



Sabor y Saberes

Edición N° 12 | Octubre

Cocina Popular

**NO TE PIERDAS LOS
DATOS DE ISA**

Por: Isadora Cárdenas

**VUELVE CON TODO:
LLEVE DE LO BUENO**

Por: Abril Cabrera y Monserrat Díaz

**Y TENEMOS EL
INFALTABLE: RICO,
BONITO Y BARATO**

Por: Catalina Mena

Créditos

Directora

Consuelo Díaz

Equipo Editorial

Consuelo Díaz - Ana Viera
Raúl Toro - Artemiza Hidalgo

Colaboradores

Centro de Estudiantes - Departamento de Literatura
Departamento de Bebidas - Departamento Cocinando Nuestro Futuro
Departamento de Recetas - Departamento de Vida Saludable
Departamento Rinconcito Extranjero - Departamento Creativo
María Rebolledo (Directora C.N.S.M.C) - Equipo Pastoral C.N.S.M.C

Diseño

Ana Viera - Artemiza Hidalgo

Esta es una publicación del equipo de trabajo de la Revista Gastronómica Sabor y Sabores del Colegio Nuestra Señora y Madre del Carmen 2021, sin fines de lucro, por lo que su distribución es gratuita.



Contenido

3

¿Qué dice la calle?

4

El año de San José

5

Los Datos de Isa

8

Si es chileno, es bueno

9

Lleve de lo Bueno

11

Rico, Bonito y Barato

14

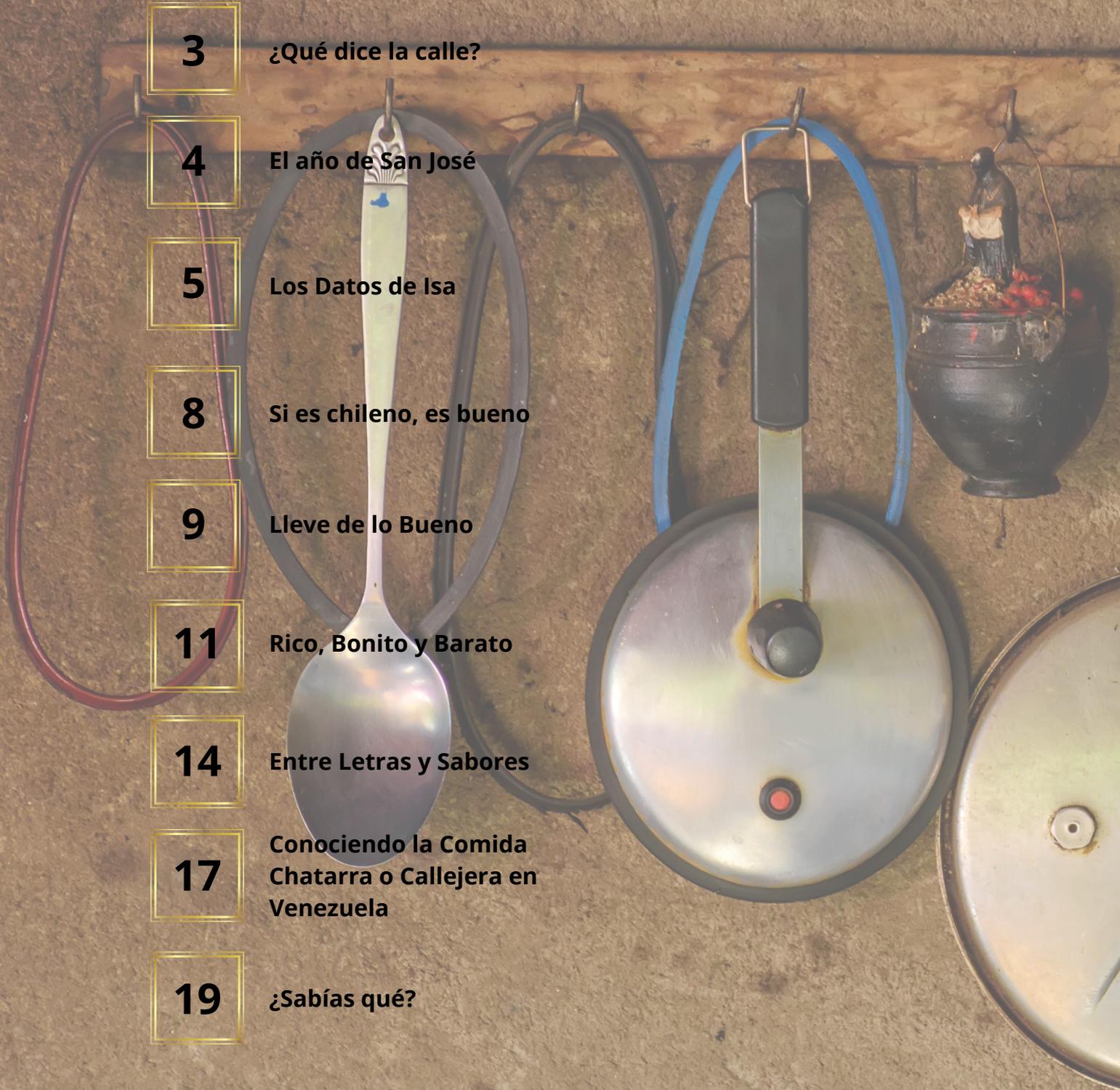
Entre Letras y Sabores

17

Conociendo la Comida
Chatarra o Callejera en
Venezuela

19

¿Sabías qué?



EDITORIAL:

¿QUÉ DICE LA CALLE?

Esta edición de la revista gastronómica nos encuentra en el inicio de la primavera con los aromas de los naranjos, los manzanos y limoneros y con las hermosas flores que adornan los jardines. El sol entra por los rincones, iluminándolo todo; el ambiente fresco de la tarde y la brisa invitan a salir, al paseo familiar.

En este contexto de vida nueva, la revista está dedicada a la comida popular, a la que representa al pueblo, a lo cotidiano de nuestra cocina, la que no necesita de elementos extraordinarios, sino de la sencillez y economía de las preparaciones caseras, que nos deleitan el cuerpo y el alma.

La cocinería popular la encontramos en las famosas "picadas" que existen en todas las ciudades, son lugares que ofrecen comida rica y barata para los trabajadores, para los más pobres, pero que por su calidad y ambiente acogedor, algunas se han convertido en verdaderos restaurantes de "culto", a los que acuden todo tipo de gente en busca de platos tradicionales, con el sabor y la picardía de lo popular.

En nuestra región metropolitana hay muchos sitios en los que degustar la cocina popular, con nombres llamativos que declaran su carácter de cocina hecha a la medida de los que buscan una gastronomía auténticamente nuestra, rápida y barata. Con nombres llamativos, que aluden a sus especialidades, como "El palacio del poroto con riendas", "El Causeo", "El Tata". Son espacios que se van dando a conocer a veces por la importancia de sus clientes, es el caso del "El grandioso Caballo de Palo" con más de un siglo de existencia y que tenía como clienta especial a Margot Loyola. Es una picada reconocida por su ambiente familiar, sus manteles de hule, la acogida al llegar, es decir, todo lo que rememora las emociones familiares.

Las "picadas" nos invitan a descubrir lo delicioso que puede ser un plato sencillo, preparado con amor y dedicación, pensando en los que no pueden pagar por comidas sofisticadas en los grandes restaurantes. Pero existe una comida aún más popular y accesible, se trata de la comida callejera.



Por: María Eliana Rebolledo

La comida callejera ha existido desde siempre, hay testimonios en la antigua Grecia, en Roma, todavía más entre los pueblos prehispánicos existía la costumbre de comprar comida en la calle. También algunos de nosotros podemos recordar al "motemey", las castañas cocidas y otras preparaciones que los vendedores coreaban por las calles.

Las personas compran comida en la calle por sus precios convenientes, por la rapidez para consumirla, pero también por la convivencia, comiendo con otros, compartiendo alrededor de los carritos, también la consumen por la nostalgia de la cocina de la casa, la memoria de sabores que nos recuerdan nuestra niñez.

Actualmente la comida callejera sigue teniendo la característica de ser más barata, pero la variedad es muy grande y refleja además la realidad de la migración, muchos hermanos colombianos, peruanos, venezolanos, entre otros, ofrecen sus comidas tradicionales con el atractivo de la novedad y la sabrosura.

Raíza Cavalcanti, directora de Archivos Migrantes, se refiere directamente a los migrantes y su expresión, con unas palabras que pueden representarnos a todos en relación al valor de la comida popular y callejera: "(la música) y la comida son las prácticas culturales en donde entran en juego la dimensión sensorial, las precepciones y la memoria emotiva, produciendo sensación de arraigo y proximidad colectiva a las personas que emigran de sus países" En esta edición nos van a invitar a valorar nuestra cocina popular y callejera, a apreciar sus sabores y aromas, a reconocer a tantos que buscan ganarse la vida con esfuerzo cada día, ofreciéndonos su riqueza y variedad gastronómica.

Recorramos sus páginas en las que encontraremos la sabrosura, la creatividad y la riqueza de lo popular.

LA FAMILIA MARIANISTA EN EL AÑO DE SAN JOSÉ

EQUIPO PASTORAL

Durante el mes de octubre, celebrábamos como familia Marianista la Peregrinación a Maipú; un espacio de reencuentro, compartir y caminar hacia la imagen de nuestra Señora del Carmen. Este año 2021, al igual que el anterior, vivimos esta experiencia vía online y estuvo enmarcada en la invitación que nos hace el Papa, declarando el año a San José Patrono de nuestra iglesia. Sabemos que fue un humilde carpintero desposado con María; un «hombre justo», siempre dispuesto a hacer la voluntad de Dios. Después de un largo y duro viaje de Nazaret a Belén, vio nacer al Mesías en un pesebre, porque en otro sitio «no había lugar para ellos».

Tuvo la valentía de asumir la paternidad legal de Jesús, a quien dio el nombre que le reveló el ángel: «Tú le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados».

En la Carta Apostólica el Papa Francisco menciona 7 características de José, conozcamos un poco más de él.

San José nos recuerda que todos los que están aparentemente ocultos o en “segunda línea” tienen un protagonismo sin igual. A todos ellos va dirigida una palabra de reconocimiento y de gratitud.

1. **Padre amado:** San José es siempre el padre amado por todo el pueblo cristiano.
2. **Padre de ternura:** José nos enseña a tener fe en Dios, un Dios que puede actuar incluso a través de nuestros miedos y fragilidades.
3. **Padre de la obediencia:** obedeció a los sueños, que era el medio por el cual Dios manifestaba su voluntad en la antigüedad.
4. **Padre de acogida:** José acoge. Se presenta como una figura de varón respetuoso, pero no se resigna pasivamente. Es fuerte y valiente.
5. **Padre de valentía creativa:** en las dificultades que encontramos en la vida y en la propia historia Francisco habla de la valentía creativa. Esta surge cuando encontramos dificultades. En momentos parecería que Dios no nos ayuda, esto no significa que nos haya abandonado, sino que confía en nosotros, en lo que podemos hacer, inventar y encontrar.
6. **Padre trabajador:** De san José, Jesús aprendió el valor, la dignidad y la alegría de lo que significa como el pan que es fruto del propio trabajo.
7. **Padre en la sombra:** nadie nace padre, sino que se hace. Ser padre significa introducir al niño en la experiencia de la vida, en la realidad.

Dejémonos inspirar por la imagen de San José y que al igual que María, sea un ejemplo de fe. "Oh, bienaventurado José, muéstrate padre también a nosotros y guíanos en el camino de la vida. Concédenos gracia, misericordia y valentía, y defiéndenos de todo mal. Amén".



Los Datos

GUACHACAMENTE POPULAR

Dentro de la gastronomía popular chilena, existen lugares muy tradicionales para visitar, y entre ellos destacan “El Hoyo” y “La Piojera”, dos populares restaurantes ubicados en Santiago donde se encuentran las comidas más típicas de nuestro país, en un ambiente picaresco y alegre.



El Hoyo, popular y familiar

Don Benjamín Valenzuela, oriundo del pueblito de Rastrojo en las cercanías de San Vicente de Tagua Tagua, fue un chileno que se vino a la capital para iniciar un nuevo negocio. Santiago en aquellos años crecía a punta de carretones, tranvías y caballos y el sector de Estación Central bullía de movimiento y comercio, actividad que era una interesante oportunidad para Don Benjamín.

Luego de un tiempo se instaló en las esquinas de Gorbea y San Vicente, a metros de la calle Exposición en donde el forraje, carbón y frutos del país vendidos por don Benjamín, se mezclaban con el ruido de los trenes de la estación.

Se dio cuenta que como estaba cerca de la Estación Central podía atraer a su local a los trabajadores ferroviarios, y comenzó la venta de charqui, chicha y huevos duros. Los ferroviarios concurrían continuamente al “Hoyo” como lo llamaban, al encontrarse en un desnivel producto de los canales que antiguamente pasaban por el lugar, quedando con ese nombre hasta nuestros días.

Al pasar los años se fueron incorporando más y variados platos, deliciosa chicha, entre otros sabrosos comestibles, acrecentando la fama del lugar.

En la actualidad “El Hoyo” sigue con la tradición iniciada hace más de 90 años por don Benjamín. Típicamente chileno, esmerada atención y ambiente único. Un verdadero bastión del Santiago de antaño que permanece entregando deliciosos sabores hasta hoy.



Por: Isadora Cárdenas
Estudiante - Tercero Medio

DEISA

La Piojera, de la chicha al terremoto

Hay un lugar que por muchas generaciones se ha mantenido firme pese a los incesantes progresos de la capital. Fue adquirido por don Carlos Benedetti en 1916 y hoy lo administra la tercera generación de la familia. Varios han sido los nombres de este lugar, Santiago Antiguo o Bar Democrático son algunos. La historia del nombre actual se remonta a 1922, cuando el entonces presidente de Chile, Arturo Alessandri Palma, fue invitado a un bar que era muy visitado por los ministros y funcionarios de gobierno. Al llegar a la rústica y pobre cantina Alessandri exclamó “¿Y a esta piojera me han traído?!”. Desde ese momento el local quedó bautizado como La Piojera.



La humita, envoltura milenaria

Ni más ni menos que maíz fresco y molido, envuelto en sus propias hojas y cocido en agua con sal, la humita recorre América desde tiempos inmemoriales. Desate la amarra y deléitese con su sabor único.

Su nombre viene de la raíz quechua jumint'a, que significa “bollo de maíz tierno”, y la costumbre de prepararla y envolverla en las hojas de la mazorca es de origen precolombino. De marcada identidad andina, casi no existe rincón del centro o el sur de América donde hoy no se la encuentre, ya sea con el nombre de humita, tamal, chamal, hallaca u otros más. Pero sin importar su nombre ni lugar, abrir su envoltorio es como abrir un regalo, y comerla, un fragante y reponedor placer. En Chile central, el día de las humitas suele ser un domingo de verano con la familia. El ambiente en el norte es la pampa seca, y en el sur se come con azúcar, cocida en grandes ollas sobre la cocina a leña y envuelta en hojas de repollo.



LA HUMITA RECORRE AMÉRICA

Cambian su nombre y sus aliños. Cambian los agregados y las hojas de su envoltura, de maíz acá, de plátano allá. Lo que no cambia, sin importar el tiempo ni el lugar, es su sabor exquisito y su simpleza.

- Tamal mexicano
- Tamal argentino
- Tamal colombiano
- Hallacas venezolanas
- Chumal ecuatoriano
- Huminta boliviana
- Pamonha brasilera

Tiempos modernos y rápidos... a comer al paso en nuestro camino



No importa la hora, siempre puedes terminar con una sopaipilla en la mano. Esta masa de zapallo frita tiene distintas versiones: con distintas salsas, con pebre o también pasadas, que se preparan con chancaca y son dulces. Bacanes para sobrevivir al invierno.

Llega el verano y las manos en el vaso de mote con huesillos. No hay nada más refrescante que esta mezcla de jugo dulce de durazno, con mote de trigo y duraznos deshidratados, conocidos como huesillos. Existe el Rey del mote con huesillos, pero apenas sale el sol, venden en cada esquina.



Acá hay una discusión eterna: el sándwich de potito es odiado o amado. No hay intermedios. Que sea de recto vacuno o potito enciende la polémica. Suelen venderlos fuera de los estadios en juegos de fútbol, pero también donde se antoje. Lo puedes acompañar con chorizo, cebolla y aderezos.



¿Sabías qué...?

El ñachi (del mapudungun, significa sangre) es tal vez la comida que más asombra a los visitantes que llegan a Chile, ellos la nombran mundialmente como la sopa de sangre típica de Chile.



Si es chileno, es bueno

Una de las cocinas más ricas que podemos encontrar en nuestro país, es la cocina popular callejera. Esta es la que se cría en la calle, al paso y a la mano. Este tipo de alimentación callejera ha tomado gran realce hoy en día debido a su rapidez y facilidad para consumir. Cada urbe pone lo suyo. Pueden ser los jugos o cubos de helado o las sopaipillas sempiternas de Santiago –planas y con zapallo (o colorante) – o las más esponjosas y hechas a mano sin zapallo, como se las conoce en ciudades como Temuco. Así también no podríamos dejar de nombrar los completos de Talca o del popular Portal Fernández Concha; o el famoso sándwich del hermoso Concepción, del famoso furgón “el Manhattan”, con su emblemático lema “Si no chorrea no es manhattan”.

Este tipo de cocina la encontramos en nuestras calles en las mañanas camino al trabajo; en eventos masivos (recitales, deportivos, marchas, etc); a mediodía, en zonas como el Portal Fernández Concha en Santiago (que tiene puestos establecidos, pero totalmente al paso); en el puesto de maní tostado y, si hay suerte y voluntad por parte de la autoridad sanitaria, en los ya conocidos Food Truck.

Estos bocados, compuestos de algún tipo de guarnición entre dos rebanadas de pan, son cada vez más populares.

Somos un pueblo con tradición de sándwich, basta en pensar en cualquiera de estos bocados, para que se activen las papilas gustativas y comencemos a salivar por el disfrute de este tan preciado bocado.

Revisemos un poco más de esta preparación. Cuenta la historia basada en varias fuentes bibliográficas que señalan su origen en la Inglaterra del siglo XVIII cuando John Montagu, conde de Sándwich y jugador empedernido, pidió que le sirvieran unas rodajas de roast beef entre dos rebanadas de pan. Así podría comer sin interrumpir la partida.

Con más de 4000 kilómetros de costa tenemos uno de los mejores sándwiches de Chile: el sándwich de pescado frito y, un buen sándwich necesita de un buen pan, y especialmente esta particular preparación que, a mi opinión, debería ser el sándwich de Chile. No puedo imaginar esta preparación sin el acompañamiento de una crujiente marraqueta acompañada de una muy sabrosa ensalada chilena. También es parte de nuestra idiosincrasia, nombrar al sándwich que se han convertido en lo más consumidos. Por ejemplo, el denominado “Chacarero”, el cual remonta el origen de su curioso nombre del vocablo quechua Chacra, el cual es equivalente a granja agrícola, de donde se cultivan la mayoría de sus ingredientes. Lo anterior, según el libro Historias Secretas y Sabrosas de las Comidas y Bebidas, de Héctor Velis-Meza.

No podemos dejar de hablar del Famoso Barros Luco, que según cuenta la historia el exmandatario Ramon Barros Luco era un asiduo visitante de la Confeitería Torres, en Alameda, donde cada vez que iba pedía un pan con carne y queso caliente. De ahí que este famoso sándwich fue bautizado con su nombre, transformándose en uno de los más pedidos por los chilenos. Y así podríamos llenar muchas páginas con preparaciones y nombres populares de nuestra sabrosa cocina.

Esperamos que con esta edición te atrevas y te motives a preparar alguna de estas exquisitas y únicas preparaciones, de nuestra cocina popular.



Por: Raúl Toro Morales

Lleve de lo Bueno



Nuestra sección tiene por objetivo rescatar emprendimientos de nuestra comunidad, para favorecer la activación económica de las distintas familias en este tiempo de pandemia.

No te lo pierdas



Por: Monserrat Díaz - Abril Cabrera

En esta sección llamada lleve de lo bueno, les mostraremos emprendimientos que hemos rescatado de los apoderados de nuestro establecimiento, tales como pastelería y tejidos.

La primera apoderada es Inés Santibáñez Cárdenas, ella pertenece a una agrupación de creadores y productores de Melipilla. Esta agrupación se ubica una vez al mes, durante una semana, en el espacio urbano del mall de Melipilla. Su trabajo consiste en hacer amigurumis, también la pueden encontrar en la feria de artesanía ubicada en la plaza de armas de Melipilla.

La señora Inés atiende habitualmente a través de sus redes sociales, la pueden encontrar como MI PIRIGUIN en Facebook , en Instagram como @mi_piriguin y su WhatsApp es + 56 9 56813024. Pueden contactarla para hacer retiro en domicilio y también, para entregas por delivery.

Les dejaremos una muestra de este hermoso trabajo que lleva haciendo hace tres años:



Como buena revista gastronómica no puede faltar el dato de comida. Y en esta ocasión les traemos el trabajo de la señora Heidi Muñoz Burgos, cuando tengan ganas de comer algo dulcecito, la mejor es ella. La señora Heide se dedica a vender pasteles de todo tipo, desde un empolvado hasta una maravillosa torta.

Este es un proyecto familiar que lleva muchos años y su emprendimiento está ubicado en su domicilio que se encuentra en la parcela 140 A Callejón Los Molles, Culiprán. Para poder comprar estas exquisiteces, la puede encontrar en su domicilio o agendar un delivery, su contacto telefónico es +56 9 57169997.

A continuación, les dejamos una muestra de los pasteles de la señora Heidi:



Y, por último, pero no menos importante, presentamos el hermoso proyecto de una estudiante de nuestro colegio e integrante de nuestra revista, Abril Cabrera Sánchez. Hace un par de meses que se dedica a confeccionar coles tejidos a crochet y este emprendimiento llegó para quedarse. La pueden contactar al teléfono + 56 9 36494787, realiza delivery a algunos lugares de Melipilla y también, pueden contactarla para hacer el retiro directamente de su domicilio.

A continuación, les dejamos algunas muestras de los hermosos coles:



Rico, bonito, barato:

Causeo de huevo duro con tomate y ají verde



El causeo es una comida tradicional chilena, fresca y sencilla. Consta de una base de tomate y cebolla, luego, se incorporan los ingredientes que deseemos. Como por ejemplo, la pata de cerdo, de vacuno, con huevo, entre otras proteínas.

Para el causeo de tomate con huevo duro y ají verde, necesitamos:

Ingredientes



- Tres tomates
- Una cebolla
- Queso fresco o laminado
- Cilantro
- Sal
- Aceite de oliva (o el que prefiera)
- Dos huevos duros
- Aliño completo
- Un limón
- Pan marraqueta (para acompañar)



Primero, se lava y pela la cebolla. Luego, se corta en pluma.

La cebolla cortada en pluma se puede lavar y se deja colando para eliminar el agua (esto ayudará a eliminar el fuerte sabor de la cebolla).

Segundo, se lava muy bien el tomate y luego, se corta en gajos. Esto irá directo al tazón en el que prepararemos el causeo y se incorpora la cebolla.

Se corta el queso fresco en cubos pequeños y se incorporan al tazón del causeo.

Cortamos el huevo, previamente cocido, en trozos y lo agregamos al tazón.

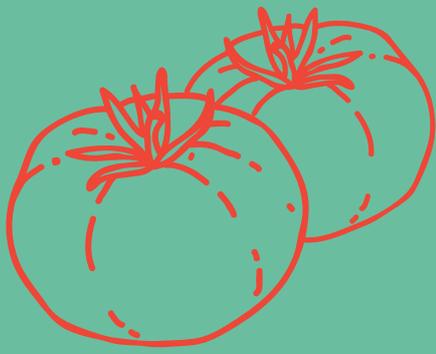
Terminamos la preparación del causeo mezclando muy bien los ingredientes y seguido de esto, utilizamos la combinación de aliño completo, el jugo de limón y el aceite de oliva (o a gusto).

Mezclamos un poco más y verificamos la sal.

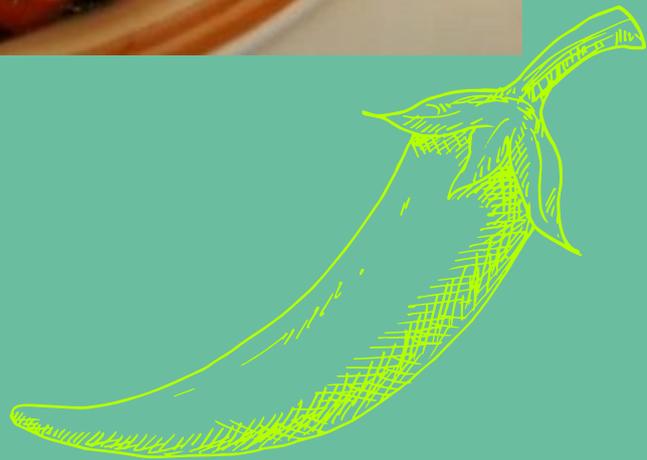
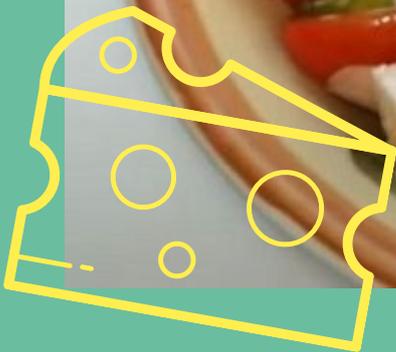
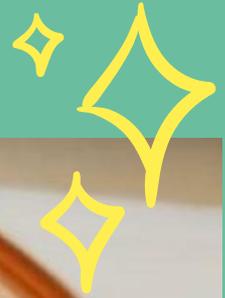
Finalmente, está listo nuestro causeo. Se sugiere comer con una deliciosa marraqueta crujiente.



Por: Catalina Mena
Estudiante - Tercero Medio



COSTOS



Producto	Precio (aproximado)
Tomate	\$1200
Cebolla	\$250
Queso fresco/laminado	\$1.000
Cilantro	\$300
huevo	\$300
Aliño completo	\$500
Limón	\$200
Total:	\$3.750

Revisa en tu despensa para aprovechar el aceite y la sal.



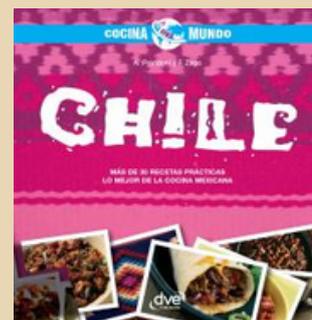
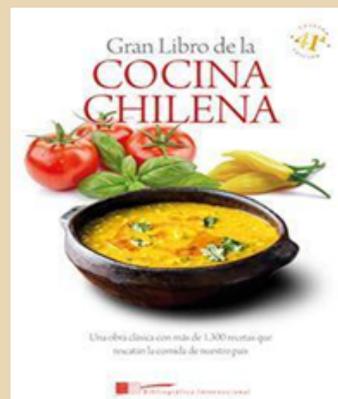
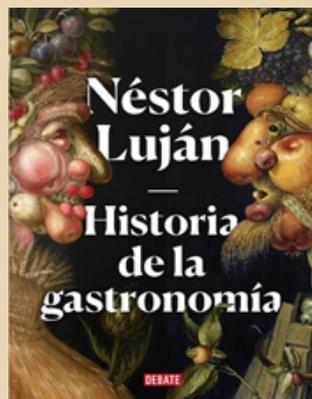
Entre Letras y Sabores

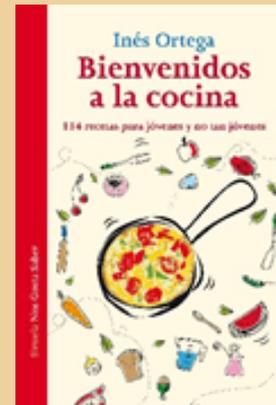
En esta oportunidad les saludamos cariñosamente desde la biblioteca de nuestro colegio, y les queremos invitar a dar un recorrido por la Biblioteca Digital Escolar (BDE) del Ministerio de Educación. Ésta nos ofrece la oportunidad de encontrar una gran variedad de libros de gastronomía, para que puedan entretenerse leyendo y aprendiendo.



IMPORTANTE: Para leer el libro en la BDE es necesario identificarse. Tan solo debes escribir tu RUT (sin puntos, sin guión y sin dígito verificador) y la clave es CRA123 (todo junto y con mayúscula).

A continuación, te dejamos nuestra recomendación de libros gastronómicos. Te recordamos que: si tienes la revista digital, solo debes hacer clic a la imagen del que llame tu atención para leerlo; si tienes la revista impresa, puedes buscar el nombre del libro directamente de la BDE.





Autor destacado

Gabriela Mistral

Gabriela Mistral, seudónimo de Lucila Godoy Alcayaga fue una poetisa, diplomática, profesora y pedagoga chilena. Por su trabajo poético, recibió el premio Nobel de Literatura en 1952. Fue la primera mujer iberoamericana y la segunda persona latinoamericana en recibir un premio Nobel.

Nacimiento: 7 de abril de 1889, Vicuña

Fallecimiento: 10 de enero de 1957, Hempstead, Nueva York, Estados Unidos

Ocupación: Poetisa, diplomática, profesora y pedagoga

Movimiento: Modernismo

Pan
Gabriela Mistral

A Teresa y Enrique Díez Canedo
dejaron un pan en la mesa,
mitad quemado, mitad blanco,
pellizcado encima y abierto
en unos migajones de ampo.

Me parece nuevo o como no visto,
y otra cosa que él no me ha alimentado,
pero volteando su miga, sonámbula,
tacto y olor se me olvidaron.

Huele a mi madre cuando dio su leche,
huele a tres valles por donde he pasado:
a Aconcagua, a Pátzcuaro, a Elqui,
y a mis entrañas cuando yo canto.
Otros olores no hay en la estancia
y por eso él así me ha llamado;
y no hay nadie tampoco en la casa
sino este pan abierto en un plato,
que con su cuerpo me reconoce
y con el mío yo reconozco.

Se ha comido en todos los climas
el mismo pan en cien hermanos:
pan de coquimbo, pan de Oaxaca,
pan de santa Ana y de Santiago.

En mis infancias yo le sabía
forma de sol, de pez o de halo,
y sabía mi mano su miga
y el calor de pichón emplumado...

Después le olvidé, hasta este día
en que los dos nos encontramos,
yo con mi cuerpo de sara vieja
y él con el suyo de cinco años.

Amigos muertos con que comíalo
en otros valles, sientan el vaho
de un pan en septiembre molido
y en agosto en castilla segado.

Es otro y es el que comimos
en tierras donde se acostaron.
Abro la miga y les doy su calor;
lo volteo y les pongo su hálito.
La mano tengo de él rebosada
y la mirada puesta en mi mano;
entrego un llanto arrepentido
por el olvido de tantos años,
y la cara se me envejece
o me renace en este hallazgo.

Como se halla vacía la casa,
estemos juntos los reencontrados,
sobre esta mesa sin carne y fruta,
los dos en este silencio humano,
hasta que seamos otra vez uno
y nuestro día haya acabado...



Por: Carmen Ponce

Conociendo la Comida Chatarra o Callejera en Venezuela

Por: Rinconcito Extranjero



En Venezuela como en muchas partes del mundo, existe una opción de comida, llamémosla informal, que suele colaborar con el bolsillo de los que no pueden pagar un lujoso platillo o simplemente, de los que quieren comer un menú que jamás encontrarán en un restaurante gourmet.



Desde una simple arepa hasta llegar a una exquisita hamburguesa y, pasando por pizzas, pepitos, cachapas, patacones, perros calientes, pan con queso, salchiqueso, pan con huevo, etc., son el menú favorito de los que comen “comida chatarra” en Venezuela.

El propósito de los puestos de comida callejera en Venezuela es básicamente lograr poner tantos ingredientes como sea posible, hasta que el pan simplemente no pueda aguantar más.

Panes planos de harina de maíz, abierto y habitualmente relleno con queso tierno, jamón, huevo y otros tales como las tiras de falda cocidas con cebolla, pimienta roja y tomate, carne mechada, carne picada, pollo, chorizo, perrito, entre otros.

A la típica hamburguesa estadounidense suelen darle un toque venezolano dependiendo de la ciudad donde se prepare, así pues, hay hamburguesas de pollo, pavo, carne molida, lomito, chuleta ahumada, chorizo, entre otras. Adicionalmente se suele acompañar con varios tipos de queso, jamón, papas al hilo y una muy exagerada cantidad de las típicas salsas (roja, blanca y mostaza) y algunas preparadas como la tártara, salsa de ajo, con piña, mostaza miel, agridulce, etc. En Venezuela es común comer este tipo de hamburguesas con los potes de salsa a mano, donde después de cada mordisco repetidamente se agrega más salsa.



Estos puestos suelen ser carritos fabricados de acero inoxidable y debidamente equipados para poder trabajar en ellos, sin embargo, no cuentan con los permisos sanitarios que exige la ley, situación que también ocurre en muchas partes del mundo con los puestos de comida informal.



No olvides que en Santiago de Chile e incluso en Melipilla, puedes descubrir exquisitos manjares callejeros internacinoales que puedes probar.



Es una costumbre en Venezuela que luego de salir de los sitios nocturnos como cafés, bares o discotecas; ir a las llamadas “calles del hambre” a darse un gusto con las hamburguesas, bien sea sencillas, especiales, doble carne, ruedas de camión, etc. El tema es que es un hábito que se debe cumplir y uno lo hace con todo el placer del mundo ya que tienen un sabor característico y siempre que las comes lo único que te queda por hacer es irte a tu casa a dormir para no arruinar el momento.



¿SABÍAS QUE...?



El completo es una Versión chilena del hot dog, llegada al país en los años 20 del siglo pasado y que cuenta con diversas variantes distintivas: competo, italiano, dinámico, catalana, especial, etc. No puedes ir al centro de Santiago sin pasar a disfrutar de un buen completo al portal Fernández Concha.

Cazuela: Cocido basado en una carne (vacuno, chancho, cordero, pollo o pavo) y verduras que sintetiza la culinaria española y los ingredientes americanos (papa, choclo, zapallo).



Las sopaipillas son una masa de trigo frita, que en la zona central posee como ingrediente distintivo el zapallo. Mientras que en el sur no lleva ese aditivo y usualmente se amasan al momento de servirse

¿SABÍAS QUÉ...?



El sándwich de potito es preparado usualmente en marraqueta, intestino de vacuno cocido, longaniza y aderezo de cebolla y cilantro (la famosa salsa verde). Se come casi exclusivamente en Santiago, en eventos masivos.



Tomaticán: Guiso de verano de raíces mapuche (a treves del sufijo can) que consta de cebolla, tomate y choclo.



Pollo arverjado: Ave cocinada en un caldo que mezcla arvejas, zanahorias, cebolla y pimentones como base. Que por lo general se acompaña de papas fritas en cubo.

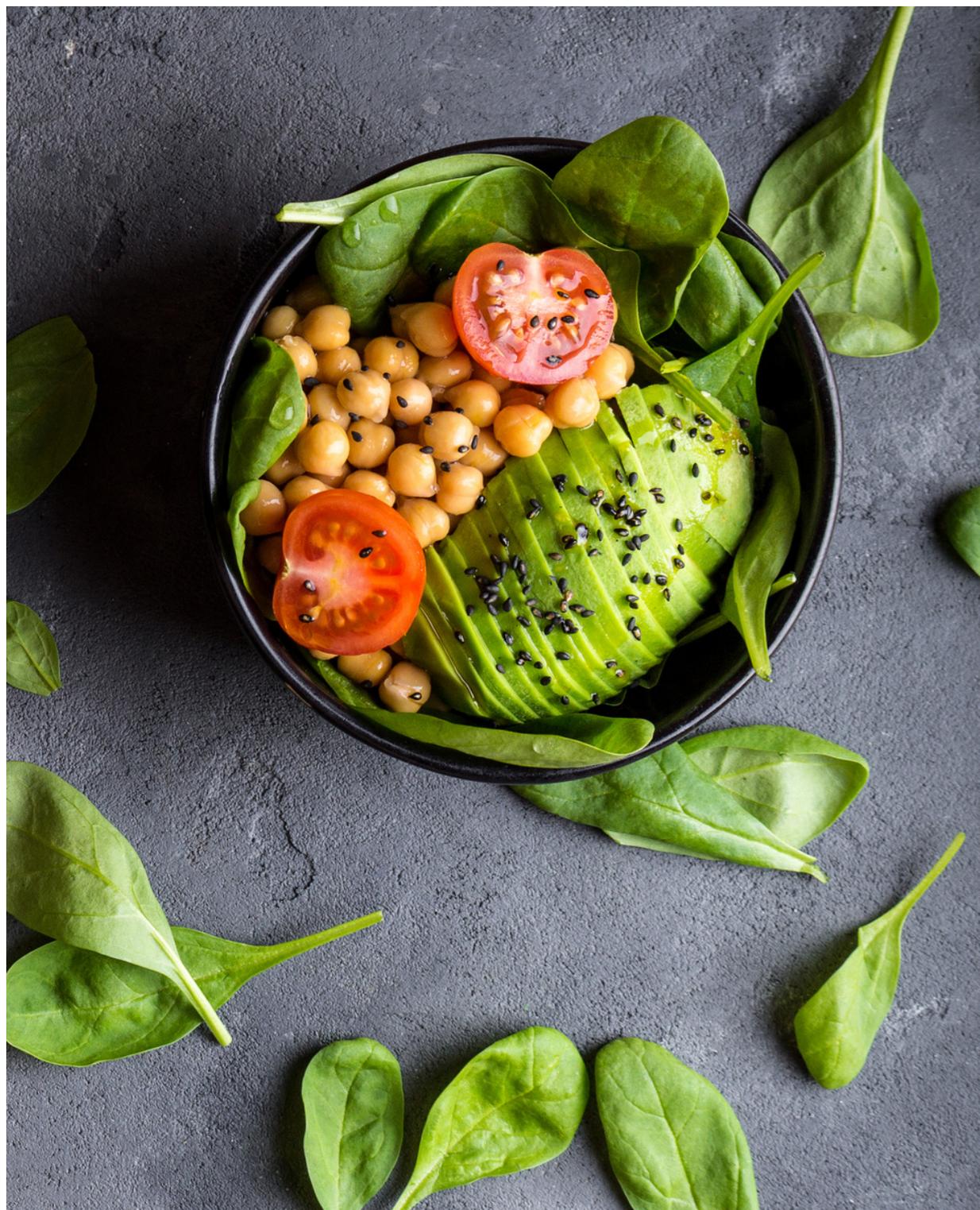


Pastel de papas: Es un plato común en América que consiste en un puré de papas cubriendo un pino de carne y llevado al horno.

La empanada derivada de la cocina española y con presencia en toda América Latina, por su portabilidad y duración es uno de los platos usuales de la calle en Chile, tanto en su elaboración frita como al horno.



SABOR Y SABERES
— HEALTHY —



EDICIÓN N° 13 | NOVIEMBRE