



GUISOS Y SOPAS

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

CH'UÑU PHUTHI CON HUEVO

CHUÑO AL VAPOR CON HUEVO (Aimara)

Ingredientes para seis personas:

- * ½ kg de chuño o tunta
- * 3 huevos
- * 1 tomate
- * Sal al gusto
- * 1 quesillo
- * 1 cebolla
- * Medio locoto



Preparación:

Remojar el chuño una noche antes, luego sacarle la cáscara y partirlo en pedazos pequeños con la mano. Poner en una cacerola el chuño con agua caliente y sal, y dejar cocinar durante quince minutos. Escurrir el agua. Freír la cebolla, el locoto y el tomate picados en aceite caliente, agregar los huevos, uno por uno, hasta que cuajen; luego añadir el chuño y mezclar. Al final, poner el queso desmenuzado y darle el punto preciso de picante.





GUISOS y SOPAS

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

KORRÜ (Mapuche)

Es la clásica sopa, usualmente de carne con verduras, cebolla, ajo y papas.

SOPA DE HARINA TOSTADA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina tostada
- * Zanahoria
- * Grasa
- * 1 huevo
- * Papas
- * Cebolla
- * Aliños, sal, perejil

Preparación:

Lavar y pelar las papas y la zanahoria. Ponerlas a cocer junto con la cebolla cortada en cuadritos. Echar la grasa, sal y aliños. Cuando hierva, agregar la harina tostada. Cuando esté listo, añadir un huevo y perejil picado.



Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COCIMIENTO DE VERDURAS (Mapuche)

Ingredientes:

- * 1/2 kg de porotos verdes quebrados
- * 1/2 kg de zapallo picado
- * 1 kilo papas en cuadritos
- * 1 zanahoria chica picada
- * 1 taza de choclo granado
- * 1 cucharadita de comino
- * 1 ramita de orégano
- * Costillas de chanco (una por persona)
- * 1/2 kg de porotos verdes picados
- * 1/2 repollo chico picado
- * 4 hojas de acelga picadas
- * 1 trozo de cebolla picada
- * 1 taza de porotos granados
- * 1/2 cucharadita de ají color
- * 4 dientes de ajo picado
- * Aceite

Preparación:

Aliñar la carne con ajo, comino y orégano, y freírla en el aceite en una olla profunda. Agregar los porotos verdes, los granados, el choclo y el resto de las verduras, terminando con las papas y el zapallo. Tapar con agua hervida y agregar el ají color. Hervir lentamente con la olla tapada durante 45 minutos a 1 hora.





Platos de Fondo

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

CURANTO (Mapuche)

Este plato caracteriza a la Isla Grande de Chiloé, territorio en el que habitó el pueblo chono. Actualmente, existen comunidades huilliches que mantienen sus tradiciones. La palabra curanto viene del mapudungun curantü, que significa "piedra calentada por el sol". El curanto original debe prepararse en un hoyo, en contacto con la madre tierra, las piedras calientes, y las impermeables hojas de nalca (pangue), que permiten la cocción al vapor, sellando los ingredientes.

Ingredientes para 30 o más personas:

Mariscos:

- * 1 saco de cholguas
- * 1/2 saco de choritos
- * 1/2 saco de almejas o tacas
- * Picorocos y navajuelas a gusto (optativo)

Carnes:

- * 5 kilos de chanco ahumado
- * Pollo
- * 5 kilos de cordero
- * 4 kilos de longaniza

Hortalizas y verduras:

- * Habas, hojas de repollo
- * 1 saco de papas
- * Cebollas

Otros:

- * Milcaos*
- * Chapaleles*



**Preparación:**

Se hace un hoyo en la tierra de más o menos un metro de diámetro, con una profundidad de aproximadamente medio metro. En él se colocan leña y carbón y sobre éstas, piedras de tamaño regular. Se enciende el fuego para que las piedras se calienten hasta ponerse casi al rojo, se retiran con cuidado la leña ya carbonizada y los residuos del carbón.

Ahora sobre las piedras calientes se pone una primera capa de tacas, luego las carnes (pollo, costillar de chanco ahumado), longanizas, papas, verduras, cebolla, puerro, y finalmente, los choritos, ya que se cuecen más rápido. Sobre esta capa se colocan hojas de repollo, y encima los chapaleles y milcaos, para que no se desarmen, y se cocinen al vapor. Se tapa toda la preparación con hojas verdes de nalca, y sobre ellas se colocan pastelones de pasto, con la tierra hacia arriba y el pasto hacia abajo.

Se deja cocer al vapor por unos 45 minutos. Luego se destapa con cuidado, para que la tierra no se introduzca en la cocción.

El curanto puede servirse acompañado de un pebre bien preparado y condimentado que consiste en: sal, agua, cebollín, ají de color, cilantro, perejil y otros.



* Milcao: se prepara con papa rallada, formando panes con las manos. Agregar chicharrones a la mezcla.

* Chapalele: tiene la mitad de papa cruda, y la mitad de puré, formar panes con las manos.





Platos de Fondo

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPAÑAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

PATASKA (Atacameña)



La Pataska es un guiso picante de maíz pelado con charqui, papa, similar a la carbonada. En la fiesta de las cruces de Ayacucho los mayordomos (responsables de la fiesta) preparan un plato llamado PATASKA. En Chiu Chiu, ancestral poblado atacameño de la II Región, también se prepara este plato y los lugareños lo reclaman como parte de la tradición likan antay.

El término Pataska se deriva del quechua Phantaska y significa "grano de maíz preparado como mote reventado al cocer".

Ingredientes para 6 personas:

- * 400 gr de maíz en mote pelado
- * 1 kg de mondongo (vísceras de res) picada
- * 4 litros de agua
- * 1 kg de carne de cordero en trozos
- * 2 ajíes secos amarillos asados
- * Ajos, pimienta, sal y comino al gusto
- * Orégano fresco, perejil, aceite

Preparación:

Remojar el mote durante 2 días y luego se despunta. En una olla grande se coloca aceite y se fríe los ajos, los ajíes y cuando tomen color se ponen las carnes, el mondongo y el mote, se cubre con el agua y se deja cocer por espacio de 3 horas. Cuando esté listo se agrega el orégano y perejil. Se sirve caliente.





Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

PULPO RAPA-NUI (Rapa Nui)



Ingredientes:

- * 1 pulpo mediano cocido y trozado
- * 1 banana o plátano no muy maduro
- * 4 almejas crudas
- * Pisco o algún aguardiente
- * 1 cebolla morada
- * 4 rodajas de piña
- * 4 ostiones crudos

Preparación:

Ya cocido el pulpo, preparar un sartén y calentarlo hasta que esté candente al máximo, agregar aceite vegetal y colocar la cebolla picada en juliana (cuidado, puede que se encienda el sartén pero eso le dará el requerido sabor ahumado). Luego agregar el pulpo trozado en dados de 1.1/2 cm de espesor, enseguida los mariscos y saltear, apagar con un poco de agua ardiente (OJO: este término tiene relación con bajar la ebullición y no con apagar el fuego). Agregar ahora el plátano y la piña, seguir cociendo por dos minutos y apagar el fuego. Servir con un molde de arroz blanco.





Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

UMU TA'O (Rapa Nui)

El umu ta'o, o curanto es la comida tradicional de Isla de Pascua. Un hoyo en el piso cubierto de piedras volcánicas hace las veces de horno. Distintas carnes, mariscos y verduras se cocinan aprovechando las piedras previamente recalentadas. Esto se tapa con hojas de plátano y se cubre con tierra. Se acompaña con batatas (camote) sin pelar y "po'e" un budín dulce hecho con harina.

La gastronomía tradicional de Rapa Nui es a base de pescados y mariscos. El manjar más codiciado es la langosta, que los buceadores nativos bajan a pulmón libre para cogerla. El atún y el pez sierra, además de las especies locales: koreha (anguila), heke (pulpo), titeve (pez erizo), pipi (caracol marino), mahore, kopuku.





Platos de Fondo

▢ CARNES

▢ GUISOS Y SOPAS

▢ PLATOS DE FONDO

▢ PRODUCTOS DEL MAR

▢ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

▢ MASAS Y PANES

▢ ALIÑOS Y SALSAS

▢ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▢ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

POTJE DE OLLUKO (Aimara)

Ingredientes:

- * 1/2 Kilo de olluko picado*
- * sal al gusto
- * 2 cuch. de ají seco molido
- * 2 cuch. de manteca,
- * 1/2 Kilo de papas picadas
- * 2 tazas de chicha de jora
- * 1 cuch. de azúcar
- * queso fresco picado

Preparación:

En una olla de barro, echar el ají seco molido, manteca, sal, azúcar, chicha de jora y cocerlos por espacio de 10 minutos. Agregar el olluko y las papas (previamente sancochadas). Se deja cocinar a fuego lento por 1/2 hora. Se retira del fuego y se rocía de queso fresco antes de servir.

(*) Los aimaras y los incas comían un tubérculo llamado Olluko, cuya semejanza a las gotas de lluvia es impresionante, por los diversos colores que presenta, rojos, amarillos, morados, redondos y pequeños llenos de líquido y nutrientes.

En la actualidad en el mes de mayo, su cosecha es abundante, muchos dicen que al comerlos sienten esa frescura y se llenan de fuerza para generar la vida nuevamente. También aparecen en el mes de noviembre, es decir cuando empiezan las lluvias en esta parte de la cordillera de los Andes.



Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- **PLATOS DE FONDO**
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

WATIA (Aimara)

La watia es un plato tradicional andino, una especie de curanto, degustado por quechuas y aimaras. También se prepara en un hoyo, pero es tapado con hojas de alfalfa, tierra y piedras.

Ingredientes:

Cantidades según el número de personas

- * Carne (vacuno, cerdo, alpaca, pollo, cordero), puede ser opcional.
- * Aliños a gusto (pimienta, comino, locoto (ají), sal)
- * Choclo (maíz)
- * Camote (zapallo)
- * Papas



Preparación:

Se hace un hoyo en el suelo con piedras previamente calentadas con fuego.

Aparte, se cocina en una olla todo tipo de carnes según elección (pollo, cordero, alpaca, vacuno, cerdo). Se añaden aliños (pimienta, comino, locoto (rocoto) ají, sal). Cuando está cocinado se pone la olla entre las piedras y se rodea con camote, zapallo, choclo y papas. Los zapallos se colocan envueltos en papel de aluminio.

Finalmente se tapa todo con hojas de choclo o alfalfa. Sobre esto se colocan sacos mojados y se cubren con tierra.

En una hora está listo. Se sirve con un vasito de jugo de la cocción en la olla, además de papa chuño, ensalada de berros y lechuga.

La papa chuño, es una papa nueva que se pisa y deja en el techo a la intemperie durante varios meses. Allí se ennegrece y luego se cocina como cualquier papa.



Productos del Mar

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

ALBACORA SOBRE PURÉ DE PAPAS AL MERQUÉN

(Innovación. Cocina fusión)

Ingredientes para 4 personas:

- * 4 trozos de albacora (2,5 cm de grosor)
- * 200 cc de crema
- * 2 cucharaditas de merquén (a gusto)
- * 10 cc de aceite
- * 6 papas grandes
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 1 cucharadita de finas hierbas
- * Sal y pimienta

Preparación:

Con las papas preparar un puré. Agregar crema, mantequilla, finas hierbas, merquén, sal y pimienta. Reservar.

Sazonar la albacora con sal y pimienta.

Calentar una sartén, agregar un chorrito de aceite y cocinar la albacora sellando cada lado durante un par de minutos. Disponer el pescado sobre el puré y servir de inmediato.

Esta receta sólo tiene el aporte de merquén, el aliño tradicional mapuche.





Productos del Mar

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COLLOFE

COCHAYUYO (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 paquetes de cochayuyo



Preparación:

Cebolla en las brazas, darlo vuelta y servir caliente.

COCHAYUYO CON ZANAHORIAS (Mapuche)

Ingredientes para 4 personas:

- * 4 zanahorias
- * 1 cebolla picada fina
- * Vinagre (un poco para remojar)
- * 1 atado cochayuyo
- * Salsa blanca espesa

Ingredientes:

Se remoja el cochayuyo con un poco de vinagre luego se cuece en agua. Cocido se pica o muele, se junta con zanahoria rallada. Se fríe la cebolla, se añade la salsa blanca y el cochayuyo con la zanahoria. Se cuece 10 minutos a fuego lento.





Productos del Mar

□ CARNES

□ GUIOSOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

TÁRTARO DE ATÚN AROMATIZADO CON MERQUÉN

(Innovación. Cocina fusión)

Ingredientes para 4 personas:

- * 1/2 kilo de atún muy fresco
- * 1/4 taza de aceite
- * 2 chalotas en cuadritos pequeños
- * 2 cucharadas de jugo de limón
- * Semillas de sésamo para decorar
- * 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- * 2 cucharadas de aceite de sésamo
- * 1 a 2 cucharaditas de merquén (a gusto)
- * Sal y pimienta

Preparación:

Cortar el atún en trozos de 3 x 3 milímetros. En un recipiente mezclar el atún con el resto de los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta y servir en porciones individuales acompañado de tomates en cuadritos o vegetales de la estación. Decorar con semillas de sésamo. Esta receta sólo tiene el aporte de merquén, el aliño tradicional mapuche.



Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUIJOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

ALFISH IYAGEL

ARVEJAS TOSTADAS (Mapuche)



Ingredientes para 4 personas:

* 1 taza de arvejas * 1 taza de mote (trigo mote)

Preparación:

Se tuestan las arvejas en una olla seca, después se colocan dentro de un fogón de brasas, con poquito de caña de linaza o cucharada de madera se revuelve para que no se queme demasiado.

Luego se pone a cocer en una olla con agua para que se ablanden. Luego se junta con el mote esparciendo las arvejas y está lista para servirla con un rico "ajícito" caliente.

Se puede preparar también con habas de la misma manera.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CHUCHOCA DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * Choclos granados frescos

Preparación:

Se deshojan los choclos, luego se sancochan en fondos o tambores grandes por 1/2 hora. Se secan al sol y se desgranar a mano. Se muelen en piedra o molinillo.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

DIGÜEÑES FRITOS (Mapuche)

INGREDIENTES:

- * Digüeñes
- * Grasa, manteca o aceite
- * Huevos
- * Sal
- * Hojas de ajos de las plantas nuevas

Preparación:

Picar finamente los digüeñes. Freír con las hojas de ajo picadas. Agregarle sal, los huevos y revolver.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

ENSALADA DE KINWA

QUÍNOA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Hojas de betarraga
- * Hojas de espinaca
- * Hojas de mastuerzo
- * Aceite
- * Hojas de romaza
- * Hojas de vinagrillo
- * Vinagre de manzana

Preparación:

A la kinwa lavada y cocida, agregar las verduras y hierbas lavadas y picadas. Aliñar a gusto con vinagre de manzana y aceite.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

KAKO (Mapuche)

La cocción de legumbres en agua y ceniza da origen al mote. Es un proceso común a toda América. En el caso de los mapuches, la materia prima es el trigo (kachilla), el maíz (wa) y la quínoa (kinwa). También se emplea esta técnica para producir porotos y arvejas pelados, que sirven como base para guisos y masas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

MAYU POÑI

PAPAS MOLIDAS (Mapuche)

Ingredientes:

- * Papas
- * Cebollas
- * Sal
- * Agua

Preparación:

Cocer las papas. Una vez cocidas, molerlas. Aparte se prepara un encebollado (cebolla a la pluma, frita en grasa o manteca, con o sin ají). Se une el encebollado con las papas molidas y se sirve.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MILLOKIN (Mapuche)

Es una especie de albóndiga que se prepara con legumbres, principalmente porotos, arvejas y chícharos. Éstas se dejan remojando en la noche y a la mañana siguiente se lavan y cuecen. Luego se muelen para formar una pasta, que se aliña sólo con un poco de sal. Se comen con ají o pebre. Se sirve con sopa de yuyo.

MOTE DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * Maíz que se ha secado en la coronta
- * Ceniza limpia (por 2 kg de maíz, 1.1/2 kg de ceniza)
- * Agua



Preparación:

Se desgrana y limpia el maíz. Poner agua a hervir y agregar ceniza limpia y cernida. Se hierve hasta que el maíz bote el ombligo (lugar en que va pegado al choclo). Retirar del agua y lavar rápido en un chaiwe (canasto). Se cuecen nuevamente sin ceniza, más o menos una hora. Se consume solo o acompañado con porotos o lentejas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

PISKU (Mapuche)

Es una comida caliente y espesa, mezcla de legumbres, cereales y verduras. Porotos, mote, habas, chícharos, lentejas, locro, choclo, acelgas, cebollas, porotos verdes, zapallo y zanahoria, se combinan de diversa manera para armar este guiso.

PURÉ DE PIÑONES (Mapuche)

Ingredientes:

- * Piñones
- * Cebolla picada finas



Preparación:

Se cuecen los piñones, se pelan y muelen. Se vuelven a cocer por 10 minutos, agregándoles aceite y cebolla picada.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

SANCO (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 tazas de harina tostada
- * 2 cucharaditas de merquén
- * Color (Ají de color o pimentón disuelto en aceite y frito levemente, cuidando de no quemarlo)
- * 2 cebollas de guarda
- * Mantequilla

Preparación:

Se fríe la cebolla en la mantequilla y se van agregando los demás ingredientes a medida que la cebolla suelta su jugo y entonces se espolvorea la harina tostada, revolviendo hasta formar un puré suave.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

PO'E (Rapa Nui)

El po'e es un budín dulce hecho con harina, zapallo y banana, taro (*) o plátanos, harina, azúcar, y que se envuelve en hojas de plátanos para luego cocer en el umu ta'o. El po'e de taro es el original, mientras que el de plátano es el más conocido.

Ingredientes:

- * 3 kilos de bananas maduras
- * 3 kilos de harina
- * 1 kilo de coco rallado
- * 2 kilos de zapallo
- * 1 litro de aceite
- * 1/2 kilo de azúcar



Preparación:

Moler los plátanos con la mano. Rallar o moler el zapallo. Cernir la harina. Se colocan los plátanos molidos en un bol, se incorpora el zapallo rallado y la mitad de la harina poco a poco. Luego se agrega el aceite y resto de harina más medio kilo de coco rallado. Y ya está lista la masa. El horno se calienta por unos quince minutos a temperatura media antes de cocer el poe. El molde se enmantequilla y se cubre con un papel mantequilla, luego se distribuye la masa en forma pareja. Se lleva al horno por una hora aproximadamente. Se retira, se deja enfriar y se le añade el resto de coco como decoración.

(*) El taro se conoce en el continente con el nombre de Manto de Eva, que es una Colocasia, cuya raíz es un importante alimento en la dieta de las regiones tropicales o húmedas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

LAWA DE QUÍNUA

MAZAMORRA DE QUÍNOA (Aimara)



Ingredientes para 6 personas:

- * 200 gramos de quínoa
- * Una cucharilla de ajo molido
- * Un pimiento
- * Dos papas medianas cortadas en cuadraditos
- * Seis tazas de agua
- * Una cucharilla de comino y pimienta
- * Una cebolla picada
- * Tres huevos

Preparación:

Preparar un aderezo con la cebolla, el ajo, la pimienta y el comino. Una vez que se haya dorado, agregar las seis tazas de agua y la quínoa lavada. Añadir las papas. Sazonar con sal. Antes de servir, agregar el huevo batido y el pimiento picado.



Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

KATUTOS (Mapuche)

Ingredientes:

- * Trigo
- * Miel de abeja
- * Sal y manteca de cerdo

Preparación:

Es una comida preparada en base a trigo y se prepara de la siguiente forma:

- ☞ Se lava el trigo y luego se muele, en forma tradicional o en un molinillo.
- ☞ Luego se precuece con sal durante diez minutos.
- ☞ Después se amasa y se le agrega manteca de cerdo y se les da una forma alargada y afinada en las puntas.
- ☞ Se frien o se pasan por agua hervida (semicocidos) y se sirven con miel de abeja.





Masas y Panes

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ **MASAS Y PANES**
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

MÜLTRUN (Mapuche)

Es una especie de pan alargado que se prepara con trigo cocido y molido, manteca de cerdo, ajo molido, sal y aceite. Los panecillos que se forman pueden ser comidos al natural o salteados en manteca con ajo.

SIMITAS, MILKAOS Y OTRAS MASAS (Mapuche)

Las harinas de cereales y legumbres blancas, integrales o combinadas dan origen a sopaipillas (fritas en aceite o manteca), simitas (sopaipillas cocidas en agua), tortillas horneadas al rescoldo (en la ceniza caliente del fogón), milcao (de papa cocida en leche) y a la repostería campesina, constituida por pajaritos, alfajores y empanadas.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MILCAO (Mapuche)

Ingredientes para 4 personas:

- * 1 kg papas
- * 1 cucharada manteca
- * Sal a gusto
- * 1 kg papas ralladas y estrujadas
- * 50 gr chicharrones

Preparación:

Pelar y cocer las papas, una vez frías unir con las papas ralladas y formar una masa. Sazonar y agregar manteca para que quede suave. Formar panes, colocando en su interior un poco de manteca y chicharrones. Cocinar al horno, freír o bien colocar directamente en el curanto.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

LEVADURA DE MASA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * Trigo
- * Agua

Preparación:

Se machaca trigo y se pone a fermentar con agua. Se hace pequeño amasijo que se deja en el saco o cajón de la harina, de preferencia en un lugar tibio si se necesita usar rápido. Una vez aumentado el doble del tamaño está listo.

TORTILLA AL RESCOLDO (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * Sal, agua, bicarbonato (si se desea rápido)
- * Levadura de masa

Preparación:

Se junta la harina, la levadura, la sal y el agua. Se amasa en una batea de madera o en "trae queple". Se le da forma redonda y se deja leudar. Luego, se entierra en el rescoldo (cenizas) del fogón (es deseable que éste tenga fuego permanentemente). En algunas zonas se agrega una preparación de arena limpia a las cenizas para mejorar la cocción.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

PAN CON PAPAS Y LEVADURA DE MASA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * 3 papas
- * Agua
- * Levadura de masa

Preparación:

Se hace una masa con harina, agua, sal y levadura de masa. En el rescoldo se asan las papas, se pelan, se muelen y se incorporan a la masa. Se le da forma de panes y se deja leudar. Se cocina en el rescoldo del fogón





Masas y Panes

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

EMPANADAS DE HORNO DE DIGÜEÑES (Mapuche)

Creación propia, de Eva Sáez, sector Huamaqui, Repokura Bajo, Chol-Chol.

Ingredientes para la masa:

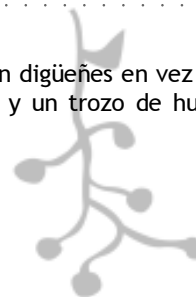
- * 6 tazas de harina
- * 1 1/2 tazas de agua caliente
- * Sal
- * 1/4 de taza de manteca
- * 1 cucharada de polvos de hornear

Ingredientes para el relleno:

- * Digüeños
- * Cebolla
- * Huevo duro
- * Perejil
- * Pimiento morrón

Preparación:

Preparar el pino de la manera tradicional, pero con digüeños en vez de carne. Hacer la masa, armar las empanadas con el pino y un trozo de huevo duro. Hornear. Servir bien calientes.



Aliños y salsa

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

PEBRES (Mapuche)

Son combinaciones de verduras aromáticas o de sabor fuerte, picadas en cuadros y aliñadas con sal y aceite, que a veces incorporan algún tipo de ají. Se usan para acompañar carnes, papas y diversos tipos de masas. Los ingredientes más comunes son: cilantro, chascú, chalota, yuyo, cuye, vinagrillo y hojas verdes de puerros, cebollines y ajos.

ÑACHE (Mapuche)

Ingredientes:

- * Sangre de cordero (o chancho)
- * Cilantro picado
- * Sal
- * Ají molido o merquén
- * Limón

Preparación:

Degollar el cordero y recoger la sangre en una fuente con cilantro, sal y ají. Agregarle jugo de limón, cuando coagula se corta en cuadritos. Se consume acompañado de pan.





Aliños y salsa

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MERQUÉN (Mapuche)

Ingredientes:

- * Ají cacho de cabra
- * Semilla seca y tostada de cilantro
- * Sal y orégano

Preparación:

Poner a tostar el ají. Luego, molerlo en la piedra hasta que quede un polvo fino. Se le agrega sal, la semilla de cilantro, el orégano y se continúa la molienda.



Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CAFÉ (Mapuche)

El café se puede hacer de diferentes productos: trigo lupino dulce, arvejas, maíz, o de una mezcla de todos ellos.

Ingredientes:

* Productos deseado o disponible

Preparación:

Se tuesta en una callana el producto hasta que esté oscuro. Se muele hasta obtener un polvo fino. Se sirve con agua caliente hervida.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CHICHA DE MOSQUETA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Mosqueta bien madura
- * Agua hervida
- * Miel (optativo)

Preparación:

Moler la mosqueta y mezclarla con agua hervida. Se deja fermentar con granos y fécula (entre 8 y 10 días). Se le añade miel si se desea más dulce. A los 8 días la bebida toma un sabor agrisulce. A los 15 días, los granos y fécula afloran a la superficie del envase, en ese momento se retira con un colador. Es una bebida con grado alcohólico similar al de la chicha de manzana (5 a 6 grados).





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

LA CHICHA DE JORA (Quechua)

Ingredientes:

- * 1 kg de maíz (preferentemente de color amarillo)
- * 8 litros de agua
- * Chancaca de caña o azúcar moreno

Preparación:

El maíz se remoja por un día y luego se deja germinar en paja húmeda (o de lo contrario en tela mojada). Cuando el brote tiene el tamaño del grano, se seca y se muele burdamente, etapa en que el maíz se convierte en jora.

La jora se pone en una olla grande con los 8 litros de agua y se lleva a hervir por espacio de dos horas (hay muchos que lo hacen en cuatro horas). Para darle el dulce requerido se le echa chancaca de caña y a falta de ello azúcar morena. Se filtra el líquido y se pone en vasijas de barro, dejándolo para el día siguiente. El resultado es una bebida deliciosa, nutritiva y para añadidura sagrada para los incas.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MUDAI O CHICHA DE MAQUI (Mapuche)

Ingredientes:

- * Maqui maduro

Preparación:

Machacar el maqui en la piedra de moler. Se junta el líquido en un cántaro. Se deja reposar un tiempo hasta que decanten los granos y las cáscaras. El líquido se puede consumir solo, como bebida o con harina tostada. Se debe beber antes del tercer día de preparado, pues fermenta.

MUDAI DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 kilos de mote de maíz
- * 20 litros de agua
- * Levadura (1/4 paquete por 20 litros de agua)
- * 3 ó 4 tazas azúcar



Preparación:

Se pone el agua a hervir, se le agrega una mezcla de mote de maíz molido en molinillo. Se vacía en chuicos y se añade la levadura y el azúcar. Se puede ingerir dos días después de preparado.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MUDAI DE QUÍNOA (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 kilos de quínoa
- * 3-4 tazas de azúcar por 20 litros de agua
- * Levadura (1/4 paquete para 20 litro de agua)

Preparación:

Limpiar la quínoa y lavarla. Luego cocerla en abundante agua para que el grano se parta y no tenga olor a crudo. Depositar la quínoa fría y sin moler en menkuwe o chuicos. Agregarle levadura y azúcar. Está lista a la semana siguiente de preparada.

MUDAI DE TRIGO (Mapuche)

Ingredientes:

- * Trigo (el blanco es mejor)
- * Levadura (1/4 paquete por 20 litro agua)
- * Azúcar (3-4 tazas por litro de agua)

Preparación:

Limpiar el trigo, mojarlo y ponerlo en un chaiwe. Luego se pisa hasta que suelte el hollejo. Se lava y se pone a cocer. Se muele en piedra o molinillo. Se le agrega más agua. Se vacía en chuicos o menkuwe. Dentro del menkuwe se añade la levadura y el azúcar. Puede usarse dos días después de preparado.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COCTEL DE MACA (Aimara)

Ingredientes:

- * Maca: 1 kilo*
- * Caña: ½ botella
- * Leche: 1 litro
- * Azúcar: ½ kilo
- * Anís: al gusto

Preparación:

Se sancocha la maca seca en una olla, después se licua lo sancochado con la leche, agregar el azúcar hasta que espese un poco para agregar la caña y el anís.

(*) La maca es un diminuto arbusto afrodisíaco tiene una presencia en la zona tan antigua como las primeras civilizaciones indígenas que la habitaron. Es una antigua raíz peruana, que por sus valores nutricionales y energéticos tuvo gran importancia en la alimentación de los Incas. Es considerada un poderoso reconstituyente físico, mental y sexual, fuente de aminoácidos, vitaminas B1, B2, B12, C, E, caroteno y otros minerales y combate el estrés eficientemente.



Bebidas frías y calientes

▢ CARNES

▢ GUISOS Y SOPAS

▢ PLATOS DE FONDO

▢ PRODUCTOS DEL MAR

▢ ENSALADAS Y
ACOMPÑAMIENTOS

▢ MASAS Y PANES

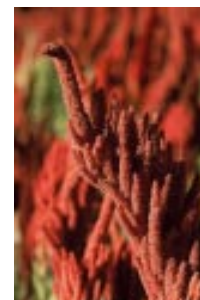
▢ ALIÑOS Y SALSAS

▢ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▢ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

QUIWILLA

DESAYUNO CON QUIWILLA (Quechua)



Ingredientes:

- * 2 tazas de harina de quiwilla*
- * 1/2 taza de cáscara de habas
- * 1 litro de leche fresca
- * Azúcar, canela en ramas o clavos de olor.

Preparación:

Hacer hervir en agua la cáscara de habas hasta que estén tiernas, colar. Calentar la leche con una ramita de canela o clavos de olor. En una olla diluir la harina de quiwilla mezclada con el colado de la cáscara de habas agregando la leche y una cantidad de azúcar para endulzar a gusto. Dejar hervir muy despacio algunos minutos y servir en tazas individuales.

(*)La quiwicha, (del quechua huahutli) o amaranto, es ideal para la alimentación humana por el perfecto balance de aminoácidos. Las semillas son negras y relucientes. La harina se utiliza en la elaboración de tamales, panes, tortillas, postres. Para los aztecas era considerada una planta sagrada. El propio emperador todos los años relucía una azada de oro para plantar las primeras semillas. Al iniciarse la conquista, Hernán Cortés, ordenó su destrucción. Incluso amenazó con castigar con la muerte a cualquiera que la cultivara. También la quínoa fue objeto de descrédito. El motivo del desprecio de los españoles que llegaron a nuestras tierras y vieron estos granos por primera vez, creyeron que era oro, por su color. Al darse cuenta de que no lo era, fue tanto su enojo que la despreciaron. Además, era comida de indios...



Frutos secos y Postres

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

OREJONES DE MANZANA CON HARINA TOSTADA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Orejones (manzanas secas en rodajas)
- * Azúcar
- * Harina Tostada

Preparación:

Cocer los orejones en agua y azúcar, dejar enfriar y luego servir con harina tostada.

DULCE DE MACA (Aimara)

Ingredientes:

- * Maca seca: 1 kilo
- * Miel de abeja o azúcar: al gusto
- * Canela, clavo de olor: al gusto
- * Agua: 1 litro

Preparación:

Lavar bien la maca seca, remojar de un día para otro, sancochar, luego se corta en pedazos pequeños, licuar con azúcar o miel de abeja.





Texto editado en conjunto por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y la Fundación de Comunicaciones del Agro, Fucoa, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, 2005

Inscripción de Propiedad Intelectual: N°

ISBN:

Imprenta:

Se terminó de imprimir el 16 de octubre de 2005

Fuentes de la información contenida en este libro:

Universidad Arturo Prat, Centro Isluga

ONG Comunidad Ser Indígena, en su web www.serindigena.cl

CONADI

Programa Orígenes

Comidas mapuches, Cidere Bío Bío.