

# Tiempos de fogón

*Las cocinas campesinas de la cuenca  
del Itata, Región del Biobío*

Paula Mariángel Chavarría  
Rita Moya Azcárate





Paula Mariángel Chavarría  
Rita Moya Azcárate

# Tiempos de fogón

*Las cocinas campesinas de la cuenca  
del Itata, Región del Biobío*



Colección Soberanía Alimentaria

Investigación financiada por el Fondo de Desarrollo de las  
Artes y la Cultura, Fondart y Fundación Avina, 2008.

ISBN  
978-956-9322-04-4

Registro de propiedad intelectual  
230.834

Primera edición impresa  
Tomé, marzo 2010

Segunda edición impresa  
Tomé, octubre 2013  
© Ediciones CETSUR, derechos reservados.

**Ediciones CET SUR**

**Dirección**

Calle de Servicio 17. Bello Horizonte, Punta de Parra, Tomé.

**Fono-fax**

56-41-2656756

**E-Mail**

info@edicionescetsur.cl

**Página Web**

www.edicionescetsur.cl

**Editor**

Cristián Peralta Celis

**Coordinadora Editorial**

Paula Mariángel Chavarría

**Investigación en terreno**

Paula Mariángel Chavarría, Rita Moya Azcárate y Carlos Tapia Verdejo

**Diseño y diagramación**

Joanna González

**Fotografía**

Patricia Roccatagliata, María Victoria Hernández

**Ilustraciones**

Ricardo Molina Arranz

**Impresión**

Alfabetas Artes Gráficas

IMPRESO EN CHILE / PRINTED IN CHILE

# Índice

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Prólogo                                                         | 7   |
| Introducción                                                    | 11  |
| La cuenca del Itata, su historia y su paisaje                   | 17  |
| El inicio del río y la voz de las mujeres curadoras de semillas | 27  |
| Ribera sur. Cobijo de biodiversidad para las cocinas locales    | 37  |
| Ribera norte. Sostén de soberanía alimentaria                   | 57  |
| Desembocadura. Sabores de mar y tierra se abrazan al río        | 71  |
| Palabras finales                                                | 103 |
| Campesinos/as de la cuenca del Itata                            | 105 |
| Bibliografía                                                    | 107 |
| Índice de recetas                                               | 111 |
| Glosario                                                        | 113 |
| Agradecimientos                                                 | 115 |
| Archivo fotográfico                                             | 117 |



## Prólogo

Las transformaciones productivas han reelaborado la relación de conocimiento que tradicionalmente los seres humanos hemos construido con la alimentación, limitando progresivamente las condiciones que tenemos para saber qué comemos. Hoy carecemos de condiciones para conocer el origen de los productos que preparamos, y más aún, hemos aprendido a valorar a la innovación como una estrategia que aumenta nuestra posibilidad de diversificar nuestras dietas. Vivimos tiempos en que la alimentación se ha transformado así, en una preocupación transversal. Los problemas alimentarios son en la actualidad ampliamente reconocidos como problemas sociales, pues antagonismos como la desnutrición y la obesidad, son el reflejo de los desequilibrios provocados por las carencias y la abundancia, reflejos de desigualdades profundas que no siempre se expresan con la transparencia que requieren. La obesidad es un problema directamente asociado a la pobreza, que demuestra no solo excesos sino ante todo, desequilibrios y estilos de vida que afectan precisamente a la vitalidad. En este escenario, que es local y global al mismo tiempo, se abre la importancia de repensar colectivamente en la alimentación, atender a las cocinas del mundo y dialogar desde la diversidad en torno a los modos de cocinar y de comer.

Para asumir el desafío anterior es necesario superar los esencialismos y comprender que las cocinas campesinas en una región como la nuestra están expuestas a un conjunto de amenazas que afectan no solo a las comunidades rurales, sino también a las pequeñas y grandes urbes que les rodean. La riqueza histórica, ecológica y cultural de la cuenca del Itata es un espacio idóneo para comprender críticamente estos procesos alimentarios. La investigación que subyace a la presente publicación es contundente en reafirmar lo que podemos comprender como la sobrevivencia de la diversidad, enfrentada no solo a la homogeneización étnica del territorio a través de la historia, sino también a la uniformidad del paisaje hoy extensamente ocupado por los monocultivos forestales. De este modo, el texto logra constatar que dicha diversidad es una dimensión inherente a las propias comunidades campesinas que habitan esta cuenca, y que se han valido de ella para ir acomodándose a las transformaciones. No

es entonces un abordaje romántico de la diversidad, sino más bien el poder descubrirla en un sentido estratégico, como una herramienta instalada en las formas de pensar y de convivir con un espacio que cambia reformulando los modos de vida.

Sin romanticismos, volver la mirada hacia la alimentación tradicional y particularmente, hacia aquellos alimentos catalogados como vulnerables o en peligro de extinción implica comprender los factores que inciden finalmente en la calidad de nuestros consumos. Más allá del despojo que estos procesos suponen para las comunidades locales que han organizado históricamente sus cocinas a partir de una diversidad hoy debilitada, las dinámicas urbanas se atrofian hoy entre esfuerzos por promover gastronomías ajustadas a los mercados globales y simultáneamente, por abordar trastornos alimentarios que impiden responder adecuadamente a los objetivos de una “alimentación saludable”. En este escenario, y desde una mirada a la complejidad del fenómeno alimentario, podemos descubrir en Tiempos de Fogón un importante insumo para un diálogo de saberes que trasciende con creces a la propia ruralidad y la intimidad de la vida familiar. En tanto recurso que promueve las cualidades de las cocinas locales, este libro constituye un aporte para provocar a otras cocinas, no solo en términos de inspiración sino en un efectivo, respetuoso y estratégico sentido de retroalimentación.

Asumiendo que las cocinas están tan estratificadas como las propias sociedades, se vuelve imperioso trabajar por superar la subestimación institucionalizada hacia las cocinas locales, usualmente invisibilizadas, o bien folclorizadas con fines instrumentales. Este es precisamente el relevamiento que este libro contribuye a propiciar, aquel que destaca y reconoce a las cocinas de la cuenca del Itata por su aporte de conocimiento que, más allá de lo estrictamente culinario, funde a la comida con las personas y sus espacios y sentidos vitales. Desde allí, la experiencia de relación con los alimentos, de combinaciones y preparaciones propias de cada receta, y las experiencias de comensalidad que suponen tanto la comida cotidiana como la comida de festividad, constituyen un aporte sustantivo. No se trata de contribuciones estrictamente nutricionales —que por cierto, estarán disponibles en la medida que sepamos recoger este saber y adaptarlo a nuestros contextos de vida— sino ante todo, de contribuciones éticas

que nos dirigen hacia la construcción de una relación de intimidad con nuestra comida. De esta manera, el texto emerge como un aporte clave al diálogo de saberes entre las cocinas urbanas y las cocinas campesinas, propiciando espacios de retroalimentación basados en el reconocimiento de la legitimidad de ambas, sus debilidades y la magnitud de los desafíos que enfrentan.

Centrado en la cocina como espacio eje de la vida familiar y de las emociones evocadas, el presente texto entra en las memorias biográficas que expresan la densidad de los conocimientos, prácticas y sentimientos que definen a la cocina y a la comida. Recoge esas memorias que provienen de los olores, los sabores, los tiempos y las situaciones de comensalidad que dan sentido a los actos de cocinar y comer. Se trata además de un libro que posee la cualidad de reforzar la relación humana entre la disponibilidad, la combinación y el consumo de alimentos, en la cual se expresan los saberes heredados a modo de verdades que derivan de la experiencia y de la historia propia. Como bien dicen las autoras, todo este proceso no constituye una mecánica, sino más bien una instancia creativa y recreativa, que entrelaza cuestiones sociales, simbólicas y emotivas, pues la cocina y la comida tienen la propiedad de sintetizar lo social y lo subjetivo, reafirmando la condición social de los sujetos a través de su identidad.

Noelia Carrasco Henríquez, agosto de 2013.

Antropóloga  
Universidad de Concepción



## Introducción

La cuenca del Itata es un lugar de transición entre un norte más bien templado y las lluvias del sur, pero también entre la cultura mapuche y la vida mestiza, gestada en las postrimerías de la conquista española. Allí, el río Itata se erigió por mucho tiempo como símbolo de resistencia, conformando la frontera natural entre el “nuevo mundo” y el “Arauco indómito”, siendo mudo testigo no solo de batallas y matanzas, sino también de encuentros e intercambios que fueron conformando el sustrato simbólico-cultural de la ruralidad de la zona.

El interés por ahondar en los sistemas alimentarios que históricamente han distinguido a las comunidades campesinas de este territorio, es una invitación a “entrar por la puerta de la cocina” para hurgar en los conocimientos, creencias y tradiciones que han conformado las diversas identidades que hoy las constituyen. Desde un espacio de intimidad familiar, en el que confluyen subjetividades y afectos en torno a la comida, hemos accedido a contenidos que develan la relación de los/las campesinos/as con los ciclos de la naturaleza, el trabajo, la ritualidad, la salud y lo trascendente, entre tantos otros aspectos.

Es en la cocina, con la fuerza simbólica del fogón en una ubicación central del espacio, donde los alimentos han transmutado en comidas dulces, saladas, crudas o cocidas, bebidas, jugos y licores, emplastos, ungüentos y otros remedios caseros. En este lugar, el saber heredado, figurado en receta, consejo, técnica o regla, ha franqueado el paso de los años y la debilidad de la memoria individual para convertirse en valor colectivo, organizado, preservado y recreado fundamentalmente por las mujeres.

*“Me acuerdo que en la cocina colgaban las ollas sobre el fuego y siempre había una tetera hirviendo. Había un catrón, un catre de palos, con una payasa de paja donde mi papá dormía cuando llegaba después que mi mamá lo esperaba con el almuerzo. Alrededor del fuego nos sentábamos todos los hermanos, con las patitas cerquita del pollo, que siempre estaba encendido, y escuchábamos las historias que los viejos nos contaban mientras comíamos”* (Inés Cisternas, sector Chillancito, comuna de Quillón, agosto 2008).

Las evocaciones de infancia que algunas mujeres compartieron durante el proceso de investigación en diversos puntos del valle del Itata, dan cuenta de la fuerza de la cocina en la transmisión de las identidades. Entre ollas, zarandas y canastos, la memoria de una comunidad procura su custodia a través de cuentos, casos, adivinanzas, historias familiares u otros relatos, que van dando respuesta a las interrogantes acerca del ser y estar en el mundo. El cocinar y el comer, entonces, se configura en un acto cotidiano pero no mecánico, bañado en la ritualidad del lenguaje del campo, que en su hacer dialoga con el entorno, rescatando y resguardando sus beneficios y bondades.

Las labores agrícolas inician o cierran sus ciclos con la solicitud o agradecimiento de siembras y cosechas, donde la fiesta con trago, comida y baile reactiva la alegría. Tal como afirma Fidel Sepúlveda: “La fiesta es un canto a la comida con sabor a persona, a comunidad, a territorio, a historia y tradición” (Sepúlveda; 2005: 94).

En muchos sectores, la Cruz de Mayo señala la época en que el trigo debe sembrarse y para ese día son infaltables las mistelas y pajaritos. El festejo de San Juan, con toda su fuerza divina de purificación, aún se conmemora con un estofado, en el que se combinan una gran variedad de alimentos, mayoritariamente carnes. Ya entrada la primavera, para la Cruz del Trigo o San Francisco, se agradece el buen crecimiento de este cereal, bailando cuecas y consumiendo la cabeza de chanco, que ha sido cocida durante el invierno, ahumada y conservada en la cocina para aquel día tan especial.

Junto a la fuerza numinosa de santos y cruces, el trabajo colectivo para cosechas, siembras y vendimias, también es agradecido con abundantes platos y líquidos, que permiten reponer las energías y “dar vuelta el día trabajando”. Sopa de chuchos, catetes de harina tostada, cazuela de pava, entre otras preparaciones, entregan el alimento necesario para este tipo de faenas.

De este modo, el qué y cómo preparar una comida no es casual y obedece a un sentido compartido. Cada plato o receta posee un tiempo o momento adecuado. Sin recetarios ni escrituras de por medio, la oralidad adquiere aquí un valor primordial en la

transmisión de los saberes, conformando un acervo de identidad que va recreándose a través de la observación, la escucha y la imitación. Se trata de conocimientos que van más allá de la comida misma. Es el saber que habla con la tierra para cultivar los vegetales necesarios; con el mar y los bosques para emplear algas, semillas y frutos, y con los animales para procurar carnes y huevos. Se trata de un saber/hacer, cuyos métodos y procedimientos dan cuenta también de una ética de relaciones con el paisaje y la biodiversidad del entorno.

En esta relación biodiversidad-alimentación, sin embargo, no solo interviene el saber reactivado generacionalmente. Su equilibrio depende también de condiciones externas vinculadas a los actuales modelos de desarrollo. El fomento de la agroindustria, con la consecuente propagación de sistemas de monocultivos, la disminución de los mercados locales como instancias tradicionales de transacción económica y cultural, la imposición de normativas sanitarias descontextualizadas a las realidades campesinas, son algunos de los factores que inciden en el debilitamiento de esta correspondencia.

En la actualidad, si pudiéramos observar la cuenca del Itata desde el cielo, reconoceríamos una uniformidad paisajística desconcertante, constituida principalmente por plantaciones de pino y eucalipto, semejante a lo que algunos llaman “desierto verde”. Tal homogeneidad ha afectado la presencia de productos como changles, chupones, erizos, nalcas, quínoa, huevos azules, papas doma y todas las elaboraciones que las contienen, y ha perjudicado el patrimonio de la biodiversidad agrícola y las tradiciones culinarias.

En este caso, creemos que una “arqueología del sabor” asociada al río Itata, sus riberas y afluentes, puede ser el puente para conocer la variedad de sistemas ecológicos con los cuales los campesinos han dialogado desde antaño, reconociendo el valor del conocimiento tradicional en la conservación de plantas, semillas y animales, y aportando a la motivación por su restauración. Desde allí, entonces, la noción de soberanía alimentaria liderada por el movimiento campesino, tiene plena vigencia, proponiendo un nuevo planteamiento para la recuperación del derecho de los pueblos a la definición de lógicas propias de producción, distribución y

consumo de alimentos, respetando la diversidad de expresiones en la producción sustentable y la preparación y consumo de productos de la tierra, los bosques y el mar.

Necesitamos como sociedad restablecer los vínculos que expresen estas lógicas y una buena manera de hacerlo es comprendiendo la diversidad que nos constituye. El libro que aquí presentamos se posiciona desde este enfoque e invita a hacer un recorrido por el curso del río Itata, sus lugares y su gente, privilegiando el saber y los conocimientos femeninos. Su mirada es amplia, no solo geográfica y considera aspectos más profundos que la mera sobrevivencia económica, nutricional o productiva, ya que en sus intereses se entrecruzan las funciones ecológica, cultural, política, histórica, mística y ritual.

Para la construcción de los mapas que incorporamos en este libro, primero se escuchó y observó, luego se imaginó y finalmente se lanzaron en el papel los trazos que, siguiendo sencillos pero al mismo tiempo significativos puntos de referencia, crearon esbozos del tiempo, espacio y vida del territorio del Itata. Se utilizaron aquellas indicaciones referidas a la cotidianeidad de la vida campesina y el paisaje local, relevantes en el imaginario de sus habitantes. En este sentido, cerros, ríos, canales, plantaciones y actividades productivas construyeron el esqueleto básico de cada mapa. Finalmente, aquellos aspectos de referencia histórica, tan relevantes en un pasado no muy lejano, aparecen solo esporádicamente en los dibujos, ya que la modernidad los ha hecho desaparecer progresivamente.





# La cuenca del Itata, su historia y su paisaje

## **Biogeografía del Itata**

El Itata es un río profundo y lento, que en la época precolombina marcó el límite preciso del territorio mapuche. En sus inicios probablemente constituyó una fuente de conexión e intercambio para los habitantes de la cuenca, siendo navegado por botes y balsas, y atravesado solo por frágiles puentes.

En su largo andar, de más de 200 kilómetros, el río Itata se vincula con diversas localidades y poblados, proyectándose en una gran cuenca que abarca un área aproximada de 11.000 km<sup>2</sup>, la que constituye un importante territorio de la Región del Biobío. Su nacimiento surge en el punto de encuentro de los ríos Cholguán y Huepil, en los alrededores de la estación Cholguán, del ferrocarril Longitudinal Sur. En un avance pausado, aunque en ocasiones abrupto y escarpado, se reúne con el río Danicalqui y en la localidad de Quillón se encuentra, en el sector de La Junta, con el río Diguillín, cuyos orígenes podemos encontrarlos en las inmediaciones de El Carmen. Posteriormente, se le acopla el río Larqui, que proviene de las cercanías de Bulnes, para finalmente unirse al gran río Ñuble, en el sector de Confluencia, Quillón. Este último río se origina a su vez de múltiples cursos de agua, como es el río Changaral, que surca la localidad de San Nicolás.

A partir de Confluencia, el río Itata se interna en forma calma en la cordillera de la Costa, recibiendo en esta parte del trayecto solo esteros menores, entre ellos el río Lonquén, el más grande, que brota de las montañas de Quirihue y Ninhue, y el pequeño río de Coelemu, que tiene su origen en las montañas de La Leonera (Cartes, Armando; 2008). Finalmente, y despidiéndose de la cordillera de la Costa, el río se extiende y funde en vegas, disminuyendo su profundidad hasta llegar al mar en su desembocadura, a la altura de Vegas del Itata, en la actual comuna de Coelemu (Cade-Idepe, consultores; 2004).

El río y sus múltiples afluentes constituyen un corredor natural y reservorio de vida de la cuenca del Itata. No puede dejar de mencionarse, por ejemplo, la presencia de importantes especies ícticas que conforman el 26% de las citadas para todo el país. Seis de ellas han sido clasificadas como vulnerables, entre las que podemos señalar al Pejerrey chileno (*Basilichthys Australis*), la Pocha (*Cheirodon Galusdae*), el Puye (*Galaxias Maculatus*), el Pejerrey (*Odontesthes Maculanum Itatanum*), la Perca o Trucha criolla (*Percichthys Trucha*) y la Carmelita (*Percilia Gillisi*). Otras dos son reconocidas como especies endémicas de Chile y han sido catalogadas en peligro de extinción. Tal es el caso del Tollo o Bagre (*Diplomystes Nahuelbutaensis*) y el Bagre o Bagrecito (*Trichomycterus Chiltoni*) (*op. cit.*)

Desde esta perspectiva, el Itata se concibe como un núcleo de resistencia frente a las profundas intervenciones a las que el territorio ha estado expuesto, cobijando además en sus riberas flora autóctona, animales y variadas aves e insectos. Todas ellas probablemente en algún momento de la historia formaron parte importante de la alimentación de las comunidades habitantes de sus riberas, y actualmente se ven amenazadas por la destrucción de los bosques y la perturbación de los sistema hidrográficos.

La frondosa vegetación nativa de la cuenca ejerció diversos roles durante la historia de la comunidades del territorio. La firmeza de sus maderas les permitió ser usadas para la construcción de embarcaciones, herramientas, ejes de carretas y puentes. Los diversos frutos, hojas y cortezas aportaron al color y sabor de la dieta, las medicinas, los brebajes e incluso los detergentes.

En sus orígenes, el sector noroeste de la cuenca atesoró en sus bosques el Hualo (*Nothofagus glauca*), el Pitao (*Pitaviapunctata*) y el Queule (*Gomortegakeule*), especies actualmente en peligro de extinción. Por otro lado, mientras que en el secano interior se exhibía sencillo y recatado el Espino (*Acacia caven*), en el área sudoeste se hacía notar imponente y solemne el Roble (*Nothofagus obliqua*), reemplazado actualmente casi por completo por plantaciones de Pino (*Pinus Radiata*). Otra formación destacable eran los relucientes bosques de Quillay (*Quillaja saponaria*). Por su parte, el valle central

de la cuenca, actualmente muy intervenido con cultivos agrícolas intensivos, presentaba en sectores cercanos a la precordillera, frondosos bosques de Roble, Litre (*Lithrea caustica*), Boldo (*Peumusboldus*), Lingüe (*Persea lingue*), Hualo y Ciprés de Cordillera (*Austrocedrus chilensis*), ambos en situación de vulnerabilidad, y finalmente el Belloto del Sur (*Beilschmiedia Berteroana*), en situación de peligro.

Por su parte, en la precordillera misma, nuevamente imponía su presencia el Roble, acompañado en esta zona del Raulí (*Nothofagus alpina*), Coigüe (*Nothofagus dombevi*), Laurel (*Laurelia sempervirens*) y Olivillo (*Aextoxicon punctatum*). Más arriba, en los Andes, aparecían las comunidades de Lenga (*Nothofagus pumilio*), con sus delicados follajes verde anaranjado y el Ñirre (*Nothofagus antartica*), de escalonada figura (Gajardo, Rodolfo ; 1994).

Actualmente, la cuenca se encuentra seriamente amenazada en su biodiversidad; el avance forestal ha sido agresivo y masivo, subsistiendo pocos espacios naturales con áreas importantes. Entre ellos podemos mencionar Vegas del Itata, que considera las vegas y el área marina adyacente; Altos de Ninhue, con bosques dominados por Roble en asociación con Peumo, y finalmente el cerro Cayumanqui, con presencia de especies con problemas relevantes de conservación como el Belloto del Sur.

### **El sistema agroalimentario del Itata**

La culinaria chilena es el resultado de tradiciones que se funden y dan vida a la cocina local. Aportan a esta fusión, en primer lugar, la tradición indígena, que tímidamente se atisba en el territorio a través del uso de materias primas, prácticas y rituales. En seguida, la fuerte herencia española se percibe a través de hábitos, costumbres y productos introducidos desde la conquista. Finalmente, ofrecen su sello la influencia extranjera asociada a los distintos momentos de colonización. Todas, en su conjunto, dan vida al actual sistema agroalimentario de los territorios, con sus debilidades y aciertos (Pereira Salas, Eugenio; 2008).

La cuenca del Itata fue habitada originalmente por grupos humanos sin asentamientos fijos, cuya base económica era la recolección (moluscos, algas y frutos), la caza (animales y aves del territorio) y la pesca en ríos, lagunas y mar. Un aspecto que caracterizó a estos habitantes, y que sigue formando parte del patrimonio cultural mapuche, fue la interrelación entre naturaleza y ser humano, cimentada en un principio sagrado. Dicha visión se expresaba en un aspecto relevante de su cosmovisión, el *Küme mogen* o el estar bien y en equilibrio con los demás y con todos los otros seres vivos del entorno, lo que también se extendía a sus sistemas alimentarios (Sepúlveda, Juan; 2005).

La palabra Itata en *mapudungun* significa abundancia o buenos pastos. En este valle seguramente el pueblo Mapuche accedió fácilmente a la caza, la pesca y la agricultura, experimentó con la greda, la paja y la lana, estableció poblados y caseríos, e intercambió productos con habitantes cordilleranos y costeros. El curso del río, a su vez sirvió para establecer formas de comercio como los conchavos o trueque de bienes (Cartes, Armando y Arriagada, Fernando; 2008).

Probablemente, la agricultura que se desarrolló en sus orígenes se basó en la rotación y diversidad de especies vegetales. En términos paisajísticos, los policultivos indígenas fueron complejos e integrativos, imitando a los ecosistemas naturales. La ganadería se hacía en forma extensiva y a muy pequeña escala. Tal como señalaba el naturalista alemán Rodulfo Phillipi en sus viajes al sur de Chile, en la segunda mitad del siglo XIX : “(...) se alimentaban entonces únicamente de vegetales, pues no conocían ningún animal doméstico, i las vacas, ovejas, caballos no habían tenido tiempo de multiplicarse i de llegar a ser un alimento de los más pobres” (Phillipi, Rodulfo Armando, citado en Camus, Pablo ; 2004: 15).

Se deduce entonces que la actividad agropecuaria mapuche estuvo en un relativo equilibrio con el medio natural y tuvo como propósito el autoconsumo (Torrejón, Fernando y Cisterna, Marco; 2002). Lo anterior también se desprende en el siguiente texto del cronista español Pedro Mariño de Lobera, refiriéndose a los llanos de la región del Biobío: “Grandes llanadas, tan llenas de poblaciones, cuanto abundantes sementeras de maíz, frijoles, papas, quínoa, y otros granos y legumbres” (Mariño de Lobera, Pedro, citado en Camus, Pablo; 2004: 15).

La alimentación mapuche se caracterizó por ser altamente balanceada y de calidad nutricional. Era provista por la naturaleza, lo que permitía una gran autonomía. Un aspecto importante a destacar son los principios en que se basaba y que consolidaban un estado de equilibrio, de salud y buen vivir, que aún se reconoce en las prácticas campesinas de la cuenca del Itata (Sepúlveda, Juan; 2005).

» Comer y alimentarse para tener salud y no enfermarse: principio que reconoce el valor de las plantas y su contribución en sabores y medicinas.

» Comer como una necesidad de satisfacción en el compartir lo propio: principio que destaca la solidaridad, la amistad y el compartir, que dan sentido de pertenencia y comunidad.

» Comer y alimentarse con todo lo que la naturaleza ofrece: principio que refleja la diversidad expresada en las combinaciones de semillas, plantas y productos.

Otro aspecto alimentario relevante del pueblo Mapuche, reflejado en el campesino del Itata, fue la comprensión de los movimientos y alteraciones de la naturaleza que determinaban las estaciones. En este contexto, el sabio ritual alimentario acompañaba el ciclo anual y sus diversas etapas. Es así como cada fase o temporada poseía una alimentación característica, la que era fuente de armonía y bienestar. En este sentido, durante el tiempo de lluvias o el invierno, las sopaipillas, las legumbres, el chanco ahumado y la cazuela de gallina se consideraban vitales para el calor y la energía. Posteriormente, en primavera o tiempo de brotes, época para pedir y agradecer (ceremonia del *Nguillatün*), destacaba el consumo diverso de habas, arvejas, digüenes, nalcas, hierbas del campo (yuyos, cuye, vinagrillo, romaza y cardo), primores de papas y legumbres. Mientras tanto, en verano o tiempo de cosecha, predominaban los sabores del cordero, porotos granados, chícharos, lentejas, chuchoca de maíz, tomates, ajíes, y mote, además de la recolección de frutos silvestres como chupones, zarzaparrilla, boldo, maqui y avellanas. Finalmente, el otoño o tiempo de sosiego, de rastrojo y gratitud, abundaban las papas, porotos, arvejas, chícharos, panes dulces, changles, murta y membrillos (*op. cit.*)

Con el paso del tiempo, a la base original agroalimentaria se sumaron nuevos patrones productivos y alimentarios. Durante la colonización española ocurrió la introducción de especies vegetales y animales, desconocidas en los sistemas productivos y la biodiversidad precolombinas, instalándose el modelo agropecuario hispano-mediterráneo (Latcham, Ricardo; 1936). Cultivos intensivos (trigo, vid) y ganadería de ungulados (bovinos, equinos, ovinos y caprinos), estructuraron este nuevo sistema, el que, junto a las legumbres, maíz y papas, definieron sólidamente la base alimentaria y la creatividad culinaria presente hasta nuestros días en el territorio en cuestión (Cunill, Pedro; 1971).

Dentro de las especies relevantes introducidas al territorio se encuentra la vid, la que habría sido ingresada a Chile por el fraile Francisco de Carabantes, a través de plantas desembarcadas en Concepción en 1548, y que en un primer momento se habrían extendido por el territorio del Itata para después trasladarse a la zona central (Alvarado, Rodrigo; 2003). El trigo, por su parte, fue apropiado durante el primer siglo de ocupación. Del mismo modo, las chacras aumentaron de tamaño, se comenzó a utilizar el arado simple y se introdujo la harina tostada como un alimento importante. En menor medida, durante esta etapa se comenzó a consumir el mote de trigo, y la utilización de la masa de harina para hacer el pan fue muy posterior (Bengoa, José; 2000).

Una consecuencia importante de la irrupción en el siglo XVI de la agroganadería hispano-mediterránea, fue la desarticulación del sistema económico indígena, comenzando a su vez un acelerado proceso de alteración del paisaje. Durante la segunda mitad del siglo XVI coexistieron especies nativas e introducidas, pero ya en el siglo XVII se produjo un fuerte incremento de especies exóticas, con un predominio paulatino y cada vez mayor de estas, lo que generó notorias modificaciones en los ecosistemas, producto de la desaparición o extinción local de especies animales y vegetales nativas (Torrejón, Fernando y Cisterna, Marco; 2002).

En los siglos XVII y XVIII, las tierras del Itata aún eran consideradas como ricas y fértiles. En este período se formaron grandes estancias dedicadas a la agricultura, ganadería y viñedos, que subsistieron

por más de tres siglos. Muchas de ellas se nutrieron del río Itata y lo mantuvieron como su nexo natural. Las estancias en el período colonial jugaron un rol de importancia, ya que permitieron concentrar mano de obra en el trabajo agrario, suministrando alimentos y vino a las ciudades de Concepción y Chillán, así como al ejército permanente que la corona dispuso en la frontera del Biobío (Cerdeña-Hegerl, Patricia; 1996).

Hacia finales del siglo XIX, la demanda de trigo por la fiebre del oro de California y Australia generó una exagerada degradación de los suelos del secano costero. Del mismo modo, se desarrollaron las primeras plantaciones de pino al sur del río Biobío, las que paulatinamente reemplazaron la vegetación nativa. Este proceso se intensificó y extendió al resto del territorio, hacia mediados del siglo XX (Torrejón, Fernando y Cisterna, Marco; 2002).

Así, al igual que el resto del país y el mundo, el territorio comenzó a verse influenciado por la introducción de nuevas tecnologías. De este modo, surgió en la agricultura la mecanización y el monocultivo de alto interés comercial. En este marco, generándose la homogeneización del mundo vegetal, asociado a que la máquina no era capaz de discriminar por tamaño de semillas, altura de las plantas, grados de madurez o especies. Este desarrollo se produjo en forma conjunta a un proceso de concentración de la tierra (Montecinos, Camila; 1996).

La modernidad alcanzó al Itata en el siglo XX. En esta época proliferaron los fertilizantes no orgánicos, profundizándose la mal llamada “revolución verde”<sup>1</sup> que integró maquinaria, semillas e insumos químicos. Las consecuencias hasta ahora han sido desastrosas. La simplificación de los sistemas productivos ocasionó el deterioro de suelos, el aumento de plagas y enfermedades, lo que se tradujo en la introducción masiva de pesticidas industriales, el aumento de costos de producción y la pérdida de recursos genéticos, contaminación de aguas, etc. (*op. cit.*).

---

1 Proceso de incremento de la productividad agrícola, a partir de la incorporación de insumos químicos como fertilizantes y plaguicidas, además de la extensión del monocultivo, ocurrida entre los años 1940 y 1970.

## **La soberanía alimentaria y la restauración de los territorios**

El proceso evolutivo agroalimentario descrito anteriormente, debe animarnos a reflexionar y analizar las experiencias tecnológicas y sus negativas consecuencias, y a no olvidar aquellas prácticas agroalimentarias, fuente constitutiva de la culinaria tradicional de nuestros pueblos, que a través de la historia han demostrado ser equilibradas para nuestra salud y medio ambiente.

En este contexto, debemos retomar los derechos a la alimentación y la producción de estos desde la perspectiva de la soberanía alimentaria, esto es, el derecho de los pueblos a decidir qué se va a comer, cómo y quién lo va a producir. La soberanía alimentaria sitúa a quienes producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y las empresas.

Dentro de las prioridades que plantea la soberanía alimentaria, se consideran (La Vía Campesina; 2008):

- » Producir alimentos para mercados domésticos y locales, basados en explotaciones campesinas y familiares diversificadas.
- » Acceso del mundo campesino y pueblos originarios a la tierra, el agua, los bosques, la pesca y otros recursos productivos, a través de una redistribución genuina.
- » Reconocimiento y promoción del papel de las mujeres.
- » Protección de las semillas, base de la alimentación y de la vida misma.
- » Control de la comunidad sobre los recursos productivos.

En Chile, el proceso de desarrollo político, técnico y económico ha afectado profundamente a los territorios y en especial a la cuenca del Itata. No podemos olvidar que la política agrícola chilena en las últimas décadas se ha subordinado a la apertura e integración

comercial, desfavoreciendo la agricultura tradicional y, por lo tanto, a la heterogeneidad como rasgo central. De este modo, se ha producido un cambio dramático en el uso de suelo, reemplazándose cultivos y praderas por plantaciones forestales de pino insigne y eucalipto. Esta sustitución ha perjudicado el patrón productivo alimentario de las comunidades locales, y si entendemos al alimento como un todo que armoniza y enlaza la vida familiar con el arte, la artesanía y la naturaleza, se ha producido una alteración que lastima en lo más profundo la cultura e identidad de los territorios.

En este sentido, el sociólogo rural de la escuela de Wageningen Jan Dirk van der Ploeg, nos invita a hacer un ejercicio de re-entendimiento, con la finalidad de iniciar un proceso de restauración territorial y cultural:

*“Las sociedades construyen territorios a la medida y a la manera de sus tradiciones, pensamientos, sueños y necesidades, territorios que significan mucho más que espacio físico poblado por distintas formas de vida que se relacionan, cooperan y compiten entre sí; en la medida en que el territorio es espacio construido por los distintos pueblos que conforman la humanidad, que siempre está habitado por sueños y memorias y que, a su vez, construye a la gente que lo habita dándole color, rasgos, palabras y conciencia, es decir, una manera de ser y de sentir que se marca en el rostro” (Van der Ploeg; 1994: 424).*



## El inicio del río y la voz de las mujeres curadoras de semillas



Este primer mapa invita a hacer una entrada general al territorio, en el que se destaca el curso del río Itata a lo largo y ancho del paisaje, traspasando las fronteras del valle del Itata y enlazando localidades precordilleranas y costeras. Aquí se entregan referencias de algunos campesinos y campesinas que ofrecen diversos productos, todos ellos elaborados bajo principios agroecológicos.

En la localidad precordillerana de El Carmen:

**1.- Rosa Parra**

Ubicación: sector Maipo.

Productos: hortalizas orgánicas, ovinos y lana. Los comercializa en su casa.

**2.- Edita Henríquez**

Ubicación: sector Maipo Bajo.

Productos: hortalizas orgánicas, lanas y tejidos. Los comercializa en su casa.

**3.- Mónica Hormazábal**

Ubicación: sector Maipo.

Productos: hortalizas orgánicas, conservas, nueces y huesillos. Los comercializa en su casa.

En la localidades viñateras de San Nicolás y Portezuelo, cercanas a Chillán:

**4.- Nuvia Ortiz**

Ubicación: sector urbano de San Nicolás.

Productos: vinos, uva País, lentejas, trigo, pavos, hortalizas. Los comercializa en su casa.

**5.- Cecilia Guajardo**

Ubicación: sector Los Sauces, comuna de San Nicolás.

Productos: huevos azules, quesillo, avena, terneros y pollos. Los comercializa en su casa.

**6.- Patricio Bustos**

Ubicación: sector urbano de Portezuelo.

Productos: uva País y vinos viña Juncal Festejo. Los comercializa en ferias y en su casa.

**7.- David Concha**

Ubicación: sector Cabrería, comuna de Portezuelo.

Productos: abejas reinas y núcleos, miel, miel con sabor, propóleo, licor de miel y aceites esenciales, lentejas, vino uva Italia y País. Los comercializa en ferias y en su casa.

En la comuna de Ránquil:

**8.- Lucía Torres**

Ubicación: sector Cerro Verde.

Productos: Uva Moscatel de Alejandría. La comercializa en su casa.

**9.- Rosa Fierro**

Ubicación: sector San Ignacio de Palomares, parcela El Maitén.

Productos: miel de abejas y extracción de propóleo de la colmena.

Los comercializa en su casa.

## Rosa Parra y la diversidad en su huerta

La señora Rosa Parra Saldías nació en la pequeña localidad de *Tregualemu*, en la zona precordillerana de la provincia de Ñuble, lugar donde pasó parte importante de su niñez. En su juventud se trasladó hasta el sector de Los Naranjos, a seis kilómetros de la comuna de El Carmen, por el camino sureste que comunica con la localidad de Yungay. En ese lugar construyó sus nuevas raíces, adaptando los saberes que traía desde su infancia a las nuevas condiciones del clima, la tierra y el paisaje. “La vida de acá es muchos mejor, las tierras son mejores que en la cordillera, lo que se planta se cosecha. Trabajamos el poroto, la cebolla, el ajo, el tomate, el ají, la espinaca, la acelga, el cilantro (...)”, nos comenta con orgullo.

La zona de El Carmen se conecta con los ríos Pal Pal y Diguillín, que desembocan en el río Itata. En estas aguas se practica la pesca libre de contaminación y es uno de los pocos lugares donde los campesinos aún pueden acceder al consumo de pescados como truchas, salmones y pejerreyes de río. El territorio forma parte del corredor biológico Nevados de Chillán-Laguna de El Laja, declarado por acuerdos multisectoriales como un espacio geográfico para la reserva de la biosfera a nivel mundial. Sus bosques nativos dejan ver variedades de árboles como hualles, coigües, maitenes y boldos, y aves silvestres como perdices, tórtolas y torcazas.

La relación de los campesinos con este rico entorno queda de manifiesto en sus tradiciones culinarias. Si bien la actividad productiva tradicional ha sido la agricultura, el uso de hongos como changles, morchela o digüenes, a través de infinitas recetas y variedades de preparación durante el período de las primeras lluvias, son un ejemplo de ello: “(...) se hacen las empanadas con changle y morchela, las ensaladas de digüenes que son picados y mezclados con cebollita o puerro, cilantro fino y nalca”.

**CALLAMPAS FRITAS**

(Rosa Fierro, sector San Ignacio de Palomares, Ránquil)

**Ingredientes:**

1 kilo de callampas, 3 cebollas, 3 dientes de ajo, 1 kilo de papas, ½ cucharadita de merkén, comino, aceite y sal.

**Preparación:**

Se pelan las callampas, se limpia el tallo, se cortan y se echan a cocer durante cinco minutos. Luego se sacan y se destilan. Se corta la cebolla como para empanadas y se fríe en aceite. Se agregan los ajos picados o machacados, el ají y las callampas picadas. Se revuelve y se le pone merkén. Se sirve con papas cocidas.

Las aves silvestres también forman parte del acervo de conocimientos culinarios locales: “(...) la preparación de perdices cocidas para las mujeres encinta. Se cazan solo para ellas. Así, el niño crecerá con la destreza y cautela del ave”, señala Rosa.

Los principales rubros agropecuarios que identifican a esta zona son el cultivo de cereales, primordialmente trigo y avena; la ovejería; el cultivo de papas y hortalizas, y la crianza de aves de corral. De la crianza de ovejas, aún se mantienen los oficios asociados a la esquila, el hilado y el tejido en telar. La señora Rosa es una de las tejedoras que continúa trabajando la lana de oveja:

*“Por acá se ve mucho el trabajo en lana. Yo hago frazadas y mantas. Tengo las ovejas, las esquilo, lavo la lana, trabajo la lana y hago y vendo frazadas. La gente antes esquilaba junta y hacían asado de cordero y otros platos para el mes de noviembre. Ahora, ya ni siquiera hay esquilas comunitarias”* (Rosa Parra; sector Maipo, comuna de El Carmen, diciembre 2009).

Al igual que con ciertas prácticas habituales asociadas a la crianza de ovejas, las tradiciones en torno a las actividades agrícolas alrededor del trigo han disminuido a lo largo de los años. Trillas a yegua suelta, mingacos, festejos para la Cruz del Trigo, guitarra y canto campesino, artesanías en paja, daban cuenta hasta hace 15 años de la

existencia de toda una cultura en torno a las espigas. Hoy en día solo quedan algunas manifestaciones dispersas que resisten a las actuales dinámicas de relaciones instaladas en el mundo rural, a partir de la irrupción del monocultivo y la presencia de grandes empresarios provenientes de otras regiones del país, que han desencadenado procesos acelerados de concentración de la tierra.

En este escenario, los saberes campesinos asociados a las formas de producir, consumir e intercambiar sus alimentos no solo representan estilos productivos, hábitos alimentarios y productos locales, considerados hoy en día como anacronismos o mercancías folclóricas por el modelo económico actual, sino que se convierten en la entrada privilegiada para reconocer los modos de concebir el mundo, las filosofías y los códigos éticos que les subyacen. La presencia de las comunidades campesinas y la mantención de las diversas formas de vinculación con el entorno a través de la agricultura en su sentido más amplio, recuperan una mirada cíclica y ecológica en la que humanidad y naturaleza dialogan desde la vida.

La relación que la señora Rosa Parra tiene con su huerta, manifiesta justamente algunos de los componentes de esta escala ética. Sus aprendizajes, herederos de la experiencia de su madre, abuela y otras figuras femeninas de su familia, se sostienen en el saber de la observación y la palabra, y no se materializan en libros o escrituras, sino que en granitos de semillas.

*“Las semillas que siembro en mi huerta son mis propias semillas, que me las entregó mi madre y que ella me enseñó a guardar. O sea, hablamos de muchos años. He recibido de ella la semilla de poroto, el poroto Señorita que tiene la guatita café, el ají, del que todos los años saco la pepa y siembro la misma, las acelgas (...) También heredé semillas de sandía y melón, pero ya no las siembro porque no dan resultado por la seca, o sea, la falta de agua. Acá falta mucho el agua” (Rosa Parra, sector Maipo, comuna de El Carmen, diciembre 2009).*

La experiencia de conservar semillas se hace evidente en la diversidad de especies que mantiene: variedades locales de tomates, porotos de capi sin palo, maíces y el negro de huerta para sazonar caldillos

y pebres, entre otros. La huerta, entonces, representa un mundo esencial en el que las mujeres con una vocación por el arte agrícola han preservado por generaciones las semillas heredadas. De simples “huerteras”, apelativo entregado por las ciencias occidentales, se comprende un oficio con profundidad y sentido colectivo al que hoy le llamamos “curatoría de semillas”.

Ser curadora significa cuidar y resguardar la diversidad que la naturaleza otorga. Se trata de un trabajo silencioso de crianza, cultivo y aplicación de técnicas específicas para la conservación de la biodiversidad, que permite abastecer a la comunidad de una base alimentaria, para luego convertirla en receta, remedio o artesanía, conformando así parte del patrimonio cultural y ecológico local.

Siguiendo las palabras de Angélica Celis en torno al papel de estas mujeres, se trata de:

*“(...) la construcción del “espacio habitable”, hecho por las mujeres cultoras de plantas y tradiciones, portadoras de conocimientos, de miradas de mundo que logran expresar las historias de las madres, abuelas y tías —además de las propias— en sus espacios de crianza de plantas, animales y personas” (Peralta y Thomet, 2012).*

Para ello, las comunidades campesinas crean mecanismos que aseguran el traspaso del saber en el tiempo. Tradicional es, por ejemplo, que al momento del casamiento, la reciente esposa reciba como regalo una gallina, un chanco u otro animal menor y un montoncito de semillas para asegurar la presencia de la diversidad en su huerta.

En los últimos años, y producto de las dinámicas de globalización actuales que han afectado a las agroculturas a lo largo del mundo, la curatoría de semillas se ha levantado también como una estrategia de resistencia frente al monocultivo, la manipulación genética y la industrialización de la agricultura. Es así como en El Carmen y otras localidades que pueblan la cuenca del Itata, diversas organizaciones campesinas y urbanas se reúnen en espacios y tiempos determinados para realizar intercambios de semillas o también los denominados *trafkintu*, evitando así la erosión de la

biodiversidad local y fortaleciendo lazos para la transmisión de los saberes de la tierra.

El trafkintu corresponde a una práctica ancestral mapuche y campesina, donde las familias mantienen un método de abastecimiento de semillas, permitiendo sostener el sistema alimentario tradicional, enriquecido con principios asociados a la reciprocidad, el respeto y la honestidad. De esta manera, la curatoría trasciende la visión técnica del arte agrícola, vinculándola con sentidos de mundo e identidades:

*“La visión de las curadoras de semillas ha reubicado a la agricultura en el área cultural más que en la economía convencional, ha contribuido a instalar la idea de que las semillas son un patrimonio cultural de los pueblos y que la curaduría de semillas, que tradicionalmente fue una práctica común y casi obvia de las agro-culturas, hoy marca socialmente las diferentes concepciones de lo local” (op. cit.).*

#### CAZUELA DE CORDERO CON SOPLILLO

(Rosa Parra, sector Maipo, El Carmen)

##### **Ingredientes:**

1 kilo de cordero, papas, zapallo, cebolla, comino, orégano para aliñar y soplillo.

##### **Preparación:**

Se pone a cocer el cordero en una olla, sin aliños, solo con sal. Una vez cocido, se mezcla con agua junto a las papas, el zapallo, la cebolla y los aliños. Se le agrega el soplillo cuando los ingredientes están en su primer hervor. El soplillo se prepara de la espiga verde del trigo. Se apila en pequeños manojos y se pasa por el fuego directo. Luego se frota en el harnero, se tuesta en la cayana, se le sacan las pelusas restantes y se muele en piedra o molinillo. Se deja secar al sol y se guarda para su uso durante todo el año.





# Ribera sur. Cobijo de biodiversidad para las cocinas locales



Este mapa permite recorrer la comuna de Quillón de acuerdo a ciertas indicaciones. El itinerario se inicia en San Ramón Alto y continúa pasando por el monolito Paso el Roble, conducente a Chillancito, para luego llegar a Liucura Bajo, Liucura Alto y Cerro Negro. En este camino nos encontramos con una diversidad de mujeres, productos y secretos:

## 1.- Marina Pérez

Ubicación: sector San Ramón Alto.

Productos: mote, trigo partido, café de trigo, artesanía en greda.

Los comercializa en su casa y en el pueblo los días viernes.

**2.- Mónica Vargas**

Ubicación: sector Liucura Bajo.

Productos: tortillas. Las comercializa en su casa.

**3.- Regina Prado**

Ubicación: Parcela La Palma, sector Liucura Bajo.

Productos: tomates, zapallos italianos, hortalizas en general. Los comercializa en su casa.

**4.- Haydee Lorca**

Ubicación: sector Liucura Bajo.

Productos: tomates, zapallos italianos, hortalizas en general. Los comercializa en su casa.

**5.- Mercedes Cuevas**

Ubicación: sector Liucura Bajo.

Productos: huevos azules. Los comercializa en su casa.

**6.- Leonor González. “La Casona de Nonito”.**

Ubicación: sector Canchillas, Cerro Negro, Kilómetro 15.

Productos: cocina y repostería campesina.

**7.- Bertila Meza**

Ubicación: sector El Casino, predio El Zorrillo.

Productos: uva Moscatel de Alejandría y País. Los comercializa en su casa.

## Marina y sus múltiples resistencias<sup>2</sup>

Marina Pérez Castillo o “Marinita” como la llaman en el pueblo, es una mujer sabia. Sus manos dan vida a cuencos de greda, tejidos de chupón, tortillas de rescoldo, mote mei y otros tantos productos que cada viernes baja a vender a la ciudad de Quillón, montada en su carreta azul, junto a su marido. Antaño, su madre elaboraba las mismas piezas artesanales y obtenía similares sabores en preparaciones de diverso tipo, todas sostenidas en saberes heredados generacionalmente. Sin embargo, las lógicas de intercambio eran otras. Una vasija intercambiada proveía de yerba, azúcar o todo aquello que escaseara. Hoy Marina vende sus productos en el pueblo casa por casa a muy bajos precios. La producción para el autoconsumo es menor y la dependencia con el mercado es cada vez más fuerte.

Como una fotografía del pasado, esta artesana tiende a recrear en su casa una forma de vida extendida en el sector durante décadas, a partir de la producción diversificada entre la crianza, el cultivo y la recolección. En su patio deambulan diversos tipos de aves que garantizan el consumo de carne y huevos en sus más variadas formas. Gallinas, patos, pavos y gansos se suman a la única vaca que posee, la cual le provee de leche para la producción de queso y mantequilla. La huerta, pese a su pequeña dimensión, ofrece una multiplicidad de verduras, y la chacra, de un tamaño similar, es utilizada para cultivar el alimento de los animales. Los chanchos son ahora un bien de difícil acceso. Cuando logra contar con algunos ahorros, recurre a ellos nuevamente para comercializar su carne:

*“(...) lo que hago en mi casa es estar en la cocina, ver mis gallinitas. Trabajo también los días viernes, que me hago mis tortillitas y voy a vender a Quillón, llevo mis huevitos, mis cositas de greda, llevo mi mote*

---

2. Nota del editor: Luego del terremoto que afectara a la región del Biobío en febrero de 2010, la propiedad de la señora Marina sufrió daños estructurales. Sin embargo, el incendio que afectó a las comunas de Florida y Quillón el 1 de enero de 2012, y que arrasó un total de 28.000 hectáreas, provocó que debiera abandonar su hogar en forma definitiva, reasentándose en el pueblo de Quillón junto a su hija. En la actualidad, la señora Marina visita su casa todos los fines de semana y continúa elaborando los productos que tradicionalmente comercializa.

*que también hago de trigo, catuto, una miel que se llama arrope, llevo todas esas cosas que mis señoras me piden... y todo lo aprendí por mi madre, si no fuera por ella no sabría nada*” (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

Pese a las precariedades económicas, la heterogeneidad productiva de esta familia contrasta con la homogeneidad del monocultivo forestal que la circunda y que progresivamente ha rodeado su entorno más próximo: “Aquí se sembraba trigo, lenteja, arveja, habas (...) ahora no se siembra nada porque hay pura forestal. A mí me gustaría que se terminara la forestal y volver a sembrar trigo y maíz. La flor del pino es muy fuerte y me quema mis árboles y mis cultivos”, señala.

Las transformaciones de San Ramón Alto, sector donde Marinita ha pasado sus 66 años de vida, han provocado que hoy cuente con apenas cuatro casas de familias campesinas que con apuro resisten la presión de la descomposición del paisaje, luego de la invasión forestal, las dificultades de acceso al agua y la migración masiva hacia el pueblo. Ubicado en las faldas del cerro Cayumanqui por el camino hacia Santa Ana, y a no más de cinco kilómetros de la ciudad de Quillón, las desarregladas laderas del cerro que a lo lejos se distinguen, guardan en silencio la riqueza nativa de otros tiempos.

*“Este es un sector que antes lo llamaban Cayumanqui no más (...) antes había mucho árbol nativo, había roble, litre, quillay, boldo, peumo, ahora para acá no queda nada. Se veían tordos, diucas, golondrinas, codornices, perdices, zorros. Había mucha salvia y se usaba mucho para el dolor de estómago, la ruda también se usaba. Recolectábamos además mucho maqui. Hacíamos carbón de litre, de roble y de quillay, pero usábamos hacha nomás y solo lo que necesitábamos. Ahora lo hacen con motosierra*” (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

El Cayumanqui, seis cóndores en mapudungun, constituye para el territorio un importante símbolo de identidad geográfica, siendo reconocido como sitio prioritario de conservación de bosque nativo por la Estrategia Regional de Biodiversidad de la Región del Biobío,

implementada por la Corporación Nacional del Medio Ambiente, Conama. Es el cerro más alto de la provincia de Ñuble y el bosque autóctono mejor conservado de la región. Posee una fauna silvestre y flora diversa como robles centenarios, olivillos, avellanos, mallines, canelos, copihues y quillayes, entre otros, que otorgan la posibilidad de recolección de hongos y frutos para contribuir a la alimentación local.

La chicha de maqui, tan apetecida y consumida en la estación de verano, el fruto del boldo y el copihue, las avellanas para la elaboración de harina, los digüñes y changles, el chupón y las posibilidades artesanales que otorga, son una muestra de la riqueza alimentaria que ofrece el bosque.

*“El chupón es una planta que igual da frutos y el fruto es igual que los piñones, del mismo color también pero al sacarlo tiene una espinita en la punta y siempre tiene que quitarlo con una pinza, un alicate, pero el primero no más, después ya lo va sacando con la mano. La hoja del chupón lleva una espina finita por la orilla, esa la va limpiando con una cuchilla o lo que sea, después la pone a mojar y sigue tejiendo. Yo le hago unas bandejas así y otras como maceteritos para poner las flores. Yo aprendí por mi madre, porque ella me enseñó, ella sabía hartas cosas de greda, las chupallas, el ladrillo, del adobe y también la teja”* (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

#### **CHICHA DE MAQUI**

(Marina Pérez, sector San Ramón Alto, Quillón)

#### **Ingredientes:**

Maqui y agua.

#### **Preparación:**

Se recolecta el maqui y luego se seca para conservarlo por más tiempo. Posteriormente se echa a remojar, se estila y se estruja con la mano. Queda un jugo delicioso.

**PEBRE DE DIGÜEÑES**

(Marina Pérez, sector San Ramón Alto, Quillón)

**Ingredientes:**

¼ kilo de digüeños, cilantro, cebolla, vinagre o limón, sal y aceite.

**Preparación:**

Se pican los digüeños y la cebolla en cuadritos pequeños, se mezclan con el cilantro y se aliñan con vinagre o limón y sal a gusto.

Hoy la imagen del territorio que Marina recoge de su infancia es difícil de concebir. De todo aquello, conserva fundamentalmente algunos implementos culinarios tradicionales como la cayana, el harnero, la batea de madera para hacer tortillas, la piedra de moler y, por supuesto, el saber expresado en la habilidad de sus manos para elaborar artesanía y preparar numerosas alternativas culinarias tradicionales que consume en su casa o que demandan los nostálgicos habitantes de la urbe, cada viernes de la semana.

*“Yo hago tortillas en una batea de madera que es lisa y suave, es de una madera nativa, tiene muchos años porque era de mi madre. Nunca la he cambiado. Es grande y las tortillas quedan bien sobaditas (...) hago mote, chuchoca y sancochado, pero lo que más hago es el poroto seco con mote, la cazuela de gallina con triguito partido. El mote se hace con la ceniza y se lava en el harnero. Se colocan tres kilos de ceniza para un tarro de trigo o maíz. Se friega y friega hasta que queda limpiecito”*  
(Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

### **POROTOS CON MOTE DE MAÍZ**

(Marina Pérez, sector San Ramón Alto, Quillón)

#### **Ingredientes:**

1 kilo de porotos, verduras de la huerta, ¼ kilo de mote de maíz, cuero de chanco, laurel.

#### **Preparación:**

Para su preparación se deben remojar los porotos durante la noche anterior “(...) antes usábamos el poroto tórtola que daba un caldo negro”. Al día siguiente se echan a cocer sin sal, hasta que quedan blanditos, agregándole semillas, hierbas de la huerta y, por supuesto, el cuerito de chanco. El mote de maíz se prepara de la misma manera que el mote de trigo, se pone a secar y luego se guarda. Para ocuparlo se echa a remojar un día antes y al día siguiente se sancocha y se agrega a los porotos. Marinita recuerda que se usaban algunas hierbas medicinales en la comida, como laurel, el orégano y el perote.

Otros de sus saberes han debido congelarse en el tiempo. Los cambios del entorno que han transformado el paisaje y los recursos naturales disponibles, se han hecho sentir en los platos y sabores cotidianos. La pérdida de la variedad de choclos para el consumo, es un ejemplo de ello:

*“(...) ya no tenemos el choclo, que es enterito y que es el maíz ideal para hacer humitas o chuchoca. Antes, el choclo era más granado, más grande el grano, tenía más migajón y una coronta delgadita. Ahora tenemos una que llamamos la chocla pero que no tiene el sabor rico, es una chocla que está chupada y además es desabrida. Con ese maíz que cosechábamos hacíamos la chuchoca y el mote de maíz, y lo usábamos para el consumo de la casa.”* (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008)

El choclo antiguo tenía más “migajón” y más leche, lo que permitía desgranarlo mejor. El choclo actual, aunque puede ser más productivo, implica mayor trabajo para desgranarlo. El maíz ideal, cuenta Marinita, lo obtenían en fundos cercanos como el fundo “Santa Gertrudis” y el fundo “Santa Lucía”. Compraban la semilla, pero también la obtenían de las siembras que hacían para asegurar

la producción del año siguiente. La siembra no era más de media hectárea, terreno suficiente para hacer chuchoca, mote de maíz y todo lo que necesitaban para el consumo de la casa.

*“Me acuerdo que hacíamos harina de maíz, para hacer la chupilca con vino tinto. La usaban mucho en las mañanas los trabajadores, usaban unos tarros de lata que le llamábamos chocas, que también los tengo guardados. Al jarro le poníamos dos cucharadas de maíz, el azúcar y el vino. Para hacer la harina desgranábamos el maíz, lo tostábamos en la cayana, la misma que usamos para hacer el café de trigo, haciendo una precocción. Y después se molía en la piedra. Ahora ya no puedo hacer harina de maíz porque el molino se rompe, el maíz tostado, el de chocla, es muy duro”* (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

Artesana, cocinera, criadora, cantora en su juventud, tocadora de guitarra y acordeón, son algunas de las virtudes que Marinita reconoce ya no se ven en mucha gente. Sabe, además, que para muchos el futuro es el pueblo, pero su capacidad de resistir es mayor:

*“Aquí en mi cerro ya nadie hace lo que hago. Este terreno le costó conseguirlo a mi padre, así es que no quiero dejarlo botado. Aquí tengo dos chorros de agua que vienen del cerro, que me permiten hacer mis comidas, y en el pueblo no lo podría hacer. El agua es lo más importante y lo más bonito. Además, la tierra me permite hacer mi greda y mis comidas”* (Marina Pérez, sector San Ramón Alto, comuna de Quillón, agosto 2008).

#### **PAVO DE HARINA DE AVELLANA**

(Marina Pérez, sector San Ramón Alto, Quillón)

##### **Ingredientes:**

Harina tostada de avellana, harina tostada de trigo, agua, azúcar a gusto.

##### **Preparación:**

Mezclar en una taza una cantidad suficiente de harina de avellana con harina de trigo. Verter agua y azúcar, y revolver. Si desea el pavo más espeso, agregar más harina.

## Mujeres del río Itata

San Ramón Alto se une con Quillón a través del camino Quillón-Nueva Aldea, que se desprende de la Ruta 152. Terminada esta vía y siguiendo el curso izquierdo de la bifurcación, se accede al camino que comunica con la ciudad de Bulnes. A unos cuantos kilómetros, en el límite de ambas comunas se encuentra asentado el sector de Chillancito. Como puerta de entrada a la pequeña localidad, se observa un monolito que marca tímidamente el lugar en que las huestes de O'Higgins y Carrera se enfrentaron contra las fuerzas realistas el 17 de octubre de 1813, en la llamada Batalla de El Roble. Más allá, un *minimarket* y el comité de agua potable señalan el centro neurálgico y urbano del sector.

El camino continúa colindante con el canal de regadío de Quillón, encontrándose a ratos con el río Itata, hasta alcanzar el puente del mismo nombre. Allí se asienta el sector de Liucura, distinguiéndose en bajo y alto a medida que las pendientes se van pronunciando. Entre ambas fuentes de agua se encuentra un sector rico y fértil, regado por vertientes y con suelos arenosos, donde antaño se sembraban huertas y chacras que abastecían las necesidades alimenticias familiares.

“Toda mi vida fui hortalicera, me gusta cosechar y así a la persona que no tiene le doy”, afirma la señora Tita Riesco, quien en sus palabras manifiesta el sentido solidario asociado al trabajo de la tierra. Con 85 años de vida, el conocimiento adquirido por esta mujer en su entorno permite palpar la diversidad de especies existentes en la ribera, muchas de ellas incorporadas a la cocina o utilizadas en la producción animal y la sanación. De las hierbas medicinales, el paico, por ejemplo, se usa para la diarrea, la menta para el estómago, el matico para las heridas, la sanguinaria contra las molestias intestinales y para la sangre, o como alimento de las gallinas. El éter ayuda contra las afecciones del corazón, la hoja del níspero para la diabetes, la hoja del durazno sin palo para la constipación, y el culén para el hígado. El chilco ayuda a las señoras que dan a luz a que “*boten las panas*” o eliminen la placenta; la semilla de cilantro machacado con agua hervida evita los dolores, principalmente los menstruales; la flor del paño mejora la bronquitis; y la pita, que también ayuda a

cuidarse de la diabetes, es utilizada como cordón para amarrar las humitas y las gavillas de trigo debido a su firmeza. Finalmente, la artemisa silvestre, sirve para llamar a la buena suerte, por lo que “(...) las novias usaban y usan ramos de artemisa silvestre cuando se casan”, sostiene.

Para la señora Tita cada planta es única y tiene una función que cumplir en esta vida. Con su sabiduría, ella comenta: “Nunca hay que maltratar una planta, ojalá hayan más plantitas, así como va la planta, va la vida de uno. Todo lo que planto no se seca, crece y crece.”

Muy cerca de la señora Tita se ubica el sector llamado La Planta, nombre proveniente de una planta hidroeléctrica que funcionó durante los años 50, abasteciéndose de un canal del río Itata para aportar con electricidad a la zona de Bulnes y Santa Clara, y de la cual quedan algunos vestigios. En la parcela La Palma se encuentra la señora Regina Prado, mujer campesina, dedicada a la crianza de gallinas y a la producción de hortalizas, con un sistema de cultivos estacionales abonados orgánicamente. Allí ofrece huevos de campo entre los meses de septiembre y enero, zapallos italianos durante los meses de febrero y marzo, tomates entre diciembre y marzo, y ajíes cacho de cabra molidos en salsa a partir de marzo.

Los tomates de la señora Regina Prado son grandes, de diversas formas y con tonalidades entre rosa y rojos. Poseen, además, un sabor inigualable a tomate maduro en la mata, producto del esfuerzo y amor con que cuida su huerta.

Alejándose del río, crece Liucura, sector que cuenta con una herencia histórica que trasciende el silencio del olvido, aferrándose al presente a través de diversos mitos y leyendas que reconocen la presencia de la cultura mapuche en la zona, identificando relatos de tesoros y conjuros, y dando cuenta de la fuerza simbólica que esta posee. Un ejemplo de ello es la leyenda “la piedra de Liucura”.

Se cuenta que hace cientos de años vivió por estas tierras el jefe mapuche *Lifkurra*, quien poseía grandes riquezas y una familia muy numerosa. Las constantes escaramuzas con los españoles, lo llevaron

a migrar hacia el sur, alejándose de las muertes y las pestes. Antes de partir, se dice que tiró parte de sus tesoros al río para que nadie los encontrara. El resto de su riqueza la escondió bajo una gran piedra blanca, donde la machi dejó una maldición y dos guardianes como custodios para que nunca algún winka pudiera sacarla. Dicen que los guardianes se presentan cuando alguien se atreve a buscar algún entierro.

En la actualidad, la piedra de Liucura anuncia el mal tiempo. En momentos que quiere llover, la piedra retumba como un trueno y la tierra tiembla.

*“(...) yo pienso que allí, en esa piedra, los mapuche hacían sus ritos religiosos, porque es bien mística, suceden cosas bien raras. Por ejemplo, nosotros hace poco tuvimos una fiesta ahí en la piedra. Bailamos y hubo mucho desorden, y estando el día caluroso, bonito, y como a las cuatro de la tarde empezó a cambiar la temperatura, a nublarse y ¡cayó una nubada de agua que no se había visto en años! Enojados estaban los espíritus seguramente. Y tantas cosas que cuenta la gente más antigua, que han visto visiones, que ven al diablo, que ven luces. Esas cosas yo no las he visto pero la gente antigua las contaba mucho”* (Mónica Vargas, sector Liucura, comuna de Quillón, agosto 2008).

Quien relata esta historia es Mónica Vargas, habitante de Liucura Bajo, dirigente campesina, reconocida también en el sector por su crianza de gallinas de huevos azules. Al igual que buena parte de sus vecinos, su actividad productiva se concentra en labores agrícolas tradicionales, las que conviven con una creciente tendencia del uso de suelo hacia el área forestal, el que ya sobrepasa 74% del total de la superficie.

Como parte del distrito censal que une a Liucura con el sector El Casino, Canchillas y Cerro Negro, esta zona concentra el mayor porcentaje de población rural de toda la comuna. Dadas las aceleradas transformaciones a las que se ha visto expuesto el paisaje, el sistema alimentario tradicional también ha sufrido fuertes modificaciones.

Los cultivos tradicionales de cereales, como el trigo y la avena, han disminuido considerablemente. La variedad de trigo centeno, por

ejemplo, ya no se produce en la localidad; los porotos cachiporra y burrito constituyen variedades de legumbres de otros tiempos que ya pocos cultivan para su comercialización; el chícharo y la lenteja se producen en muy bajas proporciones y algunos de los productos de recolección que complementaban la dieta en distintas épocas del año, han desaparecido del entorno: “Aquí había un trigo muy especial que era el trigo centeno, pero la semilla se perdió. Era un trigo negrito, chiquitito, pero era muy bueno para hacer harina tostada y mote”, recuerda con nostalgia.

De la relación con el bosque, Mónica rescata el valor de las hierbas medicinales como el cuyé “que es un pastito como el trébol pero que tiene menor duración”, y que usualmente se utiliza para el resfrío y la fiebre; la canchanlagua, usada como bebida amarga para la presión y para darle como preventivo a las aves; el ñanco y el pichi romero, destinados a remediar dolencias digestivas. De los frutos más apetecidos menciona el maqui, el boldo y la quila, esta última especial para prepararla como mermelada. De las callampas y hongos rescata el casi desaparecido rau rau, de un color naranja muy particular que crecía a orillas del litre y se recogía entre mayo y junio, en las primeras aguas caídas. “Todos los frutos que le estoy nombrando eran grandes, no eran chiquititos como ahora. Ahora, por ejemplo, uno se echa un puño de maqui y queda seca la boca y no jugosita como antes”.

Al igual que el bosque, el río Itata y algunas pequeñas lagunas de la zona constituyeron antaño una fuente alimentaria relevante. En la mitad del río se encuentra lo que hoy llaman “la Nasa”, construcción de piedra con forma de canoa que permitía la entrada de los peces para ser capturados por un canasto de varillas de mimbre. Peces de diversas variedades podían ser recogidos para enriquecer la dieta de las familias. Vogues, tollos, salmones, carpas y anguilas, eran algunas especies que circulaban por las cocinas locales a lo largo del año. La pocha, que ahora ya no se ve, era un pescado chico y “guatoncito” como una sardina, que se comía frito o encebollado y del cual proviene el apodo “guata de pocha”, todavía utilizado.

Descuerar una anguila, señala Mónica, es muy fácil. Debe sostenerse al animal adecuadamente por la boca y deslizar la piel hacia abajo

con rapidez. Para consumirla, aconseja dejar secar su carne al humo y luego prepararla asada o encebollada.

En contraste con esta pérdida progresiva de biodiversidad, el oficio de criadora de gallina de huevos azules le ha otorgado a Mónica la posibilidad de concentrar sus esfuerzos en la recuperación de la diversidad genética de las gallinas campesinas. Colloncas, Trintres, Cogotes Pela'os y otros tantos tipos de gallinas, han sostenido la presencia del huevo azul, gracias a un sistema de alimentación tradicional que combina el uso de cereales y granos con hierbas medicinales locales.

Los saberes en torno a este tipo de crianza los heredó de su abuela, acompañándola en sus quehaceres cotidianos, “siempre al ladito de ella, ayudándole a lo que ella me mandaba”. De esta manera, fue reconociendo las diversas etapas que vive una gallina dentro del ciclo anual, los cuidados en la alimentación y los secretos para la prevención o sanación de enfermedades: “Mi abuelita usaba diferentes métodos, siempre usó la ceniza para desinfectar los gallineros, para que las gallinas se revolcaran, escarbaran, también, porque decía que la ceniza mataba todos los bicharracos”.

Como buena criadora, Mónica recoge la experiencia y el cariño por las aves como los elementos fundantes del oficio:

*“La mujer es la que cría en la casa, entonces, van unidas las dos cosas, ser mujer y ser criadora. Para criar hay que tener una dedicación cien por ciento, porque la gallina es un ser vivo que necesita toda la atención de una, ellas dependen de nosotras las criadoras, sus comidas, para ayudarle a cuidar sus crías, porque están expuestas a muchas cosas, a los pájaros, por ejemplo, el peuco que las ataca mucho, están los zorros, los perros o los gatos que se comen los pollitos, entonces uno tiene que estar pendiente todo el día (...) es una preocupación cien por ciento. Uno parte criando aves para autoalimentarse en el campo (...) además que es tan bonito criar, yo creo que hay una relación entre criar aves para alimentarse uno mismo, y por el lugar, por el medio ambiente que tiene uno”* (Mónica Vargas, sector Liucura, comuna de Quillón, agosto 2008).

Así, la relación entre la crianza y el ser mujer resulta en una ecuación natural, que logra obtener frutos gracias al entorno que provee de los recursos necesarios para mantener a las aves:

*“Una maestra debe actuar con harto amor, con harto cariño, porque dicen que la experiencia hace al maestro, entonces, no es una cosa que lo haya aprendido así no más porque se lo dijeron, es porque ha vivido y ha ido a través del tiempo viendo y conociendo, entonces eso es la práctica, la que hace al maestro, eso es lo que yo les digo a las chiquillas, ustedes pongan su corazón y van a escuchar cuando las gallinas les hablen, cuando las gallinas estén enfermas” (Mónica Vargas, sector Liucura, comuna de Quillón, agosto 2008).*

Y junto a la crianza, van surgiendo los saberes en torno a la cocina, determinados para cada momento con la familia o la comunidad: “Una gallina de campo da una sustancia que renueva todas las energías, increíble, yo creo que levanta hasta el mar muerto un caldo de gallina de campo, y si está gordita y sustanciosa... yo siempre le digo a mi marido —cómete una cazuelita de campo (...) pa’ que renovi’s las energías— ¡y queda como nuevo, como cabro de 15!”.

#### **CAZUELA DE GALLINA NEGRA DE CAMPO**

(Jeanette Sanhueza, sector La Pampa, Cobquecura)

##### **Ingredientes:**

1 gallina de campo, sal, cebolla, ajo, orégano, 2 papas por persona, zanahoria, cilantro, 1 cucharada de chuchoca por persona.

##### **Preparación:**

Se despluma la gallina el día anterior. Se pone a hervir una olla con agua y se le agregan las presas de la gallina y los aliños. Una vez ablandada la carne, se le agregan las papas y finalmente la chuchoca. Al servir, se le añade cilantro picado fino. Se privilegia el consumo de gallinas negras porque tienen más sustancia.

Preparaciones dulces, saladas, tragos y otros líquidos, fiestas de alegría y episodios de dolor se acompañan con platos y alimentos,

donde el huevo y la carne de gallina son fundamentales. De este modo, alimentación y comunidad conforman una relación de coherencia. El agradecimiento y la atención hacia los otros se evidencia en una mesa, donde el comer y el beber legitiman el sentido de colectividad.

#### **HUEVO SANCOCHADO**

**(Leonor González, sector Cerro Negro, Quillón)**

Ingredientes:

1 huevo azul recién puesto por persona, brasas y cenizas.

Preparación:

Colocar en las cenizas, muy cerquita de las brasas, el huevo parado sobre uno de sus ejes. Rotarlo suavemente con un palo durante cinco minutos. Sacarlo, romper la cáscara en un extremo y comer como huevo revuelto.

#### **La herencia de las tías de Cerro Negro**

El camino continúa subiendo hacia Liucura Alto, desde donde la amplitud del paisaje deja ver pequeños paños de tierra cultivada entre inmensas extensiones de plantaciones forestales. Bajando, la ruta alcanza la vía que une a Quillón con la localidad de Cabrero. Regresando hacia Quillón, a mano derecha se puede ver el Cerro Negro. Su nombre se atribuye a que en invierno la cúspide se cubre de nubes oscuras y se ve más negro que el resto del paisaje. El sombrero negro en el cerro indica, entonces, que va a llover.

Muy cerca de Cerro Negro y del caserío del mismo nombre, se encuentra la “casona de Nonito”, atendida por Leonor González, mejor conocida como Tía Nono. La casona museo y su cocina de repostería campesina, invitan a los visitantes a detenerse unos instantes en el lugar para apreciar el mobiliario y otras pertenencias de la antigua casona colonial que se desmoronó luego del terremoto de 2010, y a degustar exquisitos alfajores de alcayota, roscas embetunadas de turrón de vino y otras tantas delicias que descansan en su mostrador.

Al igual que Mónica, los saberes culinarios que Nonito atesora forman parte de su herencia familiar. De la infancia, evoca el olor de la antigua cocina de campo, donde tías y abuelas se esmeraban por preparar deliciosos postres para los incontables visitantes que llegaban a la casona:

*“Las abuelas colgaban en la cocina las longanizas y los quesos, era una pieza grande de adobe con paja. Había una olla donde mi tía hacía manjar con leche pura de campo. La cocina siempre estaba encendida. Aquí aprendí a oler, saborear y hacer lo que hago. Yo adoro hacer comida. El olor es lo que más me gusta, el olor me despertaba (...)”*  
(Leonor González, sector Cerro Negro, comuna de Quillón, diciembre 2007).

En aquella época, Cerro Negro se caracterizaba por sus grandes extensiones de cultivos de trigo y sus viñas. La cocina se proveía de la producción de la casa con legumbres, trigo, frutas y verduras, leche y quesos. Los escasos insumos que debían adquirirse en el pueblo eran comprados en la localidad de Santa Clara. Allí, en la cocina siempre encendida, Tía Nono fue convirtiéndose en una silenciosa aprendiz a partir de la observación: “La abuelita me enseñaba a hacer los dulces y yo con cariño los aprendía, siempre había una receta y yo las guardaba, yo tengo un cerro así de recetas antiguas porque yo adoro aprender, entre más natural mejor, para mí mejor”, recuerda.

Junto al aprendizaje del lado dulce de la cocina, estaba la alimentación cotidiana que en palabras de Nonito:

*“(...) era para no caer del cuerpo (...) de guagüita, entonces, mis ojos se abrieron aquí. Aquí aprendí a caminar, aquí aprendí a saborear todos los primeros dulces, la leche, las cuajá's, los charquicanes, el pavo de harina, fui alimentada con la pureza del campo, lo puro, no con lo comprado, aguado, sino que regalona, aquí me crié”* (Leonor González, sector Cerro Negro, comuna de Quillón, diciembre 2007).

Leche y harina en sus más variadas formas sostenían la alimentación de la infancia. Pavos de harina tostada, dulces, salados, acompañados con cebolla o en sopas, aseguraban el crecimiento saludable de los niños: “La tía Nina me hacía los sopones. Para mí los sopones son

comida de campo, harina, agua y huevo (...) la pimienta, el comino. El comino le da el gusto y con un huevo batido adentro, ¡pero para mí era la comida más rica!”, señala.

Hoy día, preparar las recetas aprendidas de sus tías es “como recordar, volver a mi niñez”:

*“El sentirme con fuerzas de nuevo, de estar con la tía, porque ella hacía todas estas cosas, las islas flotantes, dulces que nadie conoce que se hace con mora, y los piñonates, que se hace con las nueces que están ahí en los nogales, igual que el pastel de limón, que esa es otra magia. La tía hacía empanadas, hacía los picarones, los precisados, todas esas cositas. Ellas siempre hacían eso porque tenían todo a mano, porque si salía en la receta el colapez, se acababa la receta, si salía algo así raro, hasta ahí llegaba la receta, no la podíamos hacer” (Leonor González, sector Cerro Negro, comuna de Quillón, agosto 2008).*

#### **TURRÓN DE VINO**

(Leonor González, sector Cerro Negro, Quillón)

##### **Ingredientes:**

4 claras de huevos de campo, 1 taza de vino tinto, 2 tazas de azúcar granulada, cáscara de naranja.

##### **Preparación:**

Se baten las claras a nieve. Se prepara un almíbar con el vino, el azúcar y la cáscara de naranja. Una vez que está el merengue a punto de nieve, se vierte el almíbar lentamente y se sigue batiendo. Se pone a baño María y se continúa batiendo hasta que el merengue se caliente. El turrón de vino es el acompañante imprescindible de las rosquitas.

*“(...) la tía lo hacía a mano, a mano batía y batía las claras, y como siempre aquí había huevos, harina, los trigos se sembraban aquí mismo, el azúcar la iban a buscar en carreta, traían cajas con azúcar, de esa cuadradita, y siempre la abuelita, cuando llegaban visitas, se ponía a hacer esos dulces. Entonces, yo paradita así, siempre observaba, y el olor me traía, pero me alimentaba” (Leonor González, sector Cerro Negro, comuna de Quillón, agosto 2008).*

**PRECISADOS**

(Leonor González, sector Cerro Negro, Quillón)

**Ingredientes**

1 taza de harina, 2 yemas, aceite, 1 limón, azúcar a gusto, agua hervida.

**Preparación:**

En una fuente se pone la harina y se le echa el agua hirviendo. Se mezcla y se deja enfriar. Una vez frío se le añaden las dos yemas, se revuelve todo y con una cuchara se van poniendo en un sartén con aceite hirviendo, para que se frían. Paralelamente, se prepara un almíbar con las cáscaras de limón con azúcar. Cuando ya están fritos, los precisados se ponen en un pocillo pequeño y se bañan con el almíbar.

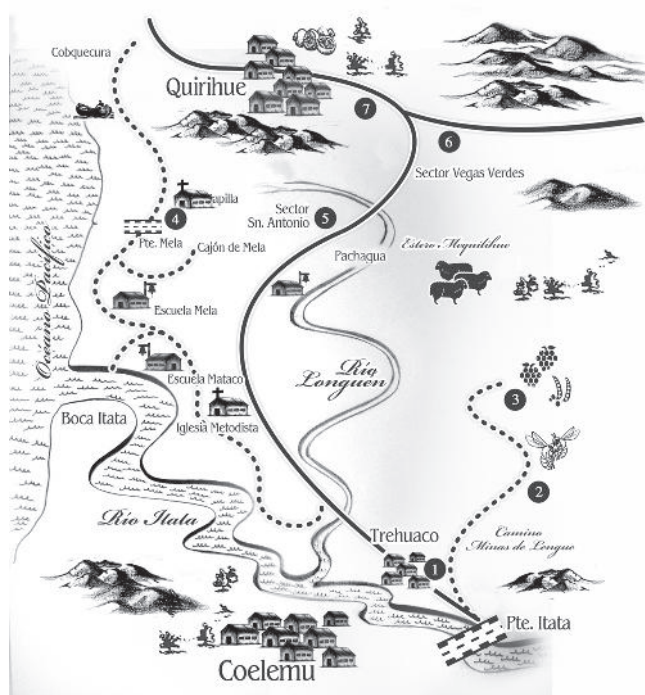
La localidad donde se encuentra Tía Nono comprende una zona de agricultura campesina de subsistencia, localizada en los contrafuertes cordilleranos, que se articula con balnearios a orillas del río Itata.

Las lomas, zonas más bajas que el monte, aún presentan algo de vegetación nativa, como el espino maulino, cuyo capi se utiliza para la cura del empacho, y que durante años ha sido muy cortado para el abastecimiento de leña. Del mismo modo, se puede encontrar romerillo, utilizado por algunas familias para la fabricación de escobas, así como algunas hierbas medicinales, entre ellas la romaza, la manzanilla y la perlilla. En general, se trata de zonas muy erosionadas y que sostienen sistemas de cultivo de trigo y avena, orientados al consumo familiar.





## Ribera norte. Sostén de soberanía alimentaria



Este recorrido se debe iniciar cruzando el río Itata, viniendo desde Coelemu. Inmediatamente después, a mano derecha, encontramos el camino a Minas de Leuque, que conduce al sector de Tauco en la comuna de Trehuaco. Seguidamente, y después de pasar por el pueblo de Trehuaco y el puente que atraviesa el río Lonquén, se señala la bifurcación al sector de Boca Itata y Mela, camino que si se sigue con paciencia nos conecta con la caleta de Taucú y el pueblo de Cobquecura. Si decidimos continuar por la carretera hacia el pueblo de Quirihue, algunos kilómetros más allá encontraremos el sector de San Antonio y, posteriormente, una gran intersección que nos conecta con la localidad de San Nicolás. En todos estos lugares, campesinos y campesinas nos invitan a conocerlos:

**1.- Inés Bustos Nova**

Ubicación: sector Maitenco, comuna de Trehuaco.

Productos: mote y hortalizas. Los comercializa en su casa.

**2.- Pedro Mardones**

Ubicación: sector Caña Dulce, comuna de Trehuaco.

Productos: miel de mardoño. La comercializa en su casa y en la feria La Pera.

**3.- Juan Arriagada**

Ubicación: Sector Tauco, comuna de Trehuaco.

Productos: vino y chicha de uva País. Arveja blanca, típica de la zona.

**4.- Juan Segundo Vargas Henríquez**

Ubicación: sector Mela, comuna de Trehuaco.

Productos: papas, porotos y trigo. Los días martes se ubica en la feria La Pera.

**5.- Ximena Salas**

Ubicación: sector San Antonio, comuna de Quirihue.

Productos: huevos azules, maíz, maravilla, chuchoca, zapallo, papas, ají seco y tomates. En invierno legumbres. Mermelada de mora y mosqueta, que recolecta en su predio. Los comercializa en su casa.

**6.- Juanita Valenzuela**

Ubicación: sector Vegas Verdes, comuna de Quirihue.

Productos: hortalizas, trigo y sus derivados, empanadas y masas en general. Los comercializa en su casa y en la feria de Quirihue, los días sábado.

**7.- Ana Muñoz**

Ubicación: sector Vegas Verdes, comuna de Quirihue.

Productos: huevos azules y hortalizas. Los comercializa en su casa.

### La trilogía trigo, papas y porotos

Cruzando el río Itata hacia el noreste y siguiendo la ruta a Quirihue, tímidamente entre plantaciones de pino y eucalipto se observan vestigios de antiguas edificaciones de imagen colonial, viñas campesinas, campos de trigo, vegetación autóctona y aromos que en primavera regalan sus flores amarillas. Avanzando por el camino se encuentra la intersección hacia la localidad de San Nicolás, la que a menos de un kilómetro de su nacimiento alberga el sector de Vegas Verdes, donde reside Juanita Valenzuela. Será ella, con su enorme saber, quien servirá de guía en la cultura productiva y culinaria del territorio ribereño norte, que se refleja en la trilogía papas, legumbres y trigo.

Juanita, a pesar de su pelo cano, irradia juventud y vitalidad. Entre mote, pan amasado, tortillas, sopaipillas, verduras, miel y tomates, ha transitado desde una vida de esfuerzo como inquilina en los grandes fundos de la época, hacia un trabajo orientado a comercializar parte de sus cosechas en la feria de Quirihue. Sin embargo, nunca ha perdido la motivación por asegurar el consumo familiar y por mantener la gran diversidad en su producción casera.

Nacida en el sector de *Puralihue* en Trehuaco, vivió en sus inicios de mujer casada en el Fundo *Quilpolemu*, que en extensión ocupaba parte de lo que hoy son las comunas de Trehuaco y Quirihue. Junto a su marido recuerdan los fundos El Olivo y la Aurora, pero aclaran que todos eran parte de la gran hacienda *Quilpolemu*, la que al pasar de los años se fue vendiendo y parcelando poco a poco.

Quilpolemu se asocia con abundancia. Describen que alimentaba prácticamente a todas las familias de la zona, aportando porotos, papas, chícharos y todo lo que era cereal en general. En este territorio, árido e invadido de plantaciones en la actualidad, es difícil imaginar, por ejemplo, sus recuerdos en torno a la quinta del sector de *Mollihua*, en la cual se encontraban paltos, naranjos, limoneros, almendros y nogales.

Juanita es un reflejo del paso del tiempo. Desde pequeña trabajó acompañando a su padre en las labores viñateras, quien recibía a cambio de estas actividades dinero y raciones de porotos, papas y trigo.

## El trigo como base alimentaria

El trigo en este territorio ha sido un alimento indispensable en muchas prácticas alimentarias. Se sabe que arribó a Chile junto a Pedro de Valdivia y desde Santiago se extendió muy lentamente a todas las provincias, ya que en 1636 aún no se le conocía en Chiloé. A partir de 1687, por causa de un terremoto ocurrido en Lima que afectó su producción triguera, Perú tuvo que recurrir a Chile para abastecerse de este cereal. Desde aquella época se estableció un sistema de intercambio entre ambas regiones que favoreció fuertemente a nuestro país, constituyendo el inicio de la agricultura comercial e industrial chilena. La región del Biobío participó activamente en el auge del comercio del trigo, ocurrida entre los años 1850 y 1880, a través de sus puertos y la estructuración de grandes estancias cerealeras.

La visión del paisaje que actualmente se observa en el territorio del Biobío y en especial en el valle del Itata, derivan de los sistemas productivos asociados al trigo, a los cuales se le culpa de la profunda erosión de los suelos, con pérdida de la capa vegetal. Desde otro punto de vista, el trigo es un ejemplo del proceso de sustitución de los cultivos tradicionales por el sistema agroindustrial mundial, producto de lo cual, asociado a las exigencias de calidades panaderas, así como a la maquinaria utilizada, tuvo una brusca evolución, dejando de lado muchas variedades mejor adaptadas a las condiciones y usos campesinos.

Al respecto, la criadora de gallina de huevos azules Ximena Salas, hija de campesinos y habitante de lo que queda del antiguo fundo San Antonio en Quirihue, aproximadamente a 20 kilómetros de la localidad de Trehuaco, comenta:

*“(...) existía una gran diversidad de trigos como el egipcio<sup>3</sup> y otros que eran producidos en el sector de San Antonio, en Quirihue. Con el correr de los tiempos las tierras están cansadas, además por la forestación ya hay menos agua. Ahora se siembra más y se cosecha menos porque las*

---

3. Trigo de espiga grande, aplanada, velluda y con barbas divergentes. Es de grano grande, blanco y poco alargado. La harina que produce es blanca, de poco cuerpo y considerada de baja calidad para la panadería.

*tierras están agotadas” (Ximena Salas, sector San Antonio, comuna de Quirihue, septiembre 2007).*

Otras criadoras mencionan el trigo siuto o giuto, el trigo milufen, el trigo ligero de cosecha de primavera, el trigo carnero y el trigo colorado. Muchos de ellos provenían del trigo introducido por los españoles, que al aclimatarse en las diversas regiones del país formó variedades locales, con algunas diferencias en sus características secundarias. Otras variedades mencionadas son el trigo linaza, que se introdujo en Chile a través de la Región del Biobío, para luego extenderse a todo el sur; el trigo negro, cuya espiga y barbas se presentan en color negro, siendo considerada una planta muy rústica y resistente a enfermedades y sequía; y el trigo primavera, de paja alta y firme, harina muy blanca y con buen porcentaje de gluten, pero tampoco valorado por su falta de condiciones panaderas.

En relación al tránsito y salida del trigo en la región, el puerto de Tomé fue esencial hasta la construcción del ferrocarril que comunicó a Chillán con Talcahuano. En 1870 el transporte aún se hacía trabajosamente a lomo de mula o en carreta, demorando cerca de tres a cuatro días entre Chillán y el puerto. Algunos embarcaderos menores también tuvieron importancia en el intercambio. Según describe Ximena Salas, antiguamente los campesinos recorrían un camino “por atrás”, en dirección a los sectores de Las Mezas y Chanco, llegando a Cobquecura por el sector de Taucú, donde estaba el puerto. Las carretas entregaban el trigo que era transportado en barco, y paralelamente se hacían los trueques o conchavos con la gente de Cobquecura:

*“(…) se llevaban carretas a Cobquecura y se cambiaban por papas. De acá se llevaba trigo, lentejas, porotos, avena, arroe y aguardiente y se cambiaba por la papa reina, que era muy apetecida; esto debe ser por los años 20. Mi abuela estaba una o dos semanas haciendo arroe en unas tinajas, lo cocía con leña de litre, le daba punto, lo embotellaba y también se vendía. Se secaban duraznos e higos para frutos frescos que vendían o utilizaban para hacer los panes de pascua” (Ximena Salas, sector San Antonio, comuna de Quirihue, septiembre 2007).*

Posteriormente, a principios del siglo XX, el comercio exterior de trigo y harina decayó estrepitosamente, afectado por la aparición de países productores como Estados Unidos y Australia. Asociados a la pérdida de estos mercados se sumaron los malos caminos, la falta de ferrocarriles, equipamientos adecuados para el trabajo a granel y el alto costo del flete por mar. En este contexto, muchos agricultores prefirieron llevar su mercadería a los molinos más cercanos, comenzando de esta forma el final de la época de oro triguera, cuya producción y exportación continúan descendiendo hasta nuestros días.

La molienda del trigo fue tradicionalmente un asunto personal. Las casas poseían piedras planas acompañadas de un mazo, que permitían a la dueña de casa machacar los granos de trigo y convertirlos en una harina gruesa. Posteriormente, se incorporó el uso de molinos caseros. Del mismo modo, existían preferencias de trigo para ciertos usos: algunas mujeres preferían el trigo siuto o giuto para la elaboración de mote y trigo partido, dejando el trigo negro para su uso como harina tostada. Tal como explica Ximena:

*“Antes había una gran variedad de trigos de invierno: blanco, carnero, etc., y se sembraban en mayo en los “montes” o en los cerros con bosques y no en los “bajos”, porque en las zonas costeras se inundaban. De esta forma se sembraba. Cuando llegaron las forestales estos espacios de monte fueron copados con las plantaciones y fueron desapareciendo las variedades de invierno. Esto afectó al pequeño campesino, que nota que los trigos de primavera, como se llaman a las variedades actuales, tienen problemas para ser molidos en molinos caseros, ya que son más “granudos” o duros y tienen una orientación más industrial” (Ximena Salas, sector San Antonio, comuna de Quirihue, septiembre 2007).*

Pese a lo anterior, el trigo continúa asentado profundamente en la cultura culinaria del Itata, formando parte de una serie de tradiciones y fiestas locales que aún en nuestros días, a pesar de su lenta desaparición, se festejan y celebran. Una de ellas es la trilla, en la cual la cocina y los alimentos, junto con el trabajo y la fiesta, cumplen un rol fundamental. Se describe incluso que en antaño el dueño de casa, como una forma de incentivar la faena, enterraba entre las gavillas de trigo, quesos, frutas y chuicas de vino, para que algún horquetero las encontrara y pudiera compartir (Chavarría, Patricia; 2009)

El ciclo productivo del trigo se entreteje con el calendario religioso tradicional. Se debe sembrar después del 2 de mayo o día de la Cruz. A San Lorenzo se le encomienda el 10 de agosto, para que “traiga buenos vientos”. Mientras crece se le celebran novenas y el 24 de agosto “cuando pasa el diablo y apolva el trigo”, se coloca una cruz en la siembra. Finalmente, el ciclo se cierra con la fiesta de la Cruz del Trigo, que se celebra el 4 de octubre o día de San Francisco y que sigue manteniéndose como una de las manifestaciones rurales más queridas y recordadas. En esa fecha se adornan las siembras de trigo con cruces multicolores y se empapa la tierra de sabores de mistelas y ponches, que acompañan los pajaritos y la cabeza de chanco. No menos importante es la cueca bien zapateada sobre el trigo: *“de ahí que la fuerza y entrega de los bailarines al ejecutar la danza tenga una profunda relación con un vigoroso crecimiento del trigo”* (Chavarría, Patricia; 2003: s/n).

Juanita aprendió desde muy pequeña a tostar porque *“la harina tostada nunca podía faltar en el campo”*. Recuerda que todas las semanas *“se tostaban sus dos o tres almud de harina, porque se comía más harina antes, ahora nadie come harina.”*

Pausadamente describe el ritual de su preparación: *“(...) se tuesta el trigo haciendo un fuego sobre el que se pone la cayana, se agregan los granos y se los va probando hasta que pierden el gusto a crudo, se los deja enfriar y se muelen. En algunos casos se mezcla el trigo con maíz, lo que le da un sabor y aspecto muy distinto.”*

Las diversas formas de preparación de la harina tostada demuestran el gran ingenio y las largas horas de ensayo que las mujeres exploraron en sus aromáticas cocinas a leña: el catete de harina, forma tradicional de consumo con agua para los días de calor, se prepara principalmente para el desayuno, utilizando tres tazas de harina y seis de agua, las cuales son colocadas en una budinera donde quedan en remojo para ser servidas al día siguiente con azúcar o miel a gusto; el pintoresco rucio, compuesto por harina tostada seca, dorada en manteca con sal; y por último, la guañaca para el invierno, una mezcla de harina tostada con el caldo del cocimiento de la cabeza de chanco.

**SOPA DE CHUCHOS, CONCONES, SOPONES, CHOPAZOS O  
COME Y CALLA**

(Juana Valenzuela, sector Vegas Verdes, Quirihue)

**Ingredientes:**

2 huevos, agua, 1 taza de harina, ¼ kilo de papas, apio, porro, zanahoria, cebolla, ajo, color preparado, sal, cilantro o perejil.

**Preparación:**

Se bate un huevo entero y se junta con la harina, un poco de agua y sal, hasta que logre una consistencia de batido espeso. Se pone una cacerola con agua hirviendo sazónada y con color (manteca con ají). Se le agregan las papas con las verduras y se dejan cocer. Cuando están semicocidas se le agrega el batido de a pequeñas cucharaditas, semejando pequeños bolitos. Sin dejar de hervir se deja cocinar hasta que los chuchos se van abajo, lo que indica que ya están cocidos. Se sirve con perejil o cilantro picado y un huevo batido. A la mezcla de huevo y harina también se le puede agregar zanahoria. Algunas personas preparan esta sopa con huesitos cocidos.

## **Las papas y sus variedades**

La papa, tubérculo precolombino, continúa constituyendo en el territorio del Itata una fuente primaria de la dieta. El origen de la variedad de papas chilenas se encuentra en dos especies, la *Solanumtuberosum* y la *Solanummaglia*. En términos generales, los pueblos indígenas se alimentaban principalmente de maíz en todos aquellos sitios donde esta planta se producía bien, y de papa en aquellos sectores donde se dificultaba su obtención.

En esta zona, diversas mujeres y hombres rebuscando en sus memorias describen una serie de variedades de papas con misteriosos nombres: papa doma, reina, minusven, jinec, corilla, corahila o cirila, carabaya, todas evocadoras de sabores y majestuosidad. Muchas de ellas desaparecieron en la década de los 50, con la llegada del tizón<sup>4</sup>.

---

4. Enfermedad de la papa producida por phytophthorainfectans que ataca el tallo, las hojas y el tubérculo de la planta.

Dentro de las variedades que se pudieron encontrar en la zona costera de Trehuaco, están la papa doma y la papa reina. La papa doma ya no se produce comercialmente pero aún de manera silenciosa e incluso en forma oculta se utiliza para el consumo familiar. La tradición la asocia a un uso en forma de puré y asada, sobre todo a las brasas. La caracteriza su cáscara más oscura y dura, con tintes violáceos, muy “ojuda”, y por dentro blanca y muy sabrosa. En general se comporta en forma delicada ante el tizón porque tiene una hoja muy fina y crece mucho, lo que se ha convertido en una de las principales razones para su desaparición. La literatura la describe como la papa de mejor calidad para el consumo que se ha cultivado en el país, pese a que se define como una papa no muy rendidora.

La papa reina es una papa más grande, alargada y con una mayor concentración de “ojos” en uno de los extremos. Es de cáscara roja, blanda para pelarla y de gran tamaño; cuentan que antes se encontraban algunas de hasta medio kilo de peso. El uso tradicional que describen es para la elaboración de cazuelas, debido a su resistencia al cocimiento. Al igual que la papa doma, se comporta en forma delicada y ante el tizón prácticamente no ha podido resistir.

#### **LUCHE CON PAPAS DOMA**

(Viviana Saavedra, sector Alto Perales, Coelemu)

##### **Ingredientes:**

Papas, luce, cebolla, manteca, sal, aliños.

##### **Preparación:**

Se lava el luce y se echa a cocer con poca agua y un poquito de manteca. Si se seca, se le agrega un poco del agua que quedó al lavar el luce. Se deja cocer a fuego lento, revolviendo de vez en cuando con una cuchara de palo. Preferentemente cocinar a las brasas. Una vez listo, se le agrega la cebolla cortada en cuadritos y frita con ajo y color. Según el gusto, se le puede agregar un huevo. Se sirve con papas cocidas. También puede servirse con catutos o sopaipillas.

Juan Vargas vive en el sector costero de Mela, en la comuna de Trehuaco. Productor de papas de toda una vida, recomienda: *“hay que tener presentes las épocas de cosecha para la adquisición de la papa”*. La papa primera se siembra durante los primeros días de junio y se cosecha a fines de octubre e inicios de primavera; es la papa nueva. Se trata de una papa que dura muy poco, no más de 15 días. También encontramos la papa cuaresmera, que es sembrada en septiembre y cosechada en enero; no dura más de tres meses y se brota o pone “ñoncha”. Finalmente, tenemos la papa de guarda que se siembra en noviembre y se cosecha en abril, obteniendo una duración mayor de hasta nueve meses.

De acuerdo a lo que refieren en la ribera norte, hace unos 50 años los suelos vírgenes tenían una gran potencia productiva, llegando a producir hasta 50 sacos de papas por un saco sembrado. En la actualidad, con mucha dificultad se logran obtener 15 sacos, debido a la pérdida de fertilidad del suelo, a pesar del uso constante y cada vez mayor de fertilizantes.

Desde su infancia, Juanita participaba en la sacada de papas, ocupando semanas enteras en esta labor: *“Primero se apartaba la papa grande que se llama la flor, después la segunda que es la mediana, después la tercera que es otra papita y después queda la chanchera que es una que está toda revuelta, picada y mala, que esa ya no sirve. La chiquitita es una para pelar y la otra redondita para semilla.”*

Existen una serie de rituales asociados a las labores de la papa: durante la época de cosecha se realizan los tradicionales mingacos; la semilla se elige y se siembra siempre y cuando la luna esté en menguante; se agradece a Dios al sembrar y al comer la primera papa nueva del año, y siempre son invitadas de honor en las distintas celebraciones de santos que aún se conmemoran: San Juan el 24 de junio, las Cármenes el 16 de julio, Santa Rosa el 30 de agosto y San Ramón el 31 de agosto.

### PAPAS REINA CON MOTE

(Eva Obinú, Quirihue)

#### Ingredientes:

1 kilo de papas reina, ½ kilo de mote, ½ kilo de carne picada, sal, merkén, apio, 1 zanahoria, aceite.

#### Preparación:

Se fríe la carne con cebolla, merkén, aceite, zanahoria y apio. Se cuecen aparte las papas picadas en cuadritos. El mote también se cuece aparte. Cuando el mote está blando se vacía a las papas y se le agrega también la carne ya salteada con las verduras. Se sirve con color y perejil o cilantro.

### Los porotos, sus colores y sabores

El último producto de esta particular trilogía de la ribera norte del Itata es el tradicional poroto<sup>5</sup>. Esta legumbre nativa de América se cultivaba originariamente en asociación con el maíz y ambos constituían un elemento básico y valioso en la alimentación indígena precolombina. En los inicios de la cocina se podían encontrar en una gran variedad de formas, colores y figuras orientadas a múltiples usos y preparaciones. El poroto siempre estuvo asociado a la dieta cotidiana e incluso fue menospreciado como plato “*de indios y gente de servicio*” (Opazo, Roberto; 1939). En el siglo XVII se le consideraba ya dentro de los platos más importantes de la gente de campo. A fines del siglo XVIII el poroto con doble ración de grasa y ají era considerado el plato nacional del “*roto*” (Pereira Salas, Eugenio; 2008). En la zona del Itata se le valora como un alimento de consumo campesino por excelencia.

“Antes el plato principal eran siempre los porotos. No se conocía el tallarín o arroz. Antes era mote pelado, harina tostada, trigo partido, café de trigo. Las comidas de antes eran sanas, sin químicos, sin nada. Eran naturales, lo más esencial era la harina tostada y el

---

5. Probablemente la palabra deriva del sonido quechua “purutu” o del aimara “purutti”.

poroto”, comenta Rosa Ruiz del sector de Checura en la comuna de Coelemu.

Las variedades originarias que se encontraban en el país no se prestaron para el cultivo industrial. En la década del 30 se definieron más de 60 especies que dieron lugar a numerosas variedades. Dentro de las que fueron descritas se mencionan las denominadas “comprimidas”, de acuerdo a la forma del grano, en las que destacan las de grano aplanado como el poroto frutilla, los de grano oblongo como el poroto bayo y el poroto caballero, el ovoideo de grano grande como el poroto coscorrón, el manteca, el hallado y el azufrado, y finalmente el esférico como el poroto burro (Opazo, Roberto; 1939).

Con el correr de los años, las variedades de porotos fueron desapareciendo paulatinamente por razones diversas. Formas, colores y caracteres fueron exigidas por las preferencias del consumidor final, eliminándose, por ejemplo aquellas variedades de caldo oscuro o negro, en función de los nuevos patrones de consumo, urbanos y modernos. Rosa Ruiz recuerda:

*“Los porotos de caldo negro como el cachiporra, rallado y café, el siete semanas, largucho y medio blanco, y el Biobío, rojo pintadito, eran distintos, el sabor era de otra forma, era como más alimenticio. Uno comía un plato de porotos y después ya no tenía ganas de comer más, se hacía con mote y trigo sancocado. El mote se hacía con ceniza de madera nativa, litre o roble. La ceniza la juntaban, la echaban en una olleta y veían que se pelara el mote y de ahí lo lavaban y de nuevo volvían a echarle otra cocción para que quedara listo. Lo juntaban con el poroto y le echaban berro, mastuerzo y perejil. La zanahoria no se conocía”* (Rosa Ruiz, sector Checura, comuna de Coelemu, agosto 2008).

El poroto, complemento nutricional perfecto y equilibrado, entregaba proteínas y energía para las labores campesinas. Diversas eran su presentaciones en la cocina, solos o asociados a trigo o papa, con incorporación de hierbas medicinales y variadas formas de preparación, que hacían de su consumo una fiesta de sabores y colores. En la actualidad, a diferencia del trigo y el maíz, el poroto sigue siendo significativamente cultivado por manos campesinas.

No obstante, ha mostrado un estancamiento en su producción, principalmente porque se cuenta cada vez con menos tierras para sembrar. La forestación sistemática del territorio no solo ha provocado deterioro ambiental sino que también una importante pérdida de fuentes de alimentación y amenaza a la soberanía alimentaria.

#### **POROTOS CACHIPORRA CON SANCOCHADO DE TRIGO**

(Marta Sandoval, sector Meipo, Coelemu)

##### **Ingredientes:**

1 taza de porotos cachiporra, ½ taza de trigo, ajo, cebolla, apio, perejil o cilantro, color con ají.

##### **Preparación:**

Se cuecen los porotos hasta que estén blandos. El trigo se sancocha. En una olla se fríen las verduras, se les agrega agua, sal y se mezclan con los porotos y el trigo sancochado. Se sirve con perejil o cilantro picado, y con color.

#### **POROTOS AMALLADOS CON PALOTE (USLERO) Y CEBOLLA FRITA**

(Blanca Rosa Oñate Valenzuela, sector Chillancito, Quillón)

##### **Ingredientes:**

½ Kilo de porotos, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, color.

##### **Preparación:**

*“La noche anterior remojaba los porotos y en la mañana los cocía, los ponía en una pilgua o malla y con el palote los molía. Eso quedaba como un puré de porotos. La cebolla la picaba y la freía con color y dientes de ajo. Una vez frito lo mezclaba con los porotos amallados. Y se servía calentito. Esta receta me recuerda a mi mamá porque ella me enseñó a cocinarla, también me recuerda a mi abuelita que me aconsejaba que la hiciéramos, era su forma de compartir, además era buena porque uno andaba llenita, con fuerza todo el día”* (Blanca Rosa Oñate, sector Chillancito, comuna de Quillón, agosto de 2008).



## Desembocadura. Sabores de mar y tierra se abrazan al río



Para hacer el recorrido de este territorio debemos partir en Ranguelmo y dirigirnos hacia Coelemu. Al llegar a la gran intersección después del puente Burca, doblando a la derecha se encuentra el tradicional valle de Guarilhue, mientras que si nos desviamos hacia la izquierda con destino al pueblo de Coelemu, encontraremos un pequeño camino que bifurca y conduce al escondido valle de Carabanchel. Posteriormente, después de recorrer el sector urbano de Coelemu, y justo antes de cruzar el puente Itata, hacia a izquierda, se ingresa a un desgastado e interminable camino de tierra, el que es seguido todo el tiempo por la imponente imagen del río Itata, a través del cual se cruzan una

serie de expresivos y serenos caseríos, ajenos al ajeteo citadino. En todo este recorrido encontraremos diversas expresiones de la vida de campo-costa con sus gustos, aromas y costumbres:

**1.- Yorma Venegas González y Pedro Flores**

Ubicación: sector de Ranguelmo.

Productos: porotos verdes, zapallos italianos, tomates, acelgas, calabazas y pepino, todo en invernadero, árboles nativos de semilla (roble y palo santo) y abono orgánico. Los comercializa en la feria de Tomé y en su casa.

**2.- Juana Fuentealba. “Los Hornos de doña Juanita”**

Ubicación: sector Leonera, Guarilhue.

Productos: cocinería campesina, arrope, mermeladas, licores, longanizas artesanales. Atiende todo el año, especialmente los fines de semana a delegaciones y grupos. Solicitar atención con antelación.

**3.- María Isabel Alegría y Amelia Villegas,**

Ubicación: sector Carabanchel.

Productos: huevos azules, hortalizas, arrope, hierbas medicinales. Los comercializan en la feria campesina de Coelemu los días martes y viernes.

**4.-David Saavedra y Verónica Blanco**

Ubicación: sector Carabanchel

Productos: Vino país, uva Moscatel, miel, arrope. Los comercializan en la feria campesina de Coelemu los días martes y viernes, o en su casa.

**5.- María Isabel Alegría**

Ubicación: sector El Retamo, camino a Toroico.

Productos: huevos azules. Los comercializa en su casa.

**6.- Marta Sandoval y María Zulema Sandoval**

Ubicación: sector Pangué.

Productos: recolectoras de callampas, producción de flores, hortalizas y huevos de campo. En época de octubre a marzo se encuentran en Correo de Coelemu, frente al Hospital.

**7.- Abel Toledo Henríquez,**

Ubicación: Av. Las Playas s/n, frente a supermercado, localidad de Perales.

Productos: cochayuyo, ulte y mariscos principalmente en los meses de verano. Los comercializa en su casa y puerta a puerta en Coelemu.

**8.- Viviana Saavedra y Orofina Macaya**

Ubicación: sector Alto Perales, camino a Purema, a 3 kilómetros de Perales.

Productos: frutillas, huevos de campo, papas de guarda, harina tostada, café de trigo, trigo partido, dulce de membrillo, de mora, de manzana y de ciruela. Los comercializan en su casa y en la feria de Coelemu los días martes y viernes.

### **Guarilihue entre vides**

La cuenca de Guarilihue se encuentra ubicada a 13 kilómetros al sureste de la ciudad de Coelemu. Abarca sectores de diversa altitud como Santa Gertrudis, Miraflores, Buena Vista, Canta Rana, Chorrillos, Quinta Alegre, Carabanchel, Las Raíces, Larqui, Armenia, Centinela, Guarilihue Bajo, El Roble, San Carlos, Los Olivos, Leonera, Guarilihue Centro, Camarico, Campo Lindo, Santa Elena, San Antonio, Guarilihue Alto, Casas Quemadas, El Calabozo, San Isidro, Vista Hermosa, San Vicente, Los Castaños, Checura, Pinihue, Huaró, Conuco, Los Lingues y El Refugio. Se trata de una zona de la cordillera costera con una fuerte presencia de viñedos de vieja tradición, con quebradas pronunciadas y cultivos en terrazas.

La tradición vitivinícola de esta zona se asocia, como en otros puntos del valle, a la influencia jesuita que desde 1612 apuntaló la producción de vino, chicha, aguardiente y otros derivados, a través de connotadas colegiaturas y misiones emplazadas en distintos puntos del territorio. Haciendas y fundos como Cucha Cucha, Magdalena, Conuco, Perales, entre otras, alcanzaron una extensión y nivel de producción que ubicaron a los alrededores del Itata como la zona que “(...) albergaba las producciones más apreciables y de mejor calidad (...)” (Del Pozo, José; 2004: 34), llegando incluso a ser catalogados como el área donde se producía “el mejor vino del reino” (Sánchez Andaur, Jesús; 2006).

Con el correr de los años, dichas propiedades pasaron a formar parte del patrimonio familiar de reconocidos hacendados locales, quienes continuaron favoreciéndose con las bondades de la vid y las tierras cultivables (Mazzei de Grazia, Leonardo; 1998). Las subsiguientes transformaciones en la propiedad de la tierra durante los siglos venideros, desdibujaron la figura de los latifundios, dando paso a terrenos de pequeños campesinos que hasta el día de hoy continúan extrayendo el zumo de uvas blancas y negras para la producción de vinos.

En el sector La Palma subsiste aún el fundo del mismo nombre, actualmente propiedad de la señora Eduviges Palma y de sus hijos. Si

bien no existen antecedentes históricos concretos de este inmueble, la comunidad lo reconoce como el principal referente para la propagación de la vitivinicultura del sector, en tanto asentamiento jesuita.

Con imponentes palmeras de añosos frutos, el fundo destaca en el ondulado paisaje por la arquitectura de sus bodegas, las cuales conservan intactas parte importante de su construcción original a base de adobe, vigas de madera noble y tejas. El tamaño de sus adobes, por ejemplo, es de una proporción evidentemente mayor a los utilizados hoy en día y deja ver las diferencias en los estilos constructivos de antaño, ya que para la elaboración de las paredes, los bloques de barro debieron ser fabricados en el mismo lugar en que se proyectaba la construcción. Se elaboraba entonces una corrida de adobes de 80 centímetros de espesor y se esperaba el tiempo necesario para su secado, luego se continuaba con la siguiente corrida y así sucesivamente. Los atributos de este tipo de técnica permitían contar con murallas de una firmeza tal que hasta ahora temblores, intensos inviernos y veranos, e incluso terremotos, no han podido borrar los vestigios de aquel estilo (Mariángel, Paula y Vega, Eliana; 2012).

En el interior de la bodega se conservan igualmente una cantidad no menor de tinajas de greda, agrupadas en un rincón de la construcción junto a inmensas cubas de madera, donde en otros tiempos se acumularon grandes cantidades de vino.

El oficio vitivinícola se fue transmitiendo oralmente de generación en generación, sosteniendo un sistema de producción artesanal, con un nivel tecnológico rudimentario que dio cuerpo al tradicional y muy apetecido vino pipeño. Hasta la década del 50, para su comercialización los líquidos eran trasladados en carretas hacia la estación ferroviaria de *Ranguelmo*, lugar donde eran distribuidos a los distintos puntos de consumo en Tomé, Concepción, Lota y Talcahuano. Por los accidentados caminos de tierra era común ver a los fleteros guiando hasta dos yuntas de bueyes a la vez, con carretas atiborradas de tinajas de greda, cueros de chivo, y más tarde pipas de madera, llenas de vino y chicha, para alcanzar la estación y entregar la carga negociada para la ciudad.

Durante aquella época, el mercado nacional no se regulaba por los criterios de la libre competencia, por lo que la zona estaba protegida de algunos vaivenes del mercado. Tal como recuerda Alejandro Ruiz, viñatero y dirigente del sector de Leonera, “se trató de una época de oro para Guarilihue”.

*“En esa época no había libertad de comercio y no pasaba vino de otra zona a granel para acá, la zona norte no tenía acceso con vinos a granel, solamente en botella, envasada, y eso hacía que esta zona pudiera vender más su producto vino para Concepción, Talcahuano, Tomé (...) Y favorecía mucho eso por la sencilla razón de que la zona grande que producía hartó vino, la VII y la VI Región, no entraba con vino a granel (...) fue una época de oro muy linda para esta zona” (Alejandro Ruiz, sector Leonera, Guarilihue, comuna de Coelemu, mayo 2007).*

La vendimia era un período de gran movimiento en la localidad. La estación de trenes de Guarilihue, que formaba parte del ramal Concepción-Chillán, recibía entre los meses de marzo y abril un número de visitantes que podía incluso doblar el total de población permanente. Se trataba de mano de obra aportada por familiares, amigos o conocidos que dedicaban días enteros a las faenas de extracción y molienda de la uva. Inmensos canastos de mimbre eran llenados con el fruto y transportados en hombro hasta el lugar donde expertos zaranderos pisoteaban descalzos el grano, con movimientos briosos y rítmicos que semejaban una danza.

Al igual que todo trabajo colectivo en el campo, los trabajadores recibían a cambio de su esfuerzo una alimentación contundente y energética, acorde al “trajín” de la faena. Infaltable en la mañana era el caldito con su muño de harina tostada, luego la cazuela, los porotos con mote y zapallo, y el pan amasado con cuero de chanco o queso de cabeza. También se servía catete de harina tostada o mote con manteca y aliños. Menos escaso era el vino y los licores tradicionales a base de aguardiente como el enguinda’o y la mistela.

### **SOPA DE HARINA TOSTADA**

(Viviana Saavedra, sector Alto Perales, Coelemu)

#### **Ingredientes:**

Harina tostada, cebollas, ajo machacado, color de manteca con ají.

#### **Preparación:**

Se pone una olla con agua al fuego. Se aliña con la cebolla, ajos, color y sal. Se moja un poco de harina tostada, se hace una masa y luego se procede a sacar una porción de esta y se hacen bolitas que se echan a la olla. Se deja cocer por un rato.

### **POROTOS CON MOTE**

(Marta Sandoval, Sector Meipo, Coelemu)

#### **Ingredientes:**

Porotos, mote, sal, cebolla, zanahoria, ajo, orégano, comino y color.

#### **Preparación:**

Se remojan los porotos y luego se lavan y se ponen a cocer. Cuando están cocidos se les cambia el agua y se les agrega el mote sancochado (cocido por 10 minutos aproximadamente). Luego se fríe la cebolla, zanahoria, ajo, orégano y comino con color. Después de freír se le echa a la olla de los porotos con mote y está listo. Se le agrega cilantro o perejil a gusto.

### **PEBRE CON AGRAZ**

(Juana Valenzuela, sector Vegas Verdes, Quirihue)

#### **Ingredientes:**

1 cebolla nueva, tomates de la huerta, uvas verdes, ají verde opcional.

#### **Preparación**

La cebolla se corta en pluma o en cuadritos y los tomates en trocitos. Luego se aliña con el jugo de las uvas verdes y se le incorpora el ají previamente picado.

**CATETE DE HARINA TOSTADA**

(Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, Coelemu)

**Ingredientes:**

Agua caliente, harina tostada, azúcar.

**Preparación:**

En una taza se mezclan tres o cuatro cucharadas de harina tostada con agua recién hervida. Se revuelve y se le agrega azúcar a gusto.

**MISTELA**

(Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, Coelemu)

**Ingredientes:**

1 betarraga, 1 taza de azúcar, ½ taza de aguardiente, clavo de olor, ralladura de naranja.

**Preparación:**

Se cuece la betarraga. Se le agrega 1 litro de agua hervida. Se prepara un almíbar con el azúcar, el clavo de olor y la cáscara de naranja. Una vez que el agua se enfría se le agrega el aguardiente y el almíbar.

“Pero no solo de viñas vive el hombre”. En el pasado, la riqueza agrícola de la cuenca de Guarilihue sobrepasaba el sabor de la vid. Los campos, vegas y lomas dejaban espacio también al cultivo del trigo, papas, legumbres y verduras de todo tipo, destinadas fundamentalmente al autoconsumo. Las quintas permitían la obtención de diversas frutas y con la crianza de animales se aseguraba el consumo de carne, leche y quesos.

Las trillas en los meses de verano eran otra instancia de trabajo colectivo que aglutinaba a un número no menor de personas. Durante dos o tres días de arduo trabajo, las gavillas de trigo se cortaban para ser llevadas a la era. Allí, al son de la voz de las cantoras, el trote de las yeguas con la ayuda de los horqueteros permitía separar el grano de

la paja y cargar los sacos para las necesidades del año. Esta actividad de colaboración comunitaria tenía además una connotación festiva que invitaba al baile y la celebración. Junto al canto, la comida era otra protagonista del espacio, destacándose el hervío como plato principal para reponer las fuerzas.

### **HERVÍO**

(Carmen Valenzuela, Cerro Negro, Quillón)

#### **Ingredientes:**

Carne de cordero o vacuno, porotos verdes, papas, ajos, cebolla, chascúo, sal.

#### **Preparación:**

Se echa a cocer la carne con sal, cebolla, ajo y chascúo. Se lavan, se despuntan y se quiebran los porotos verdes. Casi cocida la carne se le echan los porotos. Cuando los porotos están medio cocidos se le agregan las papas cortadas en cuadritos grandes. Puede agregarse choclo y zapallo si se desea.

Las prácticas culinarias se basaban en un sistema de producción familiar campesino que vinculaba directamente la alimentación con la biodiversidad local. La crianza, el cultivo, la recolección y la elaboración de alimentos estaban orientados primeramente al consumo familiar, dejando para la comercialización en el mercado local aquello que quedara como excedente. En la actualidad, el sistema de producción familiar se ha alejado progresivamente de las prácticas del autoconsumo, tendiendo a la producción para un mercado cada vez más competitivo y con mayor presencia de la agroindustria, lo que ha impactado en los hábitos alimentarios que tradicionalmente identificaban la vida en el campo. Las palabras de Manuel Soto, viñatero y dirigente del sector de Batuco en la comuna de Ránquil, son decidoras en este sentido:

*“Antes para ir a cavar una viña, los viejos se tomaban de desayuno un plato de sopa de harina tostada con pan amasado o sopaipillas. Ahora los jóvenes se levantan, ponen un hervidor y se toman un café y un pan*

*con mantequilla. Digo yo, ¡cuánto van a aguantar trabajando! A las 11 de la mañana ya se quieren ir pa' la casa a descansar”* (Manuel Soto, Sector Batuco, comuna de Ránquil, agosto 2007).

La década del 70 es una etapa en la historia de la zona que estampa un cambio drástico en las condiciones de la vitivinicultura y la producción campesina. La libertad de comercio se instaura como política económica y las restricciones para la venta del vino dejan de regir. Más tarde, sin embargo, se prohíbe la venta a granel, convirtiendo a las envasadoras en agentes determinantes del encadenamiento productivo. Al respecto, Alejandro Ruiz recuerda:

*“(...) en el año 74 por ahí la ley cambió y hubo libertad de comercio en todo el país, cualquiera que coseche el producto lo sale a vender donde quiere (...) ya después se prohibió la venta a granel, la pipa de 400 litros, entonces, solamente para vender a granel había que venderle a un envasador que estaba situado en tal lugar, y ese envasador podía envasar y venderle a los más chicos que tenían sus negocios. Y después empezó a aparecer todo ese cuento de vino en caja, más grande más chica, y del norte se extendió para acá y arrasó con la mayoría”* (Alejandro Ruiz, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, mayo 2007).

Sumado a lo anterior, la promulgación de la ley forestal da paso a la introducción masiva de plantaciones de pino, iniciándose una acelerada reconversión productiva. En la década del 80, el fortalecimiento de la agroindustria vitivinícola se ve reforzada por la autorización del uso de la uva de mesa no exportable como materia prima para la vinificación, provocando una sobre oferta del producto y disminuyendo su valor comercial. David Saavedra, viñatero del sector de Carabanchel en la comuna de Coelemu, reconoce que una de las amenazas de mayor impacto para la conservación de la vitivinicultura tradicional hoy en día es la industria forestal. Las grandes empresas vitivinícolas fijan precios para el kilo de uva bajo el costo de producción, incitando a muchos campesinos a reconvertir sus tierras a la forestación de pinos y eucaliptos. Sin embargo, la herencia histórica de la zona impulsa a sus habitantes a sostener una tradición agrícola con un fuerte arraigo cultural, pese a las dificultades estructurales que desconocen la fuerza de las identidades que se tejen en el territorio:

*“Ellos quieren que esto se termine, que esto sea plantación nomás (...) pero mirar el terreno de uno, cercado a 50 metros a la redonda de puro pino da no se qué. Ahora hay muchas personas que están por no seguir forestando. Incluso en una reunión se habló una vez como ley interna de la cuenca de Guarilhue de no plantar ni un eucalipto y ni un pino más. Los que sigamos produciendo vamos a ser a la larga más que porfiados, vamos a seguir por tradición” (David Saavedra, sector Carabanchel, comuna de Coelemu, mayo 2007).*

Hoy día, los campesinos de la zona de Guarilhue poseen en promedio 3.5 hectáreas de terreno, con un nivel de producción que en algunos casos no supera el rango de los 2.000 a 3.000 litros de vino, destacando en orden de extensión las cepas Moscatel de Alejandría, País y Sinzau o también llamada Cargadora. La producción obtenida anualmente se orienta en su mayor porcentaje a la comercialización con industrias como Concha y Toro y San Pedro, para el aumento del volumen de vinos corrientes. Las envasadoras representan un porcentaje reducido y poseen un mercado que no excede su cobertura regional. En casos excepcionales se observan relaciones comerciales con la zona norte y experiencias de vino País o Moscatel embotellado. Sin embargo, y pese a todos estos avatares, la tradición se empecina por resistir. “Aunque me tenga que comer toda la uva, no voy a arrancar la viña”, es la declaración de muchos campesinos.

### **Horneando en las faldas del cerro**

La ruta de acceso hacia la cuenca de Guarilhue se identifica con claridad. Por la vía que une Concepción y Coelemu, inmediatamente después del puente Burca, a mano derecha se abre un camino que serpentea entre pequeñas lomas cargadas de uvas blancas y negras. Siguiendo hacia el interior, aparecen los centros principales Guarilhue Bajo, Guarilhue Centro y Guarilhue Alto, desde los cuales se divisan numerosos desvíos, algunos de ellos casi imperceptibles, que conectan con otros pequeños asentamientos como La Palma, Huaro, Los Castaños, Leonera y Checura, por mencionar algunos.

El desvío hacia el valle de Leonera es claramente visible. Se trata de un camino de tierra de una anchura ajustada para la circulación de camiones forestales y se ubica a unos metros de distancia del retén de Carabineros. Avanzados dos kilómetros por esta ruta se encuentra la casa de Juana Fuentealba. “Los hornos de doña Juanita” reza la señalética que da la bienvenida a su cocina y que muy bien describe la particularidad de su ocupación. “Mi oficio es hacer comida (...) me encanta hacer qué comer y atender a harta gente. Yo nunca voy a decir me falta para repartir, nunca me falta, ni aunque tenga harta gente, nunca quedo corta con lo que hago”, precisa.

Desde el año 2005, la casa de Juanita acoge a visitantes, turistas y viajeros deseosos de degustar platos tradicionales campesinos, ofrecidos como parte de la ruta turística de Guarilhue, que el municipio de la comuna de Coelemu ha implementado en coordinación con otros programas de fomento. El comedor, acondicionado para recibir hasta 200 visitantes, es contiguo a la ladera del cerro, en el cual se aprecian dos hornos de barro empotrados, desde donde nacen las célebres empanadas de horno y los apetecidos asados de cerdo.

El turismo rural ha sido para Juanita una alternativa con la cual hacer frente a las dificultades económicas que se han instalado sucesivamente en la zona, producto de la crisis vitivinícola: “(...) las ventas del vino están malas, entonces teníamos que ayudarnos con otra cosa, no podemos estar a expensas del vino porque con eso hay que pagar deudas, hay que pagar trabajo y con eso no alcanza. Teníamos que ver otros modos de generar plata”, señala.

El camino no ha sido fácil y al igual que otros campesinos ha debido lidiar con innumerables obstáculos para la obtención de capital y el cumplimiento de las exigencias sanitarias respectivas, estas últimas sustentadas en lógicas de producción y elaboración de alimentos ajenas al mundo campesino y más cercanas a la producción industrial.

Para optimizar la oferta turística del territorio, la ruta de Guarilhue ha establecido un calendario de fiestas que si bien se denominan típicas, su arraigo se reduce al vínculo con los productos locales

ya menguados en cantidad dentro de los sistemas productivos actuales. La fiesta del Chanco, del Chicharrón, del Pavo, del Choclo, son algunas de las actividades donde los visitantes pueden degustar los acostumbrados asados de chanco, humitas, pastel de choclos y pavos asados. Sin embargo, la riqueza de la vida campesina trasciende estas expresiones comerciales, reconociéndose con mayor profundidad en una cosmovisión y ética de relación con la tierra y la biodiversidad, que se hace manifiesta en la complejidad de los sistemas de conocimientos asociados a la producción y la alimentación.

La cuantía de conocimientos y la riqueza del oficio de Juanita, por ejemplo, exceden inmensamente la oferta gastronómica de cualquiera de estas fiestas turísticas:

*“Mis maestras fueron mi madre, mi abuelita, yo por ellas aprendí lo que sé y así he ido aprendiendo más, porque uno ve (...) los catutos, que esas son comidas superantiguas, los porotos con sancochado, los porotos como desvelados, las sopas de chuchitos, los alfajores, la mistela, todas esas cosas antiguas que hacían ellas (...)”* (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, agosto 2008).

Son las palabras de Juanita al contarnos de su vida y de la relación con su madre y abuela. La observación y la práctica cotidiana transforman entonces a la aprendiza en una maestra. “Nosotros en la casa hacíamos huerta, había viña, había todas esas cosas y trabajábamos en la casa ayudándole a mi mamá. Una tenía que hacer el pan, otra tenía que hacer aseo, ayudar en la huerta, regar, y allí yo fui aprendiendo de lo que mi madre sabía.”

Del cultivo de la viña, el cuidado de la huerta y la chacra, los árboles frutales, las aves y animales, Juanita mantiene algunos sabores emblemáticos. De la viña, por ejemplo, el arrope, el dulce de uva, el agraz y los licores, son algunos de los acompañantes de infinitos platos, postres y brebajes preparados en su cocina familiar:

*“Yo de la chicha de uva negra hago el arrope. Cuando cosechan la uva negra se pone a hervir estando recién refregá’ la uva. Se muele y altiro usted saca la chicha y la pone en un fondo a hervir, y así como va*

*hirviendo se le va echando. Va bajando el fondo grande y usted le va colocando más. Después que le echó todo, por decir, que sean unos cinco litros que queden, al otro día usted lo saca, espera que decante y saca eso y lo pone a hervir de nuevo, y ahí recién le da punto. Si yo hago 200 litros de chicha van a quedar 60 u 80 litros. Si se le da poco punto fermenta y si usted le da harto punto le dura más tiempo, le dura un año o más” (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, comuna de Coelemu, agosto 2008).*

Aprendido de su madre, la preparación del arrope exige dedicación y mucha paciencia. Su consumo es diario como acompañante del pan, el mote, la leche con maicena y la harina tostada, reemplazando muchas veces al azúcar. El arrope se hace con uva negra, mientras que la uva blanca se destina para el dulce de uva, el que requiere una dedicación tan grande como el arrope, ya que es necesario pelar la uva antes de prepararla. De las cepas negras, “la cargadora también es una buena uva para hacerla dulce”, señala Juanita.

#### **LECHE CON MAICENA Y ARROPE**

**(Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, Coelemu)**

##### **Ingredientes:**

1 litro de leche, 1 taza de azúcar, canela, cascarita de naranja, clavo de olor, 4 cucharadas soperas de maicena, arrope.

##### **Preparación:**

Se hace hervir la leche con el azúcar y se le pone canela, cascarita de naranja y clavos de olor. Se le coloca la maicena, se revuelve y se hace hervir de nuevo para darle espesor. Cuando está cocida se vacía en un pote y se deja enfriar. Después se sirve en pocillos y se le colocan dos cucharadas de arrope y queda un postre muy exquisito.

Las longanizas caseras forman parte igualmente del espectro de preparaciones que actualmente se realizan en Los Hornitos. Sin embargo, hay diferencias evidentes con aquellas que elaboraba junto a su madre:

*“Yo de mayo en adelante empiezo a trabajar con chanchos. Ya no los crío, los compro, porque es mucho jaleo criarlos. Mi madre criaba chanchos que pesaban 200 kilos y a veces más, que ni se podían parar. Daban 10 latas de manteca y las tiras de tocino así tan gruesas. Todos los años mi madre criaba un chanco y para el 21 de mayo o a fines del mes se mataba. Ahí se hacían las prietas, los chicharrones, las sopaipillas, de todo (...) Y para el almuerzo el día de la muerte del chanco hacíamos guañaca, con el caldito de las prietas que se están cociendo y harina tostada” (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, agosto 2008).*

Posterior a la guañaca era el turno de las prietas y el asado de lomo:

*“El asador pa’ asar el lomo era de palo de maqui. Se buscaba un palo de maqui, se limpiaba y se ensartaba el lomo. Un lomo grande que se culebreaba en el palo, se salaba y se ponía al ladito donde estaban hirviendo las prietas, así que el almuerzo de la muerte de chanco eran papas cocidas con prietas y un pedazo de asado de lomo. Hacían un pebreco con ají, con limoncito ¡y vamos! (...) ¡y después el tinto pa’ pasar la guañaca!” (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, agosto 2008).*

Las vísceras eran el alimento de media tarde, es decir, para la once. Se cocían el corazón, el bofe, la pana y se servía en grandes fuentes de greda. Los chicharrones y las sopaipillas eran al día siguiente. La muerte de chanco, entonces, era una actividad de por lo menos tres días y con una importante afluencia familiar:

*“Usted tiene el día en que se hacen los chicharrones, tiene también que salar toda la carne con orégano, con ají y con sal. Toda la carne que se va a poner al humo que son los costillares, son los lomos, son los huesos de las piernas, el espinazo. Se dejan toda la noche salando y al otro día las pone a ahumarse en la pieza. La longaniza tiene que estar un par de días macerándose con los condimentos que usted le ha puesto y a los dos días después se llenan y de ahí se pueden ahumar. Tiene que tener una pieza y ponerle humo no muy cerca, no llama porque si usted le hace un tremendo fuego la carne se le pone hedionda, se le pone mala. La leña chilena es la mejor para ahumar, como el hualle” (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, agosto 2008).*

Las longanizas y prietas se elaboraban con las mismas tripas del animal. Para ello se requería de un cuidadoso proceso de limpieza y raspado, incluyendo el remojo en hierbas medicinales, principalmente hierba buena, para desechar el sarro y mal olor.

El queso de chanco también se preparaba en estas fechas:

*“Usted cuece la cabeza, las patitas y los huesos de las piernas y las manos. Después se saca con un colador y lo desmenuza todo bien desmenuzado. Ahí le coloca ajo, orégano, ají y comino, y le echa un poquito del jugo del cocimiento. Para que no se ponga malo, porque el ajo fermenta, se le echa solo un poquito de ajo y se hace hervir. Entonces, cuando el ajo ya está cocido le echo una pizquita de pimentón pa’l color, pa’ que no quede tan paliducho y de ahí se va a una budinera pa’ que se amolde con la gelatina que tienen las patas”* (Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilhue, comuna de Coelemu, agosto 2008).

Juanita advierte que la elaboración de sus longanizas y queso de chanco siguen siendo artesanales, “como a la antigua”. No compra “gelatina falsa” y tampoco usa “humo falso”, como lo hacen las empresas alimentarias por estos días. Lo mismo ocurre con el queso fresco, hecho a base de leche de vaca y sal, incluyendo la manzanilla de vacunos y corderos para lograr el cuajado respectivo, elemento reemplazado hoy en día por productos de laboratorio.

Todos estos conocimientos formaron parte de las actividades cotidianas de su infancia. A diferencia del día de hoy, cada una de esas preparaciones estaba destinada en un cien por ciento al autoconsumo, salvo el vino, que desde siempre fue la mayor actividad comercial de la zona. “Lo único que se vendía era el vino, pero lo que se sembraba, las frutas, la verdura, la huerta, todo eso era para la casa, se regalaba. Si venía una vista del pueblo, amigos, un saco de papas, un canasto de porotos, duraznos, uvas, todo eso se regalaba.”

Las condiciones en que Juanita elabora estos productos han cambiado de manera evidente. Hoy Juanita prepara la carne de chanco para

la fiesta turística que se organiza al alero de la ruta de Guarilihue. Los chanchos debe obtenerlos directamente de alguna carnicería en Coelemu y para la elaboración de longanizas recurre a la oferta que el mercado le entrega, abasteciéndose de tiras de tripas listas para ser rellenas. Su familia ya no participa en las actividades de faena ni en la elaboración de los productos, por lo cual el trabajo se hace más pesado. Así, de todos los saberes adquiridos, Juanita pone a disposición del visitante apenas una mínima muestra. La erosión de la biodiversidad, la debilidad de las relaciones de intercambio para la obtención de productos locales, la folclorización del sentido de las rutas turísticas rurales y una multiplicidad de otros factores han dejado a estos saberes como invisibles reliquias que, sin embargo, podrían ser el fundamento de una nueva oferta culinaria y gastronómica que colaborara en la reactivación de circuitos económicos locales.

**SANCO**

**(Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, Coelemu)**

**Ingredientes:**

1 cebolla, perejil, manteca y color, harina tostada, 1 huevo por persona.

**Preparación:**

Se fríe la cebolla con perejil y manteca con color. Se le echa el agua y cuando está cocido, luego de unos 20 minutos, se le echa la harina y se revuelve por cinco minutos. Se le puede poner algún agregado como chicharrones o longaniza. Antes de echar la harina se le agrega un huevo por persona. Se puede hacer revuelto o se hace un hoyito en la punta y se va tirando como un tallarín. Si se quiere más espeso se le agrega más harina. Es una buena alternativa como desayuno.

### **ALFAJORES TRADICIONALES**

(Juana Fuentealba, sector Leonera, Guarilihue, Coelemu)

#### **Ingredientes para la masa:**

3 kilos de harina cruda, 8 huevos (8 yemas, 5 claras),  $\frac{1}{4}$  de manteca, 1 pizca de royal, azúcar, ralladura de naranja.

#### **Preparación:**

Se mezcla la harina con agua tibia,  $\frac{1}{2}$  kilo de azúcar y se moja como masa de pan. Se soba bien, se estira la masa y se cortan los moldes en círculos medianos.

#### **Ingredientes para el relleno:**

Agua, canela, clavo de olor, cáscara de naranja, azúcar, harina.

#### **Preparación:**

Se prepara almíbar con agua, canela, clavo de olor, cáscara de naranja y azúcar, que quede bien dulce. Se prepara una masa de harina con agua, larga como para pancutra y se deja dorar en el horno. Esta masa se muele y se le agrega al almíbar preparado para que espese. Finalmente, se rellenan un par de cucharadas de esta mezcla por cada moldecito. Se deja un poco de harina para empolverarlos. Se sirven al otro día.

### **Criando entre el azul del cielo y el verde de las viñas**

Regresando desde Guarilihue hacia Coelemu y retomando la ruta principal, se accede a la localidad de Carabanchel, pequeño valle entre cerros, con una población estimada de no más de 193 habitantes. Recién internándose por el camino que a mano derecha apenas se insinúa, llama la atención las pequeñas señaléticas que invitan a visitar la casona de don Yako en el Fundo Nueva Vida, ícono del turismo rural del sector, y a degustar sus reconocidos licores artesanales.

Siguiendo el curso izquierdo de esta vía, y a no más de tres kilómetros de distancia de dicho atractivo turístico, se encuentra la casa de

María Isabel Alegría, criadora de gallinas mapuche y productora de huevos azules. Allí la acompaña su hija Amelia Villegas, quien se dedica a la recolección, producción y comercialización de hierbas medicinales, deshidratados, mermeladas y arrope.

El punto de venta de los productos producidos por esta familia es la feria campesina de Coelemu, ubicada en calle Bahamondes del sector Estación de dicha ciudad. Allí, un pequeño grupo organizado de campesinos ofrece los días martes y viernes una diversidad de preparaciones, verduras y otros alimentos como miel, harina tostada, pastas de ajíes, legumbres, chuchoca y huevos azules, todos obtenidos en las reducidas superficies que hoy poseen, destinadas al cultivo y la crianza.

María Isabel cuenta ya con más de 70 años de su vida transcurridos en este sector y los cambios evidentemente no son menores. Entre sus recuerdos, Carabanchel se erige como una zona de pequeñas parcelas rodeada de grandes fundos en los cuales se desarrollaba una intensa actividad agrícola. El Recreo, Quinta Alegre, Guanquehue, La Esperanza, eran algunas de las renombradas propiedades donde se producían importantes cantidades de trigo, legumbres y, por supuesto, el apetecido vino pipeño. Los hombres iban a trabajar como maestros, mozos, medieros u otros oficios de carácter agrícola. Recuerda que el trabajo era muy esforzado, de amanecida y durante todo el día, a cambio del cual recibían raciones de harina, almuerzo y la paga por jornada. Como el dinero escaseaba, las mujeres se incorporaban al trabajo asalariado en ciertas estaciones para colaborar en actividades temporales, mientras los hijos se encargaban de las tareas domésticas, cuidando de la huerta, los animales y las chacras.

El monte, como le llamaban al bosque nativo, era un espacio de mucha riqueza, recuerda con nitidez. Común resultaba encontrar boldo, peumo, quillay y hualle:

*“Este era un lugar donde las hierbas medicinales estaban más protegidas y se daban más bonitas y fértiles. Además podíamos encontrar liebres, conejos, loros choroy, que llegaban en bandadas al lingue y al peumo. Era un sector de copihues y avellanas que ya desaparecieron. El paisaje*

*antes era más lindo, veíamos el verde de las viñas y había muchos árboles frutales, manzanos, cerezos, limones que nos servían para comer. Ahora todo el mundo le ha plantado pino y eucalipto*” (María Isabel Alegría, sector Carabanchel, comuna de Coelemu, junio de 2008).

El diálogo con el monte era cotidiano. A través de las bondades de árboles y hierbas se restablecía la salud en desequilibrio y se prevenían enfermedades, incorporando sus hojas en preparaciones alimentarias como cazuelas y guisos, siendo los más utilizados el laurel de cocina, la salvia, la menta y el romero:

*“La hoja de la murtilla es buena para la presión como infusión. La hoja de maqui junto al boqui se usa para cuando la guagua está cocida y también para la fiebre y el herpes. El boqui también sirve para la fiebre de la gallina y se refriega en el agua. El peumo se pone a hervir en agua y se come la parte carnuda. Antes habían muchas hierbas, el laurel de cocina como jarabe para el resfriado, el boldo para problemas del estómago y el quillay para el colon*” (María Isabel Alegría, sector Carabanchel, comuna de Coelemu, junio de 2008).

La alimentación y los platos preparados tenían un sentido concreto. Alimentación para el trabajo y para no enfermarse. Las actividades productivas requerían de esfuerzo físico y la comida en sus momentos ya definidos permitía “dar vuelta el día”:

*“En la mañana era el caldito con harina tostada. El dueño de casa hacía un muño, que le llamaban, porque echaban el caldo a un jarro, le echaban harina tostada y lo revolvían. Y ahí los calditos eran papitas, cebolla, verduras, color, ají picante, chicharrones. Todo eso era alimento para los trabajos. Y a las 10 ¡vamos a hacer una yayita decían los viejos! Esa palabra tenían. Era un pancito con carne o lo que hubiera, o un vinito con harina bien espeso y se lo tomaban. A las 12 era el poroto con mote o una cazuela. A la once las tortillas con cuero de chancho o longaniza, porque toda la gente mataba chancho. En la noche era la cena, sus calditos con trigo partido, chuchoca o cosas así, porque el fideo poco se usaba*” (María Isabel Alegría, sector Carabanchel, comuna de Coelemu, junio de 2008).

Los saberes y habilidades de María Isabel son, como en muchas mujeres campesinas, muy diversos. La cocina es un espacio de creatividad en base a la memoria heredada de mujeres antecesoras. Y más allá de la cocina se encuentra el cultivo, la recolección y la crianza. De esta última actividad, ella es una profunda sabedora. En la actualidad forma parte de un grupo de criadoras de gallinas campesinas, dedicadas a revalorizar el huevo azul y la gallina mapuche, a través de la recuperación de sistemas de crianza tradicionales que se contraponen a las tendencias actuales de industrialización e intensificación de la producción.

Su relación con las aves ha sido constante desde su niñez y se sustenta en un vínculo afectivo que manifiesta que en su oficio se conjugan elementos que trascienden a una valoración económica.

Su infancia se desarrolló entre patos, gallinas, gansos y pavos criados por su madre. El aprendizaje de los cuidados y atenciones no fue difícil y se constituyó en parte de sus responsabilidades cotidianas. En aquellos años, las aves no se criaban en gallineros como ahora. Sin embargo, la limpieza del entorno era clave para la obtención de huevos y carnes sanas y frescas.

De acuerdo a María Isabel, la base de este tipo de crianza está en el cariño que se les tiene a las aves. Existen diversas motivaciones para dedicarse al cuidado de las gallinas. Para ella, las aves representan la extensión del cuidado de los hijos, más aun cuando estos ya han crecido y emigrado hacia las ciudades u otros lugares lejanos. La mujer posee las cualidades necesarias para la crianza ya que “está preparada para eso”:

*“Lo primero que tiene que tener una criadora es cariño, amor a las aves, porque si usted no le tiene cariño a las aves, es igual como si tiene un hijo y no lo cuida como lo tiene que cuidar. Usted tiene que estar pendiente que la gallina tenga el alimento, tenga el agua, esté limpia, el gallinero esté limpio, porque si usted no la cuida a la gallina no le va poner como debe de ponerle. Yo les tengo mucho cariño, porque uno se entretiene con ellas, yo voy y las empiezo a llamar, les empiezo a conversar, las reto de repente, porque hay veces que vuelan encima de uno, cuando uno está en el gallinero y ahí yo me entretengo”* (María Isabel Alegría, sector Carabanchel, comuna de Coelemu, junio de 2008).

Los huevos obtenidos materializan el cariño hacia los demás. El autoconsumo es la primera prioridad de la crianza. La comercialización se da en la medida en que los huevos alcancen para ello. “Cuando ya ponen las gallinas vendo los huevos y también le doy a mis hijos, porque primeramente está la familia, los vecinos, y después el comercio, porque si los hijos vienen y uno no tiene otra cosa, otro cariño que darle, darle su par de docenas de huevos, que coman y lleven a sus hijos también”.

Concebida de esta forma, la crianza de gallinas está lejos de ser un sistema de producción orientado al mercado. A través de las aves las mujeres campesinas satisfacen la necesidad material de la alimentación y también refuerzan vínculos afectivos con la familia y su entorno más próximo. La práctica de intercambio de gallos, por ejemplo, hoy disminuida en muchos casos por la ausencia de gallinas cluecas, constituye, más allá de una explicación técnica de mejoramiento genético de las aves, un ejercicio de colaboración característico del mundo campesino. En la actualidad María Isabel constata que la incorporación de la incubadora al sistema de crianza tradicional es parte de la fracturación del paisaje de la zona. “En el campo yo he visto que algunas personas ya no echan a las gallinas, porque hay personas que tienen incubadoras, sacan los huevos en esas cosas, pero yo no creo que salga el pollo como debe de salir, con pura electricidad (...) y acá no pu’ porque se demora pero saca un pollo sano”.

La transmutación de cualquier componente dentro de un agroecosistema, por pequeño que este sea, posee efectos casi imperceptibles para una mirada ajena al territorio, pero de tal magnitud que puede poner en riesgo sus sistemas productivos, las relaciones sociales y los sistemas de representación cultural que se han tejido y que durante siglos han sostenido formas de interacción con el medio natural.

La escasez de terrenos para el cultivo, por ejemplo, ha impactado en la alimentación de las aves. Ahora el dinero es un recurso necesario para la compra de alimento como trigo o avena. El vaivén de los precios provoca que en ciertos años la crianza de aves sea haga casi insostenible y que se incorporen concentrados alimenticios de menor costo que debilitan la calidad y el sabor de la carne y los huevos. La

introducción de la gallina ponedora para intensificar la producción y obtener mayor cantidad de huevos para la comercialización ha implicado desestructurar el ciclo reproductivo tradicional, generando una dependencia con el mercado para el abastecimiento de pollos. Las gallinas cluecas, aquellas que “sacan” pollitos, son cada vez más escasas y, al igual que las semillas manejadas genéticamente, no se comportan de acuerdo a la lógica natural y estacional de la localidad.

La conservación de las gallinas campesinas y de un sistema tradicional de crianza se levanta como un ejercicio de resistencia no ajeno a dificultades y presiones. El huevo azul, baluarte alimentario<sup>6</sup> a nivel internacional, se constituye en un símbolo que dignifica el trabajo campesino y las sabidurías y éticas que le subyacen.

#### **SOPA CON TALLARINES FALSOS**

(María Isabel Alegría, sector Carabanchel, Coelemu)

##### **Ingredientes:**

Papas, zanahoria, cebolla, grasa, aliños, sal, perejil, 1 huevo azul.

##### **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. Picar la punta del huevo con un tenedor, agitarlo y echarlo a la olla hirviendo con movimiento rápidos, procurando que la yema y la clara caigan como pequeños filamentos. Finalmente, agregar perejil picado.

#### **El abrazo del río y el mar**

Carabanchel se conecta con Coelemu por la ruta que proviene de Concepción. Para alcanzar la zona costera de la comuna se debe continuar por el camino que conduce hacia Quirihue. Justo antes de cruzar el puente Itata, el camino evidencia un desvío hacia el oeste que continúa bordeando el río, prácticamente hasta su desembocadura.

---

6. Ver [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

La desembocadura del Itata se constituye como el límite poniente de la cuenca. Se caracteriza por ser un sector donde el bosque y la agricultura se mimetizan y se mezclan con el mar. Zonas de playas y lugares escarpados esconden tesoros como la hierba del risco, usada medicinalmente, para cuya recolección los hombres se lanzan con cuerdas por los acantilados.

Del sector resaltan los chorrillos, pequeños cursos de agua que corren paralelos a la costa. Alrededor de él se aprecian sectores de monte recientemente cortados y pequeños asentamientos de familias campesinas-pescadoras.

Hoy día el chorrillo representa la única imagen del antiguo monte, con una historia de gran riqueza y biodiversidad que cuesta imaginar. Boldo, chilco, maqui, litre, palo negro, avellano, mutilla, cardo, trupa, peumo, mardoño, zarzaparrilla, maitén, conejos, liebres, zorros, son parte de un paisaje deteriorado intensivamente en los últimos 30 años.

Viviana Saavedra, junto a su suegra Orofina Macaya, habitantes de la zona costera de Perales, recogen algunas de las imágenes que pueblan su infancia y juventud, convencidas del sentido de la riqueza allí existente: “Para acá en el chorrillo aún se escucha la diuca, el tordo, la tenca, la lloica, todos los pajaritos cantan. En el amanecer canta la diuca, nuestros gallos y andan muchos pajaritos, el “chingol”<sup>7</sup> todavía se ve. Pero ahora que echaron abajo el monte capaz que se van a correr, porque ya no se ve el conejo ni la liebre”, señala Viviana.

Múltiples usos encuentran las mujeres en la gran biodiversidad que les ha rodeado y que ahora se presenta desprovista y escasa: la violeta de campo, por ejemplo, que junto con el radal, una hoja de eucalipto y una hoja de boldo, sirven para mejorar la tos de adultos y por sobre todo de niños; el quilo, enredadera especial para bajar la temperatura en casos de alta fiebre; el canelo para curar las heridas; el cilantril junto con la nalca, o el chilco con la sanguinaria para la composición de la sangre; el éter para el corazón, la hierba de San

---

7. Se mantiene el nombre que Viviana dijo en referencia al Chincol

Juan para el cáncer y para hacer colonia; el maqui para la diarrea; y el palqui para el pismo.

“Dios creó la toda la diversidad de cosas de la naturaleza”, comenta Orofina, “por algo habrá sido, cada cosa sirve para algo.”

#### **MARY TIERRA**

(Viviana Saavedra, sector Alto Perales, Coelemu)

##### **Ingredientes:**

Papas, cochoyuyo, orégano, manteca, ajo, cebolla, zanahoria, morrón, perejil y sal a gusto, aceite para sofreír.

##### **Preparación:**

Se cuece el cochoyuyo y después se tuesta. Se le agrega la cebolla frita con ajo, zanahoria y sal. Luego se le agregan las papitas en cuadritos y una pizca de manteca, orégano y verduras. Tiene que quedar como un puré. Al servir se le puede acompañar con un huevo frito.

Mar y Tierra es el nombre de este guiso en cuya combinación de alimentos se revela la mixtura de tradiciones que han caracterizado a la zona costera del valle del Itata. Pescados, mariscos, papas, trigo y legumbres han sido la base de la alimentación de comunidades colindantes a las ciudades de Coelemu, Trehuaco y Cobquecura.

Hoy en día, sin embargo, tanto la agricultura como la pesca artesanal están expuestas a intensas presiones medioambientales, a través de la pérdida de tierras cultivables, el uso de plaguicidas y la reducción de variedades de especies vegetales y animales, entre otras problemáticas, provocando serias contradicciones socioterritoriales para el desarrollo del mundo rural. Ejemplo significativo es la presencia del Complejo Forestal Nueva Aldea y los conflictos generados por la contaminación de las aguas del río Itata, el mar y los recursos marinos.

Siguiendo el curso del río, desde Coelemu hasta su desembocadura en Boca Itata, las localidades de Vegas del Itata, Meipo, Pangue y

Perales, han perdido una importante reserva de su biodiversidad, con la desaparición del bosque nativo y la aminoración de uno de sus cultivos más importantes: el trigo.

Atilio Díaz, oriundo de la localidad de Pangué, expresa a través de sus palabras la nostalgia por la época en que el ciclo agrícola definía el ritmo anual de la vida:

*“Yo mismo sembraba harto trigo cuando estaban mis cabros. Yo sacaba sus 200 sacos de trigo (...) Juntaba sus 70, 40 personas en el día, me juntaba harta gente, y me compraba mis dos pipas de vino para darle a la gente, iba a comprarlo a Trehuaco. En ese tiempo el vino era barato como ahora. Les daba su buena comida nomás, bien comido y bien tomado y en la noche los que se quedan tomando y hay que atenderlo igual. Eso eran los mingacos. Tenía una pipa de vino usted para tomar pero hacía su trabajo. Pa’ la corta de trigo igual pasaba así, y pa’ las trillas, no, no digo na’ pa’ la trillas porque en las trillas las viejas de la guitarra pa’ la era a cantar. Las señoras campesinas sabían todas tocar la guitarra, de la abuela hasta la hija, del tronco hasta el cogollo. Lo que más se cultivaba era el trigo pero esa tradición se perdió, mire ahora puro bosque no más. Ahora no siembro ni una mata de trigo, tenía tres hijos hombres y ahora no tengo ni uno al lado mío”* (Atilio Díaz, sector Pangué, comuna de Coelemu, octubre 2007).

La tierra mantenía un sistema de alimentación basado fundamentalmente en este cereal, legumbres y carne de cerdo:

*“Se comía harto poroto, harto trigo, harta papa, harta harina tostá’, si a los niñitos, las guagüitas las criaban con harina tostá’, se cernía la harina y se le daba a la guagua, crecían tremendo pesca’os. Ahora, todos delgaditos. Se comía carne de chancho y de ave, pavo, gansos, también carne de oveja. Antes cada vecino mataba un chancho, total que pasaba la semana comiendo chancho y si era bueno pa’ tomar, pasaba cura’o.”* (Atilio Díaz, sector Pangué, comuna de Coelemu, octubre 2007).

Junto a las modificaciones en el paisaje fueron alterándose también las prácticas de crianza de aves y animales. En las familias campesinas

aún se mantiene la crianza de gallinas pero aves como patos y gansos han dejado de rondar los patios de las casas. Lo mismo ha ocurrido con los chanchos y otras prácticas tradicionales asociadas, por ejemplo, a oficios artesanales como la elaboración de utensilios de greda y el tejido de chupallas con fibra de chupón.

Por estos días, como señala tajante Atilio, en Pangué solo se siembran papas, porotos “y ni una cosa más”. Algunos kilómetros más allá, en la costa, “se ven arvejas, chícharos y papas”.

Dejando el borde fluvial y llegando casi a orillas del mar, se encuentra asentada la localidad de Perales. Con una población no superior a los 650 habitantes, concentrados en la planicie y dispersos en los cerros que conectan con Purema, de la comuna de Tomé, también existe allí una fuerte tradición agrícola y ganadera, asociada al cultivo del trigo, avena y legumbres, y a la crianza de chanchos y ovejas. En épocas pasadas, este último tipo de carne deleitaba a los vecinos que acudían a colaborar en tiempos de trillas. La lana de estos animales era entregada en Tomé para ser comercializada con las textiles, instaladas en la misma ciudad.

*“El trigo lo sembrábamos para la loma, hacíamos una trillas preciosas que duraban tres días y cosechábamos unos 100 sacos. Se juntaba harta gente y la carne de oveja no podía faltar. Ahora las casas están vacías, se ha perdido todo por las forestales que no quieren dar a medias terrenos para sembrar porque hacen bosque. Antes también criábamos unos chanchos grandes que daban siete latas de manteca y teníamos para dos años para la casa. Ahora no porque no tienen qué comer, ¡que van a comer ahora, ni los conejos andan! Los chanchos se iban por los avellanos y bajaban en mayo gordos, listos para el cuchillo”.*

Son las palabras de Adolfo Reyes Saavedra, uno de los habitantes más antiguos del sector, quien al igual que otros campesinos pasó parte importante de su vida combinando el trabajo de la tierra con la pesca artesanal. Durante su infancia recuerda que la pesca y la recolección de mariscos fueron un aporte significativo a la dieta familiar, sobre todo en tiempos de escasez. En su juventud, no obstante, las riquezas del mar fueron tan generosas que por largos años sus habitantes

la convirtieron en uno de los oficios más relevantes de la zona, formalizando su incorporación con la matrícula correspondiente en la capitanía de puerto de Tomé: “En mi primera salida gané tanta plata que al tiro me compré mi propio bote y después compré mi pedacito de tierra”.

Con velas de lona, de madera y sin motor, los botes “que parecían unas bateitas nomás”, se hacían a la mar en busca de congrio dorado, merluza, sierra y lenguado. Más cerca de la orilla recogían erizos, piures y cholgas, cochayuyo, caracoles, ulte y luche. La comercialización se realizaba en distintos puntos del valle, Tomé y el puerto de Talcahuano, al cual accedían por mar, en bote a vela. Solo bogando, recuerda, “nos demorábamos nueve horas en cruzar hasta allá”.

La pescá’ seca fue uno de los productos de mayor salida y en su elaboración participaba toda la familia. Se comenzaba lavando bien el pescado en el mar y sacándole el “tripal”, luego en canastas se transportaba hasta la casa donde se ensartaba en varas y se ponía a secar al sol alrededor de ocho días. Por las noches la pescá’ se guardaba para que el rocío no la humedeciera. Pasado el proceso de secado se cargaba durante dos días con piedras bolones para que quedara bien estirada. El paso final era machacarla con un palo o maceta, para luego ser apilada y llevada a Tomé, Talcahuano o Concepción.

#### **CHARQUICÁN DE PESCA’ SECA**

(Orofina Macaya, sector Alto Perales, Coelemu)

##### **Ingredientes:**

4 kilos de papas, 2 cebollas, ajo, ají, aceite, comino, zanahoria, apio, pescá’ seca.

##### **Preparación:**

Se pelan las papas y se echan a cocer hasta que estén muy blandas. Se fríen la cebolla y demás ingredientes. Se desmenuza la pescá’ y se mezcla todo.

Cuando la pesca<sup>8</sup> comenzó a disminuir, los pescadores fueron renunciando obligadamente al oficio, remitiéndose solo a la comercialización del producto que lograban obtener en el puerto de Coronel. Finalmente, las condiciones no permitieron seguir sosteniendo esta modalidad y progresivamente la pequeña agricultura se convirtió en la alternativa fundamental de mantención de las familias, además de la incorporación de mano de obra al rubro forestal.

Don Adolfo declara haberle enseñado a todos sus hijos los oficios de la pesca y la agricultura. Sin embargo, en la actualidad ninguno de ellos vive de las riquezas marinas. Las causas, al igual que la disminución del trabajo en el campo están, según él, en la expansión del modelo industrial: “En estos tiempos ya no se vive del mar. Ahora usted ve los barcos como pescan. Nadie respeta las millas, usted en la noche ve como llegan los barcos y, como son de arrastre, dejan la mortandad”.

El pescado tiene hoy en día una presencia inusual en la cocina del sector de Perales y los asentamientos aledaños al curso del río Itata, no así las algas como cochayuyo, ulte y luche, que todavía son recolectados para el autoconsumo y en algunos casos para su comercialización. En la comuna de Cobquecura, específicamente en las localidades de Monte Zorro y Buchupureo, subsisten algunos comités u organizaciones de recolectores de orilla.

Abel Toledo, habitante de la localidad de Purema, buzo, alguero y mariscador, comenta sobre el esfuerzo y sacrificio diario que significa la sacada del ulte y los mariscos. Los únicos materiales con que cuenta son su traje de buzo, que con mucho esfuerzo logró comprar, un quíñe o malla que se cuelga a la cintura para echar mariscos y algas, la caya o fierro tableado que sirve para hacer palanca y sacar los chapos y mariscos en general, el corvo que sirve para cortar el ulte, y finalmente el fondo u olla para cocer.

El ulte es la raíz o el tronco del cochayuyo. Para su preparación se mezclan 50 litros de agua y  $\frac{1}{4}$  de litro de vinagre de vino tinto\*

---

8. Actualmente la mayoría trabaja con ácido cítrico, químico que se compra en tiendas especializadas.

para cuatro docenas de ulte. Se cuece por un lado hasta que se evapora el agua y luego se voltea y se cuece por el otro lado.

Las ramas del árbol marino es el comúnmente llamado cochayuyo. Para obtenerlo se corta y se espera hasta que el mar lo saque a la playa, desde donde se recoge y se tiende para que se seque. Después se deja al sereno para que este lo amanse o suavice y permita que sea atado a la mañana siguiente bien temprano. El cochayuyo más claro o café toma esa coloración porque ha tenido un proceso de amanse de cinco hasta diez días al sereno. Mientras tanto, el de color negro solo ha tenido una noche de amanse.

El luce (*Porphyra columbina*) es otro tipo de alga, propia de las costas de la zona. Se encuentra pegada a las rocas del mar y en su recolección suelen romperse manos y uñas, ya que se debe tirar y pellizcar. La cocción por su parte demora un par de horas. Puede consumirse frito con papas cocidas o acompañado con huevo frito y tortilla de rescoldo. Las empanadas de luce también son muy bien apetecidas.

En relación a los mariscos, la señora Orofina Macaya, esposa de don Adolfo, rememora la sabrosa torta de erizos que antaño preparaba antes que el producto dejara de reproducirse en las costas coelemanas. Para su elaboración solo necesitaba harina, huevos, azúcar, leche o agua, y con las lenguas de erizos molidas lograba un bizcocho esponjoso y de muy buen sabor, recuerda.

A diferencia del erizo, el piure es un marisco que aún se consume. Una tradicional forma de preparación es en caldillo, acompañado de harina tostada.

### **CALDILLO DE PIURE CON HARINA TOSTADA<sup>9</sup>**

#### **Ingredientes:**

Piures, 1 diente de ajo, cebolla, 1 morrón, apio, cilantro, harina tostada, papas, sal a gusto.

#### **Preparación:**

En una olla se saltean las verduras con los aliños. Luego se le agregan las papas cortadas en cuadritos. Se añade el agua hervida junto con el caldo de piure, los piures y la harina tostada. Unos minutos antes de servir se le agrega cilantro a gusto.

Otra buena acompañante de estas algas y mariscos ha sido siempre la papa en sus distintas formas de preparación, siendo la más privilegiada las asadas al rescoldo. Cultivadas a orillas del río o muy cerca del mar, la papa costina posee fama regional por su sabor y calidad, distinguiéndose Vegas del Itata, Mela y Cobquecura como las zonas de más alta producción. Si a ello le sumamos la incorporación de legumbres, obtenemos un plato completo en colores y sabores, característico de la zona.

### **POROTOS CON COCHAYUYO**

(Jeannette Placencia, La Pampa, Cobquecura)

#### **Ingredientes:**

½ kilo de porotos, 1 paquete de cochayuyo, 3 papas grandes, 1 cucharada de manteca, sal, color, 1 tomate, orégano, cilantro, apio y ½ cebolla

#### **Preparación:**

Saltear el cochayuyo picado en cubitos. Una vez frito, agregar un poco de agua y dejar hervir hasta que esté cocido. Agregar la cebolla picada en pluma y el tomate. Cuando esté listo agregar los porotos previamente cocidos, las papas en cuadritos, la zanahoria y las verduras surtidas. Finalmente se le agrega la sal y la color. Servir con cilantro en el plato y ají escabeche.

9. Receta presentada por el sector de Pullay en la Muestra de Comidas Típicas del VII Encuentro Criollo de la comuna de Cobquecura. 2007.



## Palabras Finales

El recorrido realizado siguiendo el curso del río Itata ha abierto una puerta para comprender en profundidad las lógicas constitutivas de los sistemas alimentarios que caracterizan a la cuenca y su gente. Tradiciones campesinas y centenarias prácticas productivas asociadas a la vitivinicultura han sostenido un conjunto de conocimientos en las voces y manos de mujeres, que amplían nuestra noción del alimento y la culinaria.

La mirada que hemos privilegiado ha sido la de abordar no solo la receta, el plato o la preparación, sino también auscultar su contexto, sentido y significado en términos identitarios. Desde allí hemos podido comprender a las cocinas campesinas y su red de relaciones como un espacio que simboliza la resistencia de la pequeña agricultura y las comunidades rurales por permanecer, más allá de las alternativas masificadas por la industria a través del turismo rural, que han estereotipado las manifestaciones culturales tradicionales a lo largo del país, desfavoreciendo el reconocimiento en profundidad de la riqueza cultural y ecológica de las comunidades campesinas.

El valor patrimonial del saber culinario se entreteje con la economía, la ecología y la construcción del territorio. Desde lo que se cocina se ejercita una relación armoniosa con el entorno, donde la biodiversidad posee un lugar relevante y donde los valores de colaboración y solidaridad tan propios de las relaciones de intercambio en el mundo rural, permanecen veladas a la mirada citadina o urbana.

La homogeneización de la agricultura y la pérdida de la biodiversidad tienen un efecto directo en el debilitamiento de los sistemas alimentarios campesinos. Y ello no solo interpela al mundo rural. Para pueblos y ciudades, en su calidad de consumidores, la privación de la relación directa con los campos como abastecedores tradicionales de las cocinas, vulnera también la calidad y diversidad de alimentos.

Recuperar este patrimonio implica valorar el saber heredado y restaurar las relaciones sociales y ambientales que han caracterizado a cada una de las localidades. Hablar de patrimonio culinario implica recuperar una mirada sistémica, donde el paisaje, el agua y los elementos que constituyen el ecosistema son piezas claves para su reproducción o cuidado.

En este contexto, creemos que la soberanía alimentaria se levanta como una alternativa posible, respondiendo no solo a los requerimientos de desarrollo económico que las comunidades campesinas demandan, sino a contenidos asociados a la autonomía, el desarrollo sustentable, la cultura y la identidad.

¿Qué comemos?, ¿cómo comemos? y ¿para qué comemos? son interrogantes que hoy la urbanidad no puede responder con claridad. Las comunidades de la cuenca del Itata entregan en sus relatos un sentido de coherencia entre el entorno, la huerta, la cocina y la vida cíclica, que amerita conocer y recuperar.

## Campesinos/as de la cuenca del Itata

### **Comuna de El Carmen**

Rosa Parra: sector Maipo. 9-83005148

Edita Henríquez: sector Maipo Bajo. 9-77458630

Mónica Hormazábal: sector Maipo. 9-84403532

### **Comuna de San Nicolás**

Cecilia Guajardo: sector los Sauces. 9-98133079

Nuvia Ortiz: sector urbano. 9-77018427

### **Comuna de Portezuelo**

David Concha: sector Cabrería 9-89706747. divadcom35@gmail.com

Patricia Bustos: sector urbano. 9-93800713

### **Comuna de Ránquil**

Lucía Torres: sector Cerro Verde. 42-2197490/9-96221599

Rosa Fierro: sector San Ignacio de Palomares. 9-97532807

### **Comuna de Quillón**

Marina Pérez: sector San Ramón Alto. 9-88785825

Regina Prado: Parcela La Palma. Sector Liucura Bajo, comuna de Quillón.

Haydée Lorca: sector Liucura Bajo. 9-77346125

Mónica Vargas: sector Liucura Bajo. 9-97412343

Mercedes Cuevas: sector Liucura Bajo. 9-81704951

Leonor González: sector Cerro Negro. 9-82463363. casonanonito@hotmail.com

Bertila Meza: sector El Casino. 42-1974156

### **Comuna de Quirihue**

Inés Bustos Nova: sector Maitenco.

Ximena Salas: sector San Antonio. 9-98858004

Juanita Valenzuela: sector Vegas Verdes. 9-92544425

Ana Muñoz: sector Vegas Verdes. 9- 98132192

**Comuna de Trehuaco**

Pedro Mardones: sector Caña Dulce. 9-86966107

Juan Arriagada: Sector Tauco. 9-97472157

Juan Segundo Vargas Henríquez: sector Mela. 9-68135619

**Comuna de Coelemu**

Yorma Venegas González: Población Santa Laura, calle Los Gladiolos 26, Ranguelmo.

Juana Fuentealba: sector Leonera, Guarilihue. 42-1970828

María Isabel Alegría: calle Bahamondes, sector Estación, comuna de Coelemu.

David Saavedra: calle Bahamondes, sector Estación, comuna de Coelemu

María Isabel Alegría: sector El Retamo. 93410180

Marta Sandoval: sector Pangué.

María Zulema Sandoval: sector Pangué.

Abel Toledo: Av. Las Playas s/n frente a supermercado, localidad de Perales. 89894814

Viviana Saavedra: sector Alto Perales. 77443385

## Bibliografía

Alvarado, Rodrigo (2003): El vino en la historia de Chile y el mundo (Santiago, Origo Ediciones).

Bengoa, José (2000): Historia del pueblo mapuche siglo XIX–XX (Santiago, Lom Ediciones).

Cade Idepe, consultores (2004): Diagnóstico y clasificación de los cursos y cuerpos de agua según objetivos de calidad. Cuenca del río Itata. Ver en: [www.sinia.cl/1292/articles-31018\\_Itata.pdf](http://www.sinia.cl/1292/articles-31018_Itata.pdf).

Camus, Pablo (2004): La representación del paisaje y el mito del paraíso. Revista Patrimonio Cultural. N° 33. DIBAM

Cartes, Armando, Fernando Arriagada (2008): Viñas del Itata. Una Historia de Cinco Siglos (Concepción, Editorial Pencopolitana Limitada).

Cerda-Hegerl, Patricia (1996): Fronteras del Sur. La Región del Biobío y La Araucanía chilena, 1604-1883 (Temuco, Ediciones Universidad de La Frontera).

Chavarría, Patricia (2003): La Fiesta de la Cruz del Trigo (Concepción, Corporación Cultural Artistas del Acero).

Chavarría, Patricia (2009): De los Cogollos del viento. Los saberes de los antiguos (Santiago, DIBAM).

Cunill, Pedro (1971): Chile meridional criollo: su geografía humana en 1700. En Cuadernos Geográficos del Sur, n° 1. Universidad de Concepción. Pp: 21-75.

Del Pozo, José (2004): Historia del Vino Chileno (Santiago, Editorial Universitaria).

Sánchez Andaur, Jesús (2006): Viticultores Jesuitas en el Obispado de Concepción. En revista *Universum* V. 21, n° 1: 92-103. Ver en: [www.scielo.cl](http://www.scielo.cl)

Gajardo, Rodolfo (1994): La vegetación natural de Chile. Clasificación y distribución geográfica (Santiago, Editorial Universitaria).

Latcham, Ricardo (1936): La Agricultura precolombina en Chile y los países vecinos (Santiago, Ediciones de la Universidad de Chile).

La Vía campesina (2008): Documentos políticos de La Vía Campesina. V conferencia. Mozambique del 17 al 23 de octubre d 2008. Ver en: [www.viacampesina.org](http://www.viacampesina.org)

Mariángel, Paula y Vega, María Elena (2012): Entre Gredas y Adobes. Una aproximación a los oficios tradicionales y su valor patrimonial en las comunas de Quillón y Coelemu (Tomé, Ediciones CET SUR). Ver en: [www.edicionescetsur.cl](http://www.edicionescetsur.cl)

Mazzei de Grazia, Leonardo (1998): Antiguos y nuevos empresarios en la región de Concepción en el siglo XIX. En *De Historia*. Universidad de Concepción. Pp.177-187.

Montecinos, Camila (1996): La modernización agrícola: análisis de su evolución. Documento interno Desarrollo Rural Humano y Agroecológico. Modulo I. CET-CLADES.

Opazo, Roberto (1939): Agricultura. Monografía cultural de las principales plantas agrícolas susceptibles de cultivarse en Chile. Tomo II. Tercera Edición. Talleres Gráficos “La Nación” S. A. Santiago de Chile.

Pereira Salas, Eugenio (2008): Apuntes para la historia de la cocina chilena (Santiago, Editorial Uqbar).

Sepúlveda Alcamán, Juan (2005): Principios de la alimentación mapuche. Documentos internos CET SUR. Publicación Semestral N° 6. Ver en: [www.cetsur.org](http://www.cetsur.org)

## Bibliografía

Torrejón, Fernando y Marco Cisterna (2002): Alteraciones del paisaje ecológico araucano por la asimilación mapuche de la agroganadería hispano-mediterránea (siglos XVI y XVII). En *Revista Chilena de Historia Natural*. N° 75. Ver en: [www.scielo.cl](http://www.scielo.cl)

Van der Ploeg, Jan Dirk (1994): La reconstitución de la localidad: tecnología y trabajo en la agricultura moderna. Congreso de la Sociedad Española de Agricultura Ecológica (Toledo, España). Pp: 424-447.



## Índice de recetas

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Callampas fritas</b> , Rosa Fierro, Ránquil.                                                | 31 |
| <b>Cazuela de cordero con soplillo</b> , Rosa Parra, El Carmen.                                | 34 |
| <b>Chicha de maqui</b> , Marina Pérez, San Ramón Alto, Quillón.                                | 41 |
| <b>Pebre de digüeños</b> , Marina Pérez, San Ramón Alto, Quillón.                              | 42 |
| <b>Porotos con mote de maíz</b> , Marina Pérez, San Ramón Alto, Quillón.                       | 43 |
| <b>Pavo de harina de avellana</b> , Rosa Parra, El Carmen.                                     | 44 |
| <b>Cazuela de gallina negra de campo</b> , Jeanette Sanhueza, La Pampa, Cobquecura.            | 50 |
| <b>Huevo sancochado</b> , Leonor González, Cerro Negro, Quillón.                               | 51 |
| <b>Turrón de vino</b> , Leonor González, Cerro Negro, Quillón.                                 | 53 |
| <b>Precisados</b> , Leonor González, Cerro Negro, Quillón.                                     | 54 |
| <b>Sopa de chuchos</b> , Juana Valenzuela, Vegas Verdes, Quirihue.                             | 64 |
| <b>Luche con papa doma</b> , Viviana Saavedra, Alto Perales, Coelemu.                          | 65 |
| <b>Papas reina con mote</b> , Eva Obinú, Quirihue.                                             | 67 |
| <b>Porotos cachiporra con sancochado de trigo</b> , Marta Sandoval, Meipo, Coelemu.            | 69 |
| <b>Porotos amallados con palote y cebolla frita</b> , Blanca Rosa Oñate, Chillancito, Coelemu. | 69 |
| <b>Sopa de harina tostada</b> , Viviana Saavedra, Alto Perales, Coelemu.                       | 77 |
| <b>Porotos con Mote</b> , Marta Sandoval, Meipo, Coelemu.                                      | 77 |
| <b>Pebre con agraz</b> , Juana Valenzuela, Vegas Verdes, Quirihue.                             | 77 |

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Catete de harina tostada</b> , Juana Fuentealba, Leonera, Coelemu.          | 78  |
| <b>Mistela</b> , Juana Fuentealba, Leonera, Coelemu.                           | 78  |
| <b>Hervío</b> , Carmen Valenzuela, Cerro Negro, Quillón.                       | 79  |
| <b>Leche con maicena y arrope</b> , Juana Fuentealba, Leonera, Coelemu.        | 84  |
| <b>Sanco</b> , Juana Fuentealba, Leonera, Coelemu.                             | 87  |
| <b>Alfajores tradicionales</b> , Juana Fuentealba, Leonera, Coelemu.           | 88  |
| <b>Sopa de tallarines falsos</b> , María Isabel Alegría, Carabanchel, Coelemu. | 93  |
| <b>Mar y tierra</b> , Viviana Saavedra, Alto Perales, Coelemu.                 | 95  |
| <b>Charquicán de pescá' seca</b> , Orofina Macaya, Alto Perales, Coelemu.      | 98  |
| <b>Caldillo de piure con harina tostada</b> , Pullay, Cobquecura.              | 101 |
| <b>Porotos con cochayuyo</b> , Jeannette Placencia, La Pampa, Cobquecura.      | 101 |

## Glosario

**Almud:** unidad de medida casi en desuso, para medir volúmenes de grano y otros materiales, sin un estándar, sino que con diferencias de lugar en lugar. En algunos casos se la asocia a una cantidad de entre seis a ocho kilos.

**Harnero:** filtro o red utilizado para limpiar las impurezas de granos y semillas.

**Cayana:** tostador artesanal usado para múltiples productos.

**Fleteros:** personas que ofrece sus servicios para realizar un transporte.

**Gallina clueca:** gallina que deja de poner huevos y se concentra en empollarlos y luego en cuidar de sus crías.

**Ícticas:** pertenecientes al agua.

**Manzanilla de vacuno:** parte del estómago de vacunos y corderos utilizado para cuajar la leche.

**Mingaco:** ejemplo de práctica campesina que recoge valores de solidaridad y reciprocidad, colaborando en las actividades asociadas a la cosecha de cada vecino. En este espacio se comparte también la comida y la bebida, y se festeja con canto y baile.

**Mote mei:** mote de maíz.

**Muño:** harina tostada levemente mojada con agua.

**Ñoncha:** arrugada, envejecida.

**Ojuda:** llena de ojos.

**Pasmo:** consecuencias de un enfriamiento que se manifiesta por molestias diversas.

**Ponche:** bebida hecha a base de vino blanco y duraznos.

**Pajaritos:** masas dulces cubiertas con una capa de merengue de huevo.

**Payasa:** especie de colchoneta de tejido vegetal.

**Perote:** menta.

**Sancochar:** ligera cocción que no alcanza a ablandar el alimento.

**Trajín:** acción de trajinar. Actividad o movimientos intensos.

**Trilla:** faena colectiva para separar el grano de trigo de la paja. Tradicionalmente se realizaba con animales y en la actualidad se utiliza una máquina trilladora.

**Tripal:** vísceras de animal.

## Agradecimientos

Agradecemos a todas las mujeres que compartieron sus saberes solidariamente y que participaron en los distintos procesos que ambas investigaciones desarrollaron. Destacamos y reconocemos su contribución en calidad de autoras locales a: Ana Valladares, Jeanette Placencia, Rufina Salgado, Ana Hidalgo, Jeanette Sanhueza, Carmen Valladares, Cristina Betancourt, de la comuna de Cobquecura; Juana Valenzuela, Ximena Salas, Magdalena Medina, Carmen Rivas, Yosenia Santana, Ana Muñoz, Lucrecia Molina, Laura Espinoza, Raquel Jara, Eva Obinú, María Domínguez, de la comuna de Quirihue. Juana Fuentealba, Viviana Saavedra, Miriam Muñoz, Rosa Ruiz, María Isabel Alegría, Clementina Vergara, Patricia Pino, Ana Martel, María Zulema Sandoval, Marta Sandoval, María Bravo, Verónica Blanco, de la comuna de Coelemu; Leonor González, Mónica Vargas, Mónica Paredes, Alicia Mellado, Rosa Fierro, Sara Zapata, Blanca Oñate, Margarita Cruz, Inés Cisternas, Carmen Valenzuela, María Hidalgo, Bertila Meza, Jacqueline Arriagada, Regina Prado, Tita Riesco, de la comuna de Quillón, y Rosa Parra, Edita Henríquez, Mónica Hormazábal, de la comuna de El Carmen.

