

Una experiencia culinaria que une generaciones

Sabores & Saberes del Sur



Red Educativa María Auxiliadora
Instituto Politécnico María Auxiliadora
Puerto Montt

Índice

2. Editorial
3. Palabras
4. Empanadas de navajuela con ensalada de Leti
6. Guiso de merluza
8. Asado de costillar de cerdo con chucrut y puré
10. Cazuela de cholgas con repollo
12. Niños envueltos
14. Empanadas de changle
16. Pollo de campo arvejado con papas
18. Set fotográfico
20. Salmón con salsa de camarones
22. Mella o chuañe chilote
24. Pantrucas con patas de cerdo
26. Chupe de cochayuyo
28. Dulce árabe
30. Kuchen de miga
32. Papas rellenas
34. Mosaico de salmón en hierbas y verduras

Editorial

El equipo docente y estudiantes de la especialidad de gastronomía del Instituto Politécnico María Auxiliadora, realizaron una recopilación de preparaciones gastronómicas originales y más típicas asentadas en los saberes de las adultas mayores de los barrios vecinos al establecimiento, las cuales compartieron sus saberes culinarios, historias y preparaciones más auténticas, muchas de ellas escasas en la oferta gastronómica actual.

Sabores y Saberes del Sur es un proyecto de innovación enmarcado en el concurso Aula Innovadora 2025, financiado por el Banco de Chile. El sentido del proyecto es lograr un encuentro entre dos generaciones: una que se está formando en técnicas culinarias y saber gastronómico y otra generación que ha preparado estas recetas por muchos años, con productos clásicos; lo cual ha permitido que las alumnas apliquen de manera práctica y en un contexto real los conocimientos adquiridos en su plan de estudios, como investigación, formulación de menús, planificación de producción, preparación y montaje, entre otros.

De esta manera, cada preparación invita no solo a cocinar, sino que a revivir tradiciones y a compartir alrededor de la mesa. Que estas páginas sean un puente entre generaciones y un homenaje a los sabores auténticos que definen a nuestra comunidad.



Red Educativa María Auxiliadora
Instituto Politécnico María Auxiliadora
Puerto Montt



EQUIPO

Sor Amalia Palacio Amaya: Representante Legal. **Manuel Urrutia Torres:** Director.

Marcelo Vargas Vidal: Coordinador de la especialidad de Gastronomía. **Marcela Ruiz Rodríguez:** Coordinadora de Orientación y **Dina Bissett Postler:** Trabajadora Social.

Agradecemos a todas las adultas mayores que hicieron posible este proyecto. Además, agradecemos al Banco de Chile por habernos seleccionado como uno de los tres establecimientos educacionales ganadores a nivel nacional del concurso "Aula Innovadores". Por último, agradecemos también a las alumnas de 3 medio de la especialidad de gastronomía y a las 14 adultas mayores que nos ayudaron a lograr este valioso recetario.

Realización editorial y audiovisual: **Puerto Austral Consultores** www.australpm.cl

Puerto Montt, Región de Los Lagos. Chile, 2025.

www.saboresysaberesdelsur.cl
contacto@saboresysaberesdelsur.cl





Sor Amalia Palacio Amaya
Representante Legal
Instituto Politécnico María Auxiliadora

Gracias a la colaboración del Banco de Chile fue posible desarrollar y compartir recetas culinarias elaboradas por personas mayores junto a nuestras alumnas, generando una experiencia enriquecedora, que permitió unir generaciones a través de la cocina, fortaleciendo la memoria, la cultura y el valor de compartir.

También, quiero expresar un profundo agradecimiento a las vecinas que compartieron con las alumnas sus historias, sus conocimientos y la riqueza de sus tradiciones culinarias. Su experiencia es un tesoro que nos conecta con nuestras raíces y nos inspira a valorar la memoria cultural que se transmite a través de los sabores. Por último, reconocemos el compromiso y la creatividad de las alumnas, quienes aportaron su talento culinario y entusiasmo para reinterpretar y honrar estas recetas tradicionales. Su participación permitió un verdadero intercambio generacional, donde aprender se convirtió en un acto de unión, respeto y construcción colectiva.

Gracias a todos los que hicieron posible este encuentro que celebra la cocina, la memoria y el valor de compartir.



Manuel Urrutia Torres
Director
Instituto Politécnico María Auxiliadora

Existe una gran riqueza en esta zona del país, especialmente en la forma de relacionarse y en el resguardo de las tradiciones. Es así como desde 2021 que estamos incentivando proyectos innovadores en el ámbito de la gastronomía, empezando con el proyecto Patio Vivo Cultivable, en donde instalamos un modelo de trabajo en torno a la sostenibilidad y alimentación saludable. Hemos tratado de proyectar la gastronomía del territorio, desarrollando recetas que provengan de la experiencia y el saber de las adultas mayores.

Desde el colegio buscamos implementar una experiencia gastronómica y cultural con sentido territorial. Para lograrlo, pedimos colaboración a 14 adultas mayores, vinculadas a la historia local y a la vida de nuestras estudiantes, las cuales aportaron su conocimiento en este recetario.

Este proyecto puede ser el origen de una estrategia de recuperación de sabores y saberes de distintas zonas de Chile. Agradezco a ONG Canales por invitarnos a postular y al Banco de Chile por financiar esta bella experiencia, que es un aporte a la cocina nacional, a nuestra historia emotiva y a la recuperación de las tradiciones locales.

Empanadas de navajuela con ensalada de Leti



Ingredientes:

Pino

Navajuelas = 1 kilo / 1 Kg
Cebolla = 3 a 4 unidades / 1 Kg
Cilantro = ½ paquete / 0.05 Kg
Vino blanco = 40 ml / 0.04 Lt
Sal y pimienta = A gusto
Merquén y ají color = A gusto

Masa

Harina = 1 kilo / 1 Kg
Manteca = 100 gramos / 0.1 Kg
Agua tibia = 2 tazas / 0.5 Lt
Polvo Royal = ½ cucharada / 0.01 Kg
Sal = 1 cucharada / 0.02 Kg

Ensalada de Leti

Diente de dragón = 1 paquete / 0.25 Kg
Pimiento rojo = 1 unidad / 0.2 Kg
Pimiento verde = 1 unidad / 0.15 Kg
Cebolla morada = 1 unidad / 0.2 Kg
Ají verde = 1 unidad / 0.08 Kg
Champiñones = 1 caja / 0.2 Kg
Cilantro = A gusto
Ciboulette = A gusto
Sal, aceite de oliva = A gusto

Observaciones:

Receta para 4 docenas de empanadas.
Servir empanadas acompañadas con la ensalada.

Preparación:

Pino:

1. Cortar cebolla en brunoise y amortiguar con agua caliente y azúcar.
2. Limpiar las navajuelas y cortar de forma irregular
3. En una olla cocinar las navajuelas a fuego bajo por 15 minutos, condimentar, incorporar la cebolla sin agua. Una vez que las navajuelas suelten agua, subir el fuego e incorporar una cucharada de harina para espesar, terminar con cilantro picado y dejar enfriar.

Masa:

4. Cernir la harina, incorporar la sal,

manteca derretida, polvo royal y el agua. Mezclar hasta obtener una masa lisa y suave, dejar reposar.

5. Estirar la masa con máquina o uslero y rellenar, doblar la masa y cortar en forma de media luna.

6. Freír en abundante aceite.

Ensalada de Leti:

1. Cortar champiñones en rondelle; ají verde y pimientos en juliana; cebolla en pluma y amortiguada; ciboulette, cilantro y ajo.

2. Incorporar todos los ingredientes en un bowl, condimentar con una limonera y servir.



Mira la
receta aquí



Por Leticia Pacheco

Me encantó este proyecto, sobre todo el hecho de que el establecimiento se haya preocupado tanto por tomarnos en cuenta, en nuestra calidad de personas mayores. Lo encontré fantástico y lo he destacado mucho entre mis círculos cercanos, porque ha sido muy positivo en lo personal. Muchas veces a las nuevas generaciones les cuesta un poco el tema de la cocina y prefieren comprar alimentos envasados, especialmente por temas de tiempo, pero esta receta que he presentado no tiene una dificultad mayor y las alumnas la aprendieron muy rápido.

Ojalá que la gente que llegue a mi receta la pueda hacer y la disfruten, porque es una gran alternativa, muy nutritiva y sabrosa.



Valeria Maldonado Angulo, Claudia Barrientos Moreira, Señora Leticia Pacheco, Valentina Navarro Ojeda y Amaya Leal Solís.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Guiso de merluza



Ingredientes:

Merluza = 1 filete / 1.2 Kg
Cebolla = 1 unidad / 0.2 Kg
Morrón rojo = ½ unidad / 0.08 Kg
Morrón verde = ½ unidad / 0.08 Kg
Tomate = 1 unidad / 0.4 Kg
Aceitunas = ½ bolsita / 0.1 Kg
Aceite = 2 cucharadas / 0.03 LT
Dientes de ajo = 3 dientes / 0.04 Kg
Hoja de laurel = 1 hoja
Pimienta, sal = A gusto
Alcaparras = ½ frasquito / 0.05 Kg
Vino blanco = ¼ litro / 0.25 Lt
Crema = ½ taza / 0.125 Kg
Perejil = A gusto
Papas = 7 unidades / 1 Kg
Mix primavera = ½ bolsa / 0.25 Kg
Mantequilla = 3 cucharadas / 0.075 Kg

Observaciones:

Receta para 4 personas.

Preparación:

1. Disponer la merluza en un bowl y maridarla con vino blanco. Sazonar con sal y pimienta a gusto. Reservar en frío.
2. Cocer las papas (con cáscara) en agua a fuego suave hasta que estén tiernas. Una vez cocidas las papas, pelarlas cuidadosamente y cortar en parmentier.
3. Paralelamente, deshuesar las aceitunas y picarlas en mitades.
4. Cortar el perejil en chiffonade; la cebolla, los dientes de ajo, los pimientos y el tomate en brunoise.
5. En un sartén incorporar la mantequilla y esperamos que se derrita a fuego lento. Incorporar la cebolla y el ajo. Saltear hasta que la cebolla se dore, agregar el tomate y cocinar hasta que ablande, añadir los morrones y continuar la cocción.
6. Cuando las verduras estén calientes, añadir la merluza junto con la hoja de laurel, sazonar con sal y pimienta, incorporar la crema, el vino blanco y las aceitunas. Mezclar suavemente. Voltar la merluza con cuidado para evitar que se deshaga. Añadir 250cc de agua. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta lograr una textura homogénea y bien integrada.
7. En una sartén aparte, fundir mantequilla, incorporar las papas, sazonar con sal y pimienta, y saltear hasta que tomen un color dorado. Mover constantemente.
8. Cuando ya estén listas, agregamos el perejil picado.
9. En otra olla, derretir mantequilla e incorporar el mix primavera, cocinar a fuego lento, mezclando frecuentemente. Cuando las preparaciones ya están listas, montamos con cuidado agregando cada una de las preparaciones.



Nicole Rosas Valenzuela, Aylin Alvarado Caro, Señora Greti Caro,
Martina Morales Valenzuela y Pía Alvarado Millar.



Mira la
receta aquí



Por Greti Caro

A mí no me gustaba la cocina, pero con el paso del tiempo decidí aprender, para lo cual realicé un curso. Ahora soy maestra de cocina. Con el paso del tiempo puedo decir con autoridad que me enamoré de este oficio. Creo que las recetas no tienen por qué ser rígidas, ya que cada persona tiene su forma de trabajar y puede personalizarlas a su gusto. Eso es lo lindo que tiene este arte y es algo que las alumnas del María Auxiliadora también han podido apreciar. En lo personal, uno de mis platos favoritos es la merluza escabechada, pero me cuesta elegir la verdad, porque la cocina es tan variada, más aún la nuestra, la zona sur del país.

Este plato me trae muchos recuerdos... especialmente los sabores de las comidas que preparaba mi madre. Son recuerdos hermosos.

Asado de costillar de cerdo con chucrut y puré



Ingredientes:

Asado:

Costillar de cerdo = 1 unidad / 1 kg
Ajo molido = 1 cucharadita / 0.015 Kg
Vinagre de manzana = ½ taza / 0.12 Lt
Cebolla = 1 unidad / 0.2 Kg
Sal y pimienta = A gusto
Pimentón y Orégano = A gusto

Chucrut:

Repollo pequeño = 1 unidad / 0.5 Kg
Manzanas verdes = 3 unidades / 0.45 kg
Zanahorias = 2 unidades / 0.12 Kg
Cebolla = 1 unidad / 0.2 Kg
Azúcar rubia = 1 cucharadita / 0.015 Kg
Ají verde = 2 unidades / 0.08 Kg

Puré:

Papas = 6 unidades / 1.2 kg
Mantequilla = 3 cucharadas / 0.75 Kg
Crema de leche = ½ taza / 0.125 Lt
Sal y pimienta = A gusto

Observaciones:

Receta para 4 personas.

Lo ideal es dejar macerar el costillar de cerdo unas 12 horas antes, para que pueda absorber mejor los aromas y sabores

Preparación:

Puré:

1. Lavar y pelar las papas
2. Poner a hervir las papas con sal durante 30 minutos, botar el agua a las papas, moler, agregar la mantequilla, la crema de leche y la sal y pimienta.

Costillar:

1. Lavar el costillar, secar y limpiarlo.
2. Pelar el ajo y moler. La cebolla cortar en pluma.
3. En un bowl pequeño preparar aliños para macerar el costillar (sal, pimienta, pimentón y el ajo) y agregar la cebolla en pluma sobre el costillar previamente macerado y condimentado.
4. Precalentar el horno a 180°C, hornear durante una hora o hasta que el costillar esté cocido y dorado.

Chucrut:

1. Cortar la cebolla en pluma, lavar y pelar las manzanas, cortar en láminas de 1 a 2 cm, rallar las zanahorias, cortar en juliana el repollo.
 2. Cortar el ají por la mitad, quitarle las semillas y después cortarlo en juliana.
 3. En una olla sofreír las cebollas con mantequilla, agregar el repollo y las zanahorias, pimienta y sal a gusto.
 4. Agregar el vinagre de manzana junto con el ají; luego de 5 minutos agregar la manzana.
 5. Cocinar por 40 minutos aprox. a fuego bajo.
- Montar el costillar, emplatar junto al puré y el chucrut.



Danae Arteaga Moreira, Martina Ruiz Sánchez, Krichna Zúñiga De La Guarda, Señora Mirta Lerchundi, Estefanía Albarrán Rubilar y Catalina Aburto Calbuyahue.



Mira la
receta aquí



Por Mirta Lerchundi

Desde 1986 que cocino, ya que por esas cosas del destino adquirí un restaurante en Fresia (el cual aún mantiene), lo que me incentivó a aprender y a crecer junto al negocio. No era buena para la cocina. De hecho, no me gustaba; pero la necesidad hizo que estudiara para salir adelante con este emprendimiento. Afortunadamente, hemos logrado trascender no sólo a nivel local, sino que nacional; ya que somos reconocidos y valorados por nuestras preparaciones. El plato que presentamos en esta publicación es de origen alemán, pero que yo me permití elaborarlo con manzanas de la zona, trayéndolo, de alguna manera, a nuestro territorio; las cuales cosechamos entre marzo a abril y las conservamos para preparar el chucrut, que además tiene ají verde, que es una pizca de chilenidad.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Cazuela de cholgas con repollo



Ingredientes:

Cholgas = $\frac{1}{2}$ sarta / 0.15 Kg
Repollo = $\frac{1}{4}$ unidad / 0.25 Kg
Zapallo = 250 gramos / 0.25 Kg
Ajo = 2 dientes / 0.03 Kg
Papas = 3 unidades / 0.4 Kg
Arroz = 1 cucharada / 0.02 Kg
Morrón = $\frac{1}{2}$ unidad / 0.1 Kg
Zanahoria = $\frac{1}{2}$ unidad / 0.08 Kg
Sal, ají color, aceite = A gusto

Preparación:

1. Remojar las cholgas de un día para otro.
2. Hacer el sofrito, agregar un poco de aceite, ajo, morrón en cubitos, zanahoria rallada y cholga (ya hidratada), ají color, sal y agua a gusto.
3. Al tomar hervor dejar hervir a fuego bajo por unos 3 minutos, incorporar las papas y el zapallo en cubos irregulares.
4. Cortar el repollo en trozos, incorporar y dejar cocinar por 10 minutos. Incorporar el arroz y dejar otros 10 minutos (agregar más agua de ser necesario). Rectificar la sazón y servir.

Observaciones:

Receta para 3 personas



Sophia Rubilar Merino, Señora Modesta Vargas y Nicole Andrade Huisca.



*Mira la
receta aquí*



Por Modesta Vargas

Este tipo de instancias son muy enriquecedoras, especialmente para las alumnas, pues les permiten a ellas apreciar cómo se cocinaba antes. Cuando mi nieta me invitó a participar pensé inmediatamente en mis orígenes, en el campo, porque ahora es difícil que a las personas les guste este tipo de preparaciones, por desconocimiento, principalmente, lo que provoca que estas recetas se vayan perdiendo y quedando en el olvido. Mostrar esta preparación en este trabajo editorial adquiere importancia, en el sentido de que las alumnas puedan apreciar el rescate cultural de nuestro campo, y entender cómo se alimentaba la gente en el campo con lo poco que había.

Niños envueltos



Ingredientes:

Repollo = ½ unidad / 0.5 Kg
Posta rosada = 1 kilo / 1 kg
Zanahoria = 1 unidad / 0.1 Kg
Perejil = A gusto
Cebolla = 1 unidad / 0.2 Kg
Ajo = 2 dientes / 0.03 Kg
Sal y pimienta = A gusto
Orégano y comino = A gusto
Mantequilla = 100 gramos / 0.1 Kg
Leche = 100 ml. / 0.1 Lt
Harina = 1 cucharada / 0.02 Kg
Champiñones = 1 cajita / 0.1 Kg
Nueces = A gusto
Crema = ½ cajita / 0.1 Lt
Papas = 7 unidades / 0.8 kg

Observaciones:

Receta para 4 personas.

Se acompaña con salsa de champiñones con nueces y papas al perejil.

Preparación:

1. Limpiar las hojas de repollo, sacar el tallo y seleccionar las que no estén rotas. Pasar por agua hirviendo para que pierda resistencia.
2. Retirar el exceso de grasa de la carne, cortar en cubos pequeños (brunoise) al igual que la cebolla; rallar el ajo y la zanahoria, picar el perejil.
3. Sofreír el ajo con la zanahoria y la cebolla, incorporar condimentos, agregar la carne y dejar cocinar. Si es necesario, incorporar un poco de agua.
4. Extender las hojas de repollo en una tabla y rellenar con el pino de carne, cerrar y poner en un sartén con un poco de agua caliente y espe-

- rar que hierva.
5. Lavar y pelar las papas, cocinar en agua, retirar, dejar escurrir y saltear con la mitad de la mantequilla y terminar con perejil picado.
6. Cortar finamente los champiñones y las nueces; en un sartén incorporar mantequilla, champiñones y la leche. Disolver una cucharada de harina en un poco de leche, incorporar a la salsa para espesar, apagar e incorporar la crema de leche.
7. Montar en un plato las papas salteadas con los niños envueltos; y en un pocillo con la salsa terminar con ciboulette picado y las nueces.



Constanza Triviños Gatica, Señora Violeta Conejeros y Millaray Barra Agüero.



Mira la
receta aquí



Por Violeta Conejeros

Me sentí muy contenta cuando mi bisnieta me invitó a participar de esta actividad. Pienso que fue una instancia muy beneficiosa para ellas, ya que pudieron aprender a elaborar un plato que muchas veces es desconocido para las nuevas generaciones. Todo fue muy amable y bonito, una experiencia que me quedará grabada.

En lo personal, yo aprendí a cocinar a los 15 años, cuando me casé, con tal de llevar las labores hogareñas. Me crié con mis abuelitos, así que de ahí proviene esta preparación y hacerla me rememora a mis tiempos de niña, de juventud. Pensé en hacerlo inmediatamente cuando me pidieron una receta, porque es un plato que hago desde siempre. Este proyecto va a permitir que no se pierdan este tipo de recetas, que están más en la retina de las personas antiguas, pero hoy en día como que las nuevas generaciones no tienen el mismo interés de antes.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Empanadas de changle o chandi con charqui seco



Ingredientes:

Pino:

Charqui = 2 frascos / 1 kilo
Changue = 2 bolsitas / 0.26 kilo
Cebolla = 10 unidades / 2 kilos
Perejil = A gusto
Merquén = A gusto
Pimienta negra = A gusto

Masa:

Harina = 7 tazas
Manteca = ¼ kilo
Vino blanco = 1/3 taza / 0.08 Lt
Azúcar = Pizca
Sal = 1 cucharada / 0.02 Kg
Agua hervida = 2 tazas / 0.48 Lt

Preparación:

Pino:

1. Lavar el charqui y remojarlo en agua caliente por 1 hora, escurrirlo, secarlo y cortarlo en brunoise. Changle: dar cortes irregulares pequeños.
2. En una olla, calentar el aceite. Agregar cebolla y sofreír hasta que quede transparente.
3. Incorporar el charqui previamente cortado, al igual que el changle.
4. Agregar ½ taza del caldo del charqui para que el changle quede jugoso. Cocinar 10 minutos a fuego medio y dejar enfriar

Masa:

1. En un bowl grande, mezclar harina y sal.
2. Agregar la manteca, vino blanco, azúcar y amasar.

3. Añadir agua hirviendo poco a poco hasta formar una masa suave, homogénea y firme.

4. Amasar 5 minutos.

5. Tapar la masa y dejar reposar 10–15 minutos.

Armado de las empanadas:

1. Divide la masa en 4 partes, tomar una de las partes y uslear o pasar por máquina de 2 a 3 mm. de grosor
2. Rellenar con 2 cucharadas del pino de changle con charqui.

3. Cerrar y presionar muy bien los bordes (puede hacer repulgo o sellar con tenedor).

4. Dejar reposar 5 minutos antes de freír (para evitar que exploten). Montar y servir.



Mira la
receta aquí



Por Lida Santana

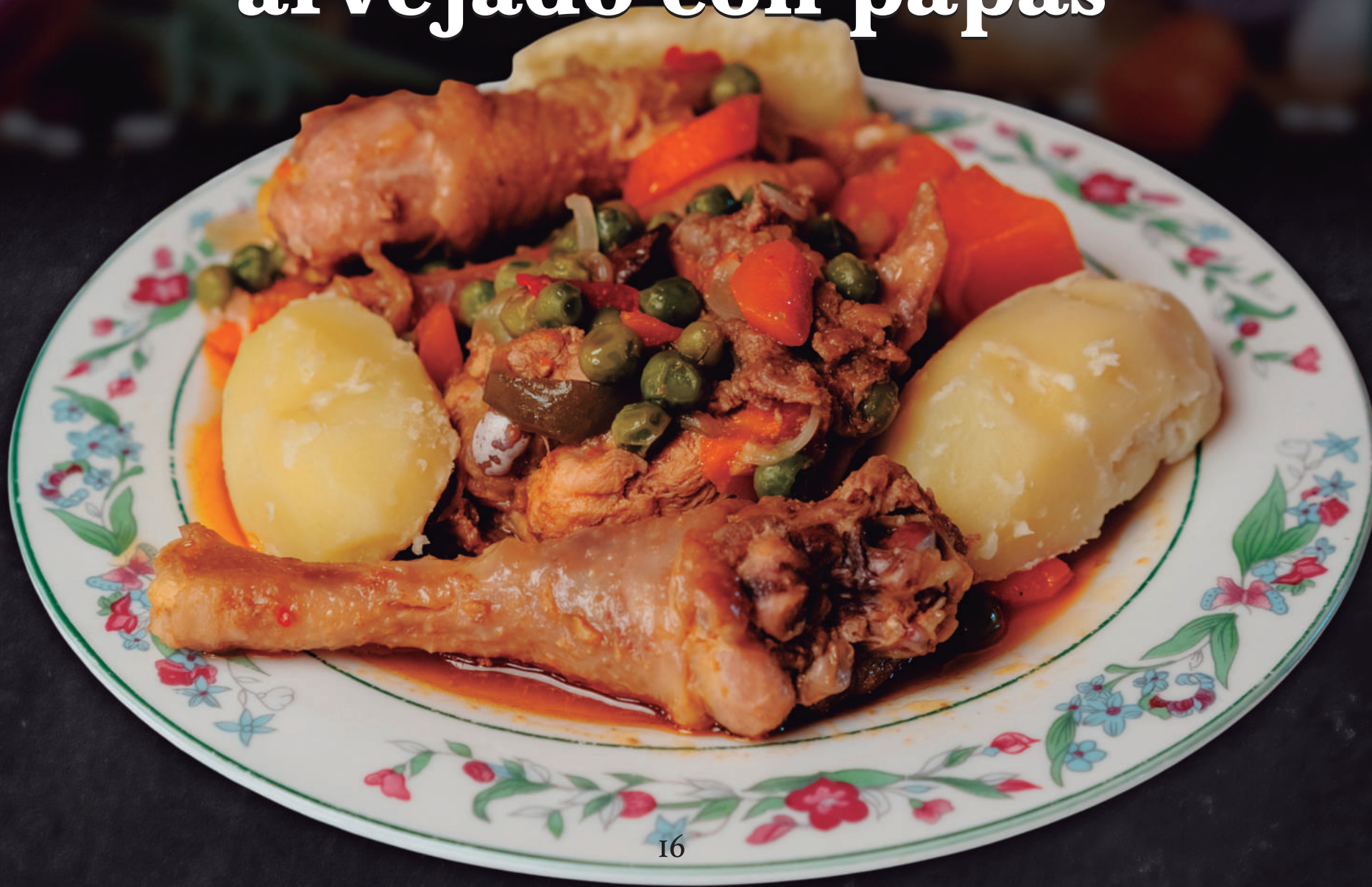
De niña me gustaba la cocina. Siempre andaba ayudándole a mi mamá, además de que éramos una familia numerosa y teníamos que entre todos ayudar a la mamá a hacer las cosas de la casa. Esta receta mi mamá la preparaba porque a mis hermanos les gustaba salir al campo, y en esos años crecían unas cosas que se llamaban changle. Ahora se le llama chandi, y ahí aprendió ella a hacer las empanadas de changle con charqui seco, ya que siempre en el campo había carne seca, debido a que era la única manera de conservarla en esos años. Me trae muchos recuerdos, ya que las comíamos todos juntos en la casa cuando estaban mis padres vivos. Los que eran mayores acompañaban las empanadas con chicha de manzana, que también se producía en la casa. Nosotros, los niños, tomábamos un té de hierba. Mi mamá la hacía en un jarrito, la ponía a hervir y la colaba con un pañito... era exquisito; era como tomar mate, pero en taza.



Ytzel Hernández Ávila, Millaray Leiva Hormazábal, Señora Lida Santana,
Natasha Pérez Martínez e Inés Pérez Mancilla.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Pollo de campo arvejado con papas



Ingredientes:

Pollo de campo = 1 unidad / 1.7 Kg
Cebolla = 2 unidades / 0.4 Kg
Zanahoria = 2 unidades / 0.2 Kg
Ajo = 1 cabeza / 0.02 Kg
Aceite = 1 cucharada / 0.015 Lt
Vino = 1 chorrito / 0.05 Lt
Sal, pimienta = A gusto
Ají color = 2 cucharaditas / 0.004 Kg
Papas = 5 unidades / 0.08 Kg
Arvejas = 1 bolsa / 0.25 Kg
Zapallo = 3 trozos / 0.1 Kg

Preparación:

1. Pelar las zanahorias, las cebollas y el ajo.
2. Cortar las zanahorias en rodajas finas, una cebolla en pluma y moler el ajo en un mortero.
3. En una olla, sofreír el ajo molido junto con la cebolla en pluma, agregar sal, ají de color y un chorrito de vino. Dejar freír hasta que tome buen aroma y color.
4. Añadir las zanahorias y el pollo al sofrito. Cocinar durante 30 minutos.
5. Pelar las papas y cocinarlas en una olla aparte con agua y sal.
6. Incorporar las arvejas cuando el cuero del pollo ya esté cocido.
7. Picar la cebolla restante en cubitos pequeños y cortar el zapallo en trozos irregulares. Agregar ambos a la olla y dejar cocinar hasta que el zapallo este blando.
8. Servir un trozo de pollo, verduras del guiso y acompañar con las papas cocidas.

Observaciones:

Receta para 6 personas.



Yarella Almonacid Almonacid, Señora María Iris Gutierrez y Yenifer Erices Peñaloza.



Mira la
receta aquí



Por María Iris Guitérrez

Yo empiezo a vincularme con la cocina desde muy temprana edad, haciendo pan. Esta receta tiene un significado muy importante para mí, y quizá también para muchas personas, ya que me recuerda los almuerzos en familia, cuando mi madre cocinaba.

El estofado de pollo o pollo arvejado es una preparación muy tradicional de la zona, pero yo la aprendí de mis padres, quienes me la transmitieron de la manera en la cual la preparo en la actualidad. Se puede acompañar con una copa de vino tinto o jugo natural, pero eso sí, recomiendo no modificar mucho la receta, porque lo antiguo siempre tiene mejor sabor.



Marcelo Vargas
Coordinador de la
especialidad de gastronomía

Vengo de una familia que siempre ha tenido restaurante y por ahí también viene esta inquietud de mi parte de rescatar las comidas antiguas, de los saberes de las personas mayores. En Sabores y Saberes del Sur han participado 43 alumnas, la totalidad del Tercero Medio, lo cual nos tiene muy contentos.

Muchas de nuestras alumnas piensan al comer en comida rápida, lo que nos ha motivado, precisamente, a poner en valor nuevamente a toda esta cultura culinaria que se está perdiendo un poco. Esa cocina con sabor, con tiempo y con cariño. Antiguamente, la gente no era muy de piel y una forma de demostrar cariño era cocinando para los seres queridos, con amor. Y eso es lo que queremos transmitirles a nuestras alumnas.

En este sentido, ellas están muy felices con esta experiencia, al igual que las adultas mayores que vinieron a cocinar. De hecho, muchas aprendieron a comer ciertos ingredientes que, supuestamente, no les gustaban. Todo está en la forma de preparar los platos.





Valeria Poblete
Alumna



Cuando nos enteramos acerca de este proyecto no entendíamos muy bien qué era lo que teníamos que hacer. Pensábamos que venían a cocinarnos y nosotras sólo íbamos a verlas. Pero después, cuando fuimos a las casas de ellas a entrevistarlas, a invitarlas a cocinar, llegamos super alegres, porque nos trataron muy bien. Nos contaron sus historias, sus vidas y cómo llegaron a elaborar los platos que nos presentaron. Cuando llegaron a nuestro taller nos empezaron a enseñar desde cero. Tuvimos que dejar todas nuestras mañas de lado, porque nuestra generación es muy arisca hacia los productos del mar, y tuvimos que prepararlos y probarlos. Encontramos todos los platos muy ricos, además de aprender paso a paso como se hacían y el cariño que ellas le pusieron en sus preparaciones. Fue una experiencia súper bonita.

Salmón con salsa de camarones



Ingredientes:

Salmón = 1 filete / 1.2 kg
Camarones pequeños = 250 gramos / 0.25 kg
Harina = 4 cucharada / 0.08 Kg
Aceite = 4 cucharadas / 0.06 Lt
Mantequilla = 200 gramos / 0.2 Kg
Queso mantecoso = 1 trozo / 0.125 Kg
Leche líquida = 400 ml / 0.4 Lt
Ciboulette = A gusto
Sal y pimienta blanca = A gusto

Preparación:

1. Saltear en un sartén los camarones por 5 minutos.
 2. Sacar la piel del salmón y cortar en trozos, sazonar con pimienta blanca, sal y cubrir con un poco de harina por ambos lados.
 3. Cocinar a fuego bajo el salmón por trozo en un sartén hasta obtener un dorado uniforme por ambos lados, con una cucharada de mantequilla y una de aceite.
 4. En un sartén incorporar 175 gramos de mantequilla con una cucharada de aceite; luego, incorporar una cucharada de harina, mezclar uniformemente y agregar la leche hasta dar consistencia.
 5. Condimentar con sal, pimienta e incorporar los camarones y la mitad del queso.
- Servir en un plato el salmón y cubrir con la salsa. Decorar con ciboulette picado.

Observaciones:

Receta para 4 personas.



Valentina Navarro Ojeda, Martina Morales Valenzuela, Señora Lina Cárdenas, Valeria Maldonado Angulo y Amaya Leal Solís



Mira la
receta aquí



Por Lina Cárdenas

Desde hace 35 años que soy monitora de gastronomía, pero mi amor por la cocina nace desde la necesidad. Me capacité mucho, porque mi marido era medio mañoso y mi suegra era una muy buena cocinera. Comía sólo lo que le cocinaba la mamá, así que por amor aprendí. De hecho, la salsa que acompaña al plato que presento en esta ocasión me la enseñó mi suegra. Pero uno también con el tiempo va aprendiendo e inventando cosas. Este plato viene de Valdivia, pero se hace con sierra, porque allá se da mucho este pescado. El queso se agrega después, porque le da un toque más gourmet. Acá lo hicimos con salmón para variar el plato, pero como la sierra es seca se le pone salsa en abundancia. Además, yo vengo de una familia muy buena para comer y mi mamá hacía los platos grandes, en una asadera grande. Desde que tengo uso de razón que disfruto de este plato.

Mella o chuañe chilote



Ingredientes:

Papas = 11 unidades / 1.5 Kg
Azúcar = 1 ½ taza / 0.35 Kg
Harina = 1 taza / 0.15 Kg
Hojas de pague = 4 a 6 unidades

Preparación:

1. Pelar las papas, lavar muy bien y rallar (como para milcaos)
 2. Lavar muy bien las hojas de pague, sacar las espinas y se ponen a hervir por unos minutos para que ablanden. Sacar el pague y el agua se deja hirviendo
 3. En un bowl se agrega el rallado de las papas, harina, azúcar y se va revolviendo hasta tener una mezcla homogénea.
 4. Se abren las hojas de pague y se agrega la mezcla.
 5. Amarrar con pita las hojas junto con la mezcla adentro, poner a hervir en la misma agua que hervimos el pague por unos 30 minutos
- Sacar del agua, soltar las pitas y tenemos una preparación dulce, lista para servir.

Observaciones:

Preparación para compartir.



Millaray Leiva Hormazábal, Señora Isabel Soto, Natasha Pérez Martínez, Inés Pérez Mancilla e Ytzel Hernández Ávila.



Mira la
receta aquí

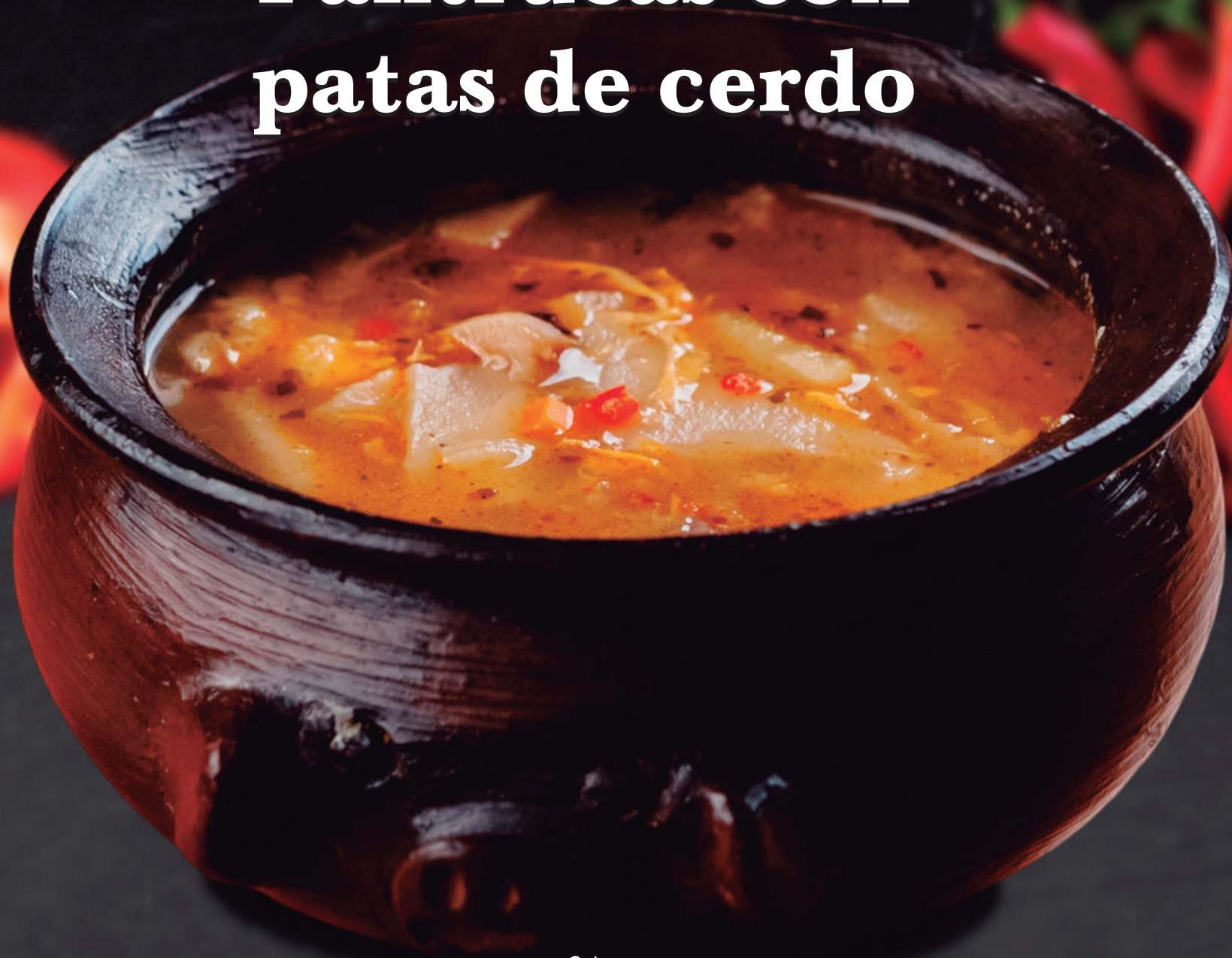


Por Isabel Soto

Yo tenía 10 años cuando mi mamá nos enseñó a cocinar. Nosotros teníamos que ir mirando lo que ella hacía para que después le hiciéramos a nuestros hermanos. Yo era la hija mayor. Mi mamá nos enseñaba a cocinar con lo poco y nada que había en esos años. Recordar cuando nosotros éramos chicos es maravilloso. Ella nos cocinaba con tanto cariño y nosotros la veíamos cocinando y lavando las cosas, mientras todos hacíamos algo. Fuimos tan felices, porque entonces se cocinaba con cariño. Éramos 11 personas en nuestra casa, y mi papá también nos preparaba cosas ricas, para que estemos todos unidos. Teníamos que estar sentados a la mesa, no existían los celulares, por lo que estábamos pendientes de lo que nos hablaban los papás. Conversábamos sobre las tareas, por ejemplo. Entonces, tengo muy lindos recuerdos de esos tiempos, de conversar... de reírnos.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Pantrucas con patas de cerdo



Ingredientes:

Patatas de cerdo
Papas
Huevo
Pimentón rojo
Zanahoria
Cebolla
Ají de color dulce
Dientes de ajo
Aceite
Sal, orégano y aliño completo

Masa:

Harina
Aceite
Agua tibia
Sal

Observaciones:

Receta para 4 personas.

Preparación:

1. Lavar y limpiar las patatas de cerdo, pelar las papas y cortar en parmentier. Cortar la mitad de un pimentón rojo, la mitad de cebolla y los tres dientes de ajo en brunoise; la mitad de la zanahoria se corta en brunoise y la otra mitad se ralla.

Fondo:

2. En una olla con agua colocar las patatas de cerdo durante 2 a 3 horas. Pasado la cocción de 3 horas de las patatas de cerdo, se retiran para enfriar y retirar los huesos.
3. Cortar la carne de patatas de cerdo en cortes irregulares.

Sofrito:

4. En una sartén a fuego alto se agrega aceite caliente, la cebolla, el pimentón rojo, la zanahoria y el ajo

hasta que tome color, condimentar con sal, orégano, aliño completo, ají color y merquén... Apagar el fuego.

5. Agregar el sofrito al fondo, junto con las papas en parmentier, con el fuego bajo

Masa:

1. Formar un volcán con la harina para agregar la sal, el agua tibia y el aceite. Unir hasta formar una masa.
2. Cuando la masa esté formada, dividirla en dos mitades y amasarlas.
3. Uslerear una de las masas hasta formar un rectángulo de 2 mm de grosor, luego con las manos tirar pedacitos de masa al fondo, batir el huevo y dejar caer en la preparación. Emplatar.



Trinidad Vidal Alarcón, Señora Patricia Soto y Maite Bahamonde Soto.



Mira la
receta aquí



Por Patricia Soto

De niña ayudaba en la cocina a mi abuelita y a mí mamá. Ahora, yo soy abuelita y bisabuelita; y trato de transmitirle mis conocimientos a la familia. Cuando mi mamá tenía que hacer trámites o ir al médico, me pedía que cocinara. Cómo hacer las pantrucas, lógicamente, lo aprendí de mi madre, quien a su vez lo aprendió de su abuela. Es una receta muy antigua y económica, ya que nosotros éramos 6 hijos y había 8 tíos en la casa.

Las pantrucas se pueden hacer con cualquier carne, por ejemplo, patitas de cerdo, carne molida o carne picada. Entonces, cuando no había, compraban patitas de cerdo y con eso se hacía, tratando de que alcanzara para todos. Lo que importa es que la comida se prepare con amor, porque a veces son comidas muy "escuálidas" y el amor le da un toque exquisito. Es un plato muy contundente, incluso más que una carbonada.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Chupe de cochayuyo

Ingredientes:

Pan de marraqueta = 1 unidad / 0.2 Kg
Cochayuyo = ½ paquete / 0.2 Kg seco
Cebolla = 2 unidades / 0.4 Kg
Ajo chilote = 1 unidad / 0.3 Kg
Leche = cantidad necesaria para cubrir el pan
Crema de leche = 1 Lt
Queso = 1 trozo / 0.2 kg
Merquén = A gusto
Sal = A gusto

Preparación:

1. Picar la cebolla y el ajo en brunoise.
2. Remojar el pan en leche hasta cubrir.
3. Limpiar el cohayuyo (raspándolo) y picar el cohayuyo finamente.
4. Sofreír la cebolla y el ajo con aceite, agregar una pizca de azúcar, condimentar la cebolla con merquén y sal.
5. Filtrar el pan para separarlo de la leche y molerlo con una cuchara.
6. Incorporar a la cebolla, el cohayuyo, luego agregar leche, crema, queso y revolver hasta que tome una textura cremosa
7. Servir en pocillos de greda o platos, agregarle queso rallado por encima, llevar al horno para gratinar y servir.

Observaciones:

Receta para 4 personas.

Remojar el cohayuyo 12 horas antes o hervirlos.

Se puede acompañar con pan tostado o galletas de cóctel.



Krichna Zúñiga De La Guarda, Martina Ruiz Sánchez, Danae Arteaga Moreira, Catalina Aburto Calbuyahue, Señora Blanca Asencio y Estefanía Albarrán Rubilar.



*Mira la
receta aquí*



Por Blanca Asencio

Esta fue una excelente oportunidad para nosotras, las personas mayores. Sentí esta invitación a participar con esta receta como una especie de reconocimiento a la trayectoria, a todo lo que una ha trabajado en la vida sin que nadie le haya dado un agradecimiento. Yo trabajé en una casa particular toda mi vida y nunca recibí un reconocimiento, nada. Además del trabajo que realizo en la cocina de mi propia casa.

Las alumnas del María Auxiliadora estaban muy motivadas, con muchas ganas de aprender, lo cual fue muy bonito también. La idea de preparar este plato tiene relación con que las personas aprendan a comer algunos ingredientes que son un poco más resistentes, como el cohayuyo. Los niños de hoy no están muy vinculados con estos ingredientes.

Dulce árabe



Ingredientes:

Huevos = 2 unidades / 0.12 Kg
Sémola = 2 tazas / 0.25 Kg
Coco rallado o
nuez molida = 1 taza / 0.1 kg
Leche = 1 taza / 0.2 Lt
Leche condensada = 1 lata / 0.397 Kg
Mantequilla = ½ pan / 0.125 Kg
Polvo hornear = 2 cucharaditas / 0.01 Kg

Almíbar:

Azúcar = 1 taza / 0.24 Kg
Agua = 1 taza / 0.24 Lt

Preparación:

1. Mezclar en un bowl la sémola y la leche condensada y mezclar.
2. Batir los huevos y agregarlos a la mezcla anterior junto al polvo de hornear y la taza de coco rallado o nuez previamente picada finita. Integrar todo a la mezcla.
3. Agregar a la mezcla la mantequilla ya derretida y la leche.
4. Colocar la mezcla en un recipiente y hornear por 20 a 30 minutos a 150°C hasta que al pincharlo con un palito salga limpio.

Almíbar:

5. En una olla agregar una taza de azúcar y una taza de agua y esperar a que se disuelva hasta el punto hilo.
6. Esparcir por encima del dulce - ya horneado caliente - el almíbar, que igualmente debe estar caliente.
7. Porcionar y comer cuando ya esté frío

Observaciones:

Receta para 5 personas.



Emma Barria Méndez, Pilar Haeger Yunge, Sor Amelia Subiabre,
Valeria Poblete Huerta y Estefaní Almonacid Maldonado.



Mira la
receta aquí



Por Sor Amelia Subiabre

Yo aprendí a cocinar en mi casa, debido a la necesidad. Cuando estuve en Puerto Natales viviendo hace muchos años, no había nadie para la cocina, así que ahí una hacía sus cosas. En la cocina, una va probando y agregando ingredientes, ejercitando como para hacer las cosas cada vez mejor, con los materiales o ingredientes que se tienen a disposición. Esa es un poco la gracia de una buena cocinera.

Esta receta en particular me la compartió una señora de Punta Arenas hace años. Cuando me animo y la preparo, a todos les gusta; no tiene harina, entonces a veces gusta más.

Esta receta se hace siempre igual, hay que mantenerla así. La idea es no cambiarla, porque se puede alterar el sabor. Lo único que se puede cambiar es agregarle coco o nueces.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Kuchen de miga



Ingredientes:

Huevos = 2 unidades / 0.12 Kg
Azúcar = 1 ½ taza / 0.36 Kg
Harina = 2 taza / 0.3 Kg
Mantequilla = ½ taza / 0.125 Kg
Ralladura de
naranja = 1 unidad / 0.15 Kg
Agua = 1 taza / 0.24 Lt
Royal = 2 cucharaditas / 0.01 Kg
Fruta = A gusto
Crema = 1 cajita / 0.2 Lt

Miga:

Mantequilla = 250 gramos / 0.25 Kg
Azúcar = ½ taza / 0.12 Kg
Canela = A gusto
Harina = 1 taza / 0.15 Kg

Observaciones:

Receta para compartir una once.

Preparación:

1. En un bowl agregar la mantequilla, 1 taza de azúcar, los huevos y batir hasta obtener una pasta homogénea y cremosa.
2. Agregar la harina, imperial y la ralladura de naranja, agua tibia y seguir batiendo hasta conseguir una masa suave.
3. Enharinar el molde, agregar la masa cubriendo el fondo, dejando un borde.
4. Lavar, pelar las manzanas y cortar en rodajas, poner en un bowl, agregar ½ taza de azúcar, la canela y rellenar la masa.
5. Llevar al horno a 180°C por 30 minutos.

Miga:

1. En una sartén agregar el azúcar, la mantequilla, la canela, la harina y poner a fuego bajo.
 2. Revolver hasta que la mantequilla se derrita y se mezcle completamente. (Agregar más harina si es necesario)
 3. Al sacar el kuchen del horno, agregar la crema y la miga.
 4. Poner al horno precalentado a 200°C por 10-15 minutos hasta que esté dorado.
- Sacar el kuchen, dejar enfriar y servir.



Martina Guerrero Neiquel, Señora Liliana Maldonado, Violeta Arriagada Navarro, Yaritza Bascuñan Cabrera y Monserrat Maldonado González.



Mira la
receta aquí



Por Liliana Maldonado

Esta ha sido una gran instancia para incentivar a las niñas, alumnas de gastronomía del María Auxiliadora. Estaban todas muy entusiasmadas cuando preparamos la receta, así que desde esta perspectiva me siento muy contenta. Aprendimos a hacer un kuchen, muy representativo de la zona. Yo la empecé a preparar desde hace muchos años, para agasajar a mis hijos. El mayor ya tiene 58 años, así que esta receta tiene harta historia.

Este proyecto va a beneficiar de manera muy importante a las jóvenes, porque muchas veces este tipo de preparaciones se compran en las panaderías o las pastelerías, pero es mucho más entretenido hacerlo uno mismo. Incluso, esta receta sirve para ganarse la vida.

Si a una persona le gusta trabajar en el área gastronómica hay que perseguir los sueños, con mucho empeño. En la vida les va a servir mucho estas preparaciones.

— Sabores & Saberes —
del Sur

Papas rellenas



Ingredientes:

Huevos = 5 unidades / 0.3 kg
Cebolla = 3 unidades / 0.6 Kg
Dientes de ajo = 3 dientes / 0.04 Kg
Carne molida = 1 kilo / 1 kilo
Perejil = A gusto
Harina = 500 gramos / ½ kilo
Papas = 24 unidades / 3 Kilos
Sal, pimienta = A gusto
Merquén = A gusto
Ají = A gusto
Azúcar = A gusto

Preparación:

1. Pelar las papas, cortarlas en cuartos, ponerlas a cocer una vez listas, botar agua de cocción y prensar. Una vez frías agregar harina, dos huevos y amasar.
2. Poner huevos a cocer x 12 minutos aproximadamente para obtener huevos duros, sacar y cortar en cuartos.
3. Cortar las cebollas en brunoise y poner a hervir
4. Moler 3 dientes de ajos en un mortero para luego hacer el sofrito con aceite mientras las cebollas están listas, agregar la carne molida y condimentar con sal, pimienta, pimentón, merquén y ají.
5. Agregar la cebolla ya colada a la carne e incorporar agua al pino, luego rectificar sabor y dejar cocinar unos minutos.
6. Apagar el fuego y espolvorear la harina al relleno para que tome consistencia y dejar enfriar.
7. Armar las papas rellenas tomando una porción de la masa, golpear con las palmas de las manos hasta dar forma circular, en el centro rellenar con el pino y un trozo de huevo duro; y cerrar dando forma de papa nuevamente.
8. Freír y luego servir. Como tradición familiar, consumir con un poco de azúcar

Observaciones:

Se obtienen 24 papas rellenas.



Emilia Mancilla Soto, María Oyarzo González, Señora Edith Uribe Soto, Nicole Rosas Valenzuela y Francisca Soto Almonacid.



Mira la
receta aquí



Por Edith Uribe Soto

A mí me encantó la invitación que me realizaron para participar de este proyecto tan innovador. Las alumnas todo lo preguntaban y me ayudaron mucho en la cocina, se veían muy interesadas en aprender. La recepción del plato fue muy buena, ya que ellas empezaron de inmediato a tomar nota para no perderse ningún paso de la preparación. Ojalá que la gente que lea este recetario tenga la oportunidad de elaborar las papas rellenas, porque son tan ricas. Es uno de mis platos favoritos.

Estoy muy contenta y agradecida de que me hayan considerado para este proyecto. Nunca me habían invitado para una actividad de estas características, así que estoy entusiasmada de que tenga una muy buena acogida por parte de la comunidad.

**Mosaico de salmón
en hierbas y verduras
de la huerta de mar y tierra**

Ingredientes:

Salmón fresco = 0.56 Kg
Trigo mote = 0.15 kg
Zapallo italiano = 1 unidad
Tomates Cherry = 8 unidades
Salicornia = 0.1 Kg
Crema de leche = 0.07 Lt
Hierbas frescas = A gusto
Polvo de murtas = A gusto opcional
Cebolla = 0.1 kilo
Aceite de salvia = 0.08 Lt
Queso de campo = 0.1 Kg

Preparación:

1. Descamar el salmón, quitar la piel, lavar con agua fría y secar con papel absorbente.
2. Cortar el salmón en tiras gruesas, condimentar y apanar con hierbas secas y molidas, luego enrollar en papel aluza plástica. Reservar.
3. Cocinar el mote en abundante agua, filtrar (reservar el agua de la cocción) y reservar el mote ya cocinado.
4. Cortar los tomates en mitades, zapallo italiano en rombos (paisano) y la salicornia se deja entera. Reservar.
5. Cocinar el salmón entre 50° y 55° Celsius por unos 10 minutos.
6. Saltear cebolla y ajo en brunoise, agregar el trigo mote y apagar con vino blanco. Agregar crema de leche y queso de campo rallado. Reservar para el servicio.
7. Saltear los vegetales al momento de servir.
8. Disponer una cucharada de mote en el centro del plato.
9. Sacar los salmones del agua, retirar el aluza plástica y cortar los medallones en diagonal. Disponer sobre el trigo mote.
10. Acompañar con los vegetales salteados y decorar con aceite de salvia.

Observaciones:

Receta para 4 personas, en formato de platos de degustación.

las hierbas utilizadas son de los bancales del establecimiento.



Emilia Paz Arancibia y Yeraldine Cárcamo Palma.



Mira la
receta aquí



Alumnas y docentes de la especialidad de gastronomía del IPMA

El “Mosaico de salmón en hierbas y verduras de la huerta de mar y tierra” es una creación original de las alumnas de la especialidad de Gastronomía del IPMA, desarrollada en el marco de un desafío culinario educativo que promueve la creatividad, la identidad local y el rescate del patrimonio gastronómico.

El plato se compone de delicadas láminas de salmón fresco dispuestas en forma de mosaico, las cuales son apanadas con una mezcla de hierbas aromáticas provenientes de la huerta del establecimiento, aportando frescura, color y un perfume característico del sur de Chile. Como acompañamiento, se incorporan preparaciones inspiradas en el proyecto “Sabores y Saberes del sur”, iniciativa que rescata recetas tradicionales de abuelas y personas mayores de la comunidad, integrando productos locales de la tierra y el mar. Esta combinación da origen a una propuesta que une técnica moderna y tradición familiar, destacando los sabores auténticos, la sustentabilidad y la identidad territorial.



Red Educativa María Auxiliadora
Instituto Politécnico María Auxiliadora
Puerto Montt

www.saboresysaberesdelsur.cl
contacto@saboresysaberesdelsur.cl