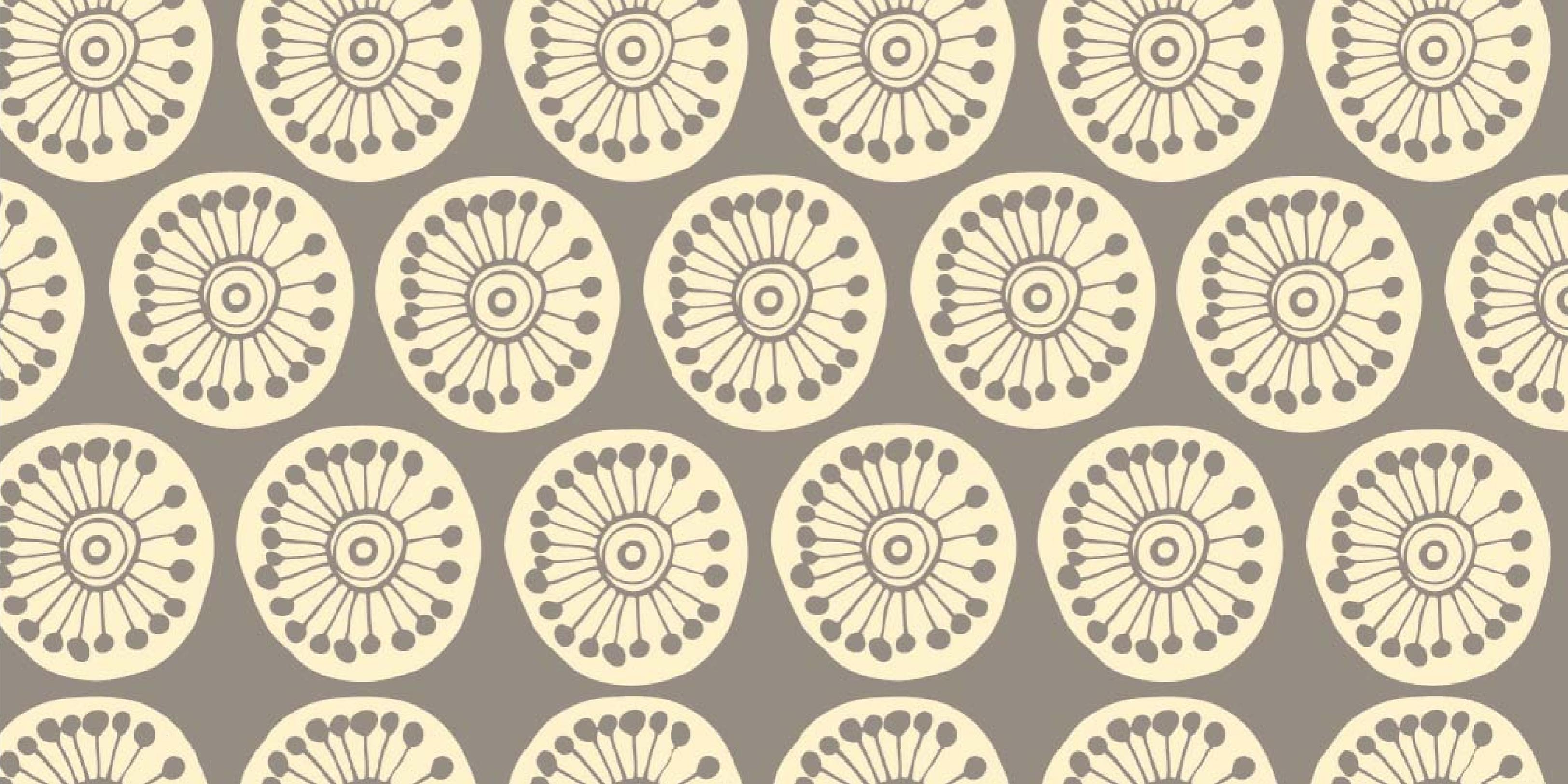


Sabores y Colores del Cauca

GASTRONOMÍA DESDE LA CORDILLERA AL MAR



Sabores y Colores del Huila

GASTRONOMÍA DESDE LA CORDILLERA AL MAR



SABORES Y COLORES DEL MAULE

GASTRONOMÍA DESDE LA CORDILLERA AL MAR

Dirección editorial / IRENE ALBORNOZ SATELER

Textos / PAULA DONOSO BARROS

Corrección de textos / SERGIO MOYA CLAVIJO

Diseño y diagramación / PAULA COX MORANDÉ

Fotografía / EDISON CUETO

ERIK CESPEDES

FRANCISCA BURGOS

HÉCTOR LABARCA

LEÓN CALQUÍN

PAULA COX

I.S.B.N:

© Consejo Nacional de la Cultura y las Artes
Dirección Regional del Maule

www.cultura.gob.cl/maule

Se autoriza la reproducción parcial citando la fuente correspondiente

IMPRESO EN CHILE

Primera edición 2000 ejemplares

Santiago de Chile, octubre 2013

Somos los únicos en Chile que sabemos lo que es un verdadero chancho en piedra, plato esencial del verano maulino. Nos criamos comiendo los mejores tomates de Chile, madurados al sol ardiente, sin invernadero. Y claro, es que la región del Maule tiene la mayor producción de tomates del país y sin duda, ¡los más grandes consumidores de chancho en piedra del mundo!

Concentramos en nuestras tierras -la segunda región con mayor ruralidad del país- el 80 por ciento del arroz sembrado, el 90 por ciento de las frambuesas, las mayores producciones nacionales de manzanas, kiwis, cerezas, maíz, hongos y vides viníferas. Nuestros valles y cerros se cubren con nueva piel, extendiéndose las plantaciones de berries, avellano europeo y olivos. Acá somos todos hijos de la tierra, del mar que baña nuestra costa a lo largo de casi 200 kilómetros y de la cordillera que vigila nuestras ciudades desde el oriente.

De ahí vienen nuestros colores y, por supuesto, nuestros sabores. Compartimos con otras regiones del país aquellos que corresponden a lo que se conoce como comida chilena; las fronteras políticas no marcan diferencia para el patrimonio culinario. Pero no por compartido es menos nuestro.

Recopilamos en este libro las recetas más típicas de nuestra tradición gastronómica, aquellas que se han cocinado por generaciones, que están todavía en los menús de las casas y en la oferta de los restaurantes de barrio. Y, para presentar mejor el plato, añadimos lugares, personas y productos que enriquecen el patrimonio de cada localidad, e invitamos a nuestros poetas regionales a terminar de dibujar con sus versos el paisaje culinario del Maule.

IRENE ALBORNOZ SATELER

Directora Regional - Región del Maule
CONSEJO NACIONAL DE LA CULTURA Y LAS ARTES

INDICE

NUESTRO MAR

- LAS OSTRAS | **13**
- POLLO A LA MARINERA | **15**
- CHUPE DE LOCOS | **16**
- PESCADO FRITO | **19**
- CALDILLO DE CONGRIO | **20**
- CHUPE DE MARISCOS | **22**
- PAILA MARINA | **25**
- MACHAS A LA PARMESANA | **26**
- PASTEL DE JAIBAS | **30**
- POROTOS CON COCHAYUYO | **33**
- CHARQUICÁN DE COCHAYUYO | **34**
- PASTEL DE COCHAYUYO | **37**
- PEBRE DE ULTE | **41**
- LISA A LA MAUCHA | **43**
- PEJERREYES FRITOS | **47**
- ENSALADA DE CHAGUAL | **48**
- PAPAYAS DE LIPIMÁVIDA | **49**
- EL RAMAL | **52**

NUESTRO VALLE

- TORTILLA DE RESCOLDO | **61**
- CAZUELA DE PAVA CON CHUCHOCA | **65**
- CAZUELA DE VACUNO | **67**

- PAN AMASADO | **69**
- CHANCHO EN PIEDRA | **70**
- ARROLLADO DE HUASO | **76**
- PERNIL DE CHANCHO | **77**
- POROTOS GRANADOS | **79**
- CHICHA Y MISTELA | **80**
- CHICHA DE CULÉN | **83**
- EMPANADAS DE PINO | **90**
- CAZUELA DE AVE | **92**
- SOPA DE PAN | **93**
- PASTEL DE CHOCLO | **94**
- HUMITAS | **96**
- EMPANADAS DE CHANGLES | **97**
- ENSALADA CHILENA | **98**
- PLATEADA AL HORNO | **101**
- AJIACO | **102**
- VALDIVIANO | **105**
- SALSA DE AJÍ | **106**
- NUESTRAS FERIAS Y MERCADOS | **115**
- BERRIES | **120**

NUESTRA CORDILLERA

- CONEJO ESCABECHADO | **127**
- ENSALADA DE DIGUEÑES | **128**
- CHIVO | **133**
- GLOSARIO | **136**



El tiempo DETENIDO
duerme siesta
en la arena morena DE SU PLAYA
Y UN *aroma* DE cerros
se desmaya EN LA CRESTA
DE LOS GALLOS DE *su fiesta*
pescadores QUE *sueñan* CON *sus redes*
SON FANTASMAS
DEL *hombre primitivo*
QUE *al mar* ENTREGA BRAZOS
Y *mercedes*

CARLOS RENÉ CORREA
"ILOCA"
RAUCO, 1912-1999



www.leoncalquin.cl

🌀 LAS OSTRAS 🌀

Las ostras no necesitan más que jugo de limón y una pizca de pimienta para expresar todo su sabor. Si además se quiere una bonita presentación, hay que colocarlas abiertas sobre una buena capa de sal gruesa en un plato extendido, y rodearlas de muchas tajadas de limón.





❧ POLLO A LA MARINERA ❧

❧ POLLO ENTERO, 600 GRS DE LONGANIZAS, 1/4 KG DE CHOROS, 1/4 KG DE ALMEJAS
❧ VASO DE VINO BLANCO, CALDO DE POLLO, ORÉGANO, AJÍ DE COLOR, PIMIENTA, SAL



Si se quiere, en lugar de un pollo entero, optar sólo por trutros ya que son más jugosos que la pechuga. Dorar el pollo trozado y sin piel en dos cucharadas de aceite con orégano, ají color, pimienta y sal. Agregar las longanizas trozadas, el vino, y cocer hasta que el pollo

esté en su punto. Si es necesario, agregar agua de a poco para que se conserve jugoso. Cuando está lista la cocción del pollo, se añaden los mariscos y se calientan hasta que abran las conchas. Acompañar este plato con papas fritas.

❧ CHUPE DE LOCOS ❧

8 LOCOS, 3 MARRAQUETAS, ½ TAZA DE LECHE
 1 CEBOLLA PICADA FINA, 1 RAMITO DE PEREJIL
 PICADO FINO, ½ TAZA DE QUESO RALLADO,
 MANTEQUILLA, ACEITE, PIMIENTA, SAL



Poner a cocer los locos en una olla con agua hirviendo, dejándolos caer de a uno, esperando que ésta retome el hervor para añadir el siguiente. Cuando estén blandos, dejar enfriar en el mismo caldo y luego picar en trozos finos. Remojar el pan en la leche y un poco de caldo de cocción y pasar por cedazo. En una sartén

con aceite, freír la cebolla y agregar los locos, el pan, el perejil, 1/4 taza de queso rallado y la cantidad necesaria de caldo para hacer un guiso suave. Condimentar con sal y pimienta. Luego, poner la preparación en pocillos de greda, espolvorear el resto del queso rallado, unas miguitas de mantequilla y llevar al horno para gratinar.





❧ PESCADO FRITO ❧

1 KG DE FILETE DE PESCADO
(MERLUZA, CONGRIO, REINETA)
2 TAZAS DE HARINA
2 HUEVOS
1 ½ TAZA DE AGUA, APROX.
PIMIENTA BLANCA MOLIDA
JUGO DE LIMÓN, SAL
ACEITE SUFICIENTE PARA FREÍR



Para hacer el batido, disponer en un bol la harina, los huevos, la sal y la pimienta; revolver con un batidor y agregar el agua, evitando que se formen grumos. Reservar en el refrigerador. Cortar el pescado en porciones y condimentar con sal, pimienta y jugo de limón. Pasar los trozos por harina, luego por el batido y

sumergirlos en el aceite caliente. Cuando un lado haya adquirido un tono dorado, dar vuelta las piezas hasta dorar. Escurrir sobre papel absorbente y servir caliente, acompañado de ensalada chilena, ensaladas verdes, papas cocidas o papas fritas.

❧ CALDILLO DE CONGRIO ❧

1 KG CONGRIO COLORADO O DORADO, 1 ZANAHORIA, 4 PAPAS, 2 TOMATES, 1 HOJA DE LAUREL
 1 VASO DE VINO BLANCO, 1 CEBOLLA, 1/2 PIMIENTO ROJO, JUGO DE 2 LIMONES
 3 CUCHARADAS DE ACEITE, PIMIENTA Y SAL



Lavar la cabeza del pescado y ponerla a cocer junto a un trozo de cebolla en poca agua con sal, por aproximadamente una hora. Colar el caldo y reservarlo. Cortar el pescado en cuatro trozos tipo medallón y adobarlo en una fuente con el jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Calentar el aceite y freír la cebolla cortada en pluma, agregando luego la zanahoria en rodajas y los tomates pelados y en cuadrados.

Incorporar el pimiento cortado en tiras y las papas en rodajas no muy delgadas. Revolver y agregar el caldo, el vino y la hoja de laurel, dejándolo a fuego lento unos 20 minutos. Incorporar las presas con su aliño y cocinar por unos 10 a 15 minutos más. Un buen caldillo debe reposar un rato antes de servirlo, para que se unan bien los sabores.



En el mar TORMENTOSO
 DE CHILE *vive el rosado congrio,*
gigante anguila DE NEVADA CARNE.
 Y EN LAS OLLAS *chilenas,*
 EN *la costa*
nació el caldillo GRÁVIDO Y SUCULENTO,
provechoso.

PABLO NERUDA
 "ODA AL CALDILLO DE CONGRIO"
 PARRAL, 1912-1973

CHUPE DE MARISCOS

250 GRS CAMARONES PELADOS, 1 KG DE MACHAS, 1 KG. DE CHORITOS, 1 KG. DE ALMEJAS
 1 CEBOLLA PICADA EN CUADRITOS, 1 CUCHARADA DE ACEITE, 1 CUCHARADITA DE AJÍ DE COLOR
 1/2 TAZA CALDO DE PESCADO, 1/2 TAZA DE MIGA DE PAN, 1/2 TAZA CREMA,
 2 HUEVOS DUROS, 1/2 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO, 1/4 TAZA SALSA DE TOMATES

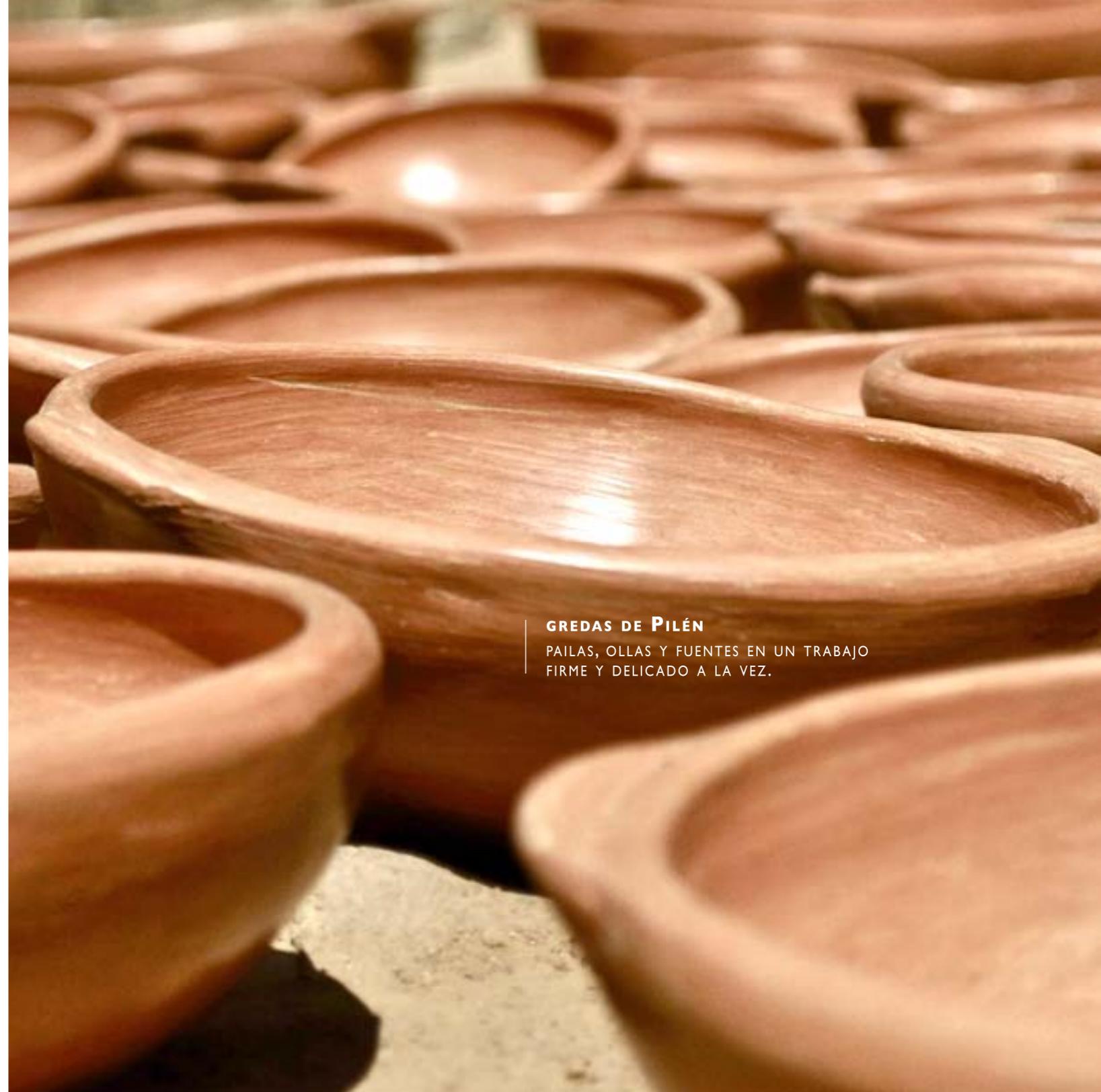


Limpiar bien los mariscos bajo el chorro de agua y desconchar. Freír la cebolla en aceite y ají de color; agregar la salsa de tomates, el caldo de pescado, la crema y la miga de pan remojada en leche y estrujada. Cocer por unos minutos para que se sumen los sabores. En una fuente de greda enmantequillada, colocar los mariscos limpios y los huevos duros cortados en gajos, verter la mezcla anterior y espolvorear queso rallado. Precalentar el horno y hornear 30 minutos.



GREDAS DE PILÉN

PAILAS, OLLAS Y FUENTES EN UN TRABAJO FIRME Y DELICADO A LA VEZ.





❧ PAILA MARINA ❧

1 KG DE ALMEJAS, 1 KG DE CHORITOS, 250 GRS DE CAMARONES,
1 KG DE MACHAS, 4 TROZOS DE CONGRIO COLORADO O DORADO
100 ML DE VINO BLANCO, 250 ML DE CALDO DE PESCADO
4 LOCOS (SI NO HAY VEDA), 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
1/2 CEBOLLA PICADA PLUMA, 1 TOMATE PEQUEÑO
ORÉGANO, PIMIENTA, SAL



Esta es una abundante receta para cuatro personas, pero pueden comer perfectamente seis. Lavar bien los mariscos con agua para sacarles la arena. Freír la cebolla. Añadir los tomates en cubos y su jugo, orégano, pimienta y sal. Reducir 10 minutos, revolviendo. En una olla grande poner primero lo frito, luego los mariscos y el pescado. Encima echar los camarones. Rociar con el vino blanco y el caldo de pescado. Tapar la olla con papel aluminio y colocar a fuego directo hasta que las conchas se abran y esté todo cocido.

❧ MACHAS A LA PARMESANA ❧

20 MACHAS, 4 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA, 20 CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN,
20 CUCHARADITAS DE VINO BLANCO, QUESO RALLADO, SAL



Limpiar las machas bajo el chorro de agua fría y abrirlas con un cuchillo. Sacar las lenguas y reservarlas. Lavar la mitad de las conchas para sacarles toda la arena. Eliminar los interiores de cada lengua y luego lavarlas cuidadosamente. En cada concha poner una lengua, o dos si son muy chicas, un pedacito muy pequeño de mantequilla y una cucharadita de vino

blanco. Espolvorearlas con una cucharadita de queso parmesano recién rallado y otra de jugo de limón. Agregar sal. Precalear el horno a 180°C, poner las conchas en la lata y cocinar unos cinco minutos, hasta que las machas estén de un rosado intenso y el queso se haya derretido. Servir inmediatamente.





❧ JAIBAS DE PELLUHUE ❧

Los que saben las llaman por su nombre. Está la Peluda, la Reina, la Remadora y la Marmola, cada una con su gracia. En Pellines dicen que aunque la gente busca la más sabrosa, la Marmola, la de patas gordas llenas de carne, los expertos prefieren las Remadoras; esas de patas flacas pero más rellenas de cuerpo donde guardan el coral.

❧ PASTEL DE JAIBAS ❧

1/2 KG CARNE DE JAIBA COCIDA
1/2 TAZA DE CEBOLLA PICADA FINA
1 CUCHARADA DE ACEITE
1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
3 TAJADAS DE PAN DE MOLDE
1/2 TAZA DE CALDO DE PESCADO
1/2 CUCHARADITA DE AJÍ DE COLOR
200 GRS DE QUESO PARMESANO RALLADO
PIMIENTA Y SAL.



Se debe freír la cebolla hasta que esté transparente. Agregar, revolviendo, el ají de color; luego la carne de jaiba desmenuzada y el caldo de pescado. Mientras tanto, remojar en leche el pan de molde sin los bordes, estrujar, pasar por cedazo y añadir a la mezcla junto a

la mitad del queso rallado. Incorporar la mantequilla, sal y pimienta. Vaciar en una fuente o en pailas de greda, espolvorear el resto del queso parmesano. Hornear por 15 minutos, aproximadamente.





❧ POROTOS CON COCHAYUYO ❧

2 TAZAS DE POROTOS VIEJOS
1/2 CEBOLLA CORTADA EN PLUMA, FRITA
1 DIENTE DE AJO MACHACADO
1 CUCHARADA DE ZANAHORIA RALLADA
1 TAZA DE COCHAYUYO TOSTADO
Y PICADO FINO
SAL, COLOR, COMINO.



Remojar los porotos durante la noche. Al otro día, cambiarles el agua y ponerlos a cocer. Cuando estén blandos agregar el resto de los ingredientes. En el campo tuestan el cochayuyo sobre el brasero, pero en la ciudad puede hacerse en el horno o sobre el tostador.

Esta receta es de doña Ana Luisa Segura, de Salto de Agua, Pelluhue. Del libro Tradiciones y Costumbres de Salto de Agua, Pelluhue, editado por Servicio País Cultura, en 2012

CHARQUICÁN DE COCHAYUYO

CHARQUICÁN DE COCHAYUYO
INGREDIENTES
1 TAZA DE COCHAYUYO MOLIDO
5 PAPAS MEDIANAS
1 CEBOLLA
1 DIENTE DE AJO
COLOR, SAL, PIMIENTA
CEBOLLAS EN ESCABECHE (OPCIONAL)



Hay dos maneras de preparar el cochayuyo para el charquicán. Una es remojarlo en agua con unas cuantas gotas de vinagre desde la noche anterior y luego cocerlo en agua, colar y molerlo. Otra es asar el cochayuyo en el horno (sin asustarse con los cuetazos que tira), y luego desmenuzarlo.

Preparado el cochayuyo se procede con el guiso: Picar la cebolla en cuadritos y freír; agregar el diente de ajo picado fino, luego el cochayuyo y al cabo de unos 10 minutos incorporar las papas picadas y el agua. Agregar sal y pimienta. Dejar cocinar a fuego lento y con olla tapada hasta que las papas estén blandas. Finalmente moler toscamente la papas. Servir con cebollas en escabeche y rociado con color.



LA GREDA BLANCA DE VICHUQUÉN
EN LA PROVINCIA DE CURICÓ,
HOY ES UN ICONO DEL DISEÑO CONTEMPORÁNEO.

❧ PASTEL DE COCHAYUYO ❧

8 PAPAS COCIDAS, 1 TAZA DE COCHAYUYO (PREVIAMENTE COCIDO)
1 CEBOLLA PICADA EN CUADRITOS, 1 TARRO DE CREMA,
QUESO MANTECOSO LAMINADO, 2 HUEVOS, 1 TAZA DE LECHE
AJÍ EN PASTA (A GUSTO), SAL



Freír la cebolla con el ají. Agregar el cochayuyo picado fino. Mezclar y dejar reposar durante un par de minutos. Luego añadir un tarro de crema. Enmantecuar pocillos de greda y colocar una capa de papas en tajadas y una de cochayuyo, alternando con queso. Cubrir la última capa con un batido de huevo y leche. Llevar al horno hasta que cuaje.



¡CUÁNTO ME PLACE, *oh mar*, EN TU RIBERA
ir en la tarde a MEDITAR A SOLAS!
¿DESPLIEGAS NO SÉ QUÉ *grandeza fiera*,
Al par de no sé qué MELANCOLÍA,
EN EL RUMOR *de tus gigantes olas*.

PEDRO ANTONIO GONZÁLEZ
"AL MAR"
CUREPTO, 1863-1903





❧ PEBRE DE ULTE ❧

Recuerdo de grandes veranos costeros; conocido reponedor de fuerzas, lo que pocos saben es que cuando el ulte se seca, no es más que lo que todos conocemos como cochayuyo. Comerse un pebre de ulte es como cucharear mar, viento y yodo.

Cortar 1/2 kilo de ulte, del que venden cocido, en cubitos. Sumarle medio atado de cilantro fresco, bien oloroso y picado fino, y una cebolla mediana, también en cuadritos, ojalá algo amortiguada. Aliñar con limón, aceite, sal y un tanto de ají rojo, bien picante.



🌀 LISA A LA MAUCHA 🌀

1 LISA (1 KG APROX.)
 MANTEQUILLA
 ORÉGANO
 SAL, AJO
 PAPEL ALUMINIO



Entre dos tejas de greda, dice la tradición, es como más sabrosas se cocinan las lisas del Maule. Una receta antigua cuenta que se limpia la lisa, se aliña con sal, ajo y un poco de orégano, aunque con cuidado porque este último es muy gustoso y la puede opacar. Con un par de cubitos de mantequilla en el interior, se envuelve en

papel aluminio. Así, vestida de brillo, se acomoda entre dos tejas y se lleva al horno de barro, a la parrilla o a las brasas de la chimenea en invierno. No más de media hora y la lisa ya está lista para servir, acompañada con puré o papas cocidas.

*El pejerrey macho**del RÍO CLARO*

NO ES UN PESCADO *es un imperio*
de cincuenta O SESENTA O *setenta* CENTÍMETROS,
 AL CUAL SÓLO *las truchas asadas*
 DE LAS “*Chicocas*”, EN CONSTITUCIÓN,
 LE ENCUENTRAN *la rima*,
por eso cantemos A DON TOMÁS MARÍN DE POVEDA
 EL *himno colosal*
de los COMEDORES
 DE *pejerreyes fritos* Y BEBAMOS A LA
 MEMORIA DEL
fundador de ciudades.

PABLO DE ROKHA

“EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE”
 LICANTÉN, 1894-1968





*El pejerrey SALTA A LA PAILA
sagrada de gozo, completamente FINO
del río, ENRIQUECIDO EN LA
lancha maulina, MIENTRAS
LAS niñas Carreño, COMO SUFRIENDO,
LE HACEN EMPEÑO a lo humano y lo divino,
EN LA DE GRAN ANTIGUEDAD
familiar VIHUELA.*

PABLO DE ROKHA
"EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
LICANTÉN, 1894-1968

❧ PEJERREYES FRITOS ❧

4 PEJERREYES
4 HUEVOS
5 CUCHARADAS DE HARINA
ACEITE
PIMIENTA
SAL



Limpiar muy bien los pejerreyes y cortarles la cabeza. Aliñarlos con sal y pimienta. Batir los huevos, sumergir los pescados en ellos y, en seguida, pasarlos por harina. Luego freírlos en aceite bien caliente hasta que el rebozo esté dorado. Los mejores acompañamientos son puré, papas cocidas o ensalada chilena.



DE ASPECTO DURO, EL CHAGUAL
SU CORAZÓN ES BLANCO
Y DE SUAVE SABOR.



ENSALADA DE CHAGUAL

Antigua ensalada cada vez más escasa, desde que la planta que crece en los bordes costeros se convirtió en especie protegida. Picado, cual repollo blanco y crujiente, el chagual no necesita más que un chorrito de aceite, limón y sal. Aunque también se le puede agregar cilantro y unas aceitunas negras.

PAPAYAS DE LIPIMÁVIDA



A orillas de playa crecen los papayos en la costa del Maule.

En Lipimávida, en la zona costera de Curicó; en Pelluhue y Curanipe, se ven estos árboles de figura prehistórica, ni muy grandes ni muy chicos, con sus racimos madurando, cada vez más amarillos y aromáticos. Crecen junto a suspiros y cardenales en las huertas traseras de las casas, favorecidos por el sol del día, la humedad de la noche y los muros de adobe que paran el viento. En la zona preparan sus frutos en todas sus formas: como miel para bañar plátanos y postres de maicena; como mermelada con trocitos o al jugo para acompañar con crema; un clásico postre nacional.





CUCHARAS DE MADERA

COMPRADAS EN LA FERIA O TALLADAS A CUCHILLO,
NO HAY CASA MAULINA SIN
UNA CUCHARA DE PALO.



SALINAS DE YONCAVÉN

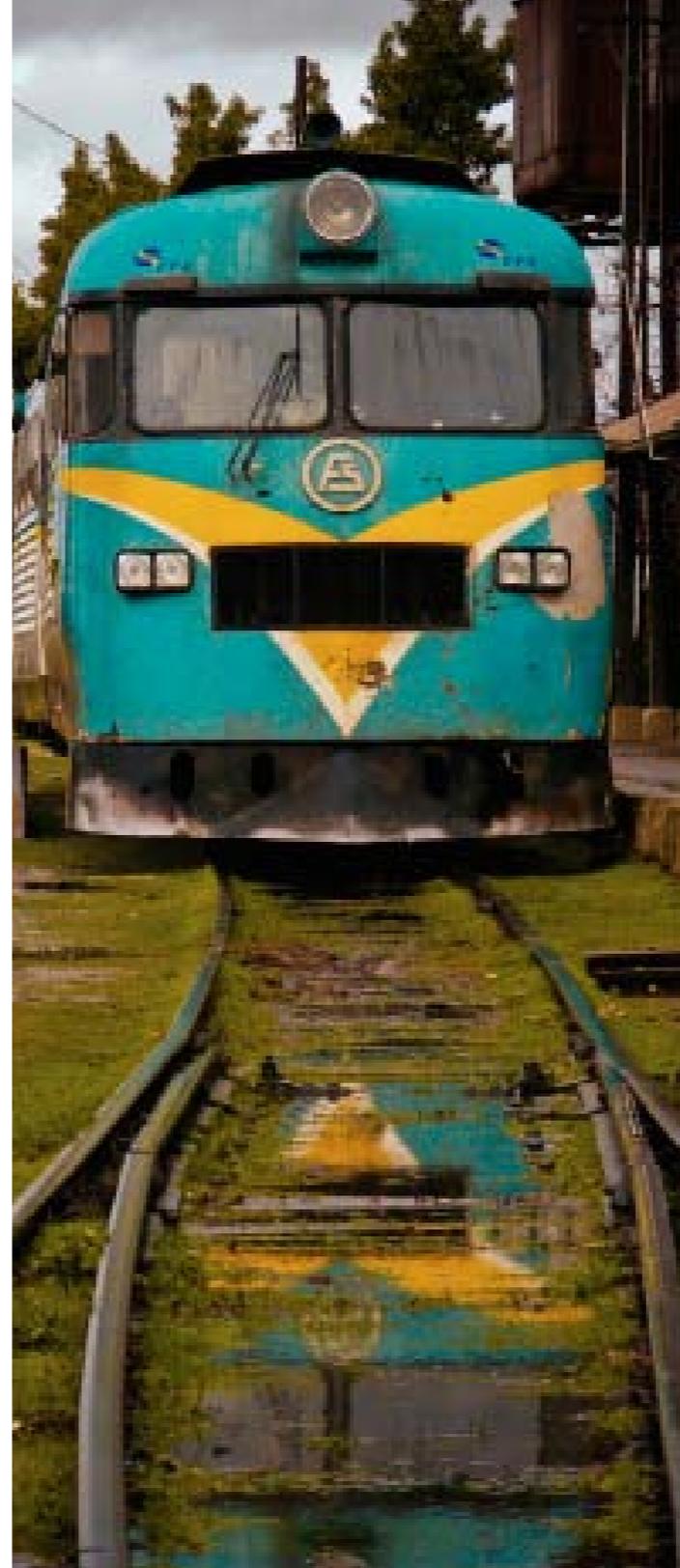
Son la magia y la tradición de Boyeruca. Utilizando técnicas ancestrales, todavía hay salineros (y salineras) que extraen este mineral en la frontera norte de la región.

EL RAMAL

DE LA COSTA A LA CORDILLERA

Casi tres horas dura el viaje por el corazón del Maule. Una a una se suceden las doce estaciones, entradas a pueblos campesinos donde está la tradición viva. Apenas 88 kilómetros que el tren recorre entre caseríos y viñedos; buena parte del tiempo por la orilla de un río que se ensancha, se embanca, y reaparece con una imagen nueva en cada curva.

Cambia el paisaje: Colín, Rauquén, Corinto. Los niños hacen señas a esta máquina que por precaución y costumbre, los saluda con bocina cada vez que se acerca a una casa. Parras, uvas, cerros en el camino hacia el mar. Granos rosados en Curtiduría; Peumos, y las garzas blancas de patas largas en las arenas del río Maule; González Bastías, la estación de poeta, corazón del ramal, con sus tortillas famosas y también pie de limón en trozos dulces, generosos y siempre escasos. Los caballos cruzan la línea al trote y desaparecen entre los aromos; los piños de corderos nerviosos, corren delante de la máquina, apenas ganándole al tren... Vienen Pichamán, y sus tinajas enormes; Forel, donde la estación es un antiguo carro de tren; Huinganes y sus maderas. Luego, Maquehua, más salina, más costera, recuerda que el destino es el mar. Es el turno de Rancho Astillero, donde se construyeron los mejores faluchos maulinos, aquellas embarcaciones que dieron fama al lugar. Entre pinos y curvas, siempre piteando, cada vez más rápido por su trocha angosta, el buscarril llega a puerto en Constitución.



Rueda EL CONVOY
 POR LA ESQUIVA *falda gris,*
de LA MONTAÑA. LA TARDE
 EN EL *Maule* BAÑA SU *tristeza*
 PENSATIVA.

JERÓNIMO LAGOS LISBOA
 "APUNTE"
 SAN JAVIER, 1883-1958





❧ GONZÁLEZ BASTÍAS ❧

Son famosas las tortillas que aún ofrecen las mujeres justo en mitad de camino entre Talca y Constitución; en González Bastías, en el punto donde los trenes que han salido al unísono desde los dos extremos del recorrido se encuentran y deben darse el paso. Parada obligada que aprovechan las vendedoras para entregar sus panes “calientitos” hechos al rescoldo; las mismas tortillas que en tiempos antiguos cocían calentando las arenas del río Maule.





CUANDO *los huasos*
 CHAPADOS A LA MANERA
 DE ANTES, CON *arreos de plata*,
 Y APEROS DE
resonante CORREAJE
 FORMIDABLE
 TRENZADO *en Pelarco*...LEVANTANDO,
un CATACLISMO de polvo.

PABLO DE ROKHA
 "EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
 LICANTÉN, 1894-1968

UN RÍO INMENSO *se dilata*
 POR *la hondonada*
 SIN RUMOR
como una LÁMINA DE PLATA
 SIEMPRE ANIMADA *de un* TEMBLOR.

JORGE GONZÁLEZ BASTÍAS
 "EN LA PAZ DE LA TARDE"
 NIRIVILO, 1879-1950



NUESTRO
VALLE

GASTRONOMÍA
DESDE LA CORDILLERA AL MAR



...YO RECUERDO
los años de la INFANCIA
EN LAS TIERRAS *de rulo*
de los CERROS COSTINOS...

EMMA JAUCH
"RULO"
CONATITUCIÓN, 1915-1998



❧ TORTILLA DE RESCOLDO ❧

4 TAZAS DE HARINA (SIN POLVOS DE HORNEAR), 2 TAZAS DE AGUA HERVIDA TIBIA CON SAL
250 GRS DE GRASA DERRETIDA (MANTECA), 1 CUCHARADITA DE BICARBONATO



Se prepara el fuego muy temprano, unas 2 o 3 horas antes, con hartos sijo (carbón molido) o leña, para que alcance a formarse el rescoldo. También pueden usarse las brasas restantes de un asado, antes de que se enfríen. Para la masa se forma un volcán con el harina, dentro del cual se echa la manteca tibia y parte de la salmuera. Se mezcla, incorporando primero lo que está por dentro del cráter y agregando de a poco más salmuera.

Amasando con fuerza se obtiene una masa homogénea y blanda. Lo importante es que en este proceso la masa no pierda el calor. Luego se le da la forma de una gran hallulla y se deja reposar por 5 a 10 minutos envuelta en paños secos.

El rescoldo se revuelve de vez en cuando mientras se prepara, a fin de que el calor se esparza de manera homogénea. Cuando la ceniza produce globitos de aire

al revolverla, está lista para colocar la tortilla. Antes deben retirarse todos los palos o restos combustibles que puedan encenderse.

Es recomendable agregar un poco de arena al rescoldo para evitar que se pegue a la masa o que la quemé. La tortilla se pone sobre la ceniza, que debe estar tibia en su superficie. Luego, se cubre con más cenizas y, sobre éstas, brasas en cantidad moderada. Si el calor está bueno, la cocción demora entre 30 y 40 minutos.

LA CIENCIA DEL RESCOLDO

Hay dos tipos de rescoldo. Uno se hace con las cenizas del carbón o la leña, sumergiendo completamente en éstas la masa cruda, que se cocina lentamente con el calor que generan.

La otra modalidad es calentar arena, un tipo de arena amarilla que se consigue en el río Maule, y dentro de ella, cocinar la tortilla.



A TODO SOL SE SECA EL MAÍZ
UN SOL AMARILLO
QUE ALIMENTA A TODOS.



CAZUELA DE PAVA CON CHUCHOCA

Lavar las presas y sofreírlas con la cebolla, orégano, pimienta y sal. Cuando esté todo en su punto, cubrir con agua hirviendo y dejar a fuego lento por unos diez minutos. Luego, agregar el choclo, las papas, el zapallo en trozos y la chuchoca, revolviendo para evitar grumos. 20 minutos a buen fuego y está lista, pero como una buena cazuela siempre agradecerá el reposo, más vale dejarla por otra media hora, a fuego muy lento y sobre el tostador. Ah!, dicen que para que el caldo de esta cazuela quede sabroso, la pava debe ser soltera.

- 4 PRESAS DE PAVA
- 1/2 CEBOLLA GRANDE TROZADA
- 1/4 DE ZAPALLO
- 4 PAPAS PELADAS
- 2 ZANAHORIAS CORTADAS EN TIRAS
- 3/4 TAZA DE CHUCHOCA
- PIMIENTA, ORÉGANO
- SAL A GUSTO





CAZUELA DE VACUNO

4 PRESAS DE COSTILLAR DE VACUNO (SE PUEDE REEMPLAZAR POR OSOBUCO O ASADO DE TIRA)
4 PAPAS MEDIANAS, 1/2 ZANAHORIA, 1/2 KG DE ZAPALLO, 1 CHOCLO, 1/2 PIMIENTO ROJO
1/2 TAZA DE POROTOS VERDES, 1/2 TAZA DE ARVEJAS, 1 CEBOLLA MEDIANA, 1/2 CUCHARADA DE ORÉGANO,
1/2 CUCHARADITA DE COMINO, AJÍ DE COLOR (OPTATIVO) , 1/2 TAZA DE ARROZ



Sellar las presas de carne en aceite, hasta que se doren. Agregar la cebolla picada y saltear junto con el ají de color. Agregar luego un litro de agua fría junto con la zanahoria partida en rebanadas, el pimiento en tiras delgadas y la sal. Dejar hervir por 20 minutos y añadir el arroz, las papas y el resto de los aliños. Luego de 10 minutos terminar con las arvejas, los porotos verdes y el choclo. Cocinar por 10 minutos más y detener la cocción. Dejar reposar un momento antes de servir.



3 TAZAS DE AGUA TIBIA
 | CUCHARADA DE LEVADURA
 GRANULADA
 | CUCHARADA DE SAL
 1/2 TAZA DE MANTECA
 DERRETIDA
 | KG DE HARINA



❧ PAN AMASADO ❧

En una taza de agua tibia disolver la levadura y dejar en reposo durante 10 minutos. Diluir la sal en el agua restante. Con la harina hacer un volcán, y en el centro sumar la manteca derretida, el agua tibia con sal, y la levadura. Sobar la masa hasta que esté homogénea y se sienta elástica. Separar 12 porciones, del tamaño de un limón más o menos, darles forma redonda y luego aplastarlas hasta formar discos de un centímetro de espesor ; pincharlos con un tenedor para que no se inflen en exceso. Dejarlos descansar en una bandeja enharinada por cuarenta minutos para que la levadura haga su efecto. Llevarlos a horno caliente por unos 20 minutos, hasta que estén dorados.



- 1 1/2 KG DE TOMATES BIEN MADUROS
- 1 CEBOLLA EN CUADROS
- 3 DIENTES DE AJO
- 3 AJÍES VERDES
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
- SAL GRUESA



CHANCHO EN PIEDRA

En un mortero de piedra se ponen sal, ajos y cebolla, y se muelen hasta obtener una pasta gruesa. Agregar los ajíes partidos a lo largo, sin pepas ni nervaduras, picados y molidos con la piedra. Incorporar los tomates pelados y en cubos, continuar moliendo, añadir el aceite y verificar la sal.

Se sirve en la misma piedra o en una fuente o pocillos individuales de greda. Puede rociarse con cilantro picado fino.



AÑOS DE OFICIO

PARA ALCANZAR LA FORMA TRADICIONAL
UNA A UNA CREA TERESA DÍAZ SUS
FUENTES EN PILÉN





TAMBIÉN LA ESQUILA

ES TAREA MAULINA PARA LAS ARTESANAS QUE HILAN Y TEJEN LAS LANAS.

❧ LA MUERTE DEL CHANCHO ❧

Es una tradición de cada mes de mayo en los campos maulinos que, en Curanipe, en Colbún, en los cerros de Cauquenes, al chancho que las familias alimentaron durante meses le llegue su momento. Se llama a los parientes, a los amigos y la fiesta se organiza en torno a la faena. El animal se convierte en prietas, longanizas, queso de cabeza y chicharrones para las tortillas, que con despliegue de ollones y cocimientos preparan entre todos. El causeo se hace de patitas, el asado con buenos cortes. Nada se pierde y terminada la tarea la despensa queda provista para el invierno y las visitas vuelven a sus casas, siempre con algo bajo el brazo. En la plaza de Talca, la Fiesta Costumbrista convoca a chefs y cocineros del país; más urbano, pero no menos sabroso, el encuentro es un despliegue de recetas imperdibles.

ARROLLADO HUASO

Cortar la carne en tiras largas, pero bien desgrasada porque un buen arrollado es pura carne en su interior. Dejarla marinar un par de horas con sal, pimienta, ajo machacado, vinagre y orégano. Cortar el cuero en un trozo de 20 cms de ancho y pasarlo por el fuego para que no quede ni una cerda; rellenarlo con las tiras de

carne muy ordenadas. Enrollar bien apretado y amarrar con la pita. En un caldo hirviendo, preparado con laurel, cebolla y un ramito de olores, cocer el arrollado por dos horas. Servirlo tibio con puré de palta. O, para valientes, embetunado con pasta de ají, bien coloradito, como cara de huaso... de ahí su nombre.



1 1/2 KG DE PULPA DE CHANCHO
 1/2 KG DE CUERO DE CHANCHO
 1/2 TAZA DE VINAGRE DE VINO TINTO
 2 DIENTES DE AJO
 2 CUCHARADAS DE PASTA DE AJÍ
 SAL, PIMIENTA,
 ORÉGANO
 PITA, PARA AMARRAR



PERNIL DE CHANCHO

1 PERNIL DE CHANCHO
 1 ZANAHORIA EN TROZOS
 1 CEBOLLA PARTIDA EN CUATRO
 2 DIENTES DE AJO MACHACADOS
 2 HOJAS DE LAUREL
 1 ATADO DE APIO,
 PEREJIL Y ORÉGANO FRESCO,
 BIEN AMARRADO
 AGUA CALIENTE
 SAL



En una olla grande poner el pernil y todos los ingredientes. Cubrir con agua y llevar a fuego fuerte hasta que hierva. Luego, bajar la llama y cocinar suavemente unas 2 o 3 horas, hasta que se note bien cocido. Si disminuye mucho el agua, agregar más. Retirar del fuego y dejar el pernil durante toda la noche en el líquido. Para servir, calentarlo y acompañar con papas cocidas.



❧ POROTOS GRANADOS ❧

1 KG POROTOS GRANADOS, 2 1/2 CHOCLOS, 1/4 CEBOLLA PICADA, 1/8 TAZA ACEITE,
1/4 KG ZAPALLO CORTADO EN CUBOS, 1/2 CUCHARADA DE ALBAHACA PICADA FINA, SAL



Cocer los porotos en agua hirviendo por 25 minutos, aproximadamente. Moler en máquina la mitad de los choclos y pasar por cedazo para eliminar los hollejos. Freír cebolla y zapallo. Botar el agua de los porotos, dejar solo 1 taza. Mientras esté hirviendo agregar de a poco la mezcla anterior más los choclos que quedaron en grano, y la albahaca. Revolver constantemente. Verificar los aliños y cocinar a fuego bajo por una hora. Añadir más agua o caldo si es necesario.

❧ CHICHA DEL VALLE ❧

La capital de la chicha está en Villa Alegre, dicen por allá, pero la mejor se hace en Rincón de Mellado, dicen por acá, en Sagrada Familia. Chicha dulce, chispeante, engañadora. Casi 600 mil litros se producen al año en la región del Maule, dos tercios de lo que elabora todo el país. Y el 80 por ciento de todo eso, ¡se consume en Fiestas Patrias! En fácil, la chicha es un vino en mitad de su proceso de fermentación. Hay cruda y cocida, esta última es más segura para la salud. Una buena chicha no debe tener agua, endulzantes ni preservantes. Pura uva.

❧ CHICHA Y MISTELA ❧

Cuentan que la mistela viene de la flor de la mistela, una especie que según describió el Abate Molina produce flores de color púrpura que puestas en aguardiente tiñen el brebaje. De ahí se inventaron las demás: mistelas verdes cuando en el licor se pone apio; amarillas, si se ponen naranjas, rojas si se trata de guindas. Traguito dulce, de pasado colonial, acompaña especialmente las tertulias de señoras y señoritas.

UN TRAGO
de guindado DE ANTAÑO
 SIENTA MUY BIEN
 A QUIEN EMPRENDE, *de noche,*
una GRAN JORNADA
A montura.

PABLO DE ROKHA

“EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE”
 1949-1968



CULÉN
otholobium grandulosum
PLANTA NATIVA CHILENA.

LA CHICHITA
bien MADURA
brama EN LAS BODEGAS
COMO UNA GRAN *vaca sagrada*,
Y *San Javier* DE LINARES
YA ESTARA *dorado*,
como un ASADO A LA PARRILLA,
EN LOS CAMINOS
ensangrentados DE ABRIL.

PABLO DE ROKHA
"EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
LICANTÉN, 1949-1968



❧ CHICHA DE CULÉN ❧

5 CLAVOS DE OLOR
1 PAQUETE DE CULÉN (UN PUÑADO)
3 RAMAS DE CANELA
1/2 TAZA DE AZÚCAR POR CADA
LITRO | TAZA DE AGUARDIENTE



Se remojan las cortezas peladas de culén en agua tibia por treinta minutos, y luego se hierven en tres litros de agua. Se suman los clavos de olor, la canela y el azúcar. Se hierve por una hora. Cuando se enfríe es momento de agregar el aguardiente. Reposar y servir bien helada.

RUBÉN CAMPOS ARAGÓN
LINARES, 1930-1999

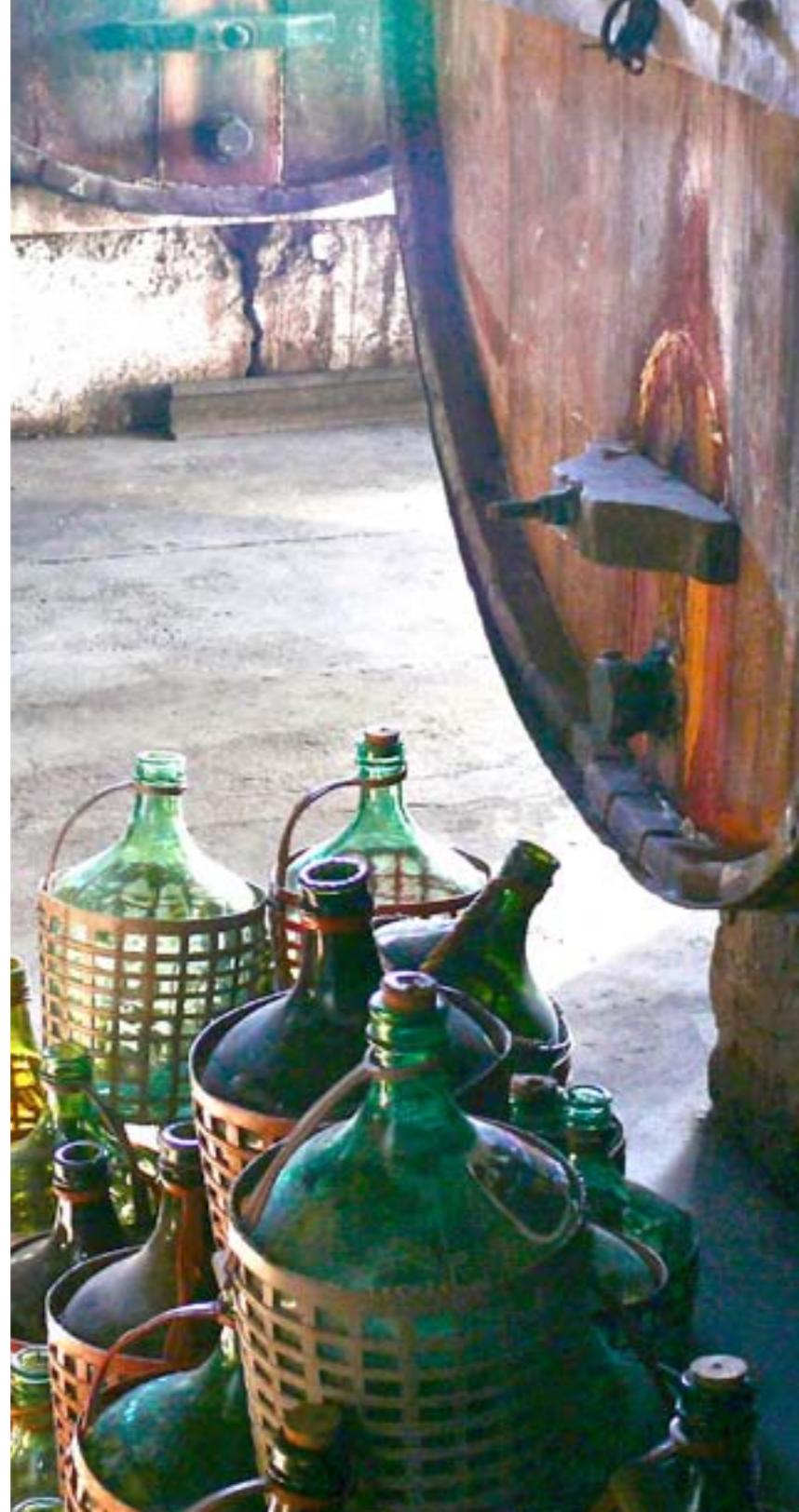
JUEGA *a mariposa* Y VIENTO
EL *caballo* BLANCO
EN EL OTOÑO ROJO
DE *la viña*



❧ VINOS DEL MAULE ❧

Más de 32.000 hectáreas de la región están plantadas de uva que se convierten cada año en vino. Es el valle vitivinícola más grande y tradicional de Chile, con anti-
quísimos viñedos de secano, que datan de tiempos in-
memoriales. Del Maule salen cepas tradicionales como
carignan, cabernet sauvignon o malbec, y las plantadas
más recientemente como merlot, cabernet franc y car-
ménère. Aunque ésta última reapareció hace no tanto
tiempo, es tan propia de la zona que cada enero Talca
le rinde homenaje con una noche de fiesta en Huilqui-
lemu.





🌿 NUESTRO PIPEÑO 🌿

El vino del pueblo tiene un sabor dulzón y cierto tono amarillento. Se prepara en la casa, en forma artesanal, moliendo la uva y dejándola fermentar, sin filtrarla, en una cuba o pipa. De ahí su nombre. Tiene su fama por curador. Y eso porque la uva País, cepa de donde viene, es una uva dulce que crece a todo sol en los secanos de la zona y fermenta con un alto nivel de alcohol. Un buen pipeño es infaltable en los bares de pueblo. Desde hace un tiempo, mezclado con helado de piña se puso de moda en la ciudad, haciéndose popular como Terremoto.

PABLO DE ROKHA
"EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
LICANTÉN, 1949-1968

CUANDO *un cristiano DE RAUCO*
SE MUERE, lo primero
que DEBE HACERSE
ES TOMARSE UN TACO *bien largo*
del asoleado, y ENVIAR
A LA FAMILIA UNA
GRAN *cabeza de chancho*
para EL VELORIO, IR A visitar A LOS
COMPADRES DEL *difunto*
e ir tomando y TOMANDO
POR *el finao,...*



...SI FUERA POSIBLE,
sirvamonos LA EMPANADA, *bien* CALIENTE,
BIEN CALDUA, BIEN *picante*,
DEBAJO DEL *parrón*, SENTADOS EN *enormes* PIEDRAS,
RECORDANDO Y *añorando* LO COPRETÉRITO
Y *denigrando* A LOS PARIENTES...,
CON PONCHO, *completamente*
mojados, ENTRE NARANJAS
Y GUITARRAS, ACOMPAÑADOS *del cura párroco*
Y *borrachos*.

PABLO DE ROKHA
"EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
LICANTÉN, 1949-1968

EMPANADAS DE PINO

PARA EL PINO: 1/2 KG ASIENTO EN CUADRITOS, 7 CEBOLLAS PICADAS EN CUADRITOS, 1/8 LITRO DE ACEITE, 1/2 CUCHARADITA DE COLOR (PAPRIKA), AJÍ OPTATIVO, COMINO, SAL, ACEITUNAS, PASAS, 2 HUEVOS DUROS

PARA LA MASA: 2 KG. DE HARINA, 250 GRs. DE MANTECA, 1/2 TAZA DE ACEITE, SALMUERA TIBIA, 2 HUEVOS



PARA EL PINO; freír la cebolla en el aceite caliente y a fuego suave hasta que esté blanda, agregar la color y la carne, luego los condimentos, cocinar por 5 a 10 minutos a fuego suave. Dejar enfriar.

PARA LA MASA; se hace un volcán, al centro del cual se incorpora la manteca tibia mezclada con el aceite, los huevos, la salmuera. Con las manos se va mezclando todo, comenzando por el centro, añadiendo agua o harina a medida que se necesite para lograr una masa suave que no se pega en los dedos. Se soba, se amasa estirándola hacia adelante y se convierte en una bola de la que se va sacando la porción para hacer cada empanada: lo que alcance a caber en el puño de la mano. Con esta medida se hace una pelota que se aplasta con el uslero hasta que tenga alrededor de 3

milímetros ni tan gruesa ni tan delgada que se rompa, y se rellena en una de sus mitades con 2 cucharadas de pino, 1 aceituna, 2 pasas y una rebanada de huevo duro. Para cerrar, se pasa un dedo mojado por la orilla y se dobla, aplastando enseguida los bordes uno contra otro. Luego se recorta en semicírculo con una ruleta, dejando un margen para pegar. Se doblan los bordes en línea recta, dando a la empanada la forma de un trapecio.



CAZUELA DE AVE

4 PRESAS DE POLLO, 4 PORCIONES DE ZAPALLO (OPTATIVO), 1 ZANAHORIA RALLADA
 1/2 PIMENTÓN ROJO PICADO, 1/2 CEBOLLA EN CUADRITOS, 4 CUCHARADAS DE ARROZ
 4 PAPAS, 1 CHOCLO PARTIDO EN CUATRO, 1/2 TAZA DE POROTOS VERDES CORTADOS A LO LARGO
 1 DIENTE DE AJO PICADO



Hacer un sofrito con zanahoria, pimentón y ajo. Agregar agua hirviendo, sal y las presas de pollo. Cuando esté semicocido sumar las papas y el arroz. Al final, agregar el choclo, los porotitos verdes y el zapallo. En el campo, en vez de arroz la hacen con locro, nombre del trigo que se ha molido en molinillo varias veces, hasta que pierde el hollejo.

SOPA DE PAN

1 CEBOLLA PICADA EN PLUMA
 PAN DURO PICADO
 1 HUEVO
 ALIÑOS AL GUSTO
 CILANTRO



Calcular la cantidad de pan para que la sopa no quede muy líquida ni muy espesa, pensando en cuatro personas, y picarlo en pequeños cubos. Freirlo en aceite junto a la cebolla y los aliños. Agregar cuatro tazas de agua. Cocer por 10 minutos, quebrarle el huevo y revolver rápido. Al servir, espolvorear cilantro picado. "La sopita de pan es un plato muy humilde, pero es tan rico, que todos lo comen", dice Graciela Carrasco Novoa, dueña de la receta.

(DEL LIBRO RECETARIO DE EMPEDRADO, SABORES Y COSTUMBRES, EDITADO POR SERVICIO PAÍS CULTURA 2011)

❧ PASTEL DE CHOCLO ❧

4 CHOCLOS, 4 PRESAS DE POLLO (OPCIONAL), 1/4 KG POSTA NEGRA O ROSADA
 PICADA EN CUADRITOS CHICOS, 2 CEBOLLAS PICADAS EN CUADRITOS,
 1 TAZA DE LECHE, 8 ACEITUNAS NEGRAS, 2 HUEVOS DUROS,
 4 CUCHARADAS DE AZÚCAR, ACEITE, COMINO, PIMIENTA, ALBAHACA (OPCIONAL), AJO Y SAL



En una sartén con aceite caliente se fríe la carne, previamente aliñada con sal, pimienta, ajo molido y comino. Incorporar la cebolla y cocinar todo por 10 minutos a fuego suave. Lavar el pollo y cocerlo en un poco de agua durante 30 minutos. Pelar los choclos, limpiando bien los pelitos amarillos. Cortar los granos y moler en un molinillo o picadora. También se pueden rallar. Mezclar el puré obtenido con la leche y poner al fuego, cocinándolo sin dejar de revolver, agregando sal,

albahaca y azúcar, hasta que esté cocido.

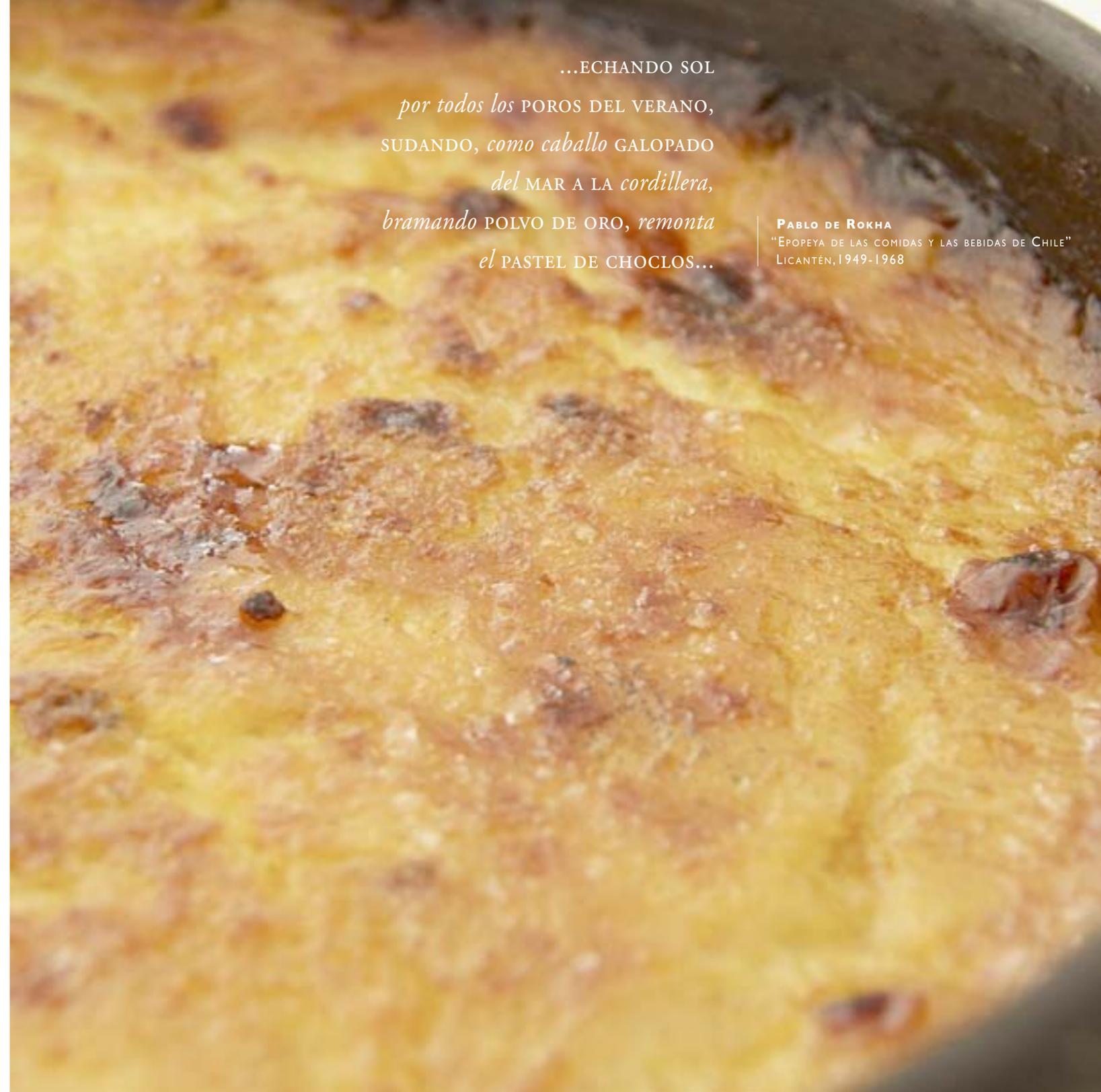
Para armar, poner en cada paila de greda un par de cucharadas grandes de pino, luego una presa de pollo, 2 aceitunas, 2 rebanadas de huevo duro y, por último, la pastelera. Si se prefiere, espolvorear azúcar.

Llevar al horno caliente por 25 minutos a fuego lento y otros 15 a fuego fuerte.

Servir de inmediato en las mismas fuentes de greda.

...ECHANDO SOL
por todos los POROS DEL VERANO,
 SUDANDO, *como caballo* GALOPADO
del MAR A LA *cordillera*,
bramando POLVO DE ORO, *remonta*
el PASTEL DE CHOCLOS...

PABLO DE ROKHA
 "EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE"
 LICANTÉN, 1949-1968



❧ HUMITAS ❧

Cortar los choclos en la parte inferior donde comienza el grano con un cuchillo, de tal forma que la hoja salga con facilidad y en buen estado. Pelar los choclos sacando bien los pelitos amarillos. Separar las hojas limpias y unir las de su parte más ancha. Picar los choclos y moler en molinillo junto a la albahaca. Dejar en una olla. Pelar las cebollas, lavar y picar a cuadritos finos. Freír en una sartén con un poco de aceite e incorporar luego a la

olla del choclo molido, junto con la leche. Sazonar con sal y aceite a gusto. Rellenar las hojas de choclos ya preparadas, cerrarlas y doblarlas como un paquete. Finalmente, amarrar las humitas con tiras de hojas pequeñas o pita. Cocer en una olla con abundante agua hirviendo con sal, durante unos 45 minutos. Al momento de abrirlas se les puede espolvorear un poco de azúcar.

5 CHOCLO RALLADOS,
100 GR MARGARINA,
4 CUCHARADAS DE
CEBOLLA PICADA FINITA,
1 TAZA DE LECHE,
4 HUEVOS,
SAL Y PIMIENTA,
AZÚCAR PARA GRATINAR.



❧ PASTELERA ❧

Es más simple pero tan rica como el pastel, y con la gracia de ser muchísimo menos trabajosa. Saltear la cebolla en la margarina, añadir los choclos rallados, la leche, y mantener a fuego suave, revolviendo hasta que la pasta esté cremosa y el sabor diga que ya está bien cocida. Si es necesario, aclarar con un poquito más de leche. Retirar del fuego, agregar los huevos bien batidos, sazonar con sal y pimienta, y vaciar en cuatro pocillos individuales. Espolvorear con azúcar y llevar a horno caliente hasta que tenga una costra dorada.

❧ EMPANADA DE CHANGLE ❧

El sabor de este hongo que crece en los inviernos bajo los bosques de roble, desde el Maule hasta Valdivia, tiene algo que recuerda al de la carne. Suave y consistente a la vez, es sabroso y contundente en empanadas. La receta es tradicional: picar la cebolla en cuadritos y saltearla en aceite. Cortar los changles bien lavados y cuando la cebolla esté dorada, agregarlos. Aliñar a gusto. Rellenar con la mezcla una masa para freír, con una aceituna, una pasa y una tajadita de huevo duro. Freír en aceite bien caliente.



6 CHOCLOS
2 CEBOLLAS
1 TAZA DE LECHE
1 RAMA DE ALBAHACA
ACEITE
SAL



ENSALADA CHILENA

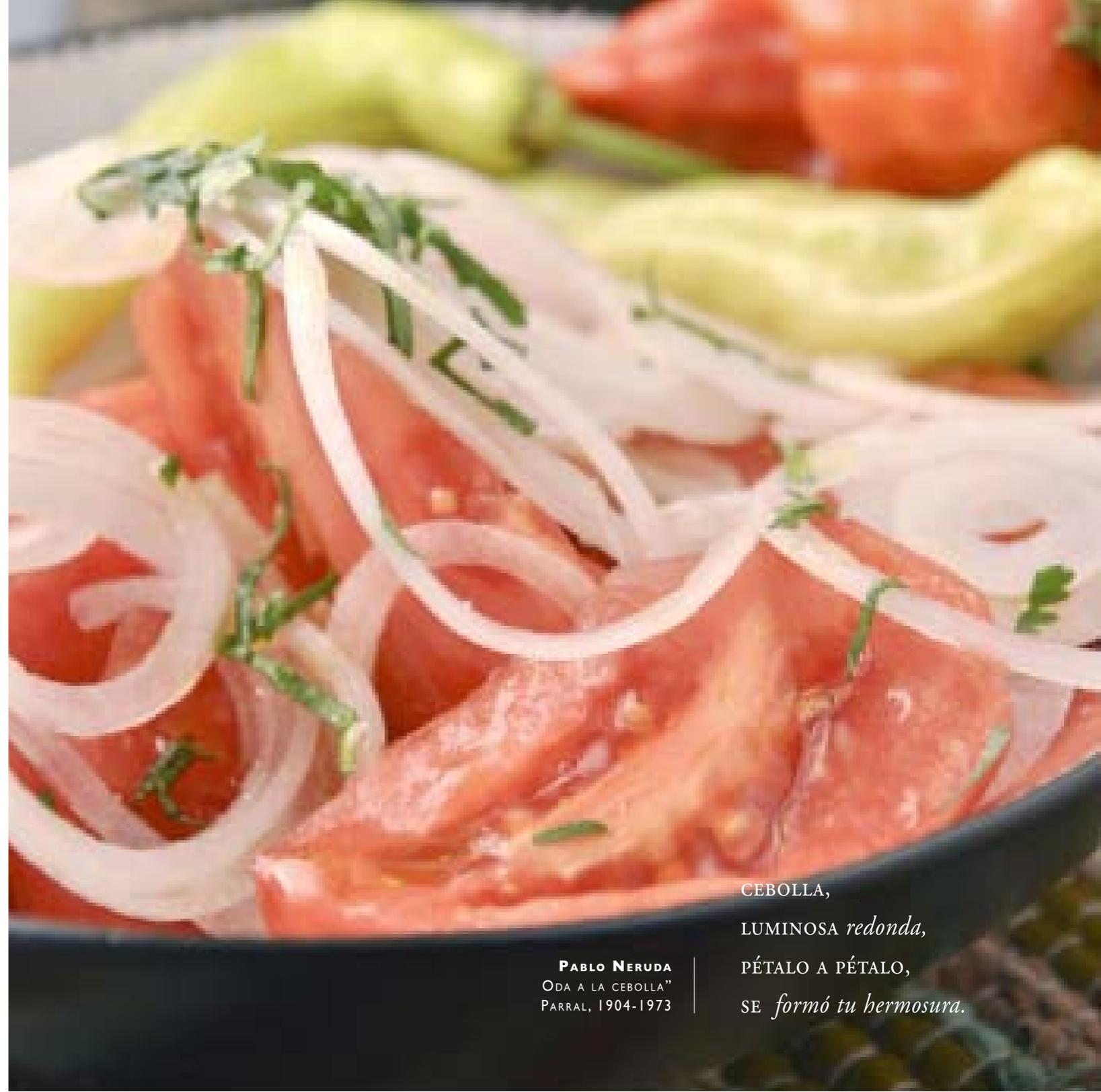
4 TOMATES
2 CEBOLLAS
1 AJÍ VERDE (OPTATIVO)
1 CUCHARADA DE CILANTRO
1 1/2 CUCHARADA DE ACEITE
SAL



Lavar la cebolla y picar en pluma; dejar un rato en agua con sal o darle un golpe con agua caliente, para sacarle "lo fuerte". Pelar los tomates y cortarlos en gajos como una naranja. Mezclar con la cebolla, añadir aceite, ají verde y sal a gusto.

PABLO NERUDA
ODA A LA CEBOLLA"
PARRAL, 1904-1973

CEBOLLA,
LUMINOSA *redonda*,
PÉTALO A PÉTALO,
SE *formó tu hermosura*.





PLATEADA AL HORNO

PLATEADA ENTERA, ACEITE, CEBOLLA, PIMENTÓN, TOMATE DESHIDRATADO,
ZANAHORIA Y SAL GRUESA



El gran secreto de la plateada es hacerla con calma, unas tres horas, y a fuego muy lento. Si el horno es muy fuerte, un buen truco es poner una zanahoria en la puerta para dejarla un poquito entreabierta. La plateada debe ir con toda su grasa, pero hay que sacarle la tela que tiene por el revés, de lo contrario al cocerse, ésta se recoge y queda dura.

Salar la carne por lado y lado, y ponerla con la grasa hacia

arriba en una fuente extendida. Bañarla con un chorrito de aceite y llevarla al horno. Revisar el jugo cada 30 o 40 minutos y, si es necesario, añadir un poquito de agua para que no se seque.

Cuando lleve dos horas de cocción agregar a la fuente, por los lados de la carne, un sofrito hecho con cebolla en pluma, pimentón en tiritas, tomate deshidratado, zanahoria en rodajas y aliños (optativo).

❧ AJIACO ❧

RESTOS DE ASADO
 2 CEBOLLAS
 3 PAPAS GRANDES
 2 HUEVOS
 ORÉGANO, SAL
 ALIÑO COMPLETO
 AJÍ DE COLOR
 SALSA DE TOMATES



Se corta la carne que sobró del asado en tiritas, cuidando de sacarle toda la grasa; ojalá sea plateada que es la más sabrosa. Calcular unas seis tiritas al menos por persona. Picar la cebolla en pluma y freírla en aceite con orégano, aliño completo, ají de color y sal. Cuando esté transparente agregar la carne y cubrir con seis tazas de

agua hirviendo. Cortar las papas a lo largo algo más gruesas que para papas fritas e incorporarlas a la olla. Una vez que están listas, agregar un poco de salsa de tomates, lo necesario para que dé colorcito, no tanto sabor. Al momento de servir, quebrar en la olla los huevos y revolver.





LOS AJÍES PARA GUARDA
UNOS QUEDARÁN SECOS,
OTROS EN SALSA.



VALDIVIANO

2 LITROS DE CALDO
1/4 KG DE CHARQUI ASADO Y DESMENUZADO
4 CUCHARADAS DE COLOR EN MANTEQUILLA
4 CEBOLLAS CORTADAS EN PLUMA
1/2 TAZA DE ZAPALLO ASADO Y PASADO POR
CEDAZO
1 TAZA DE LECHE
1 CUCHARADITA DE PEREJIL PICADO
2 NARANJAS, EL JUGO
1 MARRAQUETA REMOJADA EN LECHE Y
PASADA POR CEDAZO
2 AJÍES VERDES
ORÉGANO, COMINO, SAL



Freír la cebolla en la color con el charqui y los aliños. Trasladar a una olla de greda, no es estrictamente necesario que sea de este material, pero queda más sabroso todavía. Agregar el caldo y hervir. Con el

zapallo, el pan, la leche y el ají sin pepas, se hace la crema con que se ligará el caldo. Dejar reposar a fuego lento y, al servir, aliñar con un chorrillo de jugo de naranja y un poquito de perejil.

EL AJÍ DE VILLA PRAT



❧ SALSA DE AJÍ ❧

Pica. Y pica fuerte. Una clásica salsa de ají, como la que se vende en botellitas de bebida se prepara con facilidad. Se hace con ají cacho de cabra. El ají fresco, bien colorado para que esté en su punto, se muele en la juguera y se pasa por cedazo. El jugo, más o menos espeso no importa mucho, se mezcla con sal gruesa que antes se ha secado en el horno. La medida es 200 gr de sal para 1 litro de jugo. Se mezcla bien, se embotella, se rellena con un poquito de aceite y se tapa. Para que dure, cada vez que se saque ají hay que preocuparse de rellenar con un par de centímetros de aceite.





❧ MERKÉN ❧

Ají cacho de cabra, seco y ahumado, molido con sal, es lo que se conoce por merkén. Si además se muele con semillas de cilantro tostadas, se habla de un merquén especial. En los dos casos, el aliño mapuche es picante y sabroso, resultado de un proceso largo que viene desde antiguo, donde los ajíes después de secarse al sol, son ahumados sobre fuego de leña, y molidos en mortero de piedra. Con pepas y todo.



IRMA REBOLLEDO,
URDIENDO PEQUEÑAS FIGURAS
DE CRIN, EN SU CASA DE RARI.





LOS CHUPALLEROS DE VICHUQUÉN
DUEÑOS DE LA MÁS FINA
TRADICIÓN EN PAJA.

CASERA, CASERITA,
EN LOS MERCADOS, A ELEGIR LO BUENO
SE APRENDE DESDE NIÑA...

❧ FERIAS Y MERCADOS ❧

No hay espacios con más carácter: La personalidad de la provincia está en los productos, en la dinámica entre los caseros de un mercado. Plazas públicas donde llegan pequeños productores de las cercanías y de otros lugares que no lo son tanto, llevando sus primores. En Cauquenes la oferta mezcla sabores de campo y mar: desde cholgas hasta conejos; desde cochayuyos hasta repollos de hoja lisa; quesos de la zona, trigo recién hecho, peritas chancheras en pilas de a seis; callampas secas y reinetas frescas; zanahorias tiernas y huevos celestes de gallina "cogotúa". En Talca, tomates de Colín; espinacas nuevas, cilantros y albahacas de los huertos de Lo Figueroa. Todo fresco, con olores y colores de verdad.





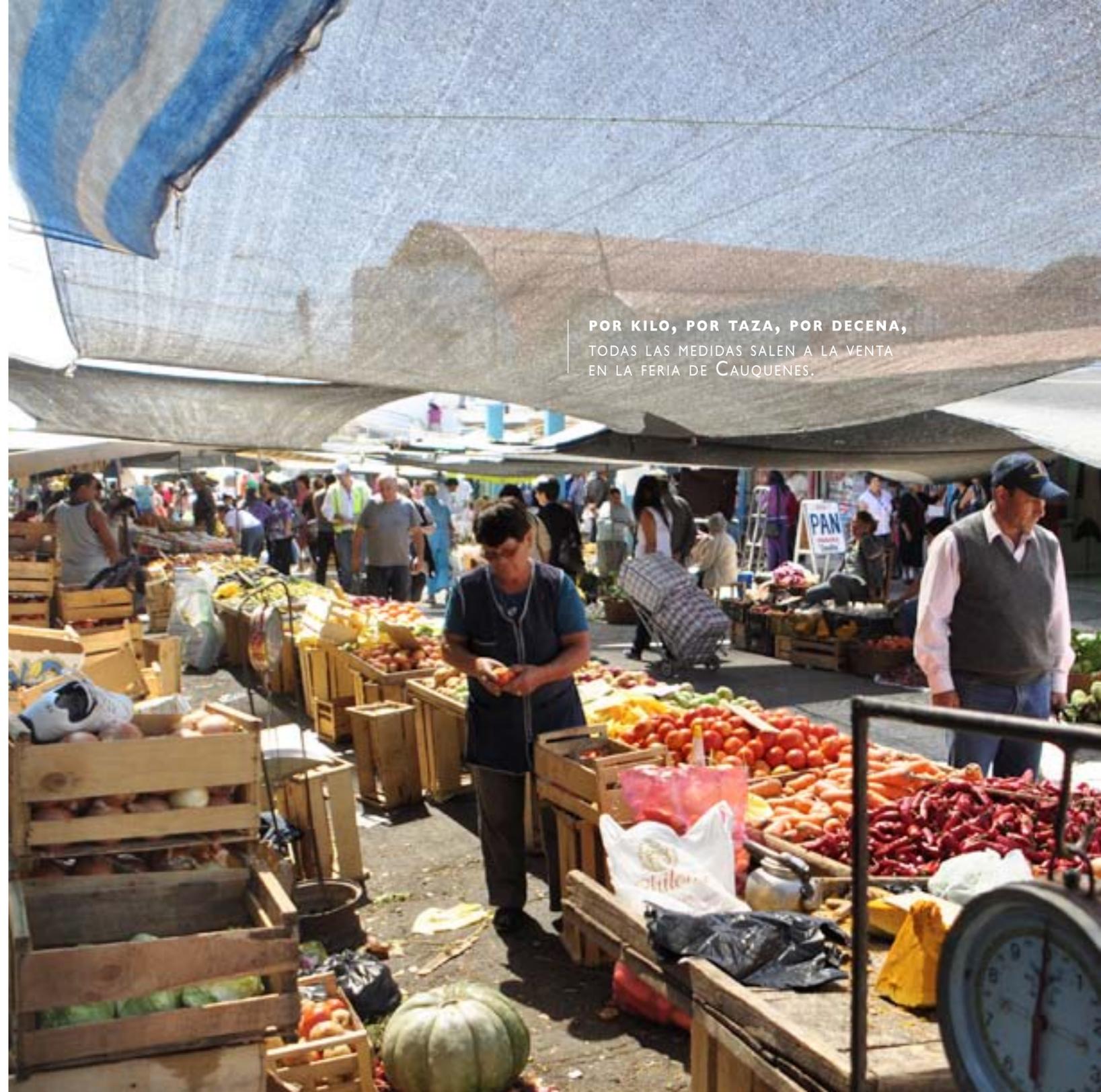
LA MAS COLORIDA
EN LA CIUDAD DE CAUQUENES
UNA FERIA DE TOMO Y LOMO.



ECHADA, *medio a medio* DEL
verano, hinchada, de ENORME LECHE VERDE,
ESTARA *abierta* LA sandía,
COMO HUASA *sin calzones,*
fin de que NOSOTROS LA COMAMOS...

PABLO DE ROKHA

“EPOPEYA DE LAS COMIDAS Y LAS BEBIDAS DE CHILE”,
LICANTÉN, 1894-1968



POR KILO, POR TAZA, POR DECENA,
TODAS LAS MEDIDAS SALEN A LA VENTA
EN LA FERIA DE CAUQUENES.

❧ BERRIES ❧

Del Maule sale el 85% de todas las frambuesas que se producen en Chile. Al año, más de 40 mil toneladas de frutitos rojos, que se reparten por el mundo. Otros berries, como arándanos, frutillas y moras, se dan cada vez más en cantidad y calidad por estas tierras.



LA NUEVA PIEL DE CERROS Y SECANOS
SON LOS OLIVOS QUE VAN CUBRIENDO
LAS TIERRAS DE PENCAHUE.



LOS CHOAPINOS TEJIDOS
EN PITA SON ESPECIALIDAD
DE JOSÉ ZAPATA EN TENO



SUAVES CUEROS PARA MONTAR
SE TRABAJAN EN LAS
TALABARTERÍAS DE LINARES



DONDE SE ENCUENTRAN
LA MAJESTUOSIDAD DE LAS CUMBRES
Y LA RIQUEZA DE LOS VALLES



❧ CONEJO ESCABECHADO ❧

1 KG CONEJO, 2 CEBOLLAS, 1 DIENTE AJO, 4 CUCHARADAS DE ACEITE, 1 HOJA DE LAUREL
1/2 TAZA VINO BLANCO
1 ZANAHORIA, VINAGRE, PIMIENTA, SAL



Limpiar el conejo y cortarlo en presas. Dejar de un día para otro con agua y tres cucharadas de vinagre. Al día siguiente enjuagar abundantemente y dejar en adobo con sal, un poco de vinagre y pimienta por tres horas. Las zanahorias peladas se cortan en rodajas y las cebollas en pluma, no muy finas. Calentar el aceite

en una olla, freír las presas estiladas, con la zanahoria, cebolla y ajo picado. Agregar el vino, el laurel, un poco de agua y verificar la sal. Tapar la olla y cocinar a fuego suave hasta que ablande la carne. Se puede servir caliente o frío. Queda más sabroso preparándolo el día anterior:

❧ DIGUEÑES ❧

Familias completas los recogen en los bosques precordilleranos de robles y coigües, para venderlos “por vaso” en las ferias de pueblo y en las calles de la ciudad. Quidueños, ligüeños, digüeños, o como se les quiera llamar. Se comen en pebre, con cebolla y cilantro; fritos, aderezados con ajo picado, pimienta y sal; o en una paila, revueltos con huevo.



EN SAN CLEMENTE,
EL TELAR PEHUENCHE SE ILUMINA
DE COLORES





CHIVO

Con harina tostada es una de las recetas del arriero. Arriba, en la cordillera, el hombre humedece la carne con un tanto de cerveza y luego la reboza con harina tostada y un poco de sal. La mezcla hace una costra crujiente que no deja caer los jugos durante el tiempo en que el chivo se asa sin apuro. Adentro, la carne se cuece jugosa y tierna, mientras el experto, junto a la fogata, la vigila con ojo atento.



CADA DÍA MÁS COLORIDAS SE TEJEN
 LAS ALFORJAS, PIEZAS FUNDAMENTALES
 EN UN BUEN APERO



TODO LO NECESARIO
 ESTÁ A MANO
 EN EL PUESTO DEL ARRIERO

G L O S A R I O

❧ HARINA TOSTADA ❧

Con agüita de vertiente y azúcar, es la bebida más refrescante. Es puro verano cuando cae bien tostada sobre una sandía de corazón crujiente, y son recuerdos de infancia cuando se convierte en un Zorrito, el postre que la revuelve en proporción justa con un suave manjar blanco. Cuando la harina tostada se sirve caliente la llaman ulpo; mezclada con agua o leche es un alimento contundente, pura energía para los días fríos.

❧ CHUPILCA ❧

Una buena caña de vino tinto con harina tostada es lo

que se llama chupilca. Claro que el trago con que los viejos de campo zapateaban los Dieciocho a mediados del siglo pasado está casi en extinción. Cada vez es más raro encontrar que lo tomen por ahí, en algún bar de pueblo. No hay que confundirla con la Chupilca del Diablo. Aunque el nombre le hace honor, la mezcla con que se envalentonaban los soldados durante la Guerra del Pacífico era puro aguardiente y pólvora.

❧ GUAÑACA ❧

La guañaca se cocina especialmente entrado el invierno, en mayo o junio, cuando parientes y vecinos se reúnen para la muerte del chanco, el encuentro donde todos ayudan en la preparación de cecinas y embutidos. Durante la faena es frecuente servir esta sopa hecha con la cabeza del animal y espesada con harina tostada. Otras versiones usan arrollado y, algunas, simplemente grasa.

❧ COLOR ❧

Sin color, no hay cocina chilena. Da sabor a los guisos y le pone enjundia a la vida. Le están “comiendo la color”, le advierten a la gente, cuando un tercero anda coqueteando en su corral. Pero la color es un aliño rojo hecho de pimentón o paprika tostado y molido, que se

suma al sofrito de muchos guisos, o dorado en un poco de aceite, se agrega como un chorrito sobre porotos, garbanzos y lentejas al momento de servir.

❧ RESCOLDO ❧

Hay dos tipos de rescoldo. Uno se hace con las cenizas del carbón o la leña, y en él se sumerge completamente la masa cruda, que se cocina lentamente con el calor que genera.

La otra modalidad, que se usa en el ramal Talca-Constitución, es calentar arena encima de una lata sobre mucho fuego, y cuando ya está bien caliente se vierte sobre las tortillas para que se cuezan.

❧ CHUCHOCA ❧

El sabroso molido de choclo se usa en cazuelas, terreno en el que la de pava y la de chanco son un clásico; también como pastel, y en platos tan humildes, como las antiguas papas con chuchoca, la más simple exquisitez. Una chuchoca a la manera tradicional se hace secando al sol choclos cocidos, que una vez secos se desgranar y se chancan en buen mortero. Una buena chuchoca no debe ser muy fina; más rica es si quedan trocitos, si tiene una textura un poquito más firme, donde se concentre mejor el sabor.

❧ ENCEBOLLADO ❧

Donde haya harta cebolla se habla de encebollado. Como ensalada, cortada en pluma, con aceite, limón, cilantro y sal; o cocida, como la comen los arrieros, también en pluma, bien dorada en la sartén y revuelta con un par de huevos.

❧ SALMUERA ❧

Agua tibia y mucha sal gruesa. No hay más ciencia para la salmuera, salvo que se la quiera usar para aliñar una carne mientras se asa en la parrilla. En ese caso, se le agrega ajo machacado, orégano, laurel y se deja reposar hasta que se impregne el sabor. Luego, se va rociando con ella la carne mientras se asa.

❧ SOFRITO ❧

Bien poco se puede cocinar sin la base de un sofrito. Sin grandes secretos, lo primero es picar cebolla muy finita y cocerla con sal a fuego lento. A mitad de la cocción se le agrega un poco de ajo picado y cuando se empiece a dorar se le suma el pimentón en polvo. Un par de revolturas y ya está listo. Hay variantes diversas, con zanahoria, con tomate, con verduritas, pero en la cebolla

y la color está la base. El único truco es que se haga a fuego lento para que la cebolla se ponga transparente antes de dorarse.

🌀 CEBOLLA AMORTIGUADA 🌀

Cebolla cruda, picada y pasada por agua hirviendo o agua con sal para quitarle su efecto irritante.

🌀 MOTE MEI 🌀

Es similar el mote de trigo pero hecho con granos de maíz, al que los vendedores de antes, de tanto ofrecerlo a gritos por las calles, terminaron llamando “motemei” para acortar el canto. Se elabora echando el grano en lejía, como se llama al agua hirviendo con ceniza. Se cuece hasta que despegue la cascarilla y se lava, se lava y se lava, hasta que el agua quede limpia. Hay que comerlo fresquito, ojalá recién hecho, en una ensalada con cebollín, tomate, cilantro, ají verde, aceite, limón y sal.



