picotear las frutas y queso que nos sirvieron. Comiendo con una mano y con el aparato que tanto discutimos en la otra. Cuando nos sentamos en la mesa todos juntos y juntas, comimos un pedazo generoso de budín con un gran vaso de jugo de frutilla. Hablamos de su barrio y una mediagua a unas cuadras de su casa, en la que ocurrió una gran tragedia que quedó marcada con una animita en el lugar.

## Ingredientes (varían según cantidad de personas)

- Papas
- Zanahoria
- Brócoli
- Coliflor
- 1 tarro de crema Nestlé
- Sal a gusto

## Procedimiento:

1. En una olla poner a cocer las papas picadas en cuadritos con la zanahoria en cuadritos. Cocinar hasta que quede al dente.
2. En otra olla, cocer el brócoli con la coliflor, también al dente.
3. Luego, una vez que esté todo cocido, mezclar todos los ingredientes en una budinera para el horno.
4. Agregar la crema, un poco de queso y mezclar todo. Reservar un poco de queso para rallar encima del budín.
5. Luego, colocar la budinera una vez listo, en un horno a 150 grados, por 15 a 20 minutos.
6. Listo para degustar.

**“Esta receta la aprendí yo Camila Vielma, la madre de una amiga me la enseñó y de ahí en adelante la he preparado en ocasiones con ayuda de los integrantes de mi familia, ya que a ellos les ha encantado y es algo fuera de lo común y queda muy rico”.**

**Camila Vielma.**

# APIO AL HORNO CON MAYONESA VEGANA

**Gladys Barrientos Gipoulou, 70 años**

**Daniela Mesa Barrientos, 33 años**

**Cinthia Mesa Barrientos, 37 años**

**Maximiliano Góngora Mesa, 6 años – Colegio San Agustín**

La familia de Gladys nos recibió en su hogar en Campo Lindo para presentarnos su icónica receta de apio al horno con mayonesa casera. Nos encontramos con toda la familia, Daniela, Cinthia, Gladys y Maximiliano dentro de la cocina listos para preparar el plato. Es una receta que ha sido transferida de generación en generación, es el reflejo del trabajo de Gladys inspirado en su crianza y su madre, de enseñarles a sus hijas la importancia de “comer saludable y consumir verduras y frutas, ya que no solo comiendo productos derivados de la carne podemos comer rico y entretenido”. Este legado familiar busca transmitir que debe existir un equilibrio entre el consumo de verduras y las comidas más tradicionales que contienen harinas, para cuidar nuestra salud. Gladys creció en un gran terreno en el sur, lo que le permitió instalar un generoso huerto que cuidaba su madre, donde cosechaban



todas las verduras que luego consumían, desde repollos, zanahorias, cilantro, perejil, betarraga, hasta lechuga.

La receta consiste en cortar y hervir el apio mientras se prepara una salsa blanca basada en harina de trigo o maicena, leche, mantequilla y sal. Se emplata poniendo el apio que se recubre con la salsa blanca y se espolvorea queso rallado encima. Se sirve y todos disfrutaron del plato, y de la comida casera porque en sus palabras “no hay como comer en casa y comer sano y rico.”



## Ingredientes:

- 1 atado de apio
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de leche fría
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta
- Sal

## Preparación:

1. Limpie bien el apio, córtelo en pedazos y hiérvalo en un poco de agua con sal. Escúrralo y póngalo en una fuente para horno.
2. Prepare la salsa blanca. Disuelva una cucharada de maicena o harina de trigo en una taza de leche fría. Agregue el contenido en forma lenta en 1 taza de leche tibia, con 1 cucharada de mantequilla, un poco de pimienta y sal suficiente. Ponga a fuego lento revolviendo constantemente, hasta que espese. Retire del fuego.
3. Espolvoree la mitad del queso sobre el apio y cubra con la salsa blanca, la que debe ser muy suave y cremosa.
4. Finalmente, espolvoree el resto del queso y llévelo al horno hasta que se dore.

## Mayonesa vegetal (6 Personas)

### Ingredientes:

- 1 papa de regular tamaño
- ½ taza de leche descremada
- 1 zanahoria regular tamaño
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 limón

## Preparación:

1. Ponga en la juguera la papa y la zanahoria cocidas con leche, licúe y agregue el aceite, el ajo, el jugo de limón y sal a gusto.



# CHUPE DE POLLO

**Carlos Vera Díaz, 33 años**

**Paola Santamaría Blanco, 29 años**

**Sophia Vera Santamaría, 7 años- Colegio Pomaire**

Carlos junto a Yarima y su hija Sophia llegaron a Pomaire hace un año y medio luego de haber vivido por 5 años en Ecuador, posterior a su migración desde Venezuela. Se establecieron en el pueblo disfrutando de la tranquilidad y cercanía de todo, similar a Los Andes donde vivían en Venezuela. Yarima se dedica a la preparación de distintos alimentos, mayonesas caseras y postres, como galletas, donas rellenas de manjar o chocolate, las favoritas de su hija, con quien disfruta de la cocina.

Esta vez al presentarnos el chupe de pollo, la receta representativa de su hogar, estaban todos juntos en la cocina preparando los diferentes ingredientes: el pollo, la papa, el zapallo, entre otros. Esta receta la aprendieron de la abuela de Carlos, pero esta no es la misma, ya que, para que quede más cremosa

a diferencia de su abuela le agregan zapallo. Lo comen normalmente en ocasiones especiales como navidad y año nuevo, pero también como les gusta tanto lo cocinan cuando tienen el antojo. Como nos contó Carlos, es un plato que sirve para pasar las “cañas” y recuperar energías.

Es una receta importante para ellos, porque les recuerda a las reuniones familiares, es por esto que, a pesar de que contiene ingredientes que no se pueden encontrar en Chile, como la yuca, la



ayama y el queso llanero, adaptaron la receta a los ingredientes chilenos para seguir disfrutando del chupe de pollo. La preparación consiste en cocer el pollo en un caldo, mientras se preparan las verduras y se sofríen, una vez listo el pollo se desmenuza y se agregan todos los ingredientes al caldo. Los sirven con crema y cubitos de queso fresco. Esta receta la preparan cuando se reúne la familia completa.

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 3 litros y medio de agua
- 1 ½ cda de sal
- 1 cubito maggie de pollo
- 1 cebolla
- 3 o 4 ramitas de cebollín
- 1 ramillete entero de cilantro
- 1 cda de ajo machacado
- 2 papas picadas en cuadritos
- 2 zanahorias pequeñas picadas en cuadritos
- 2 latas de maíz entero
- 3 choclos enteros (opcional)
- 4 cdas aprox de aceite de oliva
- 2 ½ tazas de crema de leche
- Queso fresco blanco picado en cuadritos para servir (cantidad al gusto)

## Procedimiento:

1. Coloca las pechugas de pollo en una olla, agrega el agua, el 1/4 de cebolla, cilantro, ajo machacado, sal y un cubito Maggie de pollo (no es indispensable). Puedes agregar choclos picados.
2. Mientras se cocinan las pechugas en su caldo, vamos a picar lo que queda de la cebolla, las ramitas de cebollín, y vamos a sofreír en aceite de oliva, sin que se dore, para que no tome sabor amargo. Picamos en cuadritos, las papas y zanahorias, previamente lavadas, yo particularmente no le quito toda la concha a las papas, porque me gusta dejarle algo de sus nutrientes y además le da un toque a la sopa. Picamos el queso blanco suave en daditos.
3. Una vez que está listo el caldo y se han cocinado las pechugas, al enfriar, vamos a mecharlas.
4. Seguidamente, juntamos todos los ingredientes sofrito, caldo, pollo mechado, cilantro, maíz desgranado, zanahorias y papas picadas, las cuales demoraran entre unos 15 y 20 minutos en estar listas, puede ser que sea menos, debes estar pendiente, porque no se deben desbaratar.
5. Una vez que están cocidas las papas, puedes armar tu plato, y servir, colocando en el plato el caldo con todos los ingredientes y agregar la crema de leche a cada plato, aproximadamente la mitad de un cuarto de taza por cada porción, esto es al gusto de cada quien, ¡y finalmente colocar unos daditos de queso, que se irán derritiendo mientras comes!



# PAN DE MASA MADRE

**Luz Castro Maldonado, 46 años**  
**Ramón Astorga Sánchez, 48 años**  
**Antonia Astorga Castro, 13 años – Colegio Rayün**

En Bollenar nos recibió Daniela junto a su hija Antonia y todos los perros que viven con ellas. Mientras caminábamos hacia la casa conocimos el hermoso terreno donde viven, que está rodeado de árboles frutales, sauces y flores, vistas hermosas y un viento suave.

Al entrar en la cocina de su hogar, queda en evidencia que cocinan mucho, los estantes están llenos de distintas máquinas, ingredientes y condimentos, todo esto reflejo del cambio de estilo de vida y alimentación que realizó la familia posterior al diagnóstico que afecta la salud de su hija. Dejaron de consumir productos procesados y Daniela comenzó a realizar preparaciones en casa, para así consumir comidas con los alimentos y procesos de la mejor calidad posible. Según sus palabras “comenzaron a ver la alimentación de otra forma”.

Buscando el mejor pan para comer se encontró con el pan de masa madre, receta que nos presentó. Mientras nos mostraba su masa madre, pesaba la harina y el resto de los ingredientes y preparaba la mezcla, nos contó cómo fue que de manera autodidacta empezó a prepararlo y, luego de 5 años de prueba y error, hace 1 año llegó a la receta definitiva. Es largo el tiempo de



preparación, se requieren dos días, pero a pesar de esto disfruta del proceso de creación y se queda con la tranquilidad y felicidad de saber que su familia está comiendo comida de buena calidad. En medio de la preparación conocimos a su esposo, Ramón, quien nos expresó su amor por el pan de masa madre de su esposa y como es que lo comen todos los días al desayuno y once, con mantequilla, palta y mermeladas caseras de naranja, damasco, entre otras, dependiendo de la temporada.



## Ingredientes:

- 410 grs de harina de fuerza
- 280 grs de agua filtrada (sin cloro)
- 90 grs de masa madre
- 9 grs de sal

## Preparación:

1. En un bowl agregamos el agua y la masa madre. La mezclamos, luego agregamos la harina y mezclamos todo hasta integrar.
2. Hacer un reposo de 40 a 45 min.
3. Trascurrido el tiempo agregamos la sal y hacemos pliegues.
4. Hacer un reposo de 40 min.
5. Hacer pliegues en el mismo bowl.
6. Hacer reposo 40 min más.
7. Hacer pliegues y dejar reposar 40 min.
8. Trascurrido el tiempo formamos el pan y la llevamos a un banneton y dejamos reposar por 1.5 horas.
9. Luego llevamos a refrigerador por un mínimo de 12 horas no más de 24 horas.
10. Posteriormente, llevar a horno precalentado a 280° por 30 min en una olla con tapa y papel para hornear. Luego quitamos la tapa y horneamos 25 min a 200°.
11. Sacar del horno y dejar enfriar.

Puedes disfrutar con palta con huevo, con mermelada hecha en casa o de tu forma favorita.

**Esta receta forma parte de nosotros todos los días, en busca de volver a la alimentación más sana, sin tanto proceso, comida casera. Nos dimos cuenta que el pan que consumíamos de panadería o pan de molde tiene muchos ingredientes no naturales y harinas muy deficientes de baja calidad, decidimos hacer nuestro propio pan el cual solo tiene harina, agua, sal y la maravilla de masa madre (que es agua y harina), es un fermento natural que restaura y fortalece nuestro sistema digestivo, además tiene un sabor increíble. Espero ustedes lo disfruten tanto como nosotros.**

**Daniela Castro Maldonado**

# PANTRUCAS

**Felipe Ramos Farías, 34 años**  
**Camila Miranda Rubina, 19 años**  
**Vania Rubina Pavez, 40 años**

Al ingresar al hogar de Vania, toda la cocina estaba dispuesta para presentarnos el plato que ella había escogido cocinar. En el hogar estaban su madre, su pareja y su hija de 18 años, todos muy emocionados con nuestra visita. Destacaban la cantidad de verduras que serían parte de este plato tan cálido, tales como: cebolla, ajo, pimentón rojo, zanahoria, porotos verdes. Una explosión de sabor que fue potenciada aún más con diversas especias: orégano, condimento completo, paprika, sal, cilantro y caldos maggi eran la fuente de sabor de este hogareño plato. Además, el secreto para que la receta tenga aún más sabor, es preparar la masa de las pantrucas con el caldo de la mezcla, en vez de añadirle solamente agua. Así, cada bocado de las pantrucas incluye hasta en lo más mínimo el sabor de cada uno de los ingredientes con los que fueron preparadas.



Para Vania, esta receta tiene dos grandes razones por las que destacaba en su vida. Primero, porque le recuerda a su hija, quien cuando pequeña emocionadamente le pedía que le preparara “las masitas flotantes” y además, tal como indica ella, las pantrucas son una comida de reunión. Cada vez que las cocina con hacer una olla no es suficiente, ya que invita a sus vecinos a servir un plato, quienes encantados lo reciben. Nos cuenta que es la receta más significativa porque en sus palabras es la que más junta.



Para ella cocinar siempre ha sido parte de su vida, su madre se dedica a la coctelería por lo que desde pequeña siempre andaba “metida en la cocina”. Gracias a esto, dice que hoy en día tiene la sazón de su mamá y es lo que caracteriza lo deliciosa de sus recetas, lo cual agradecidas pudimos comprobar. Espera además que su hija también logre relacionarse de esta manera con la cocina y le ayuda a ella también con sus preparaciones. La visita finalizó con todos comiendo juntos, su pareja, su hija, Vania y nosotras quienes disfrutamos el plato de pantrucas más abundante y sabroso que hemos probado, añadido a una sensación muy acogedora y familiar.

## Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 mcebolla mediana picada en cuadros pequeños
- 1 o 2 dientes de ajo picados finos
- 500 grs. de trozo de carne a gusto
- 1 zanahoria rallada
- ½ pimentón rojo cortado en tiras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de condimento completo
- 1 cucharadita de ají color o paprika
- 5 papas medianas peladas y cortadas en juliana
- 1 litro de agua recién hervida
- Sal al gusto
- Un atado de verdura surtida
- 1 caldo maggi sabor a gusto
- 1 taza de harina para todo uso sin polvos de hornear
- 1 huevo
- 2 huevos (estos son para servir las pantrucas y son optativos, se agregan al final)
- Cilantro o perejil fresco picado

## Preparación:

1. Sofreír con una cucharada de aceite la cebolla, zanahoria, pimentón y ajo picado o rallado.
2. Agregar la carne hasta sellar completamente.
3. Añadir los aliños, caldo maggi, medio atado de verduras surtidas enteros solo sacando el exceso de tallo, sal al gusto, el agua recién hervida y tapar la olla.
4. Cocinar durante 30 a 45 minutos en olla a presión.
5. Pasado este tiempo agregar las papas en juliana.
6. Preparar la masa de pantrucas, para la cual se coloca en un bowl una taza de harina, un huevo, orégano un poco de sal, se junta la masa y se va agregando el caldo de la cocción para dar la consistencia necesaria.
7. Una vez lista la masa, estirar con uslero y cortar en tiras de más o menos 2 centímetros de espesor.
8. Verificar si las papas están cocidas y agregar la masa cortando las tiras con las manos y agregando al caldo.
9. El tiempo de cocción es de aproximadamente 10 a 15 minutos a fuego alto, una vez cocidas las pantrucas apagar el fuego y agregar un huevo al caldo.
10. Esto es optativo, una vez servido agregar cilantro picado finamente.

**Preparar esta rica receta chilena en nuestro hogar es un momento que nos reúne como familia desde cuando se comienza a cocinar, son los exquisitos aromas que emergen del sofrito hasta el final de la realización de esta maravillosa receta que se disfruta dentro de nuestra cocina.**

**Vania Rubina Pavez**

# DOBLADITAS CON QUESO

**Miriam Mallea Améstica, 45 años**

**Sebastián Olivares Rubina, 43 años**

**Joaquín Olivares Mallea, 10 años – Colegio Alonso de Ercilla**

Miriam nos recibió en su hogar ubicado en Campo Lindo, junto con su familia compuesta de dos niños, su pareja y su madre. Su madre no vive con ellos, pero tienen una relación muy cercana y se encuentran visitando constantemente. Algo que destacamos del hogar de Miriam fue la participación total de su familia en la creación de la receta. Esta receta fue primeramente

creada por su madre, pero durante la pandemia ella la quiso recrear y hasta el día de hoy la prepara frecuentemente. Preparar esta receta partió más que nada como una necesidad por el cierre de los negocios, ellos aún querían comer pan y decidieron innovar con las dobladitas. Es una preparación simple, que contiene como ingredientes centrales harina, agua, sal y margarina, pero logran crear un pan crujiente y lleno de sabor. El toque crujiente es añadido por la delgada brocha de huevo que se esparce en la masa pre cocinada, cuyo acto se encuentran encargados los hijos de Miriam, el hijo menor es quien bate los huevos mientras es la mayor quien se encarga de pincelar las dobladitas. Para añadirle un sello propio Miriam decidió añadirle queso a la masa así al cocinarse en conjunto se fusionan y resultan en una textura entre crujiente y esponjosa.



Ella nos admitió que realmente no le gusta cocinar el almuerzo, y es su marido quien se dedica a eso, pero si es ella quien cocina postres o pasteles. Hoy en día se dedica a vender chaparritas los fines de semana en su barrio, pero lo hace por un fin meramente económico, le gusta la cocina porque la mantiene activa en algo, pero no por el hecho en sí de cocinar. Su madre es quien la acercó a este mundo, pero nunca le interesó tanto como para innovar por ella misma.



## Ingredientes:

- 1 kilo de harina sin polvos de hornear
- ½ kilo de queso
- 450 ml de agua
- 100gr de manteca
- 100gr de mantequilla
- 20gr de sal (salmuera)
- 4gr de polvos de hornear

## Preparación:

1. Derretir manteca y mantequilla
2. En un bowl mezclar la harina con la sal y los polvos de hornear
3. Luego agregar la manteca y la mantequilla ya derretida
4. Finalmente ir agregando el agua de a poco para que la masa se vaya uniendo hasta formar una masa suave
5. Luego formar bolitas y cubrir para ir amasando una por una, y esa masa ya estirada doblarla en 4 partes iguales.
6. Batir un huevo para pintar las dobladitas
7. Colocarlas en una lata y pincharlas con un tenedor
8. Finalmente llevarlas al horno precalentado a 180° grados durante unos 15 a 20 minutos (cuando estén doradas arriba, están listas)
9. Una vez enfriadas, están listas para servir

**Es importante porque mi mamá a la edad de 77 años aún la prepara y yo sigo su tradición con mis hijos para que ellos la continúen con los de ellos (...) la preparamos cada vez que podemos porque nos encanta y también en momentos económicos difíciles ya que es una gran economía para el bolsillo.**

**Miriam Mallea Améstica**

# TORTA MIL HOJAS

**Luz Rubina Vergara, 73 años**

**Aida Rubina Vergara, 71 años**

**Danniel Olivares Mallea, 16 años – Colegio Alonso de Ercilla**

En una cocina construida por fuera de la casa nos encontramos con Luz y Aida, hermanas que preparan todo en conjunto. Mientras sonaba “Y cómo es él” de José Luis Perales y otros éxitos, amasamos, horneamos y conversamos sobre toda una vida de familia y preparaciones en Melipilla.

Luz partió mezclando la margarina con las yemas y de a poco la harina. Luego de amasar esta mezcla continuamente con las manos, se volvió una masa firme separada en pequeñas bolitas, que luego se convirtieron en finas capas bajo el talento del uslero. En paralelo, Aida preparaba el manjar, revolviéndolo con un poco de agua y pisco. Un poco antes se sumó Martina una joven queridísima por sus abuelas y amante de las Tortas de mil hojas. Esta receta la preparan solo en ocasiones especiales familiares o para venderla a vecinos y vecinas.

Así fuimos horneando de par en par cada hoja y mientras fuimos avanzando con la receta, empezamos a descomponer la historia de esta familia tan querida. Llegaron a vivir a Melipilla por el trabajo de su padre, radicándose en lo que ese entonces era un pueblo.



Finalmente, Luz preparó la crema con café y azúcar que completa el relleno de las mil capas de la torta.

Después montó todo lo preparado con una expertis veloz. Probamos su obra colaborativa en el patio, rodeadas de plantas, junto a un café y conversando de los estudios, las tristezas y la política.

## Ingredientes

### Preparación de la masa:

1. Incorporar las yemas con la margarina a temperatura ambiente en un bowl, con las manos.
2. Agregar cuidadosamente harina, de a poco, e incorporar en el mesón para mezclar con las manos.
3. Formar una masa suave y manejable, ir agregando harina si es necesario. Hacer bollos y estirar en el mesón.
4. Hornear en horno precalentado a 180 grados, entre 8 a 10 minutos hasta que doren.

### Preparación del relleno:

1. Mezclar el manjar con 1 cucharada de pisco.
2. Preparar la crema moca batiendo la crema fría, con 2 cucharadas de café y los 300 gramos de azúcar flor.
3. Una vez horneadas todas las hojas, en el mismo molde de la torta ir montando las hojas y haciendo capas: 1 de manjar y luego 1 de crema moca, hasta llegar arriba del molde. Ir compactando (apretando hacia abajo) cada capa. Una vez lista, refrigerar por un par de horas y luego servir. Se puede decorar con hojas molidas, o hacer algún tipo de decoración según la ocasión.

**Esta torta la hacía una tía, la vi hacerla desde pequeña. Ella vivía en Antofagasta y se llamaba María, ya falleció a los 82 años. Hacer y vender tortas y dulces fue su sustento toda la vida, así crió a sus dos hijos. Cuando en una oportunidad vino a Melipilla, me enseñó a hacerla y jamás lo olvidé. Eso fue hace casi 36 años. Así, la empecé a hacer para mi familia, a mis hijos les encanta. A uno de ellos se la hago siempre para su cumpleaños, también a venderlas entre mis amigas y se fueron pasando el dato. A una nieta se la hice para sus 15 años, cuadrada, grande, con girasoles, como un jardín.**

**Luz Rubina Vergara.**

# ESCALOPAS NAPOLITANAS CON PAPAS RÚSTICAS

**Germán Epul Nahuelpan, 53 años**

**Rayen Epul Meza, 21 años – Liceo Hermanos Soto mayor Baeza**

**Millaray Epul Meza, 25 años**

**Verónica Meza Jara, 55 años**

Justo en la entrada del block en Padre Hurtado II una mujer nos miró por unos segundos, con una sonrisa cálida entendimos que ella era Verónica y hoy cocinaríamos escalopas napolitanas con papas rústicas en su casa en el cuarto piso. Casi sin darnos cuenta pasaron horas en las que todas conversamos sobre el origen y la preparación de este plato tradicional que comían todos los años nuevos sin falta, hasta el pasado que cambiaron la receta para la víspera, pero no para el almuerzo.

Partió Verónica hirviendo los vegetales mientras nos conocíamos con su hija menor Rayen, amante de los animales y sobre todo de las dos perritas rescatadas que estuvieron todo el tiempo junto a nosotras, esperando todo lo que el cariño les brindara. Ya cuando aliñábamos las papas cocidas, conocimos a Millaray, su hija mayor, y junto con ella el origen migratorio y trascordillerano de la receta.

Muy pequeña Verónica tuvo que migrar junto a toda su familia a Argentina, producto de la crisis económica durante la dictadura. Se enfrentó a una experiencia triste viviendo el imaginario de lo que llamaban “los muertos de hambre”. Por su parte, su madre conoció recetas que para su regreso a Chile se instalarían en las tradiciones estructurales de los hogares de sus hijos e hijas.



Sin problema ni ayuda, pasó por cada paso de la receta, dorando sus papas, apanando los trozos de carne, friéndolos, agregándoles salsa de tomate y queso, para unirlos en el horno a sus vecinas las papas doradas, que llevaban minutos dentro. Al momento de sentarnos en la mesa, Germán descorchó un vino tinto propio de las comidas los sábados.

Platos relucientes lucían los colores de la comida y las texturas de los ingredientes. Seguimos conversando sobre el trabajo de Verónica de feriante, el novio de Millaray y la historia del matrimonio que hace muchos años se casaron, compartiendo una vida radicada hace un tiempo en Melipilla.



## Ingredientes Para las escalopas:

- 1 kilo bistec delgados de posta rosada
- 4 huevos
- Perejil a gusto
- Aliños a gusto
- Pan rallado
- Cebolla mediana
- Salsa de tomates
- Queso
- Aceite para freír
- Ajo
- Papas pequeñas - medianas

## Procedimiento:

1. Preparar la carne y apartar. Batir los huevos, agregando el perejil picado a la mezcla, junto con ajo, orégano y aliños a gusto.
2. Incorporar los bistecs a la preparación, y dejar macerar idealmente de un día a otro, o al menos un par de horas antes de cocinar. Moverlos constantemente, para que absorban el batido.
3. Luego, pasar los bistecs por pan rallado y dejarlos en una fuente para posteriormente freír.
4. Por mientras, picar la cebolla en un sartén, saltearlas y mezclarla con salsa de tomates. Retirar.
5. Con aceite no muy caliente, para evitar que el pan rallado se queme, freímos uno a uno los bistecs y dejamos en una fuente de horno. Encima, añadimos una cucharada de la salsa de tomates e incorporamos queso. Hornear un par de minutos para derretir el queso.

## Para las papas rústicas:

1. Cocinarlas con cáscaras en agua caliente con sal, bien lavadas. Cuando estén al dente, se parten en 4. Sofreír las papas en una fuente u olla con aceite, orégano, comino, merkén y ajo. Revolver y dejarlas macerar un par de minutos para que las papas adhieran el sabor de los aliños.
2. Finalmente, preparar las ensaladas que acompañarán el plato. En este caso, utilizamos betarragas, la tradicional ensalada de tomates con porotos verdes, choclo con mayonesa y lechuga.

## Servir y disfrutar.



# TRUFAS

**Sandra Garate, 53 años**

**Constanza Jorquera Gárate, 35 años**

**Felipe Silva Jorquera, 8 años - Centro educativo Arce**

El día que visitamos a la vecina Sandra en su casa en El Bajo, nos abrió el portón de entrada junto con su nieto Felipe, quien estaba muy emocionado por la visita y por darnos a conocer su “fábrica” de chocolates (la cocina en la que preparan las trufas). Adentro de la casa nos esperaba su hija Constanza, madre de Felipe, quien al entrar en la casa se puso su delantal y gorro para comenzar a hacer las trufas. La receta se volvió simbólica para la familia cuando hicieron un curso de chocolatería que un tiempo después les ayudaría a generar ingresos para cubrir los gastos universitarios y tratamientos médicos de Felipe – que fue diagnosticado en el espectro Autista-, luego de que el esposo de Sandra perdiera su trabajo.

A partir de eso, las trufas se volvieron características de la familia, debido a su cuidadosa y dedicada preparación, y al importante toque final de Felipe: la decoración

de las trufas con chocolate blanco derretido. Sandra y Constanza comentan que la decoración de Felipe le sirve para calmar su ansiedad y para relajarse mucho, ya que es un niño inquieto, y la decoración es una actividad que requiere concentración. Las necesidades de Felipe son prioridad en la familia y en las actividades que realizan, de ahí también la relevancia de la receta nos contaron Sandra y Constanza mientras paseábamos por su amplio patio trasero, su huerto y los juegos de Felipe, espacios que lo cobijan y tranquilizan.



Las trufas siguen siendo parte importante para la familia, les siguen haciendo pedidos grandes para eventos y fechas especiales. Por lo que representa el símbolo del hogar.

## Ingredientes:

- ½ kilo de chocolate amargo
- ½ kilo de manjar
- 8 gotas de esencia de ron
- 3 cucharaditas de ron
- 400 gramos de chocolate de baño
- 50 gramos de chocolate blanco

## Procedimiento:

1. Derretir el chocolate amargo a baño maría.
2. Una vez derretido, agregar el manjar de a poco. Cuando esta mezcla esté compacta, se agregan las gotas de esencia de ron y, por último, las cucharaditas de ron para cortar la masa. Revolver hasta que logremos una mezcla suave.
3. Poner en el refrigerador por 20 horas, sacar y bolear a gusto (hacer bolitas).
4. Una vez que están todas listas las bolitas, llevar al refrigerador por 20 horas más.
5. Sacar del refrigerador y bañar una a una con el chocolate de baño derretido a baño maría, y adornar con el chocolate blanco.

**Es una receta que nos caracteriza como familia, la usamos en ocasiones especiales como navidad, matrimonios, cumpleaños, bautizos u otro evento. Es nuestro regalo y siempre lo solicitan o lo sugieren.**

**Sandra Gárate**

# EMPANADAS DE PINO

**Magdalena González**

**Alberto Santibáñez**

**Giannina Santibáñez González**

**Deniss Lazo Santibáñez, 5 años - Liceo El Bollenar**

En El Pimiento, Mallarauco, nació y vive Malena (Magdalena) y su familia, comparten el mismo sitio entre hijos, nietos y padres, un lugar amplio, con mucha vegetación y un jardín con varias plantas y una piscina. Cuando ella era pequeña, aún los caminos eran de tierra y no tenían iluminación.

Las empanadas de Malena son reconocidas y muy bien calificadas en el sector, dice que muchas personas le dicen que son las mejores, por eso escogió las empanadas de pino, porque son un sello en su actividad gastronómica y familiar. Su gusto por la cocina viene de su madre, quien, según Magdalena, cocina mucho mejor que ella, y quien también es su inspiración en la cocina. La receta también la aprendió viendo a su mamá, que ahora tiene 84 años. Su gusto por la cocina se traslada a la venta de colaciones durante la semana, actividad en la que su hijo mayor le ayuda, ya que también le gusta mucho la cocina.

Por otra parte, su esposo trabaja en un fundo de uvas y frutas en el mismo sector, se va en bicicleta al trabajo todos los días, y llega en la tarde cargado de frutas para su familia. El día de la visita fue su cumpleaños, y Magdalena preparaba una cena familiar para él. La relación con su familia es muy buena, y se juntan frecuentemente a comer, hacen almuerzos u onces en base a colaboraciones y se amanecen compartiendo.



Está muy presente en la familia la muerte de familiares cercanos, tanto hermanos como sobrinos y la familia se mantiene unida en torno a eso, tanto simbólica como físicamente.

Magdalena participa en un programa de JUNJI en Peñaflor, atendiendo a madres y niños durante la primera infancia, aconsejándoles y apoyándoles periódicamente, por lo que su participación en instancias motivadas por municipios cercanos es muy activa, sumándole su participación en la presente instancia.



### Ingredientes (para 30 empanadas)

- 4 kilos de harina
- ½ de manteca
- 8 cebollas
- 800 grs de posta picada
- 800 grs de sobrecostilla molida
- Sal
- Orégano
- Aceite
- 30 aceitunas
- Huevos (indicar cantidad)

### Preparación:

1. Para la masa: mezclar la harina con la manteca derretida y el agua, hasta incorporar. Agregar sal. Amasar hasta obtener una masa homogénea y firme. Hacer bollos y estirar, cortar.
2. Preparar el relleno sofriendo la cebolla picada en cubos con los condimentos. Luego, agregar la carne picada y mezclar bien hasta que estén todos los ingredientes incorporados.
3. Armar las empanadas agregando sobre la masa el pino + la aceituna y un pedacito de huevo.
4. Hornear y servir.

# ENSALADA RUSA

**Vitalia Liberona Maturana, 73 años**  
**Carlos Vera Martínez, 71 años**  
**Juan Carlos Vera, 44 años**

Vitalia acorde a sus palabras fue nacida y criada en Melipilla y ya hace 42 años reside en la población Padre Demetrio. En su infancia comenzó a trabajar en casas particulares y fue ahí en donde se adentró en el mundo de la cocina. Aprendió a cocinar como una estrategia laboral, pero con los años se dio cuenta que le encantaba. Desde ese momento comenzó a trabajar en espacios donde la cocina fuera un factor importante, como en las Parrilladas Argentinas y otros casinos. Hoy en día obtiene una parte de sus ingresos por medio de vender ensaladas preparadas a gente de la población.

En su hogar está muy presente la enfermedad, partiendo por su esposo quien tiene demencia, parkinson y es hipertenso, mientras que ella sufre de artrosis e "insomnio crónico" en sus palabras. En consecuencia, de todo el tiempo que toma cuidar de alguien enfermo, actualmente ella se preocupa de cocinar comidas que sean prácticas. Este fue el caso de la receta que quiso compartir con nosotras, una ensalada que fue enseñada por su jefa y que no tomó más de 15 minutos su preparación.



La ensalada estaba compuesta de repollo, zanahoria, yogurt, maní y mayonesa. La preparación no era más que rallar las verduras para luego agregar el yogurt y la mayonesa a modo de sazonar, y luego maní para otorgar un toque más crujiente. Para ella lo más importante es la practicidad dentro de la cocina, y es ella con su hijo de 40 años quienes se hacen cargo de las comidas del hogar.

## Ingredientes:

- Repollo verde
- Manzana verde
- Yogurt natural
- Zanahoria rallada
- Aceitunas
- Mayonesa
- Maní

## Preparación:

1. Picar repollo y agregar a una fuente.
2. Luego, rallar la manzana, la zanahoria e integrar todos los ingredientes: yogurt natural, mayonesa, aceitunas y maní.
3. Revolver y agregar sal y aceite a gusto.



# CUPENELLE

**Pedro Quila Catalán, 74 años**

**Isoclina Orellana Aguire, 72 años**

**Loreto Quila Orellana, 49 años**

**Camila Guajardo, 26 años**

**Emiliano Mella Quila, 12 años – Colegio Alonso de Ercilla**

Esta receta nace gracias al padre de Loreto, Pedro de 73 años que vive con su esposa Isoclina de 71 años, quienes nos recibieron en su hogar para narrarnos el cómo se acercaron a esta preparación, que para nosotras era un plato completamente nuevo. Todo partió cuando Pedro comenzó a trabajar con la familia Barruetos Aravena, quienes le enseñaron esta receta con orígenes árabes. Para ellos no es cualquier plato, sino que es una receta troncal para su familia, la cual preparan en cada celebración familiar y a todos les emociona mucho comerla. Pedro era el encargado de preparar esta receta, pero debido a un problema de salud se encuentra con problemas de movilidad y entregó estos conocimientos a su esposa e hija Loreto. Durante la preparación era él el encargado de observar cómo preparaban la comida y apuntar si es que debían hacer algún tipo de modificación.

Este plato contiene como ingredientes central posta negra y burgol, un grano de origen árabe muy común en la cocina de esta cultura. El burgol se posiciona en una fuente con agua hirviendo, para posteriormente apretarlo y extraer toda el agua que absorbió. La carne se agrega cuando este proceso ya finaliza, y es de suma relevancia que la posta negra sea pasada por la máquina de moler 2 veces, para que quede con una consistencia densa, pero sin grumos. En cuanto a especias, es sazonado con sal y pimienta, y también una pizca de aceite. Así es como se deja reposar por un par de horas para después disponerlo en un plato y agregar cebolla cortada en pluma a los costados, que cumple la labor similar a la de un pan, se utiliza para untar la mezcla y comerlo en conjunto.



Para ellos la cocina árabe tiene una fuerte influencia en su familia y han logrado convertir estos platos en una tradición propia, que esperan poder traspasar también a su linaje.



## Ingredientes:

- Posta negra
- Burgol
- Pimienta
- Sal
- Aceite
- Agua hirviendo
- Cebollas

## Preparación:

1. En una fuente colocar el agua hirviendo, agregar el burgol, enjuagar y volver a añadir agua hirviendo.
2. Dejar reposar hasta que el agua enfríe, en la modalidad que nuestras manos aguanten el calor.
3. Se aprieta el burgol hasta sacar toda el agua que absorbió.
4. Se agrega la carne (en la carnicería se pide que el trozo se pase por la máquina de moler 2 veces).
5. Se amasan bastante hasta unirlos, de ahí se le agrega el aceite sal y pimienta se vuelve amasar.
6. La dejamos reposar por ½ hora, luego la colocamos en el plato y por el borde le agregamos los trozos de cebolla y adornos de mostaza.

**Nos inspiramos en esta comida ya que mi padre cuando llegó a Melipilla en el año 1971 fue cobijado por una gran y bella familia (Barruetos Aravena) donde siempre lo miraron con uno más de la familia, así que él nos fue enseñando ese plato y cuando tenemos alguna celebración familiar ese es el menú principal y que hace muy feliz a mi amado Padre.**

\_\_\_\_\_ **Loreto Quila Orellana.**

# CHARQUICÁN MAMÁ CHIN

**Lucy Espinoza, 20 años, Instituto Manquehue**  
**Diego Rodríguez, 13 años, Home School**  
**Claudia Espinoza Rodríguez, 50 años**

La receta la aprendió de su abuela materna, a quien no le gustaba mucho cocinar, pero cuando se animaba lo hacía muy bien. Es por eso que la receta para la inscripción la escogieron los niños, quienes recuerdan mucho a la abuela con el charquicán y además les gusta mucho. Sin embargo, tuvo una modificación a partir de la alimentación vegetariana que adoptó su hija mayor, por lo que la prepara con carne vegetal de soya, e ingredientes orgánicos de una amiga productora de vegetales orgánicos. La preparación también la elabora en base a las necesidades sensoriales de su hijo Diego, quien tiene Asperger y es sensible a las texturas de los alimentos, por lo que la receta constituye una suerte de engaño a sus sentidos.

Lo que Claudia sabe de cocina lo aprendió de sus tías abuelas, quienes le enseñaron los aliños especiales para incluir en sus recetas, acto que realiza en formato enfaseado para que se conserven e impregnar así los sabores más concentrados. La cocina de Claudia está equipada con artefactos y utensilios de cocina electrónicos y automáticos, incluyendo ollas robot, freidora de aire y amasadora.



Su familia es de Melocotón, sector del Cajón del Maipo, donde recuerda haber ido a visitar a su abuela en las vacaciones cuando era niña. Era un sector con camino de tierra y muy rural, por lo que las relaciones entre vecinos eran muy colaborativas y existía un sentido vivo de la comunidad, sobre todo durante el año 1973 que dice que hubo una gran escasez en los sectores rurales, por lo que entre vecinos se vieron obligados a reforzar redes de apoyo comunitario. La preparación del charquicán se acompaña con un snack de verduras horneadas crujientes y un huevo frito.

## Ingredientes:

- 1 taza carne vegetal hidratada
- 1 cebolla picada
- 4 papas grandes peladas
- ¼ kilo de zapallo
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de ají de color opcional
- 2 tazas de choclo desgranado
- 2 tazas de arvejas
- Aliño de abu (ver preparación)
- Aceite oliva
- Huevito

## Manitos a la Obra:

- **Aliño de abu:**

En la procesadora de alimentos colocar ajo, zanahoria, pimentón, sal de mar, comino entero, orégano, pizca de cúrcuma y aceite de coco. Usar en todas tus preparaciones.

- **Hidratación carne vegetal:**

Colocar carne vegetal lavada, en agua tibia con dos cucharadas de aliño abu (2 horas).

- **Charquicán “Mamá Chin”**

En una olla eléctrica con aceite, saltear la cebolla por tres minutos, luego agregar la carne vegetal y saltear por 3 minutos más. Cocinar las papas y zapallo aparte hasta que estén blanditos. Luego, triturar dejando algunos trocitos, en olla eléctrica 6 min a presión. Al mismo tiempo, cocinar al vapor choclo y arvejas. Unir todo mezclando muy bien, me gusta se noten las arvejas y choclo. Servir, acompañalo con un huevo frito, chips de zapallo y zanahoria. Tan tan. Se acabó, a comer.

Es un plato que preparaba mi abuela materna. Según me cuenta mi madre este plato se cocinaba sagradamente todas las semanas y permitía comieran muchas verduras en una sola preparación (pa' los mañosos). Esta receta fue evolucionando, yo hoy la preparo con carne vegetal y otras magias, quizás qué harán más adelante mis hijos. Nos permite reunirnos en la cocina haciendo cada uno alguna cosita, también aprovecho de enseñar a mis hijos quienes fueron sus ancestros y nunca olviden de dónde vienen.

\_\_\_\_\_  
**Claudia Espinoza Rodríguez.**

# HUMMUS DE GARBANZO Y AJO

**Mariela Rodríguez, 44 años**

**Javier Fernández, 23 años**

**Dylan Fernández, 19 años – Liceo El Bollenar**

**Martín Palomino, 16 años – Liceo El Bollenar**

**Clemente Bonilla, 8 años, Escuela San José de la Villa**

Entre cientos de plantas entramos a un hogar muy acogedor con Mariela, sus cuatro hijos, gatos y perros. Conversamos por horas, conocimos su huerto, las plantas más pequeñas y las más grandes, sus 12 perros que jugaban con la alegría de cachorros. Nos acompañaba a la lejanía su hijo Clemente de 7 años, fascinado por videos que cada cierto rato nos comentaba.

El hummus de garbanzo y ajo, junto a los panes que fueron tostados con aceite de oliva en una sartén, pasaron a ser el símbolo de este hogar: compartido, variado y saludable. Mariela conoció la receta en Santiago dentro de muchos otros sabores del mundo que, inspirados por la curiosidad, llegaron a ella. También por la abundancia de garbanzo en la época de cajas de mercadería escolares.



En una juguera se juntaron los garbanzos, agua, aliños y ajo, transformándose en una pasta cremosa en el centro del plato, junto a flores del jardín. El que también nos llevamos a nuestras casas. Su formación autodidacta en la cocina y en agroecología la llevaron por el camino de la búsqueda de una comida sana y barata para sus hijos.



## Ingredientes:

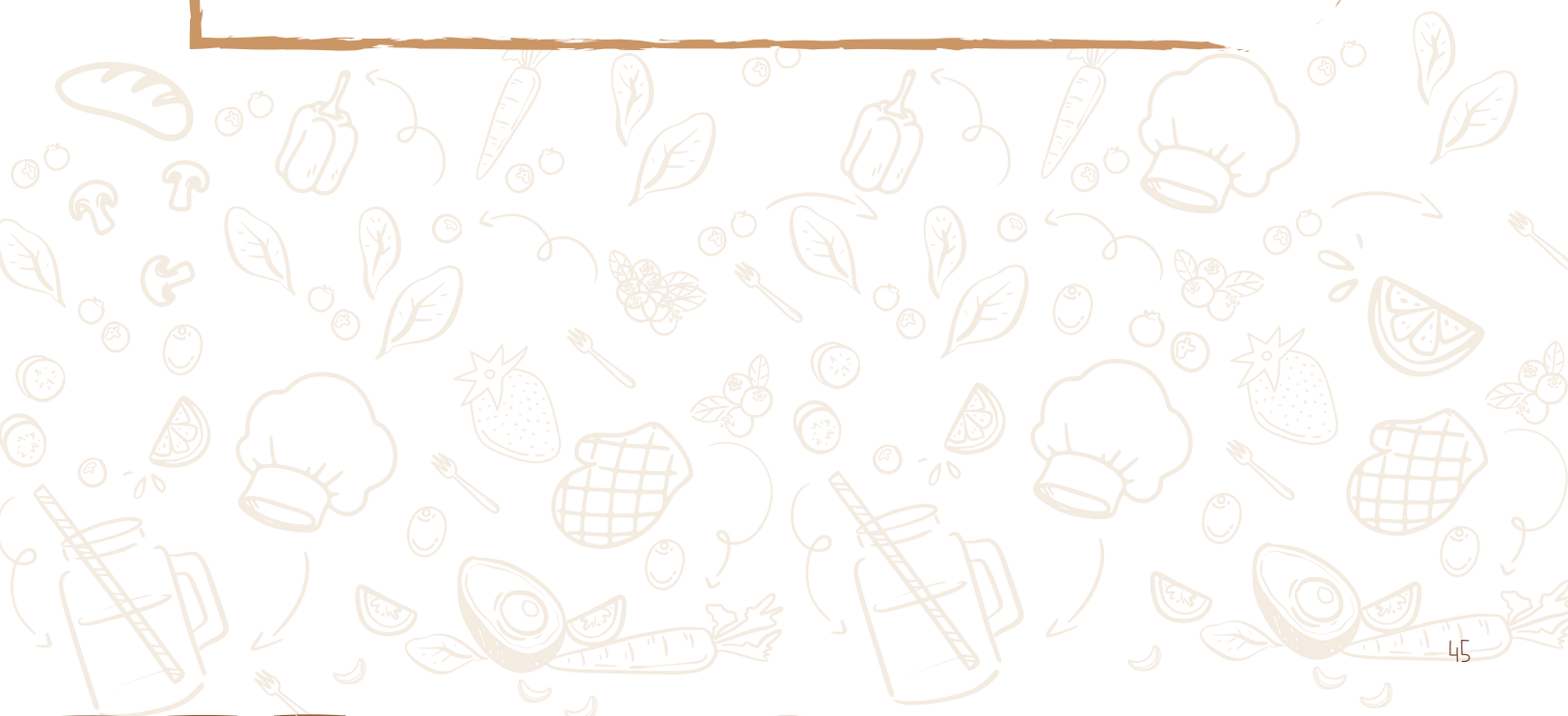
- 300 gramos de garbanzos remojados por 6 horas mínimo
- 2 cucharadas de aceite vegetal de maravilla o de oliva idealmente
- Sal a gusto
- 100 gramos de sésamo tostado
- 1 cucharadita de té de cúrcuma
- 1 diente de ajo
- Pimienta a gusto
- 1 limón

## Preparación:

1. Cocer los garbanzos durante 40 minutos a una hora hasta que queden blandos
2. Poner en juguera con agua de la misma cocción
3. Moler lento hasta conseguir la pasta homogénea
4. Añadir aceite, sal, sésamo, cúrcuma y ajo (opcional) a la juguera y seguir moliendo
5. Puedes agregar agua para encontrar la textura a gusto, lo ideal es que quede una pasta. Se puede ocupar la minipimer.
6. Servir con tostadas

**Esta receta la ocupamos mucho por el hecho de que es muy económica, el garbanzo tiene muchas propiedades como proteínas, fitoestrógenos y otros; el ajo tiene propiedades antibióticas; y la cúrcuma es desinflamatoria.**

**Mariela Rodríguez**



# HUMITAS

**Sandra Patricia Carreño Catalán, 55 años**

**Jorge Alonso Neira Carreño, 15 años – Colegio San Agustín El Bajo**

Llegamos a Lomas de Manso para conocer la receta de humitas de Sandra, quien ha vivido toda la vida en Melipilla. En su infancia vivió en el centro, junto al restaurante de comida chilena en el que trabajaba su abuela de cocinera y preparaba cazuelas, porotos, entre otros platos caseros. Es a ella quien le recuerda las “humas” que estaba preparando cuando llegamos a su hogar. Usa la misma receta que usaba su abuela, quien en verano cuando es la temporada de los maíces utilizaba 3 sacos de 50 kg de maíz para preparar humas suficientes para alimentar a sus 21 hijos, además de todos sus nietos. Sandra nos cuenta que recuerda haber intentado escaparse antes de que comenzaran a prepararlas, porque era un día completo de moler maíz junto a sus primas y tías.



Hoy en día su pareja es quien le ayuda a prepararlas, ya que a ella no le gusta mucho cocinar, al igual que su hijo a quien escuchábamos en el segundo piso jugar con videojuegos. Se dividieron las tareas entre ellos, mientras su pareja molía los maíces ella preparaba el sofrito de cebolla y luego lo mezclaron con albahaca y un poco de sal, tal como en la receta original. Cuando Sandra está armando las humas, nos cuenta que actualmente es la presidenta de la Junta de Vecinos de su block y que siempre busca formas de mejorar los espacios de su barrio y la vida de sus vecinos, un sentido de servicio que

se asemeja al de su abuela, quien al terminar preparaba el almuerzo para los niños que vivían en las calles 30 años atrás.

La comida siempre fue un elemento muy presente en la vida de Sandra, todo gracias a su abuela. La mesa fue servida y disfrutamos de las humitas acompañadas de tomate, y marraqueta con un pebre preparado en casa.

### Ingredientes (para 6 personas):

- 8 choclos
- 2 cebollas
- 1 ramito de albahaca
- Sal a gusto
- 1 olla con agua con sal
- 2 cucharadas de aceite

### Preparación:

1. Se deshojan los choclos con cuidado guardando las hojas, se desgrana el choclo y se procede a moler con albahaca y sal.
2. Se pica la cebolla en cuadritos y en un sartén con aceite se sofríe con sal a gusto, hasta que tome un tono caramelizado.
3. Después, se mezclan todos los ingredientes y las hojas de los choclos se unen y se rellenan con la mezcla, mientras tanto se calienta el agua con sal.
4. Posteriormente se colocan las humitas para su cocción durante media hora.

**Esta receta es importante y le gusta a mi familia ya que se puede preparar solo en temporada de verano donde hay choclos frescos. Y la prepararé yo con mi hijo Jorge que me ayudó a armar las hojas.**

**Sandra Carreño Catalán.**

# QUEQUE DE NARANJA

**Rosa Arévalo, 64 años**

**Rosa Andrea Silva Arévalo, 41 años**

**León Reyes Silva, 9 años – Colegio O'Higgins**

Rosa es otra de las familias que forma parte de la población Padre Demetrio. Ella nos compartió que habita este espacio desde que era un peladero, un lugar sin luz y lleno de potreros. Es una mujer cristiana que proviene de una extensa familia. Ella, además, ha formado a su vez una familia numerosa, con nietos, sobrinos y hasta bisnietos.

Su madre fue quien la introdujo por primera vez al mundo de la cocina y desde siempre le gustó, de hecho, hace unos años se dedicaba a vender pan amasado pero debido a una trombosis tuvo que dejar esa labor. Aun así, no ha perdido su relación con la comida, ya que su esposo es panadero y además se dedica a vender bebidas y huevos a sus vecinos.

La receta que escogió es una de las recetas favoritas de su nieto, el cual vivió con ella un tiempo. Este queque de naranja posee como ingredientes harina, azúcar, naranjas, huevos, aceite y polvos royal. Todos los ingredientes se vierten en una juguera y luego de que estén molidos se introducen en el horno. Para finalizar, cuando el queque está listo se le espolvorea azúcar flor encima para adornar y agregarle un toque más dulce.



Nos comentaba también que los sábados se reúne en su hogar con sus nietos para que la acompañen a cocinar, ella busca constantemente cocinar recetas que hagan feliz a su familia. En sus palabras, la receta que eligió refleja el espíritu familiar, porque es una comida que los invita a todos a su casa, especialmente a sus nietos, con quienes mantiene una relación muy cercana y amable.



## Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1½ tazas de azúcar
- 2 naranjas
- 3 huevos
- ¼ taza de aceite
- 1½ cucharaditas de polvos royal

## Preparación:

1. Se lava una naranja, se parte en cuatro y se le saca las pepas, de la otra naranja solo se usa el jugo.
2. En una juguera, se agregan los huevos, el aceite, los pedazos de una naranja con cáscara y todo, el jugo de otra y el azúcar.
3. Se mezcla enérgicamente todo.
4. En un bowl se incorporan las tazas de harina, y luego se añade la mezcla preparada en la juguera. Se revuelve todo hacia un solo lado, con una cucharadita y media de polvos royal.
5. Se calienta el horno a 180° y se vacía toda la mezcla en un molde enmantecado o con aceite y se pone en el horno a fuego medio.
6. Se deja horneando menos de una hora. Cuando está listo se deja enfriar,.
7. Luego se desmolda y se agrega azúcar flor encima. ¡Y ya está listo para tomar once!

**Este queque lo hago cuando vienen mis nietos y se come entre familia cuando vienen a tomar once. Lo cocino yo en mi casa porque mi esposo trabaja y mi hija vive al frente, algunas veces me ayudan mis nietos, pero solo algunas veces. Sé hacer queque de plátano y otras frutas, pero a mis nietos el que más les gusta es el de naranja, por eso lo hago, y cuando lo cocino sola los llamo a tomar once.**

**Rosa Arévalo.**

# TENTACIÓN PIE DE LIMÓN

**María José Espinoza Acuña, 38 años**

**Martina Aillen Paredes Espinoza, 19 años**

**Samuel Alonso Valenzuela Vergara, 7 años – Colegio Ignacio Serrano Montaner**

En una casa acogedora de paredes azules y decenas de plantas en su exterior, nos esperó María José, con su pequeño Samu. Después de un tiempo en el que estuvimos cocinando se nos unió Martina una joven cálida en camino a ser una profesional del ecoturismo. Por su parte, Samu a sus cortos 6 años tiene el entendimiento de la tecnología como ningún otro, buscando y encontrando en internet todo a lo que su imaginación se proponga.

María José se rodeó todo el tiempo de sus hijos, conversando mientras sus ocupadas manos hacían el pie velozmente. Nos explicó el paso a paso de la receta y el origen de la Tentación Pie de Limón que le enseñó su querida mami dulce. De origen campesino, la receta no ha sido cambiada a lo largo de décadas, llegando incluso a ocupar una batidora con un puesto de reliquia familiar.

Toda su familia llegó a Padre Demetrio cuando el barrio no eran más que unas cuantas casas, calles de tierra y familia. Ahí fue criada por su abuela, su mami que guarda su lugar tan querido junto a todos sus bisnietos en el mueble de la entrada. Ella junto a su tía cocinaron platos tradicionales del mundo rural como los machitos ahogados, gallina, entre muchos otros. Sin embargo, lo que quedó fueron los postres que con sus manos de panadera logró enseñar y vender. Hoy el Pie de Limón transmite esta tradición a los ojos de sus bisnietos.



Harina, huevos, azúcar y agua se reúnen sin medir en el primer recipiente para formar la esponjosa masa que será la base de los ingredientes. Luego leche condensada y limón se enfrentan en un principio para luego formar una miel ácida y dulce. Finalmente, todas las claras sobrantes de los huevos se baten con el azúcar para coronar este pastel. Cinco cucharas se disponen en el recipiente del merengue para que entre todos terminemos con el merengue “sobrante”. La receta llega a ver la luz para cumpleaños u otras fechas especiales en las que toda su familia se reúne en alguno de sus hogares.

## Ingredientes:

- 500 gramos de harina con polvos de hornear
- 6 yemas de huevos
- 2 ½ tazas de azúcar
- ¼ de taza de aceite
- ½ taza de agua tibia
- 6 claras de huevo
- 1 tarro de leche condensada
- Limón a gusto
- Pizca de sal

## Procedimiento:

### Para la masa:

1. En un bowl se agrega harina, el azúcar, el aceite, las yemas y la pizca de sal, y se mezcla todo. Luego, se agrega el agua tibia hasta conseguir una masa homogénea.
2. Se coloca la masa sobre el molde previamente aceitado, se compacta la masa y se pincha con un tenedor.

### Para el relleno:

1. Mezclar la leche condensada con el limón hasta crear una crema espesa.

### Para el merengue:

1. Batir 6 claras de huevo durante 10 minutos y luego agregar 2 tazas de azúcar lentamente, hasta conseguir un merengue firme.
2. Calentar el horno a 180°. El tiempo de cocción es de 30 a 40 minutos dependiendo del horno.

**Esta es una receta que nosotros como familia preparamos en ocasiones especiales como cumpleaños, bautizo, baby shower o simplemente para disfrutar de algo rico. También es importante para mí, ya que durante un tiempo elaboré esta receta para poder vender y sustentar mis gastos.**

\_\_\_\_\_  
**María José Espinoza.**

## CONCLUSIONES

A modo de cierre, luego de la realización de los terrenos y análisis de los datos recolectados, nuestras conclusiones como equipo etnográfico van en la línea del patrimonio culinario presente en Melipilla, los diálogos intergeneracionales a través de las recetas heredadas y reconfiguradas, y roles de género que están presentes al momento de las preparaciones y posterior a ellas.

## Patrimonio culinario melipillano

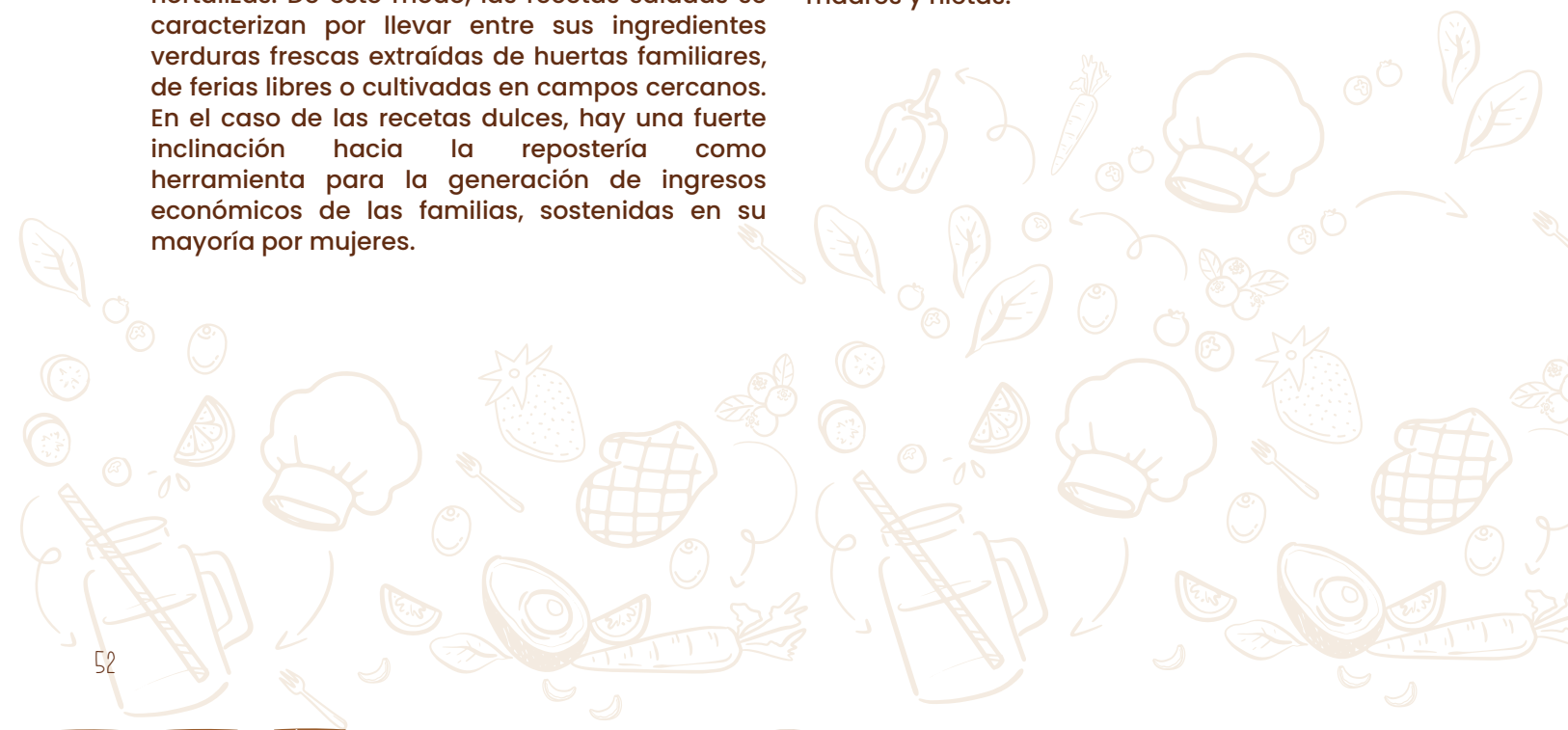
Se caracteriza por la diversidad de recetas y sus orígenes, siendo una de sus causas los procesos migratorios que llevaron a las familias melipillanas a habitar diferentes espacios dentro de la comuna, y diferenciarse unas de otras. Por ello, cabe destacar que no se encontró un patrimonio culinario homogéneo, sino que más bien diversos patrimonios culinarios familiares, donde cada hogar y familia cuenta con tradiciones y ritos culinarios identitarios. Esta misma diversidad se expresa en cómo las recetas se instauraron en las familias y se establecieron como un rito familiar heredable a través de los años. En ocasiones, se trata de legados familiares, adaptaciones de recetas extraídas de internet o compartida por terceros.

A pesar de la anterior diversidad, hay un elemento constitutivo del territorio que une a las familias de Melipilla: la cercanía a la agricultura como modo de producción de verduras, frutas y hortalizas. De este modo, las recetas saladas se caracterizan por llevar entre sus ingredientes verduras frescas extraídas de huertas familiares, de ferias libres o cultivadas en campos cercanos. En el caso de las recetas dulces, hay una fuerte inclinación hacia la repostería como herramienta para la generación de ingresos económicos de las familias, sostenidas en su mayoría por mujeres.

## Roles de género

En cuanto a los ritos y ceremonias observables al momento de la preparación de las recetas, destaca que en todos los casos hay roles de género que se performan. En la mayoría de los hogares son las mujeres de la familia, madres, abuelas, hijas o primas quienes se hacen cargo de poner la mesa, preparar los ingredientes, cocinar y servir la comida. También son ellas quienes se hacen cargo del trabajo posterior, tal como limpiar la mesa y lavar los platos. Sin embargo, hay casos en los que los hombres, padres e hijos, se involucran de manera reflexiva y optativa en las instancias, dando cuenta de su rol y la distribución equitativa de tareas.

En este sentido, los roles de género son parte importante del patrimonio culinario familiar, adquiriendo relevancia en aspectos como el origen de la receta, su preparación y mantención a través del tiempo, mediante legados familiares que traspasan generaciones entre: abuelas, tías, madres y nietas.





## Dinámicas intergeneracionales

Con respecto a las dinámicas intergeneracionales, tal como hemos dicho antes, el acto de cocinar tiene un carácter hereditario entre las mujeres de las familias en su gran mayoría, adquiriendo una gran importancia las abuelas como iniciadoras de las recetas familiares que luego son reproducidas por madres o hijas del hogar.

En relación a los diálogos intergeneracionales que surgen entre adultos/as y niños/as o incluso adolescentes, podemos reconocer dos líneas de acción: por un lado, se presentan de manera activa, cocinando y estando presentes en el momento de la preparación y, por otro, adquieren más bien un rol pasivo. Esto tiene que ver con el origen de la receta o con su consumo y preferencia.

Pudimos observar en un par de ocasiones que las recetas eran seleccionadas debido a la inclinación y favoritismo de los niños y niñas por cierto plato o preparación, lo que resulta clave visibilizar como parte del rito familiar. También, pudimos ver que la receta se enmarca en las propias necesidades de los niños y niñas, principalmente por causas de salud física o mental, como se dio en el caso de hijos neurodivergentes, con sensibilidad gustativa o con enfermedades crónicas, siendo esta una característica transversal en todos los grupos etarios que requieren de especial atención a los alimentos y platos cocinados.



# GALERÍA DE FOTOGRAFÍAS

## **Muestra Gastronómica Patrimonial: Cocina Intergeneracional en Melipilla**

Como modo de cierre al proceso de acercamiento a las 20 familias participantes del “Encuentro Intergeneracional en torno a recetas familiares”, realizamos el día viernes 14 de abril del 2023 la “Muestra Gastronómica Patrimonial: Cocina Intergeneracional en Melipilla”, momento en el cual dimos cuenta del trabajo de campo mediante un video documental, y efectuamos un reconocimiento a cada familia participante.

En esta relevante jornada, contamos con la participación de la destacada antropóloga Dra. Sonia Montecino Aguirre y la Dra. Alejandra Alvear, quienes expusieron y facilitaron un diálogo sobre “El patrimonio cultural y los ritos familiares en Melipilla”, a partir de la lectura del trabajo de campo realizado.

Como broche de oro, nos acompañaron en la muestra gastronómica nuestras queridas “Palomitas de Melipilla”, con sus tradicionales pasteles típicos de la zona, que representan parte importante del patrimonio culinario de Melipilla.



**Equipo etnográfico que visitó a las familias participantes, en la Muestra Gastronómica Patrimonial del día 14 de abril 2023.**



**En la oportunidad, participaron alrededor de 90 personas, de distintos territorios de Melipilla.**



**Reconocimiento a primer grupo de familias participantes, con presencia de administrador municipal Néstor Riquelme y la Dra. Sonia Montecino Aguirre.**





**Sopaipillas con pebre y mayonesa casera: muestra gastronómica patrimonial de Melipilla.**



**Merengues con manjar y chilenitos: muestra gastronómica patrimonial de Melipilla.**





**Dra. Sonia Montecino Aguirre y Dra. Alejandra Alvear, comentadoras y facilitadoras del diálogo “El patrimonio cultural y los ritos familiares de Melipilla”.**



**Reconocimiento a las "Palomitas de Melipilla", por su legado en la cultura gastronómica de Melipilla.**

# BIBLIOGRAFÍA

Gupta, A. & Ferguson, J. (2008). Más allá de la “cultura”: espacio, identidad y las políticas de la diferencia. *Antípoda Revista de Antropología y Arqueología*, (7), 233-256.

Kawuilch, B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos. *Forum: Qualitative Social Research*.

Montecino, S. (2004). La olla deleitosa. Centro Interdisciplinario de Estudios de Género de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.

Riquelme, O. & Giacoman, C. (2018). La comida en familia: La idealización de un evento social. *Revista chilena de nutrición*, 45(1), 65-70.





Municipalidad  
**de Melipilla**  
Por el Buen Vivir

Dirección  
de Desarrollo  
Comunitario



**FONO EMERGENCIA**  
**1452 / 800762018**



@escuelasparaelbuenconvivir



javiera.olivares@municipalidadmelipilla.cl  
escuelasparaelbuenconvivir@municipalidadmelipilla.cl



Silva Chávez #480,  
Ilustre Municipalidad de Melipilla.