

¡ PARA CHUPARSE LOS DEDOS!

Recetas de familia



¡ PARA CHUPARSE LOS DEDOS!

Recetas de familia

© Memoria Chilena 2009



memoria chilena



BIBLIOTECA NACIONAL  
DE CHILE



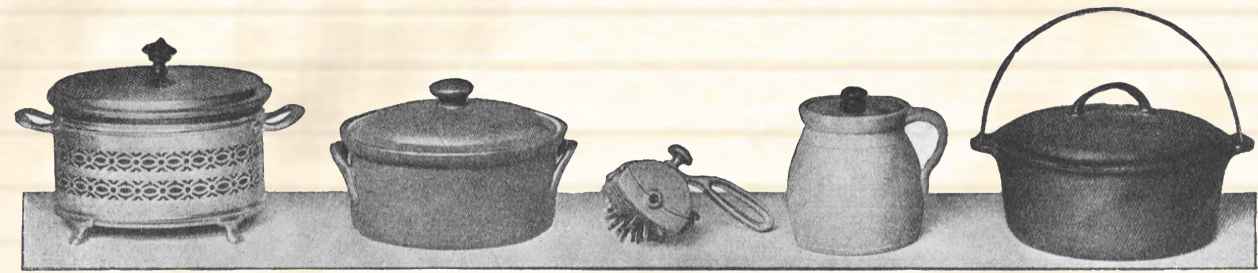
GOBIERNO DE CHILE  
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECAS,  
ARCHIVOS Y MUSEOS

Directora Biblioteca Nacional de Chile:	Ana Tironi Barrios
Jefe de Colecciones Digitales:	Roberto Aguirre Bello
Memoria Chilena está conformado por:	Daniela Schütte G. Macarena Dölz A. Daniela Mahana G. Alejandra Echeverría E. Soledad Camponovo L. María Paz Zegers C. Elizabeth Morales M. Patricia Riquelme P. Claudia Pallares L. Catalina Fravega T.
Edición, selección y notas:	Macarena Dölz A. Soledad Camponovo L. Daniela Mahana G.
Diseño:	Catalina Fravega T.

## Indice

Prólogo	7
Guisos	13
Charquicán de cochayuyo al horno	14
Pastel de callampas	16
Guiso de mote	17
Ñoquis de sémola	20
Crema de zapallo	22
Pobre betarraga (puré de betarraga)	23
Carnes y aves	27
Albóndigas de la abuela Olga	28
Pollo al coñac	32
Pollo escondido	34
Escalopas al Dulce Garbo	37
Pato con aceitunas	39
Pescados y mariscos	41
Choritos en salsa verde	42
Chupe de atún	44
Sopa de erizos	45
Sierra escabechada	47
Cebiche peruano	48
Pescado Olguita	49

Postres y repostería	51
Bizcochuelo de chocolate relleno de almendras y pasas	52
Mazamorra chilena tradicional	54
Papapajotes murcianos	56
Pie de limón	58
Arroz con mermelada de damascos	60
Queque de chocolate	61
Alfajores de la Mechita	63
Torta croata	65
Pastelitos de ciruela	67
Torta minera	69
Melindres	71
Bebidas	77
Cola de mono	78
Sangría blanca	80
Vino caliente	80
Bibliografía	82



En los últimos años el interés por registrar, conocer y rescatar nuestro patrimonio culinario ha experimentado un notorio auge. Por una parte, las ciencias sociales han vuelto la mirada sobre la cocina local, considerada ya no como un excedente anecdótico de la historia oficial, sino como una práctica cultural y simbólica de enorme complejidad, en la que se expresan todas las variables de la vida de una comunidad. Luego de décadas en las que los *Apuntes para la historia de la cocina chilena*, de Eugenio Pereira Salas, figuraron como hito solitario dentro de la producción discursiva relativa a la cultura alimentaria nacional, hoy esta constituye un objeto de estudio predilecto de la antropología, la historiografía y la sociología, que han encontrado en los hábitos, usos y modas culinarios una fecunda fuente de conocimiento para sus disciplinas.

Por su parte, los chefs han hallado en la recuperación de productos regionales y técnicas arcaicas un camino para innovar en forma coherente, marcando las pautas del cambio cultural que hoy está en marcha. En efecto, los gastrónomos fueron los adelantados que señalaron la necesidad de reivindicar los saberes culinarios subyacentes a nuestra identidad y que, en la práctica cotidiana de su oficio, educaron el gusto y despertaron la curiosidad de los comensales. Ese

esfuerzo inicial dio impulso al estado de cosas actual, en el que todos los sectores involucrados en la producción, promoción y consumo de alimentos reconocen el valor de las cocinas locales y de realizar acciones concertadas para preservarlas.

Desde el año 2008, nuestro país cuenta con un día –el 15 de abril- que celebra la cocina chilena, en su categoría de Patrimonio Inmaterial de la Nación. Los productos locales se abren terreno en el mercado internacional, gracias a su calidad y a los rasgos particulares que nuestra geografía imprime en cada uno de ellos. Frente a la amenaza homogeneizante de la globalización, las cocinas regionales de nuestro país parecen estar a salvo, gracias a un público que las disfruta y reconoce, a cocineros que adaptan e interpretan sabores ancestrales, a medios de comunicación que los difunden y a las instituciones que, desde distintos flancos, aseguran su continuidad y desarrollo.

Sin embargo, en el espacio donde –por excelencia- la tradición culinaria se transmite, regenera y actualiza, habita el patrimonio culinario que hoy sufre el mayor riesgo de desaparecer. Si la comida es un lenguaje por medio del cual se expresan las identidades nacionales, regionales y locales (Sonia Montecino, *La olla deleitosa*, 2005), la cocina hogareña es el crisol de la memoria familiar, donde la experiencia social cuaja al calor de los afectos privados. Cada plato preparado en la olla familiar es una síntesis en la que precipitan, aquí y ahora, los procesos históricos y los avatares materiales atestiguados por toda una estirpe, los conocimientos, gustos y destrezas personales, los constreñimientos dados por el medio ambiente y las urgencias cotidianas. Cada comida es, por lo tanto, un índice único e irrepetible de

la Historia y el producto tangible de una práctica ecológica inherente al ser humano.

La cocina familiar es el terreno donde confluyen naturalmente la evocación y la innovación, puesto que, para satisfacer su propósito nutricional, se ve obligada a adecuar la tradición a los vaivenes de la vida diaria. Por ello, pese a la existencia de pautas estructurales (las recetas) y a la iteratividad de las operaciones que intervienen, en la cocina doméstica lo que prima es la espontaneidad y el ensayo y error como método para salvar los imprevistos. Este carácter contingente que le es propio, al tiempo que favorece hallazgos inesperados y licencias creativas –que es donde reside parte importante de su riqueza-, también confabula contra su preservación: mientras la gastronomía, en cuanto técnica formal, minuciosamente controlada y planificada, documenta cada uno de sus procedimientos, la cocina hogareña descansa casi por completo en la transmisión oral –sutil y fragmentaria- de sus saberes, generalmente a través de la línea de sucesión femenina.

Si bien la costumbre de mantener cuadernos de recetas podría parecer extinta, no son pocos los hogares en los que sobrevive algún antiguo ejemplar que vela por la persistencia de la tradición. Más allá de su función nutritiva y del disfrute sensorial que nos brinda, la comida es una instancia de encuentro, en la que afianzamos los vínculos sociales, expresamos nuestra gratitud hacia la naturaleza y forjamos nuestra identidad. Por eso, las recetas que habitan en las viejas libretas de cocina, entre hojas amarillentas y salpicaduras, pueden convertirse en verdaderas fórmulas mágicas, capaces de conjurar los malos ratos y garantizar la armonía familiar.

Con esta convicción, en septiembre de 2009 invitamos a nuestros usuarios a compartir con Memoria Chilena sus mejores recetas de familia, en un afán de contribuir a la conservación de este patrimonio culinario entrañable y alentar su valorización. Presentamos a continuación el resultado de dicha convocatoria, correspondiente a la tercera edición de la serie Saberes Populares, luego de *Refranes y dichos populares* (2006) y *¿Quién fuera...? Selección de piropos* (2008).

Agradecemos a todos quienes, desde distintos lugares de nuestro país y del extranjero, colaboraron en esta iniciativa, confiándonos los secretos culinarios que, heredados de madres y abuelas, continúan deleitando hoy a las nuevas generaciones. Las recetas que componen esta publicación son los aportes de:

Isabel Apaolaza

Isidro Belver Rubira y Yolanda Fuentes de Belver

Beatriz Bravo Kusanovic

Tamara Castro

René Cortínez Castro

Adela Delgado de Lopetegui

Paz Donoso

Susana Gazmuri

Marcela Gutiérrez

Marcela Hernández

Mercedes Milagros Laos y Carlos Corso

Francisca Osés

Alejandra Paredes Ramírez

Ana Rosa Pérez

Esteban Rojas Guevara

María Alejandra Simunovic Bernales

Fernando Tobar Muñoz

Julia Urzúa

Martita von Bischoffshausen Werkmeister

Esperamos que disfruten leyendo, cocinando, saboreando y compartiendo estas recetas de familia.

Memoria Chilena

## Guisos



## Charquicán de cochayuyo al horno

(6 personas)

*«Esta es una receta chilena muy antigua, que se hacía en la casa de mi madre. Tanto en mi casa como en la de mis hijas este exquisito guiso tradicional continúa preparándose hasta el día de hoy».*

*Adela Delgado de Lopetegui, 71 años  
Santiago*

### Ingredientes

- 200 g cochayuyo
- aceite
- 1 cebolla, picada en cuadritos finos
- 1 ajo
- ½ pimentón verde y/o rojo, picado en cuadritos
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 cda. sal
- pimienta
- orégano
- 4 papas, en mitades
- zapallo, en trozos (igual volumen que el de las papas)
- ½ litro caldo de verduras o agua
- 1 taza arvejas

- 1 taza choclo, en granos
- 1 cda. ají de color
- ají merquén o en pasta a gusto
- cilantro fresco, picado fino
- un poco de leche

Para acompañar:

- huevos fritos
- ensalada de hojas verdes

### Preparación

Limpiar el cochayuyo con un paño seco, sin mojarlo. Disponerlo en la lata del horno y ubicarla en la parte baja de este. Tostar el cochayuyo por unos minutos en el horno a 180°C, hasta que explote, pero sin que se quemé. Una vez tostado, dejarlo enfriar y ponerlo dentro de una bolsa plástica. Cerrarla bien y moler el cochayuyo haciendo rodar un uslero por sobre la bolsa. Se obtiene una taza de polvo de cochayuyo, aproximadamente. Reservar.

Para preparar el guiso, comenzar calentando el aceite en una olla. Saltear allí el ajo y la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Remover, sazonar y agregar las papas y el zapallo. Continuar salteando por unos 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añadir el caldo, las arvejas y el choclo y dejar cocinar a fuego suave. Una vez que las papas estén blandas (alrededor de 12 minutos), retirar estas junto con el zapallo y, en una fuente, molerlos con un mazo. Devolverlos a la olla y agregar el cochayuyo reservado. Revolver bien todo y añadir un poco de leche. Mezclar suavemente y apagar el



fuego. Rociar con un chorrito de aceite, ají de color y cilantro fresco y servir bien caliente, acompañado de un huevo frito y ensalada de hojas verdes.



El cochayuyo (*Durvillaea antarctica*) es un alimento muy saludable, por su elevado aporte de fibra, minerales –en especial yodo, calcio, hierro y magnesio- y proteínas ricas en aminoácidos esenciales. Su consumo en Chile es de larga data: los pueblos indígenas precolombinos lo preparaban asándolo a las brasas y luego cociéndolo por largas horas y, en la época colonial, fue un ingrediente principal de los tradicionales “guisos de viernes”, día en que los fieles debían abstenerse de comer carne.

**Pastel de callampas.**—Quítese el cuero a una libra de callampas; espolvoréense con sal y pimienta y cuézanse en mantequilla hasta que se pongan tiernas. Mézclense una libra de papas cocidas y deshechas con una taza de café, de leche y una cucharada de mantequilla. Colóquese una capa de papas en un molde pringado de mantequilla unas cuantas rajadas de cebolla, después una capa de callampas con el caldo que han despedido; por último una capa de pan molido. Se repite hasta que se llene, debiendo ser la última capa de migas de pan y unos pedazos de mantequilla. Se pone al horno por media hora.

## Guiso de mote (6 personas)

*«Este plato me trae recuerdos de mi niñez y hasta el día de hoy lo disfruto. Es exquisito, fácil de preparar y muy barato. A mis cuatro hijos y cuatro nietos, repartidos por distintos lugares del mundo, también les encanta».*

*Julia Urzúa, sesenta y tantos años. Las Condes, Santiago*

### Ingredientes

- ½ k mote de trigo
- leche
- 1 corte zapallo
- aceite
- 1 cebolla, rallada
- 1 zanahoria, rallada
- ¼ pimentón, en cuadritos
- comino
- ají de color
- sal, pimienta
- 1 tarro crema
- ½ taza perejil picado

## Preparación

Enjuagar el mote en agua fría. Verterlo en una olla, cubrirlo con leche y cocerlo junto con el zapallo.

Por mientras, en una sartén, calentar el aceite y hacer un sofrito con la cebolla, zanahoria y pimentón. Sazonar con comino, ají de color, sal y pimienta. Reservar.

Una vez cocido el mote y el zapallo, agregar el sofrito a la olla y revolver. Por último, añadir la crema y mezclar bien. Antes de servir, espolvorear perejil picado.



«¿Qué es mote? preguntará el europeo. Ni más ni menos que trigo hervido en lejía, la que por su fortaleza i la ayuda del fuego hace soltar su vestimenta al grano, i luego lavado varias veces en agua, para que suelte el sabor de la lejía que nunca pierde del todo. La medida que usa el motero es una taza grande de loza cuyo justo precio es un cuartillo (3 centavos)...». Recaredo Tornero, *Chile Ilustrado*, 1872, p. 468.



## Condimentos aromáticos que sirven de base a salsas y guisos delicados

Se guarda tan fácilmente como las legumbres y se preparan cuando sus brotes están aún tiernos. Conserva fácil, económica, conservando su aroma, aún después de muchos años.

Como ya conocéis la importancia de los condimentos aromáticos como ser perejil,

las con una servilleta y colocadas inmediatamente en frascos o botellitas chicas de vidrio verde; ponélas agua caliente en que habréis hecho hervir de antemano, tapadlas con corchos y después con liete verde.

Preparad los frascos verdes.—De las tres preparaciones, perejil, apio, y estrujar esta última es lo más interesante, bajo el punto de vista de la importancia que tiene tanto en la gran cocina como en la de diario. Está bien que dé apariencia delicada, sobre todo en cuanto a su perfume que se pasa al vinagre, se guarda de un modo perfecto por un sencillo procedimiento que sólo dura cuatro minutos sin perder nada de su aroma. Tiene además la ventaja de poder servir para adornar guisos, pues solamente su color se altera un poco.

El material que exige está conservado no es costoso. Buscad botellitas chicas en las que traen vino, mientras más pequeñas mejores, 10 centímetros de alto cuando más. Lavadas antes que tolo la botella en agua dulce para quitarle completamente el olor que pueda tener, en seguida colocadlas con el gollete para abajo para evitar que le pueda entrar tierra. Poned a calentar agua; la emplearéis tan luego hierva.

Escoged las ramas tiernas.—Coged por un tiempo seco ramas de estruga tiernas y verdes, la humedad y las lluvias abundantes parece influenciar a la vez su perfume. Si habéis recogido alguna rama variosa que se conocen por el color verde intenso el follaje, dejadlas y sólo escoged, las ramas tiernas de color verde claro y brillante, las ramas verdes notienen el perfume que se necesita.

En tanto que el agua se calienta quitad las hojas pasadas, amarillentas y aún aquellas picadas por insectos o alguna otra cosa, ponélas en agua fría y después sacudílas ligeramente para quitarle el agua y ponélas en un cedazo para que se destilen.

Al cabo de esta pequeña preparación ya el agua habrá hervido; haced tres partes de esta agua y ponéla en tres recipientes distintos.

En la primera pondréis estrujar en la segunda echaréis a remover los corchos y la tercera servirá para llenar los frascos.

Esta operación que puede parecer sin importancia, es al contrario indispensable, pues de ella depende la buena conservación del producto. Dejad los corchos en infusión den y hacédslos sumergirse con el espuñador constantemente; observad que el agua esté siempre casi en ebullición durante los 10 primeros minutos, acercad el recipiente con el agua caliente a la cocina para que conserve siempre la misma temperatura.

El estrujar.—Mientras los corchos se ablandan pasad las ramitas de estrujar por el agua hirviendoladlas en esta agua hirviendo 4 minutos y en seguida ponélas en un cedazo para que expriman toda el agua, esto se tiene que hacer con mucha rapidez y en seguida se procede a colocar las ramitas de estruja en los frascos. Contad de cinco a ocho ramitas por frasco, colocadlas dentro del frasco con el palito para abajo, como si estuviese en la planta.

Llenad entonces la botella en el agua hervida que tendréis aparte como se ha dicho y tapad lo más ligero que podáis.

Tapad sólidamente.—Por lo general los

corchos son siempre más anchos que el gollete, por lo tanto es muy necesario tener una máquina de mano para tapar botellas, pero si no hirviérais ésta podréis usar un martillito. Una vez esto bien tapado, tapad el gollete y el corcho completamente con la cre verde. No necesita cocerse esto y será



Sacar las hojas amarillentas



Después de lavarlas, dejadlas destilar



Tapad los frascos con la maquinilla

estruga, apio, para aromatizar una salsa y comunicarle un perfume especial a cada uno de ellos, no ignoráis tampoco la importancia fríos con perfección. Primera operación: Coged ramas tiernas, quitad las hojas amarillas o picadas de insectos; cordad las puntas de los palos con tijeras y lavadlos con mucho cuidado, en seguida ponélas en agua hirviendo por cuatro minutos, sacadlas ysecad-



Proporcionad el alto de la rama con el de los frascos



Tan luego se pasen las hojas por agua fría, colocadlas en los frascos



Cómo se lacran las botellas

bastante dejarlo en un cuarto bien obscuro y podréis hacer con esto la deliciosa salsa bergamesa y una cantidad de otros guisos igualmente apetitosos.



## Ñoquis de sé mola

(6 personas)

*«Esta receta era de mi abuela, Berta Alemany V., a quien llamábamos cariñosamente “Toti”. Ella tuvo cinco hijos y era –como toda mujer chilena– muy trabajadora e ingeniosa. Como mi tata Alberto era más aficionado a la poesía que a la vida terrenal, a veces a ella no le alcanzaba la plata para llegar a fin de mes y con este plato lograba “parar la olla” de una manera muy sabrosa».*

*Paz Donoso, 60 años. Santiago*

### Ingredientes

Para los ñoquis:

- 1 l leche
- 1 taza sé mola de trigo
- 1 pizca de sal

Para la salsa:

- aceite
- 1 cebolla, en cuadritos
- ají de color o condimentos a gusto
- salsa de tomates (de la que tenga)
- 1 puñado grande de callampas secas, remojadas en agua tibia por ½ hora y picadas finas

- 1 hoja laurel
- sal, pimienta
- queso rallado
- albahaca fresca picada

### Preparación

Limpia bien el mesón de la cocina, pues se va a utilizar en la preparación. Precalenta el horno a temperatura media-baja.

Pone a hervir la leche en una olla, ojalá de aluminio, así se pega menos. Cuando hierva, agrega la sal, retira del fuego y añade la taza de sé mola en forma de lluvia, revolviéndola constantemente con cuchara de palo, para que no se formen grumos. Vuelve a poner al fuego, durante unos 5 a 7 minutos aproximadamente, sin dejar de revolver. Cuando la sé mola esté cocida y espesa, se vuelca sobre el mesón de la cocina y ahí se deja enfriar.

Por mientras, prepara la salsa. En una sartén, freír la cebolla, condimentar a gusto y, cuando esté transparente, añade la salsa de tomates, las callampas y la hoja de laurel. Cocinar unos minutos a fuego suave para incorporar los sabores y reservar.

Una vez que la sé mola se haya enfriado, corta en cuadritos con un cuchillo romo. Usando una espátula, despegarlos del mesón y disponerlos por capas dentro de una budinera enmantequillada, alternando con la salsa. Terminar con una capa de salsa y espolvorear encima el queso rallado.

Llevar la fuente al horno por 10 a 15 minutos o hasta que la salsa esté burbujeante y el queso derretido. Servir caliente, con albahaca picada.

Dato: Para que la leche no se pegue a la olla, mojar el interior de esta con agua fría antes de echar la leche.



La inmigración italiana a Chile se desarrolló con fuerza entre 1880 y 1930, época en la que más de diez mil italianos – en su mayoría hombres jóvenes- se instalaron en nuestro país, principalmente en las ciudades de Santiago, Valparaíso, Concepción y Punta Arenas. Uno de los rubros en los que la colonia itálica tuvo una participación destacada fue en la producción de alimentos, lo que impulsó la introducción de diversas especialidades de la cocina regional italiana –en especial, pastas, repostería y embutidos- a la dieta local.

Crema de zapallo.—Se cuece zapallo en agua con cebolla, porrón, zanahorias, apio. Estando ya cocidas, se quitan las verduras y se pasa por el cedazo; una vez pasado se pone en una olla al fuego con un pedazo grande de mantequilla, se revuelve muy bien y se le va agregando el agua colada en que se ha cocido el zapallo. Se deja como crema, se sazona y se deja hervir a fuego lento. Al servirla se pone en la soperá mantequilla, medía taza de crema y dos yemas, se bate esto muy bien y se le deja caer encima la sopa hirviendo, cuidando que no se corte la yema.

## Pobre betarraga (puré de betarraga)

(6 personas)

*«Mi pasatiempo favorito es cocinar, pero siempre con lo que hay. Esta es una alternativa para sacar provecho de la betarraga. La comemos de tan pocas formas y así queda deliciosa».*

*Julia Urzúa, sesenta y tantos años. Las Condes, Santiago*

### Ingredientes

- 3 betarragas cocidas, picadas
- 2 papas cocidas, picadas
- aceite
- 1 cebolla
- ajo
- 1- 2 tallos de apio picados
- 1 tomate, en cubitos
- sal, pimienta
- comino
- albahaca
- cilantro picado

### Preparación

En una sartén calentar el aceite y saltear la cebolla con el ajo. Cuando esté transparente, agregar el apio y el tomate y continuar co-

cinando. Sazonar con un poco de sal, pimienta, comino y albahaca. Retirar del fuego cuando el apio esté blando.

En la procesadora hacer un puré con las betarragas, las papas y el sofrito anterior. Rectificar la sazón y verter en una olla para calentar. Si está muy seco, agregar un chorrito de leche e incorporar bien sobre el fuego. Servir caliente con cilantro picado.



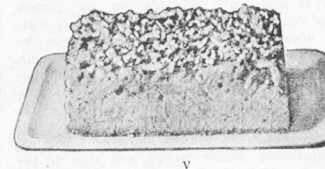
La betarraga es una raíz rica en fibra, vitaminas y minerales; incluso se le atribuyen propiedades anticancerígenas. Aunque habitualmente se consume cocida como ensalada, las posibilidades culinarias que ofrece son muy diversas: puede prepararse al horno, gratinada o como sopa, rallada cruda en tortillas y queques o licuada en jugos de alto contenido vitamínico. En el sur de nuestro país se la utiliza incluso en la elaboración de mistelas y mermeladas. Más nutritivas aún son sus hojas, que pueden comerse cocidas y constituyen una buena fuente de vitamina A, potasio, calcio y magnesio.



## Guisos de nuez para reemplazar la carne

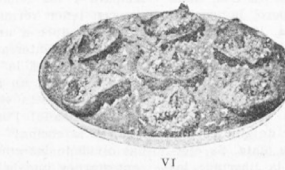
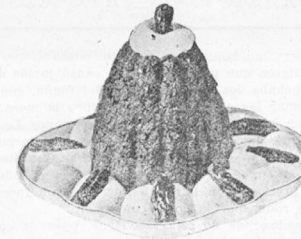
**I. Pan de nuez.**—Una taza de leche caliente, con media taza de agua caliente, levadura, una cucharadita de azúcar, sal, una cucharada y media de melaza, dos tazas llenas de nueces peladas y molidas y cuatro copas de harina flor. Se amasa todo por cinco minutos; se hace un pan, se tapa un rato y se pone en el horno caliente. Son muy buenos los sandwiches hechos de este pan, rellenos con lechugas, crema, queso y aceitunas picadas.

**II. Imitación de pescado.**—Se mezclan dos tazas llenas de nueces molidas, dos tazas de leche fría, media taza de migas, dos huevos duros muy picados, dos cucharadas de perejil picado, una de cebollas picadas y un huevo muy batido. Es un bonito guiso si se amolda en un molde en forma de pescado. Necesita media hora a horno moderado. Se decora con limones en tajadas y se sirve con salsa holandesa.



**III. Queso de nueces.**—Dos tazas de nueces molidas, seis plátanos, un cuarto de libra de dátiles picados, y media cucharadita de sal. Pélese y muélanse los plátanos y se mezclan con todo lo demás. Se pasa esa mezcla por el cedazo y se amolda; se cubre con papel enmantecado y se pone por tres horas en el horno. Sáquese, déjese enfriar y se embetuna con merengue, hecho de tres claras de huevos, tres cucharadas de azúcar molida y dátiles confitados. Se sirve en tajadas.

**IV. Pan de nueces.**—Una taza llena de nueces peladas y molidas, dos tazas de migas de pan, media taza de manteca derretida, un huevo, media cucharadita de jugo de cebolla, una cucharadita de callampas picadas, sal, pimienta. Se mezcla todo muy bien. Se pone en un tiesto enmantecado, póngase al horno por una hora, teniéndolo bien tapado la primera media hora. Se unta por tres veces con manteca derretida. Cuando se saca del horno se



pasa a un plato caliente. Se espolvorea todo con nueces molidas.

**V. Birutas de nueces.**—A dos tazas llenas de harina, una taza de leche, sal, agua caliente lo suficiente para que todo se cueza en dos hervores, y que tome consistencia para freirlo. Cuando estén listos se sacan y se echa sobre dos tazas rellenas con nueces molidas. Estando aún caliente se echa en molde untado de manteca. Se deja enfriar. Después se cortan como birutas y se frien en manteca caliente.

**VI. Ensalada de nueces y duraznos.**—Se rellena la cavidad de los duraznos partidos por mitad, con la mezcla siguiente: nueces molidas, duraznos molidos, perejil y apio. Se cubren con jalea y se sirve con salsa mayonesa.

**VII. Sopa de castañas.**—Se cuecen las castañas en agua y sal hasta que estén blandas, se pelan y se pasan por el cedazo (ac-

rándolo, si es necesario, con agua) dos cucharaditas de manteca o varias cucharadas de crema; se sazona con sal, pimienta y ají. Esta sopa se servirá con crutones de pan.

**VIII. Relleno para cebollas.**—Cuézanse junto dos cucharadas de manteca, cuatro cucharadas de nueces picadas, dos de perejil picado y dos de migas. Se deja todo en el fuego por diez minutos. Se sazona con sal, pimienta, ají y se revuelve con un huevo. Con esta mezcla se rellenan cebollas.

**IX. Budín de macarrones y nuez.**—Un cuarto de libra de macarrones, tres cucharadas de nuez molida, dos tazas de leche, dos cucharadas de azúcar, dos cucharadas de manteca, tres huevos, ralladura de limón, y un poquito de nuez moscada. Se cuecen los macarrones hasta que

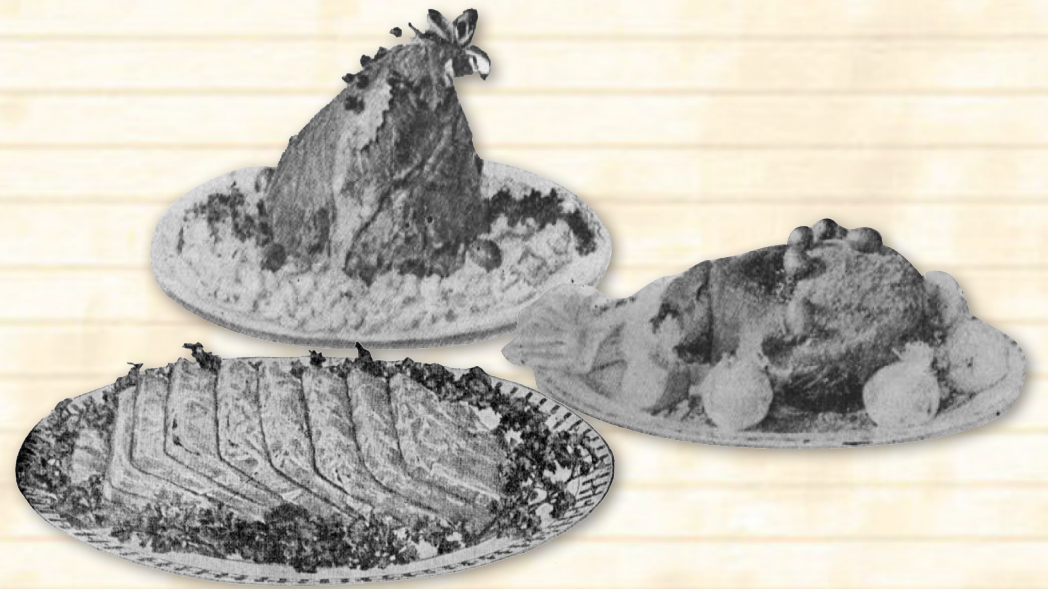


se pongan tiernos, añádanse los dos huevos, bien batidos con los otros ingredientes. Se pasa a un molde enmantecado y se cuece por una hora. Puede servirse, si se quiere, con salsa de fruta.

**X. Bolas de nuez y papas.**—Se mezcla a dos tazas de papas molidas calientes, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta, una hojita de cebolla, dos cucharadas rellenas de manteca. Se mezcla todo bien hasta que se ponga suave. Se hacen bolas grandes de este pebre, con un hoyo en el centro y en este se ponen nueces tostadas y otras nueces bien molidas. Se pican las bolas con almendras peladas. Se ponen en una lata con manteca y se pone al horno por un cuarto de hora. Sírvese caliente con salsa blanca.



Carnes y Aves



## Albóndigas de la abuela Olga

(4-5 personas)

*«Esta es la receta de mi abuelita Olga, de Los Ángeles, Región del Biobío. Nunca falla y todos se van con la guatita llena y el corazón contento. Lo único malo de la receta es que, al igual que mi abuelita, la hago siempre “al ojo”, así que las medidas son bien aleatorias...»*

*Tamara Castro, 33 años. Concepción.*

### Ingredientes

Para las albóndigas:

- aceite
- 1 cebolla chica, en cuadritos
- sal, pimienta
- comino
- 300 g carne molida
- perejil, picado fino
- 1 huevo
- harina o maicena
- pimentón rojo, picado en cuadritos pequeños

Para la sopa:

- aceite
- 1 cebolla, en cuadritos o pluma
- sal, pimienta
- 1 cubito de caldo de carne o costilla, desmenuzado
- 1 puñado de arroz o papas picadas en cubitos
- porotos verdes
- arvejas
- pimentón rojo o verde

### Preparación

Para preparar las albóndigas, calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla. Condimentar con sal, pimienta y comino.

En una fuente, poner la carne molida y añadir la cebolla frita, el perejil y el pimentón. Mezclar bien, incorporar el huevo y volver a mezclar bien. Finalmente, agregar harina o maicena hasta formar una pasta que no se pegue mucho en las manos. Reservar la mezcla.

Para preparar la sopa, calentar el aceite en una olla y dorar la cebolla. Salpimentar y añadir el cubo de caldo. Agregar agua hirviendo y mantener la olla a fuego bajo, sin que deje de hervir.

Con las manos húmedas, formar bolitas con la mezcla de las albóndigas y echarlas con cuidado a la olla con el caldo hirviendo. Dejarlas cocinar por 5-10 minutos. Si el caldo se reduce demasiado, agregar más agua hirviendo. Por último, añadir las verduras y el arroz (o las papas) y cocinar hasta que estén a punto. Servir de inmediato.



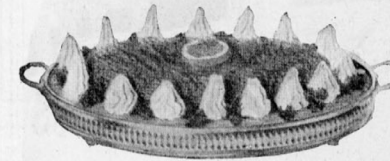
«Pero llegadas las dos de la tarde, i aun en las casas mas rancias, a la una en punto, todos debían comparecer a la comida, que, despues de la misa i antes de la cena, era el acto mas grave del diario pasar de los colonos. Cerrábase las mas veces la puerta de calle para alejar importunos, i como en raras ocasiones faltaba un sacerdote pariente o agregado en la familia, se decia antes de la sopa una breve oracion como a los postres se rezaba el alabado. Los guisos eran los de la tierra, con algun trasunto de España. Hervido o puchero (la *olla podrida* de la península), albóndiga i chanfaina, charquican i frejoles i forzosamente asado con ensalada de verduras, que de todo eso ostentaba enormes rimeros el *trianguez* indigena de la plaza» (Benjamín Vicuña Mackenna, *Historia crítica y social de la ciudad de Santiago*, 1869, tomo II, p. 429).



Manera de arreglar

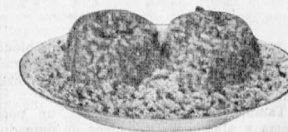
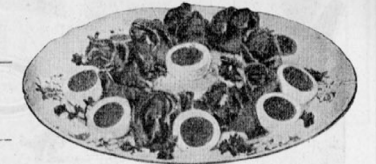


las fuentes con

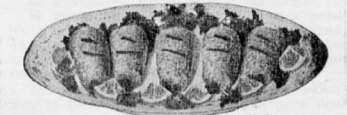


fiambres para

el almuerzo



1. Queso de chanchito con huevos duros.



2. Una presentación que requiere huéspedes distinguidos. Langosta rodeada de pebre, perejil y rondelas de limón.



3. Un guiso agradable para el almuerzo del marido. Es este de jalea de patas bien presentado y decorado con perejil.

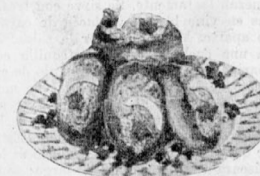


4. Cacerolas de hígados fríos.

5. Fiambre bien presentado.

6. Queso a la crema.

7. Cornet-Beef. Bien presentado.

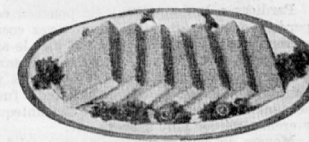


8. Un pedazo de carne fría adornada con pimentones cortados en tiritas y pan frito.



9. Camarones y huevos duros.

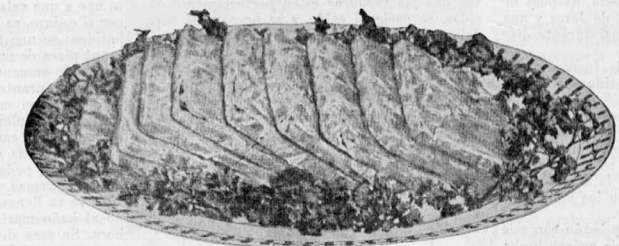
10. Croquetas de ternera decoradas con perejil, limón y rajitas de pimiento colorado.



11. Sandwiches de galletas de "waffles" con salchichón, pepinos.

12. Lindo plato de queso de chanchito, ensalada de berros, pepinos y huevos duros.

13. Pastelitos de masa de hoja, rellenos con camarones.





## Pollo al coñac

(4-6 personas)

*«Les envío mi mejor receta familiar, heredada de mi madre, María Inés Meza. Resulta un plato delicioso para los días fríos de invierno y es muy fácil de preparar, incluso para grupos grandes. Lo ideal es cocinarlo en olla de greda y llevarlo ahí mismo a la mesa, como corresponde a una buena mesa chilena».*

*Marcela Hernández, 42 años. Las Condes, Santiago.*

### Ingredientes

- trutros de pollo (calcular 2 por persona)
- 2 l vino blanco
- 1 copa coñac
- sal, pimienta
- 1 cda. mantequilla

### Preparación

En una olla de greda, derretir la mantequilla y dorar los trutros de pollo (yo los uso sin piel para que no queden tan pesados). Agregar sal y pimienta, dorar un poco más y verter el vino blanco hasta que todas las presas queden completamente cubiertas. Agregar el coñac, rectificar la sazón y cocinar en la olla de greda semitapada, a fuego bajo, por aproximadamente una hora y media.

Se puede llevar a la mesa en la misma olla y servir con papas fritas o papas duquesa. El caldo de la cocción se sirve aparte, en tazones de consomé.



El coñac es un aguardiente que se obtiene de la destilación de vino de uva y que solía beberse como bajativo en las casas de las familias acomodadas del Chile decimonónico. En las últimas décadas de ese siglo la cultura nacional experimentó un afrancesamiento que modificó los hábitos de las élites locales, influencia que se manifestó especialmente en la cocina. La gastronomía criolla adoptó las técnicas, modas y menús impuestos por el arte culinario francés, cuyo influjo se aprecia en las cartas de los restaurantes, en los menús de los banquetes y en los manuales de cocina y revistas de la época. El uso del coñac como ingrediente de comidas y postres es un ejemplo de dicha tendencia.

«Nosotros que nacemos ahora a la francesa; que paladeamos *bombones* franceses; que vestimos a la francesa, i que apenas sabemos deletrear cuando no vemos otra cosa escrita sobre las portadas de las tiendas, sobre las paredes, i hasta sobre el mismo asfalto de las veredas: Peluquería francesa; modas francesas, sastrería francesa, etc., etc., (...) ¿qué mucho es que se nos afrancesa hasta la médula de los huesos?»

(Vicente Pérez Rosales, Recuerdos del pasado, 1886, p. 420).

## Pollo escondido

(6-8 personas)

*«Esta receta fue el plato principal de mi casamiento en diciembre de 1973. Me la enseñó mi madre, María Carvallo, quien a su vez la aprendió de la suya, la abuela Ana Rosa. Actualmente tengo cuatro nietos. Con la mayor, preparamos juntas el pollito escondido, plato que deleita a toda la familia cada vez que se reúne en la casa de la tía Lidia, matriarca de 90 años de edad, en el cerro La Merced de Valparaíso. Transmitiendo esta sencilla receta, preservamos una sabrosa tradición culinaria para las próximas generaciones».*

*Ana Rosa Pérez, 57 años. Viña del Mar*

### Ingredientes

- 1 pollo tierno despresado
- 60 g mantequilla
- sal, pimienta
- 1 taza agua caliente
- 1 vasito de vino blanco o jerez
- 2 cdtas. rasas harina
- 3 huevos duros
- aceitunas a gusto

Para la masa:

- 3 huevos
- 3 cdas. harina cernida
- 1/2 cda. polvos de hornear
- 1/2 cda. sal
- 20 g mantequilla, derretida y tibia
- ralladura de limón

### Preparación

Precalentar el horno a temperatura media.

Dorar las presas de pollo en la mantequilla, sazonar con sal y pimienta. Luego, cubrir con el agua caliente y el vino o jerez y cocinar a fuego bajo hasta que esté cocido. Retirar las presas de la olla con el caldo y dejar que se enfríen un poco. Extraer con cuidado los huesos, evitando que se desarmen los trozos y disponerlos en una fuente para horno. Entremedio, poner aceitunas y huevos duros troceados. Reservar.

Disolver la harina en un poco de agua fría; añadir al caldo del pollo que quedó en la olla y hervir hasta que espese. Si el líquido se reduce en exceso, agregar más agua. Cuando esté listo, vaciar a la fuente del pollo.

Para preparar la masa, batir primero las claras de huevo; incorporar las yemas y luego, de a poco, los ingredientes secos. Por último, agregar la mantequilla y la ralladura de limón. Mezclar bien hasta obtener un batido homogéneo y verterlo sobre el pollo, hasta cubrir por completo la fuente.

Llevar al horno por unos 15 a 20 minutos o hasta que la superficie de la masa esté dorada. Retirar del horno y servir de inmediato, acompañado de ensaladas surtidas.



Apenas unos meses luego de su fundación, el cacique Michimalonco tomó por asalto la ciudad de Santiago, que para entonces era apenas un precario caserío. La devastación fue tal, que entre los pocos enseres que los conquistadores lograron rescatar –además de un puñado de trigo y un par de chanchos– se cuentan «un pollo, una polla y una gallina». A esta última se la bautizó como «Madre Eva», por su acción multiplicadora, que contribuyó a mitigar la terrible hambruna que padecieron los colonos en esos años. (Armando de Ramón, Santiago de Chile, 2000).

## Escalopas al Dulce Garbo

(6 personas)

*«Esta es una preparación agridulce que es del agrado de la mayoría de las personas. Es ideal para un buffet de platos fríos, donde cada comensal se sirve. La receta me la transmitió mi abuela paterna».*

*María Alejandra Simunovic, 51 años. Las Condes, Santiago*

### Ingredientes

Para las escalopas:

- 6 bistecs de vacuno, muy delgados (puede ser posta negra, rosada o asiento)
- ajo
- sal, pimienta
- 2 huevos, batidos
- pan rallado
- aceite para freír

Para el Dulce Garbo:

- aceite
- 10 dientes de ajo, en rodajas finas
- 1 taza agua
- 5 ramitas perejil
- ½ cdta. canela molida

- pizca nuez moscada
- clavos de olor
- 1 taza jugo de limón
- hojitas de romero
- 3 cdas. azúcar

### Preparación

Sazonar los bistecs con sal, pimienta y ajo machacado. Revolverlos en el huevo y luego pasarlos, uno a uno, por el pan rallado. Dejar reposar las escalopas sobre una tabla para cortar carne durante media hora, como mínimo, en el refrigerador.

Por mientras, preparar la salsa. En una cacerola pequeña, calentar el aceite y sofreír el ajo. A continuación añadir los ingredientes restantes, revolver y hervir por unos minutos hasta incorporar bien. Retirar del fuego y reservar.

Calentar el aceite en una sartén y freír las escalopas. Ponerlas sobre papel absorbente a medida que estén listas.

Disponer las escalopas en una budinera y rociarlas con la salsa. Dejarlas reposar en el refrigerador, para que se impregnen con el jugo. Se pueden servir calientes o frías, por lo general, acompañadas de arroz.



A comienzos del siglo XX, con motivo de las fiestas del Centenario, fue frecuente la celebración de lujosos bailes en las residencias de las familias capitalinas de alto rango. La moda de entonces eran los servicios de *buffet*, compuestos de los más variados manjares dispuestos de una vez sobre largos mesones y suntuosamente presentados. Los platos fríos permanecían allí durante toda la noche, desde la llegada del primer invitado hasta el fin de la fiesta, mientras que el *buffet* caliente se servía, por lo general, alrededor de las dos de la mañana.

Pato con aceitunas.—Se toma un pato case-ro muy gordo y tierno, se dora con una cucharada de mantequilla y media de aceite; estando muy dorado se le espolvorea harina, se deja dorar y se le pone una taza de jugo, media de vino tinto, media de vino blanco, sal, pimienta, zanahoria, media cebolla claveteada con un clavo de olor. Se deja al fuego lento durante una hora y media. Antes de servirlo se saca el pato, se cuele la salsa, se vuelve a colocar el pato en la cacerola, se le pone salsa y aceitunas sin hueso. Se sirve con las aceitunas alrededor y crutones de pan.

Petit-pois a la crema.—Se escogen arve-jitas muy tiernas o bien de tarro. Se saltan en mantequilla, se les agrega un poquito de salsa crema a la que se pondrá una cucharadita de azúcar molida. Se sirven con crutones de pan.

## Pescados y Mariscos



## Choritos en salsa verde

(4 personas)

*«Esta receta se puede hacer con choros maltones o choritos pequeños y corrientes. No dejen de poner agua manil con limón en la mesa, para lavarse después de chuparse los dedos...».*

*Isabel Apaolaza, 65 años. Providencia, Santiago*

### Ingredientes

- 24 choros maltones o 2 k choritos corrientes
- 3 cdas. aceite o mantequilla
- 1 cebolla, picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo
- ½ taza perejil, picado
- ½ taza pan rallado
- 3 tazas vino blanco
- sal, pimienta
- merquén

### Preparación

Lavar y limpiar bien los choros con sus conchas. Reservar.

En una olla calentar el aceite y freír la cebolla con el ajo, hasta que esté transparente. Agregar el vino y dejarlo calentar unos minutos, para que se evapore el alcohol. Añadir sal, pimienta y merquén a gusto. Luego agregar el pan rallado y revolver hasta que se forme una mezcla espesa.

Incorporar los choros con sus conchas y, sin revolver, cocinar por 5 minutos con la olla tapada. Luego revolver para mezclar la salsa y los choritos (cuyas conchas debieran estar abiertas) y continuar cocinando por 7 minutos más. Retirar del fuego y servir de inmediato.



«(...) todo lo cual, encima del mantel, florece, con tortillas de rescoldo y también las papas asadas y la castaña, como en Concepción, cuando se produce sopa de choros, o en Santiago chunchules o cocimiento del Matadero, a plena jornada invernal, o en Valparaíso choros, absolutamente choros, choros crudos o asados en brasa y de peumo.» (Pablo de Rokha, *Epopéya de las comidas y las bebidas de Chile*, 1965, p. 10).

## Chupe de atún

(6 personas)

*«Esta receta ha estado en mi familia desde siempre. Cumple con “las tres B”: es buena, bonita y barata. Si bien es sencilla, puedes servirla en una comida semiformal y quedar como rey...»*

*Susana Gazmuri, 33 años. Providencia, Santiago*

### Ingredientes

- 1 ½ marraqueta (puede ser pan duro)
- ½ l leche
- aceite
- 1 cebolla, picada en pluma
- pizca ají de color
- 2 tarros atún
- 4 papas cocidas, en cubos de 1 cm
- 100 g queso chanco o gauda, en cubitos
- ½ taza queso parmesano rallado
- ½ taza perejil, picado
- sal, pimienta

### Preparación

Precalentar el horno a temperatura media.

Remojar el pan en la leche por una hora. Una vez remojado, procesarlo hasta que quede una pasta homogénea, ni demasiado espesa, ni demasiado líquida.

En una olla, saltear la cebolla en el aceite hasta que se ponga transparente. Agregar ají de color a gusto. Añadir el atún, saltear un par de minutos más y luego agregar las papas. A continuación incorporar el pan remojado y revolver. Si la mezcla está demasiado espesa, agregar un chorrito de leche adicional. Añadir los quesos y cocinar hasta que este se derrita. Salpimentar y vaciar la mezcla en una fuente para horno.

Espolvorear queso rallado sobre la superficie del chupe y hornear hasta que esté gratinado, unos 20 minutos. Retirar del horno, agregar el perejil y servir bien caliente.

Sopa de erizos.—Se fríe en mantequilla y color un poco de harina, se le agrega cebolla cortada en forma de pluma, se cubren éstas con el jugo de los erizos y se le agrega orégano, pimienta entera, cominos y sal. Se le deja hervir, se le agregan al servirlo ají, yemas de huevos batidas con algunas gotas de limón. Esto queda más sabroso hecho en fuente de barro y servido en la misma fuente.

# COCINA

## MENU DE ALMUERZO DE CUARESMA

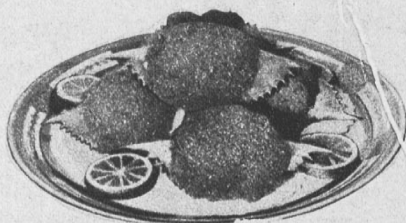
Caldillo de erizos  
Fricassée de cochayuyo  
Filetes de lenguado a la italiana  
Callampas rellenas  
Budín Marquesa

### Caldillo de erizos.—

Se fríe mantequilla con harina y color, se le agrega cebolla picada y lenguas de erizos, se cubren con el agua de los erizos y agua caliente, se le pone comino, orégano, sal y pimienta. Se deja hervir un rato. Se le pone un huevo batido con leche, y jugo de limón. Se sirve con tajadas de pan.

### Fricassée de Cochayuyo.—

Se cuece el cochayuyo con vinagre, se pela y en seguida se parte en pedacitos.



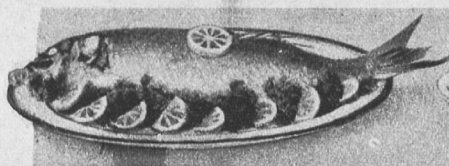
Se fríe en color o grasa un poquito de cebolla, se une el cochayuyo y se deja freír. Se añaden pedacitos de jamón, papa frita cortada delgada y pedacitos de pan frito. Se une todo y se alia con dos o tres huevos. Si estuviese demasiado seco se rocía con caldo.

### Filete de lenguado a la italiana.—

Se sacan los filetes del lenguado. Se ponen al fuego con bastante mantequilla y jugo de limón. Se dejan por un cuarto de hora, se sacan y se arreglan en una fuente que se habrá adornado con papa molida. Sobre cada pedazo de lenguado se espolvorea un poquito de harina. Se servirá con una salsa de tomates con aceite.

### Callampas rellenas.—

Se escogen las callampas más grandes, se les sacan las colas, se lavan y limpian con



prolijidad. Las colas se pican después de lavarlas. Se ponen en una cacerola chica, dos cucharadas de mantequilla y una de harina; revolverlas por dos minutos; añadirles las colas picadas con tres cucharadas de perejil picado, una de chilotas bien picadas, sal y pimienta. Se les deja al fuego por diez minutos. Poned dos cucharadas grandes de aceite en una sartén, arreglad en ella las ca-

llampas con el hueco para arriba llenadles con el relleno dejando espacio para una capa fina de pan rallado. Dejadas así durante diez minutos a fuego lento, después de cubrirlas con una tapa de lata. Se sirven muy calientes.

### Budín Marquesa.—

Se tendrá un molde listo con tapa. Háganse cocer diez peras con un poco de azúcar, estando cocidas, se pasan por el cedazo, se les agrega un poco de almibar de pelo. Se hace una compota de piña, estando lista se le quitan los pedazos de piña y el almibar se le agrega al puré de peras; se pone a cuajar; estando medio cuajado se le agregará el budín que se habrá hecho con tres libras y media libra de azúcar. Se sigue cuajando, cuando esté firme se sacarán los helados, se colocarán en el molde que se habrá tenido en hielo con un poco de salitre y sal. Se le pondrá la piña en pedazos y guin-

das confitadas; se dejará por dos horas en el hielo, se sacará y se servirá con la siguiente salsa, a una media botella de champagne, muy helado, se le agregará un poco de betún, se unirá ligeramente y se servirá aparte.

\*\*\*

## COMIDA DE CUARESMA

Crema de zapallo  
Pescado Soubisse  
Huevos con ostras  
Flan de Maíz  
Pudding helado a l'Ambroise

### Crema de zapallo

Se cuece zapallo en agua con cebolla, porrón, zanahoria, apio. Estando cocido, se quitan las verduras y se pasa por el cedazo; una vez pasado se pone en una olla al fuego

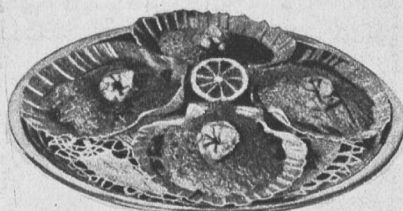
con un pedazo grande de mantequilla, se revuelve muy bien y se le va agregando el agua en que se ha cocido el zapallo, después de colada. Se deja como crema, se sazona y se deja hervir a fuego lento. Al servirlo se pone en la sopera mantequilla, media taza de crema de leche y dos yemas, se bate esto muy bien y se le pone la sopa hirviendo cuidando no se corte la yema.

### Pescado Soubisse.—

Se cortan trozos de pescado, se ponen al horno en una fuente en que pueda servirse con un poco de mantequilla y cebolla cortada en forma de pluma y frita. Una vez cocido el pescado, se saca y se cubre con la cebolla frita, papas fritas y leche fría en la cual se habrá batido tres yemas. Se vuelve a poner al horno por 15 minutos y se sirve en la misma fuente.

### Budín Marquesa.—

Se abre un tarro de ostras, con el jugo que tiene el tarro, se hace una salsa espesa con harina, mantequilla, el jugo de las ostras un poco de leche, sal y pimienta y las ostras. Se coloca esto en cacerolitas de porcelana; encima se les quiebra un huevo, se le pone sal y pimienta y un poco de crema de leche y un pedazo de mantequilla. Se pone al



horno para que se cueza el huevo. Se sirven en las mismas cacerolitas.

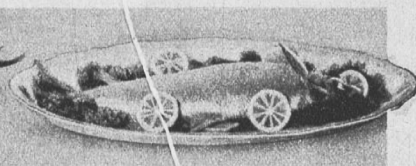
### Flan de Maíz.—

Se ralla choclo, se une a la leche, se le pone sal y pimienta, se le agregan cuatro huevos enteros, se bate muy bien y se pone en un molde emantequillado al baño-maría. Se saca el molde y se sirve con una salsa blanca aparte.

### Budín helado a l'Ambroise.—

Un litro de crema de huevo, leche y harina de maíz, dos onzas de ratafia (guindas), dos onzas de frutas confitadas picadas, media cucharadita de marrasquino, almibar, tres onzas de azúcar, una copa de jerez, crema de leche, medio litro muy batida. Póngase la azúcar a la leche crema, pásese el ratafia por el cedazo y póngasele a la leche crema; póngase

a helar y cuando esté a medio cuajar se le pondrá jerez, marrasquino y almibar; mézclese bien y también las frutas picadas. Una vez cuajado se sacan y se ponen en forma de pirámide en el centro de la fuente, se cubrirá con crema Chantilly, a la cual se le habrá puesto esencia de café para darle color, se le espolvorea almendras tostadas y picadas y se adornará con waffers.



## Sierra escabechada

«Esta receta la preparaba mi abuela materna, oriunda de la Cuarta Región. Es una preparación tradicional del Norte, de donde provengo yo también. A mi gusto, es deliciosa...».

Marcela Gutiérrez, 36 años. Recoleta, Santiago

### Ingredientes

- 1 sierra, sin cabeza, limpia pero con cuero
- aceite de oliva
- ajos a gusto, picados en láminas finas
- pimienta en grano
- hojas de laurel
- vinagre de vino tinto

### Preparación

Cortar la sierra en trozos de a lo menos tres dedos de ancho. En una sartén grande, calentar bien el aceite de oliva y sellar los trozos de pescado por todos los lados. Mientras se dora, agregar el ajo y la pimienta a gusto, cuidando que no se queme.

Una vez sellados los trozos de pescado, retirarlos de la sartén y ponerlos en el fondo de una olla de greda, junto con el ajo, la pimienta y el aceite de oliva que quedaron en la sartén. Agregar además unas hojas de laurel y, cuando se haya enfriado un poco, verter en la olla vinagre de vino hasta cubrir los trozos completamente.



Dejar el pescado por lo menos unos ocho días en la olla tapada, teniendo cuidado de dar vuelta las presas cada dos días y de que se mantengan siempre cubiertas de vinagre. Una vez transcurrido el tiempo señalado se puede consumir, ya sea como entrada, plato de fondo o en ensaladas, incluso el jugo es maravilloso.



Antes de que se desarrollaran tecnologías como la refrigeración, la congelación o el enlatado, en los hogares se empleaban diversos procedimientos culinarios para preservar los alimentos. Consistente en un adobo compuesto de vinagre o vino, aceite y hierbas aromáticas, el escabeche se aplica sobre carnes, aves o pescados con el fin de sazónarlos y conservarlos por más tiempo, gracias a las propiedades antibacterianas y antioxidantes de sus ingredientes.

Seviche peruano.—Se escama una corvina, se separa la cabeza, el cuerpo se abre medio a medio y se corta en tajaditas delgadas, se le agrega tajadas de cebolla, se le empolvorea sal fina y se cubre completamente con jugo de naranja agria y ají mirasol (peruano). Se deja así el pescado durante cuatro horas.

En este tiempo tiene que estar cocido el pescado con el ají y el jugo de la naranja. Se le adorna con ají verde y ají colorado.

El jugo de naranja tiene que cubrir enteramente al pescado, pues es el ácido de ésta lo que cuece al pescado. No se pone al fuego.

## Pescado Olguita

(6 personas)

«Esta receta es una creación de mi suegra y mía, con ella ganamos un concurso gastronómico regional. ¡Espero que la disfruten!»

*Fernando Tobar, 68 años. Iquique*

### Ingredientes

- 6 filetes de albacora, toyo, acha u otro pescado, limpio y sin espinas
- salsa de soya
- ½ taza jugo de limón (ojalá de Pica)
- pimienta
- 1 ½ tazas de pimentón, picado en cuadritos
- 1 ½ tazas de tomate pintón, pelado y picado en cubitos
- 1 ½ tazas pickles surtidos, picados finos
- 1 taza apio, pelado y picado fino
- 2 tazas hojas de cebollín, picados en trozos de 2-3 cm
- 1 taza aceite (ojalá de oliva)

### Preparación

Cortar el pescado en cubos. Sancocharlo ligeramente en agua hirviendo con sal. Retirarlo y colocarlo en una o dos fuentes bajas, en una sola capa. Sazonar con la salsa de soya, jugo de limón y pimienta. Dejar reposar.

En un recipiente mezclar el pimentón, tomate, pickles y apio. Verter la mezcla de verduras sobre el pescado reservado. Por último, cubrir con una capa de hojas de cebollín.

Calentar hasta casi hervir el aceite y luego verterlo sobre las ramas de cebollín, en forma lo más uniforme posible, cubriendo por completo la preparación. Servir de inmediato acompañado de arroz, quínoa, papas cocidas o puré.



«La gente conoce la merluza, la sierra, el congrio, la corvina, los pejerreyes. Son los pescados efectivamente populares que se sirven en picadas y restaurantes. Pero existe otra familia menos conocida y no por eso menos sabrosa. El que se ha servido alguna vez un caldillo de chalaco sabe que estamos en lo cierto. Hay que agregar en esta lista el bonito, la jerguilla, la vieja (...). También los expertos nombran la tranquila entre los pescados que tienen sabor inconfundible. (...) Y como dicen los que ya la han saboreado una vez: “después hablamos”.» (Alfonso Alcalde, *Comidas y bebidas de Chile*, 1972, p. 30).

## Postres y Repostería



## Bizcochuelo de chocolate relleno de almendras y pasas

*«La autora de esta receta es mi abuela materna, doña Elena Lorca Ramírez de Castro (1909-2000), la saqué de uno de sus cuadernos de cocina, que conservo hasta el día de hoy».*

*René Cortínez Castro, 45 años. San Joaquín, Santiago*

### Ingredientes

Para el bizcocho:

- 56 g chocolate amargo
- 5 cdas. agua hirviendo
- ½ taza mantequilla, ablandada
- 1 ½ taza azúcar flor
- 4 huevos, claras y yemas por separado
- 1 cda. extracto de vainilla
- 1 ¾ tazas harina
- 3 cdas. polvos de hornear
- ¼ cda. sal fina
- ½ taza leche

Para el relleno:

- 1 clara de huevo sin batir
- ⅞ taza azúcar granulada

- 3 cdas. agua fría
- ½ cda. extracto de vainilla
- ¼ cda. polvos de hornear
- ¼ taza crema batida
- ⅓ taza almendras picadas
- ⅓ taza pasas picadas

### Preparación

Precalentar el horno a temperatura media-baja. Para preparar el bizcocho, comenzar derritiendo el chocolate en el agua hirviendo. En un bol poner la mantequilla y luego agregar el azúcar, las yemas batidas, la vainilla y el chocolate derretido. Mezclar bien.

Cernir juntos los ingredientes secos. Añadirlos a la mezcla de chocolate por tandas, alternando con la leche. Incorporar, por último, las claras de huevo batidas a punto de nieve. Verter a un molde y hornear hasta que, al insertar un palito en el centro, este salga seco. Retirar del horno y dejar enfriar.

Por mientras, preparar el relleno. Poner la clara, el azúcar y el agua en una cacerola a baño María. Cuando el agua de abajo esté hirviendo, batir la mezcla durante 7 minutos o hasta que esté espeso. Retirar del fuego y agregar la vainilla, batiendo hasta que esté casi frío. Añadir los polvos, la crema, las almendras y las pasas y batir bien hasta incorporar.

Rellenar el bizcochuelo con la mezcla de pasas y almendras y servir en trozos.

## Mazamorra chilena tradicional

*«Mi bisabuela materna era una auténtica campesina. Usaba aros de plata de diseño típico mapuche, grandes. Ella preparaba la mazamorra de una manera tan tradicional que sus hijas y nietas no la pudieron reproducir en la cocina moderna. Lo hacía poniendo el trigo en el canal de regadío de su casa, hasta que “diera brote”.*

*Este es un postre que guarda semejanzas con la leche asada, el arroz con leche y la sémola con leche, pero se trata de una versión ancestral, ya olvidada y desaparecida de nuestra cocina, creo, por su condición artesanal y laboriosa. En países vecinos la preparan con choclo o harina de maíz de manera similar».*

*Alejandra Paredes, 26 años. Chillán*

### Ingredientes

- 1 k trigo entero
- 3 clavos de olor
- 1 palo de canela
- 2 l leche
- ½ taza azúcar

### Preparación

Poner el trigo en un saco o bolsa de género y poner a remojar en el agua corriente de un canal o vertiente, todo el tiempo necesario, hasta que se hinche (24 horas como mínimo).

Una vez que se haya hidratado, esparcir los granos sobre una superficie limpia, una lata o un canasto bajo y dejar secar al sol, sobre una techumbre o una mesa. Cuando esté seco, moler en un molinillo o piedra, a la usanza campesina. Se obtendrá una harina gruesa, rica en almidón.

En una olla, hervir la leche con los clavos de olor y la canela. Añadir el trigo molido y el azúcar y cocinar a fuego mínimo, revolviendo constantemente con una cuchara de palo, hasta que espese. La mezcla debe resultar cremosa y homogénea. Servir en potes individuales, tibio o frío, con canela en polvo espolvoreada.



Una vez introducido por los conquistadores, el trigo tardó poco en incorporarse a la dieta mapuche. Junto con las papas, la cebada y el maíz, este cereal se convirtió en uno de los cultivos preferentes de la agricultura familiar y las actividades asociadas a su producción, como la cosecha, la trilla y la elaboración del *mudai*, dieron motivo a fiestas que congregaban a la comunidad entera, según constató el filólogo Rodolfo Lenz. Entre los utensilios que desarrollaron los artesanos mapuche para procesar los granos, destaca el *llepu*, cesto de junco que «emplean para esponjar el mote, aventar el trigo tostado, vaciar la harina, etc.» (Tomás Guevara, *Las últimas familias i costumbres araucanas*, 1913, p. 247).

## Paparajotes murcianos

«Esta receta fue traída por nuestra madre y abuela, Encarnación Alcántara Albaladejo, del pueblo de Murcia, en España. Este alimento representa los momentos amorosos que pasamos con ella en esos inviernos y primaveras, todos juntos alrededor de la mesa».

Esteban Rojas, 50 años. Santiago

### Ingredientes

- hojas nuevas de limonero o naranjo, seleccionadas, lavadas y secas
- 3 tazas harina
- azúcar flor
- 2 claras de huevo
- 1 taza leche
- aceite para freír

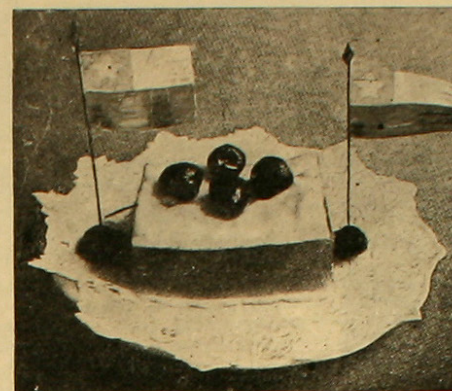
### Preparación

Preparar un batido con la harina, el azúcar, las claras y la leche. Debe quedar homogéneo, ni muy líquido ni muy espeso.

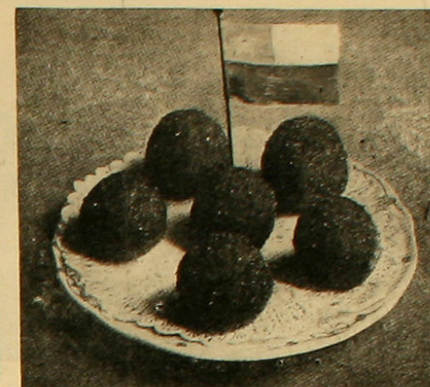
En una sartén calentar el aceite para freír. Cuando esté bien caliente, ir tomando una a una las hojas, introducirlas en el batido para que queden completamente cubiertas, sacudir el exceso y echar con cuidado a la sartén. Freír durante un minuto, sin dar vuelta. Retirar con una espumadera y poner sobre papel absorbente.

Servir de inmediato, dispuestos al centro de la mesa sobre una fuente grande, para tomar con la mano. Atención: ¡lo que se come es solamente la fritura que recubre las hojas! Acompañar con café o alguna infusión.

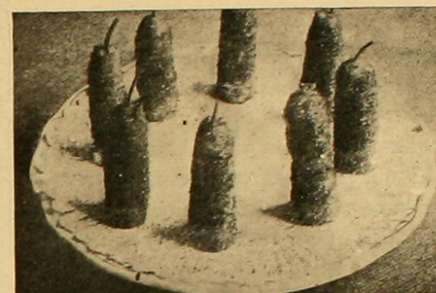
## Postres para Fiestas Patrias



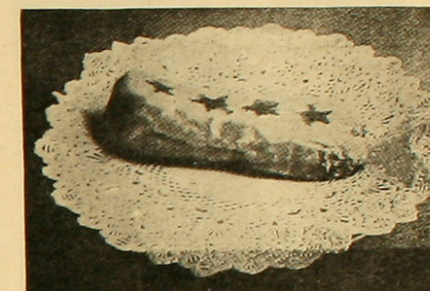
*Postres de gelatina.*—Se hace una gelatina de guindas; una vez cuajada, se le saca la parte de adentro y se rellena con helados de vainilla; encima se le ponen guindas que representen balas de ametralladoras y en cada extremo una bandera nacional.



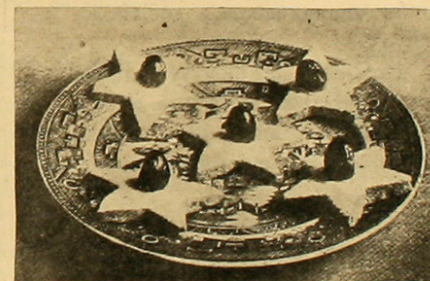
*N.o 2.—Balas de cañón.*—Moled igual cantidad de higos, dátiles, pasas; moledlas perfectamente, formad bolas y revolcadlas en azúcar colorada y clavad una bandera nacional en cada bala.



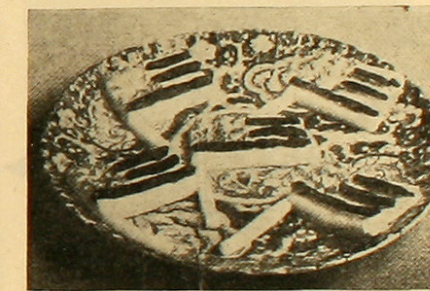
*Cohetes de luces.*—Se corta un bizcochueo largo de dos y media pulgada de largo y una y media de ancho, se mojan en almíbar y se revuelcan en azúcar colorada, se les da forma redonda y se le pone una mechita de cáscara de naranja para que haga el efecto de encendido.



*Eclairs nacionales.*—Se hacen los eclairs y se adornan con estrellas que se harán con azúcar colorada.



*Estrellas patrias.*—Háganse cakes en forma de estrellas, usando azúcar roja en vez de azúcar blanca, cubrid encima con azúcar cristalizada y sobre cada estrella una guinda



*Ensalada tricolor.*—Coced y moled papas y cuando estén frías, amoldadlas en formas de banderas y colocádole encima una hilera de betarraga muy picada.

## Pie de limón

(12-15 personas)

*«Soy valdiviana y mi fascinación por la cocina ha pasado de generación en generación. Siempre estoy probando cosas nuevas e inventando otras. Esta receta de pie de limón siempre llama la atención, porque no lleva leche condensada y a todo el que la prueba, le encanta. Espero que les guste».*

*Martita von Bischoffshausen, 64 años. Calera de Tango*

### Ingredientes

Para la masa:

- 100 g margarina
- 1 huevo
- 1 cda. azúcar flor
- 1 ½ taza harina
- 1 cda. polvos de hornear

Para el relleno:

- ½ taza maicena
- 2 tazas agua
- 1 ½ tazas azúcar
- 4 yemas
- 2 limones, la ralladura
- 1 cda. mantequilla
- ⅓ taza jugo de limón

Para el merengue:

- 4 claras de huevo
- ½ taza azúcar

### Preparación

Precalentar el horno a temperatura media.

Para preparar la masa, batir la margarina con el huevo, añadir el azúcar, la harina y los polvos. Mezclar bien para formar una masa un poco pegajosa. Untar los dedos en harina para trabajarla más fácilmente. Uslear para que quede delgada y disponerla en un molde circular. Refrigerar mientras se prepara el relleno.

En un bol, disolver la maicena en una taza de agua fría; añadir otra taza de agua caliente y el azúcar, revolver y verter en una cacerola pequeña. Cocinar a fuego medio unos 5 minutos, revolviendo constantemente con un batidor manual para que espese sin apelmazarse. Retirar del fuego y agregar las yemas, la ralladura y el jugo de limón y la mantequilla, sin dejar de batir hasta incorporar bien. Vaciar el relleno sobre la masa cruda y hornear hasta que las orillas de la masa empiecen a tomar color.

Mientras tanto, batir las claras y el azúcar para obtener un merengue firme. Retirar el molde del horno y cubrir el *pie* con el merengue. Devolverlo al horno hasta que el merengue comience a dorarse. Sacar del horno y dejar enfriar para servir.



La colonia alemana en Valdivia y Llanquihue vivió su período de mayor esplendor durante las dos últimas décadas del siglo XIX. Su espíritu emprendedor, la disciplina y perseverancia que distinguió a estos inmigrantes se volcó en bullentes industrias y una activa producción agropecuaria que dieron prosperidad económica a la región. La tradición culinaria que desde entonces caracteriza a la zona -reconocida por sus productos lácteos, cecinas, cervezas y pastelería de raigambre germana- es parte del legado de esos colonos.

**Arroz con mermelada de damascos.**—Coced unos 120 gramos de arroz en tres cuartos de litro de leche durante unas dos horas. Al cabo de este tiempo, la leche ha desaparecido, i entónces agregais 30 gramos de mantequilla, 30 gramos de azúcar molida, un pedacito de vainilla i tres yemas de huevo.

Mezcladlo todo, i llenad un molde liso, poniendo una capa de arroz, una capa de mermelada de damasco, i otra capa de arroz, que termina.

Dejad enfriar en lugar fresco, i sacad del molde con precaucion. El arroz debe haber sido puesto bien apretado, para que quede compacto.

En el momento de servir habreis batido como para merengues las tres claras de los huevos, les agregais azúcar molida, incorporais en el batido un poco de mermelada de damasco, batiendo siempre, i decorais la superestructura del molde con este batido, en forma de pirámide. Podéis, al batir las claras, añadir una pulgarada de goma adraganto para que el batido quede mas consistente.

Es un postre bonito i agradable.

## Queque de chocolate

(12-15 personas)

*«Estoy esperando mi primer hijo y me gusta mucho cocinar, sobre todo cosas dulces. La familia de mi mamá es de origen alemán y ella desde pequeños nos incorporó en la cocina. Quiero compartir con ustedes mi receta de queque de chocolate, cuya mayor gracia es su versatilidad: se puede preparar como queque, como bizcochuelo para torta o como muffins y siempre queda delicioso. Lo aprendí de mi mamá y la mayoría de las veces lo hago como torta, relleno de crema, manjar y almendras. Espero que les guste».*

*Francisca Osés, 35 años. Las Condes, Santiago*

### Ingredientes

- 3 tazas harina
- $\frac{3}{4}$  taza chocolate amargo en polvo
- 2 cdtas. polvos de hornear
- 2  $\frac{1}{2}$  cdtas. bicarbonato
- $\frac{1}{2}$  cda. sal
- 1  $\frac{1}{3}$  taza aceite
- 2 tazas leche + 2 cdas. vinagre
- 1 cda. esencia de vainilla
- 3 huevos
- 2 tazas azúcar

## Preparación

Precalentar el horno a temperatura media.

Cernir juntos los cinco primeros ingredientes. Agregar de a poco el aceite y revolver con cuidado. Luego, añadir la leche con las cucharadas de vinagre y la vainilla. Aparte, batir los huevos y agregar a la mezcla anterior. Por último, incorporar el azúcar.

Verter la mezcla en un molde (puede ser uno rectangular, uno circular o moldecitos individuales) y hornear hasta que, al insertar un palito, este salga seco (unos 45 minutos). Retirar del horno y dejar enfriar.



En nuestro país, se denomina popularmente «once» a una merienda liviana que se ingiere a media tarde. En su Diccionario de Chilenismos, Zorobabel Rodríguez afirma que se trata de una expresión castiza y que su origen se halla en la hora a la que se tomaba antiguamente dicha colación, poco antes del mediodía. Sin embargo, existen otras etimologías, como la que aporta Benjamín Vicuña Mackenna, quien asegura que se trataría de un eufemismo: «Otra costumbre o mas bien otra moda tuvieron los caballeros de Santiago, i era tomar entre el desayuno i la comida, por via de confortativo, un poco de mistela o aguardiente i por las once letras de este último llamaban esta distribucion o parvidad las once» (Historia crítica y social de Santiago, 1869, tomo II, p. 432).

## Alfajores de la Mechita

(20 unidades aprox.)

*«Envío esta receta a nombre de mi mamá, Mercedes Milagros Laos. Es muy especial para nosotros, porque son los alfajores que preparaba mi abuela Mechita, quien falleció hace ya bastante tiempo, pero cuya filosofía azucarada y alegre sigue siendo recordada por toda la familia. Solía decir: “Para dulces sueños tener, ricos dulcesitos tienes que comer...”».*

*Carlos Corso. Lo Barnechea, Santiago*

### Ingredientes

Para la masa:

- 200 g harina
- 300 g maicena
- 200 g mantequilla
- 150 g azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 cda. pisco
- 1 cda. esencia de vainilla

Para el relleno:

- 1 lata de leche condensada, hervida durante 1 ½ horas en olla a presión (dejar enfriar antes de abrir)



## Preparación

Precalentar el horno a temperatura media-baja.

Cernir la harina junto con la maicena tres veces. Aparte, batir la mantequilla con el azúcar hasta que la mezcla esté clara; agregar las yemas, el pisco y la vainilla y luego, de a poco, los ingredientes secos. Mezclar bien para formar la masa. Envolverla en papel plástico y dejarla reposar en el refrigerador durante media hora.

Estirar la masa con un uslero hasta que quede delgada y cortar círculos con la boca de una copa de vino. Disponerlos sobre una lata sin engrasar y hornear por 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.

Formar los alfajores rellenándolos con el manjar blanco de olla. Decorar espolvoreándolos con azúcar flor cernida.



Los alfajores son parte de la tradición repostera hispanica que –heredada a su vez de la dulcería árabe- trajeron consigo los conquistadores al reino de Chile. Fundamental en el desarrollo de la repostería local fue la labor de las monjas, cuyos dulces adquirieron una fama que pervive hasta nuestros días, así como el nombre de la orden religiosa que sobresalió en la elaboración de cada especialidad. Las más reputadas fueron las Claras, las Claras del Carmen Alto de San Rafael, las Clarisas y las Capuchinas, todas quienes dieron origen a la expresión popular «mano de monja».

## Torta croata

*«A diferencia de las tortas tradicionales, el bizcochuelo de la torta croata no se corta en capas, sino que se deja entero y se cubre con un pinzado de almendras. Esta receta se ha traspasado de generación en generación en mi familia paterna, de origen croata».*

*María Alejandra Simunovic, 51 años. Las Condes, Santiago*

## Ingredientes

Para el bizcochuelo:

- ½ kilo nueces
- ½ kilo azúcar flor
- 12 huevos
- 2 cdas. mantequilla derretida
- 1 cda. harina
- 1 copita de licor
- 1 cda. extracto de vainilla
- pizca de nuez moscada
- 1 cda. canela en polvo
- pizca de clavos de olor en polvo
- 1 limón y 1 naranja, su jugo y ralladura

Para el pinzado de almendras:

- 100 g azúcar

- 100 g almendras, peladas y molidas
- 1 clara de huevo, batida
- azúcar flor

### Preparación

Precalear el horno a temperatura media-baja. Batir 11 claras muy bien y agregar poco a poco el azúcar, luego las 12 yemas batidas. Luego incorporar las nueces molidas y todos los demás ingredientes.

Enmantequillar un molde y forrarlo con papel mantequilla, el que también debe ser enmantequillado por dentro. Verter la mezcla y hornear hasta que, al insertar un palito al centro, este salga seco (45 minutos a 1 ½ hora, según el horno). Retirar del horno y desmoldar el bizcochuelo cuando este frío.

Para preparar el pinzado de almendras, preparar un almíbar de pelo con el azúcar y un poco de agua. Agregar las almendras e incorporar la clara batida. Esparcir esta mezcla sobre toda la superficie de la torta, incluyendo los costados. Por último, espolvorear azúcar flor y pinzar (el pinzado puede hacerlo dándole forma con un tenedor). Servir en tajadas delgadas.

Dato: Si no consigues almendras peladas, remoje las almendras con piel en agua hirviendo por unos minutos. Luego, apriételas con los dedos en la base para soltar la piel.



La inmigración croata a Chile comenzó durante la segunda mitad del siglo XIX y se concentró en las regiones extremas del país: los puertos de Iquique y Antofagasta, en el Norte Grande, y Punta Arenas, en Magallanes.

## Pastelitos de ciruela

*«Desde que tengo recuerdos, las recetas de mi Nona han estado asociadas a momentos felices. Cuando niña viajábamos a Punta Arenas frecuentemente, recuerdo las tardes de frío y nieve cocinando junto a mis hermanas, ayudando a hacer pasteles, galletas y kuchenos de todo tipo. Ella guardaba, en uno de los muebles de la casa, enormes latas antiguas, llenas de galletas y pastelitos, siempre hechos en casa, siempre frescos, que podíamos comer cuando quisiéramos.*

*La Nona es mi abuelita de cuentos, me enseñó a cocinar y a bordar... ¡a la antigua! Y hasta el día de hoy siempre nos espera con cosas ricas cuando vamos a visitarla».*

*Beatriz Bravo, 28 años. La Reina, Santiago*

### Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas de harina
- 1 cda. polvos de hornear
- ¼ cda. sal
- 75 g margarina
- ⅓ taza de agua
- 50 g mantequilla
- 6 cdas. azúcar flor
- agua caliente

Para el relleno:

- 1 ½ taza ciruelas secas, descaroizadas y cocidas
- 3 cdas. jugo de limón
- ½ cda. ralladura de limón
- 3 cdas. de azúcar

### Preparación

Cernir la harina, los polvos y la sal; agregar la margarina y deshacerla con la yema de los dedos, hasta que la mezcla adquiera una textura de migas. Hacer un hueco en el centro y verter el agua. Unir hasta formar una masa firme. Estirla toda para que quede fina, cubrir la mitad con la mantequilla blanda y espolvorear con harina. Doblarla por la mitad, cubriendo la mitad enmantequillada con la otra mitad y hacer dos dobleces.

Dividir la masa en dos, y uslerear hasta dejarla fina, de unos 3 mm de grosor. Poner sobre una lata de horno enmantequillada y esparcir el relleno sobre la superficie, dejando una orilla libre. Uslerear la otra mitad de la masa y cubrir la anterior. Presionar los bordes con un tenedor para sellar y pinchar la superficie de la cubierta.

Llevar a horno moderado, hasta que comience a dorarse. Al retirar del horno, darle un glaseado con 6 cucharadas de azúcar flor mezcladas con un poquito de agua caliente.

## Torta minera

*«Esta es una receta tradicional de los primeros mineros del oro que hubo en la zona de Alto Neuquén, con su centro en la localidad argentina de Andacollo, ubicada en la frontera con Chile. Aquí a la harina tostada se la conoce como “ñaco” y se diferencia de aquella en que el trigo, antes de ser tostado y molido, pasa por un proceso de germinado. El ñaco se utiliza como ingrediente en muchísimas preparaciones de la comida diaria, especialmente en la alimentación de los pirquineros, quienes elaboran con él la famosa chupilca, con vino o cerveza.*

*La versión que les envío está basada en los testimonios de personas antiguas de la zona, con algunas modificaciones respecto de la fórmula original que la mejoran notablemente: la mantequilla en reemplazo de la grasa, la harina leudante y la vainilla. Es riquísima y se puede rellenar con los más variados dulces o cremas. La preparación es sencilla y queda medio dura, se solía consumir como galleta, humedecida en agua. ¡Pruébenla!».*

*Isidro Belver, 64 años y Yolanda Fuentes de Belver.  
Neuquén, Argentina*

### Ingredientes

- 80 g mantequilla o margarina, tibia
- 1 taza azúcar
- 2 huevos, separadas las yemas de las claras
- 1 taza harina
- ¾ taza de ñaco o harina tostada
- 2 cdtas. polvos de hornear
- pizca de sal
- ⅔ taza leche
- extracto de vainilla

### Preparación

Usando un tenedor grueso, mezclar la mantequilla con el azúcar hasta formar una pasta. Agregar las yemas de huevo y revolver hasta mezclar.

Cernir juntos la harina, el ñaco, los polvos de hornear, la sal y añadir a la mezcla anterior. Trabajar con las puntas de los dedos para incorporar los ingredientes. Juntar la leche con la vainilla y verter de a poco en la mezcla, hasta obtener una pasta blanda y homogénea.

En un bol, batir las claras a punto de nieve y agregarlas a la mezcla removiendo suavemente, sin batir. Volcar todo en un molde enmantequillado y espolvoreado con ñaco.

Recién entonces prender el horno y cocinar la torta por 45 a 60 minutos. Dejar enfriar y servir con el relleno preferido.



Por siglos, los pehuenches, habitantes nativos de la zona cordillerana de La Araucanía, acostumbraron desplazarse de un lado al otro del macizo andino, en viajes estacionales propios del régimen de ganadería trashumante que practicaban. Familias enteras se trasladaban junto a sus ganados a las veranadas, costumbre que -hasta entrado el siglo XX- difuminó las fronteras internacionales en la región al sur del Biobío. Asimismo, la existencia de asentamientos de origen chileno en la zona de Neuquén con anterioridad al establecimiento de la línea de frontera y los flujos migratorios que se verificaron en las últimas décadas del siglo XIX producto de la enajenación de las tierras pehuenches, contribuyeron a la convivencia de ambas poblaciones -la chilena y la argentina- y de sus tradiciones en la región.

**Melindres.**—Tomad unos 250 gramos de azúcar molida i un peso igual de almendras tambien molidas como para pasta; agregad a esto un poco de raspadura de limon, tres clavos de olor molidos, canela, un poco de goma de membrillo mui espesa, i media clara de huevo.

Amasad bien i por porciones, i enseguida, espolvoreando la masa con azúcar molida, husteread hasta dejar la masa del grueso de un peso fuerte,—lo que hareis al tanteo, ya que no es fácil que en estos tiempos tengais a la mano un peso fuerte.

Cortad en seguida en la forma que querais i poned en horno caliente. Con este hojaldre de almendras se forman los melindres, rellenándolos con el dulce que mas agrade o de que mas facilmente se pueda disponer.

6. Biscocho de chocolate relleno  
de almendras y pasas. -

56 grs. (2 onzas) de chocolate amargo

5 cucharadas de agua hirviendo

1/2 taza de mantequilla

1/2 " azucar flor.

4 huevos

1 cucharadita extracto de vainilla

1 3/4 tazas de harina

3 cucharaditas Polvos Royal

1/4 " de sal fina

1/2 taza de leche

Biscocho: -

Deritase el chocolate en el agua  
hirviendo. Ablandese la mantequi-  
lla; agreguese el azucar, las yemas  
batidas, el chocolate, el sabor; mez-  
clase todo bien. Cierranse los in-  
gredientes secos y añadase alter-

nando con la leche. - Incorporese  
se las claras de huevo, batidas a  
punto de nieve. - Cuezase en dos  
capas. -

Relleno: -

1/4 taza de crema batida

1/3 " " almendras picadas

1/3 " " pasas picadas

1 clara de huevo sin batir

7/8 de azucar granulada

3 cucharadas de agua frío.

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 " " Polvos Royal

Pongase la clara, el azucar y agua a baño de  
Marrío; cuando el agua de abajo esté hirvien-  
do, batáuse con un batidor de hueso duran-  
te 7 minutos hasta que esté espeso; reti-  
rese del fuego; añadase la vainilla y

bátase hasta que esté casi frío.

Añádase el polvo Royal, y a esto se le agrega la crema, las almendras, las pasas y bátase bien. -

- o -

### Relleño de crema de limón

3 cucharadas de maicena

3/4 de taza de agua fría

1/4 " " de jugo de limón

1 " " de azúcar

2 yemas de huevo

2 cucharadas mantequilla

la cascara rayada de 1 limón.

Mésclese la maicena con el agua para hacer una pasta lisa. Cúezase al baño María hasta que esté espeso revolviendo constantemente. Agreguese el limón y sigue se cocinando. Cuando esté espeso y liso, añádesse el azúcar que se habrá mezclada con las

yemas, Cúezase 3 minutos mas. Agreguese la cascara rayada y la mantequilla, bátase hasta que esté suave. Déjese enfriar. -

- o -

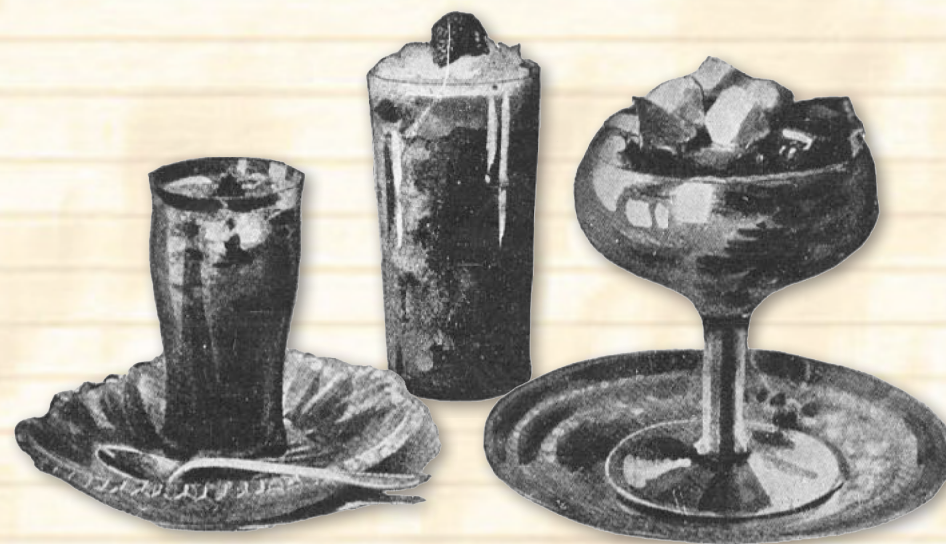
### Panes Escoceses

3/4 lb harina = 330 gr. { 1 taza de leche  
3 onzas de mantequilla { 1 cucharadita de sal  
1 cucharada Baking Powder } 1 " de az. flor

Se disuelve la azúcar y la sal en la leche. Se cierra la harina con el Baking. Se bate la mantequilla y se le mezcla la harina, se le agrega la leche y se deja la masa reposando por una hora o mas.

Se cortan los panes redondos como de 1 1/2 en de espesor se les pone un poco de mantequilla al centro y se doblan en dos quedando en forma de empanaditas. Se ponen en horno caliente en una lata emantequillada

Bebidas



## Cola de mono

*«La receta del cola de mono fue heredada de mi abuela materna. La considero uno de los tesoros de la cocina de mi familia, especial para estas fiestas».*

*María Alejandra Simunovic, 51 años. Las Condes, Santiago*

### Ingredientes

- 4 l leche hervida
- 3 tazas azúcar granulada
- 3 palos de canela
- esencia de vainilla
- 1 cda. nuez moscada
- 1 cda. clavos de olor
- 2 limones, su ralladura
- 2 yemas de huevo
- 1 l aguardiente
- 2 cdas. café instantáneo

### Preparación

Verter 1 litro de leche en una olla junto con el azúcar, canela, vainilla, nuez moscada, clavos de olor y ralladura de limón. Dejar hervir por algunos minutos a fuego lento y retirar del calor.

Aparte, deshacer las yemas de huevo en un poco de leche fría e incorporarlas lentamente a la preparación anterior. Volver a poner la cace-

rola en el fuego por un minuto. Retirla y verter los restantes 3 litros de leche fría. En un poco de leche caliente, disolver el café y unir a la preparación. Colar y dejar enfriar.

Una vez que esté frío, agregar el aguardiente y revolver bien. Envasar en botellas y servir bien helado.



De acuerdo al historiador Eugenio Pereira Salas, en su libro *Apuntes para la historia de la cocina chilena*, el cola de mono nació de la inventiva de doña Juana Flores, quien añadió esencias de café y vainilla al tradicional ponche en leche «con malicia», tan popular en las últimas décadas del siglo XIX. El brebaje se vendía en un establecimiento ubicado en San Diego a la altura de la plaza Almagro.



**Sangría blanca.**— Una bebida agradable i de preparacion espedita que os puede servir mas de una vez en la temporada de calores.

Para refrescar a seis o siete personas os bastará tener un buen limon, azúcar, una botella de agua fresca, i una media botella de vino blanco.

Poneis en cada vaso una redondela de limon, uno o dos pedazos de azúcar, i medio vaso de agua. Agregais luego el vino, o dejais que cada cual se ponga lo que quiera.

Es esta una de las bebidas mas refrescantes que pueden encontrarse,—i la cosa resulta perfecta si a cada vaso se le pone un pedazo de hielo o nieve.

**Vino caliente.**— Poned en una cacerola una botella de Borgoña, o bien una botella de buen vino tinto chileno,—un Panquehue, Subercaseaux, Concha i Toro, Sanfuentes, Tocornal, viña Tarapacá, u otra marca reputada,—endulzadlo con unas cuatro cucharadas de azúcar molida, agregad un poco de canela, cáscara de limon i un clavo de olor.

Poned a calentar un poco, i prendedle fuego, si el grado de alcohol del vino lo permite.

Cuando se apague solo, revolved bien, i servid caliente en copas de cristal.

## BEBIDAS REFRESCANTES

Principiaré por dar la receta de una bebida muy agradable que se prepara con fresas o frutillas. Batid mucho una yema de huevo, agregad una cucharada de azúcar flor y media taza de jugo de fresas a la clara de huevo batida como para merengue; unid esto a un poco de agua con hielo y servid como lo enseña el grabado número 1.

Otra bebida exquisita es la que se prepara poniéndole a dos cuartos de leche cuatro cucharaditas de vainilla, cuatro copas de vino de jugo de guindas, una

una libra de azúcar y un litro de agua. Este se puede servir en ponchera con un trozo de hielo dentro o en vasitos con

y el jugo de dos limones, y dejad reposar por dos horas, revolviendo de cuando en cuando. Haced una almibar con media taza de azúcar, un litro de agua, las raspaduras de dos limones, rajas de limón, dos o tres ramas de menta, agregad dos botellas de ginger ale y hielo.

*Postre de fruta.*—Para la pasta de higos, pondé una libra de higos secos en una cacerola, agregad un cuarto de agua caliente y dejadlo hervir a fuego lento por dos horas; sacadlo y ponedlo a he-



hielo molido; se le puede agregar una botella de agua mineral.

El ponche de menta se hace de la manera siguiente: picad doce ramas de menta, agregad media taza de azúcar molida,



II

taza de fresas molidas, un cuarto de taza hielo por tres horas y después pasad por el cedazo. Colocad en copas con hielo picado y pondé encima un poco de crema batida. (Grabado número 2).

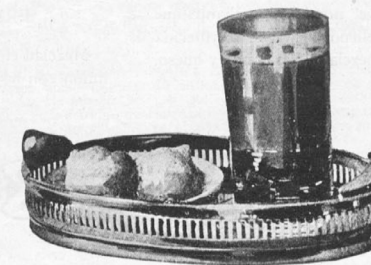
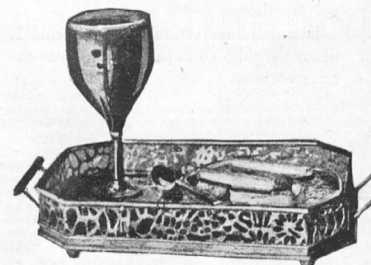
*Ponches fríos.*—Hay dos ponches deliciosos sobre base de té y menta. La del ponche de té es como sigue: sobre una cucharada de té de naranja de pekae, pondé tres litros de agua hirviendo, cubrid por seis minutos, colad el té y mezcladlo con el jugo de tres naranjas, tres limones, piña rallada y una almibar hecha con



lar, agregad crema batida y ponedlo en un molde en hielo.

Para hacer el cocktail en jalea disolved en un litro de agua hirviendo, medio paquete de gelatina en polvo y media taza de azúcar flor. Haced esta gelatina en tres distintos gustos y colores; una de plátanos, otra de fresas y otra de piña, y usad colores vegetales. Poned a enfriar y colocad por capas en la copa, primero una de plátano, color amarillo; en seguida una color rosa y después blanca; cubrid con frutas frescas.

Servid siempre con estas bebidas, watters u otras galletitas.



## Bibliografía general

### Bibliografía general

- Alcalde, Alfonso. Comidas y bebidas de Chile. Santiago: Quimantú, 1972.
- Montecino, Sonia. La olla deleitosa. Santiago: Catalonia, 2005.
- Pereira Salas, Eugenio. Apuntes para la historia de la cocina chilena. Santiago: Universitaria, 1977.
- Pérez Rosales, Vicente. Recuerdos del pasado. Santiago: Imprenta Gutenberg, 1886.
- Ramón, Armando de. Santiago de Chile. Santiago: Editorial Sudamericana, 2000.
- Rodríguez, Zorobabel. Diccionario de chilenismos. Santiago: Imprenta de El Independiente, 1875.
- Rokha, Pablo de. Epopeya de las comidas y las bebidas de Chile. Santiago: Universitaria, 1965.
- Tornero, Recaredo. Chile Ilustrado. Valparaíso: Librerías i agencias del Mercurio, 1872.
- Vicuña Mackenna, Benjamín. Historia crítica i social de la ciudad de Santiago. Valparaíso: Imprenta del Mercurio, 1869.

### Fuentes

- Brunet, Marta. La hermanita hormiga: tratado de arte culinario. Santiago: Nascimento, 1931.
- Budge, Olga. La buena mesa. 2a ed. Santiago: Universitaria, 1935.
- El libro de las familias: nuevo manual de cocina. Valparaíso: Librería del Mercurio de Orestes L. Tornero, 1882.
- Familia. Santiago: Zig-Zag, 1910-1928.
- Pacífico Magazine. Santiago: Zig-Zag, 1913-1921.
- Tía Pepa. Enciclopedia del hogar. 2ª serie. Santiago: Imprenta, Encuadernación i Litografía Esmeralda, 1899.



memoria chilena