

Créditos

Directora

Equipo Editorial

Colaboradores

Diseño

Consuelo Díaz

Consuelo Díaz - Ana Viera Raúl Toro - Artemiza Hidalgo

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

Ana Viera - Artemiza Hidalgo

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



Contenido

12 Un Clásico Post 18 **Editorial** Un Postre con Historia: 13 4 Momento de Oración **Dulce Patria** Lo Mejor de ese Día 14 Arrollado de Huaso La Ruta del Sabor y De la Tierra Cafetera 15 6 al Centro del Mundo Saber Septiembre: Un Mes Calugas de Lúcuma 8 con Sabor a Dulce Patria Celebración de Fiestas Rico, Bonito y Barato **Patrias Sabor y Saberes** Los Datos de Isa 24 11 en tu Hogar

EDITORIAL: EN EL MES DE LA PATRIA

Esta edición de la revista gastronómica celebra el mes de la Patria. Por sus páginas se despliegan los aromas fuertes de la cebolla y el ají picante, los penetrantes de la carne asada en la parrilla, los suaves y dulces de los huesillos y el mote, la alegría que proporcionan la chicha y el terremoto. Estas fiestas patrias celebradas en familia y con los amigos nos encuentran en una fase de la pandemia con menos casos y con la población vacunada en más de un 80%, pero hay que seguir cuidándose para celebrar con tranquilidad. Una vez más podemos participar de la fiesta de la independencia y de la alegría de ser chilenos, de haber nacido en esta hermosa tierra, de compartir una herencia común, construida por generaciones a través de nuestra historia. Martí decía que "la patria es humanidad, aquella porción de la humanidad que vemos más cerca..." Hablar de patria es comunicar humanidad, es decir, valores, de respeto y solidaridad con los que tenemos cerca, con los que hemos crecido y compartimos costumbres, tradiciones y formas comunes de hacer y vivir. Humanidad que nos lleva a acoger a los que llegan de otros pueblos a buscar mejores oportunidades a nuestra tierra, a enriquecernos con el aporte de otras costumbres y formas de vida, a construir la patria grande que recibe a todos con sus brazos abiertos.

La especialidad de gastronomía en nuestro colegio se ha destacado por las preparaciones variadas y apetitosas de todas las regiones de Chile, nuestros estudiantes y sus profesores se han empeñado en estudiar las raíces culinarias de nuestra patria, han compartido recetas tradicionales de las abuelas y nos han enseñado a disfrutar de la riqueza gastronómica de nuestro país. Tenemos mucho que aprender de nuestra tradición, hay tantos platos, postres y entradas típicas que nos sorprenden con su sencillez, creatividad y exquisito gusto. Es una hermosa tarea la de adentrarse en la cultura chilena y dar a conocer tanta tradición que se ha desarrollado a lo largo del tiempo en nuestra tierra.



Por: María Eliana Rebolledo

Celebremos este nuevo dieciocho con alegría y esperanza, nuestra patria se prepara para nuevas decisiones que afectarán el futuro, que cada uno sepa participar con responsabilidad y compromiso en estos acontecimientos. Chile debe construirse en estos años difíciles con más participación, hay que recuperar lo que la pandemia nos hizo perder, con solidaridad y pensando en el bien de todos, especialmente de los que más han sufrido. Esto también es una preocupación de nuestra revista, la mesa bien servida, acogedora, en la que nadie falta, es una contribución al alma de la patria y al bienestar de sus hijos. El pan partido y compartido es un signo de nuestra humanidad y revela lo mejor de nuestra idiosincrasia. Que en estas fiestas haya muchos gestos de reconciliación, de alegría compartida, de servicio y generosidad entre los chilenos. ¡Aro, aro, aro, con la empanada en la mano y un vaso de chicha al lado, la revista Sabor y Saberes les desea unas felices Fiestas Patrias y un buen compartir entre hermanas y



HERMANO NICOLÁS, TESTIGO DEL MAESTRO

EOUIPO PASTORAL

El 12 septiembre celebramos el Santo nombre de María, Fiesta Patronal de los religiosos de la Compañía de María, y en esta oportunidad queremos compartir y recordar un testimonio de vida religiosa que pudimos conocer y disfrutar en nuestra comunidad educativa: nuestro querido Hermano Nicolás Lara, educador Marianista.

El hermano Nicolás fue un verdadero maestro, preocupado en todo momento por el aprendizaje de cada uno de los estudiantes. Su presencia en los colegios marianistas fue siempre significativa y estimada por las comunidades educativas.



También nuestro Colegio Nuestra Señora y Madre del Carmen pudo contar con su presencia generosa y desinteresada. En el año 2018 tuvimos una conversación en su comunidad en la que manifestó su deseo de colaborar en la formación de nuestros estudiantes mayores, de tercero y cuarto medio. Iría conmigo los días jueves, junto al P. Jesús. Tengo hermosos recuerdos de nuestras conversaciones en la hora y media de viaje con anécdotas y comentarios alegres yprofundos, en ocasiones.

Siempre respetuoso y cercano, empezó el trabajo de acompañar a profesores y estudiantes y con perseverancia y firmeza se dedicó a renovar nuestro laboratorio, revisó y salvó todo lo que podía servir, modificó la estructura, cambió los muebles, identificó y ordenó todos los materiales para facilitar el trabajo de experimentación de los profesores y estudiantes. Hizo clases a quienes querían prepararse más en ciencias para la PTU. Desde la llegada al colegio compartía con todos, conversaba con diferentes grupos, almorzaba con el que coincidiera y se dedicaba completamente a su grupo de estudio, solucionaba dudas, no quería imponerse a nadie, por eso recibía sencillamente lo que Carolina, coordinadora pedagógica de segundo ciclo, le había preparado como horario del día.

Nicolás, como lo han dicho todos, era un modelo de profesor, más bien de maestro por su gran sabiduría y sencillez, por el respeto hacia todos y por el gran amor a la enseñanza, la paciencia y confianza en los estudiantes que demostró siempre. Hace pocos meses, cuando parecía mejorar y hacía pequeños trabajos en su comunidad, anunció que esperaba volver a nuestro colegio. Lo demás lo sabemos, entregó su vida compartida y repartida en los colegios marianistas, su consagración al servicio de los demás en el seguimiento de su Maestro. El día 16 de julio, fiesta de la Virgen del Carmen, patrona de Chile y de nuestro colegio, María lo acogió entre sus brazos y lo presentó ante el Señor como un hijo muy querido.

En el colegio no olvidaremos su presencia y nuestro nuevo y excelente laboratorio será bautizado como Laboratorio Hermano Nicolás Lara.

Lo mejor de ese día

Departamento de Literatura

Había una vez en la ciudad de Santiago una niña llamada Isabella. Isabella corría para ir a la escuela, al llegar a su salón nota que una compañera de nacionalidad extranjera había llegado, se notaba que estaba asustada y confundida, Isabella se le acerca a preguntar su nombre, la niña responde Joaquina es mi nombre y vengo de México. Joaquina muy rápidamente pregunta a Isabella por qué la sala de clases estaba decorada de esa manera, Isabella le comenta, que es porque es el mes donde se celebra el 18 de septiembre, por eso el colegio y nuestra sala de clases está decorada de banderas y dibujos de los trajes típicos. Joaquina muy curiosa sobre esta festividad pregunta ¿qué hacen ese día especial? Pensativa quedó Isabella, la cual le dice que siempre solía ir donde sus abuelos que viven en el campo, siempre come las ricas empanadas de su abuela, y el rico asado que prepara su padre, también le dice a Joaquina que le encanta elevar volantines con sus primos y todos corren cuando se corta el volantín, es un dia muy lindo y importante que todos los chilenos esperamos con ansias...



Por: Fernanda Gutiérrez Hannus Estudiante - Tercero Medio



LA RUTA DEL SABOR Y SABER

CAMINO EL BAJO, MELIPILLA

CHICHA MARTINEZ TRADICIÓN FAMILIAR CON MAS DE 100 AÑOS DE HISTORIA, ATENDIDO POR LA SEÑORA FRESIA Y SU HIJO. OFRECEN UNA RICHA Y DULCE CHICHA.



RESTAURANT SAN ANTONIO

TODO EL SABOR DE LA COCINA CHILENA.

ARTURO PRAT #345, POMAIRE. MELIPILLA





Camino Los Ostolazas, Ruta 78, Melipilla, Región Metropolitana

LAS PALOMITAS
DE MELIPILLA

PARADA NECESARIA POR LA AUTOPISTA, OFRECEN UNA GRAN VARIEDAD DE PASTELES Y DULCES CHILENOS.





LA RUTA DEL SABOR Y SABER



DESDE UNA RICA Y TRADICIONAL CAZUELA HASTA UNA SABROSA CARNE ASADA.

AV. VICUÑA MACKENNA #910, MELIPILLA





• ROBERTO BRAVO #49, POMAIRE. MELIPILLA

MOTE CON HUESILLO En

> LA FUENTE DE MI TIERRA

DULCE Y REFRESCANTE BEBIDA NACIONAL

RESTAURANT GLAMEN

PASTEL DE CHOCLO

• ROBERTO BRAVO #284, POMAIRE. MELIPILLA



ADEMÁS DE SU RICA COCINA OFRECE UN AMBIENTE CAMPESTRE



iEL DEPARTAMENTO DE HISTORIA TE INVITA A QUE VISITES ESTAS PICADAS PATRIMONIALES DE NUESTRA LOCALIDAD!

Septiembre: Un mes con sabor a dulce patria

"Puro Chile es tu cielo azulado, puras brisas te cruzan también." es el inicio de nuestro himno patrio y es una estrofa muy descriptiva del mes de septiembre, ya que llega acompañado de imponentes y brillantes nubes en aquel cielo azulado, con esa brisa a veces es cálida y otras veces fría. Este mes patrio, para mi es como el día después de la lluvia, donde sale ese brillante sol reluciente y esplendoroso, el cual invita y motiva al reencuentro; y que mejor que celebrarlo entorno a la cocina.

Con la llegada de este mes tan particular se comienzan a escuchar más cuecas, se empieza a ver a los niños elevando o corriendo detrás de un volantín, aparecen los perfumados humos de los asados celebrados en los patios de las casas, risotadas, bebidas, alegría, reunión familiar, empanadas, pebres; y así podríamos nombrar muchas mas actividades que representan este esperado mes.

Cocinando preparaciones típicas y originales de nuestro pueblo, de nuestra historia, de nuestra cultura, de nuestras tradiciones. Justamente eso hace a este mes muy especial, ojalá todos los meses del año lo viviéramos como septiembre, es una linda oportunidad para redescubrir, desempolvar aquellas recetas clásicas y patrimoniales de nuestra historia, de nuestro pueblo.

De norte a sur, de mar a cordillera, todos unidos en una misma celebración, con distintas preparaciones y tradiciones, con lo cual puedo imaginar esa chirriante calapurca del norte, bajando por un cremoso chupe acompañado de un fresco ceviche, decorado con deliciosos pastelitos de la Ligua. Para luego seguir con un crocante pescado frito de la zona centro con una colorida ensalada chilena amarrando con el sabor dulce de unas tortitas de Curicó. Para ir cerrando con una humeante cazuela de chancho con chuchoca en Talca, armonizado con el tonar de las guitarras alrededor de un rico y perfumado curanto en el amado sur y para cerrar una exquisita dulzura de sabor con pajaritos decorado con una cremosa mazamorra de murta.

Sin duda septiembre es un mes con sabor y saber a una dulce patria.

¡Que Viva Chile! ¡Que vivan los cocineros de nuestro país! Y ¡que viva nuestra amada cocina chilena!



Por: Raúl Toro

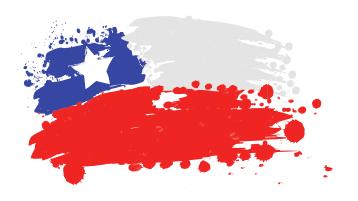






Celebración Fiestas Patrias





Imposible que llegue septiembre y no recordemos cada una de las celebraciones que en este mes acostumbramos a realizar. Una de las más conocidas sin duda es la presentación de fiestas patrias: nuestros queridos estudiantes practicando y ensayando clase a clase de manera presencial cada una de las coreografías a exhibir, desde nuestra árida zona norte hasta el hermoso sur chileno.

A cada curso le correspondía representar diferentes zonas y canciones, con vestimenta típica y escenografía que nos transportaba inmediatamente a la región del baile presentado.

Los apoderados no se perdían la presentación de sus hijos o hijas, repletaban cada uno de los espacios disponibles dentro del gimnasio y llegaban lo mas temprano posible para asegurar una buena ubicación y así, conseguir las mejores fotografías de los estudiantes.



Por: Departamento de Vida Saludable

En la actualidad, con pandemia todo esto ha ido cambiando, es imposible volver a repetir ese aforo dentro del gimnasio, al menos este año, lo que no quiere decir que los alumnos no estén practicando. La tecnología y las clases híbridas tienen esa ventaja, poder ensayar o realizar una clase con alumnos de manera presencial o aquellos que están en sus casas.

Para una mejor practica y ejecución del baile, este año se decidió realizar una muestra folclórica enfocada principalmente en la zona centro, nuestro baile nacional, "la cueca", ya que es uno de los bailes que no se necesita de un gran grupo para poder realizar la coreografía, sino más bien de una pareja.

Cada estudiante en su horario de clase realizó el baile con un compañero como su pareja, mientras que los que se encuentran en casa, su pareja era algún familiar o persona cercana dentro del mismo hogar.

En la presentación de Fiestas Patrias del presente año, lamentablemente no se realizó al baile con todos los estudiantes, solo fueron algunos los que pudieron representar a su curso, la cual fue transmitida en vivo de manera online para todos los que se encuentran en sus casas.



Los Datos

Los orígenes de la empanada chilena se remontan a los antiguos griegos y moros. Estos últimos llevaron la receta a España, aunque se dice que allí ya existían variantes nativas. Durante la ocupación de España por parte de los moros, muchos elementos culturales, sobre todo culinarios, se incrustaron enla cultura que terminaría por llegar a América Latina junto con los conquistadores españoles.



¿Por qué se le dice empanada de "pino", si no contiene nada de este árbol?

Los mapuches llamaron "pirru" a la mezcla de carne picada y cebolla que se usa como relleno; de ahí la palabra "pino".



Independencia de Chile: ¿Por qué se celebra en septiembre y no el 12 de febrero cuando realmente pasó?



A partir del 12 de febrero de 1818, Chile se presenta ante el mundo como una nación soberana que tendría su ciudadanía, leyes y formas de comercio. Sin embargo, es una fecha que pasa desapercibida para gran parte de la población, pues muchos creen que la independencia ocurrió en otra fecha, 18 de septiembre, pero no siempre fue así.

Hubo un tiempo en que Chile conmemoró su independencia en febrero con fiesta y jolgorios por algunos años. Sin embargo, desde hace casi un siglo, los desfiles militares, fiestas, celebraciones y discursos oficiales por la emancipación se cambiaron súbitamente para el 18 de septiembre, celebrando el inicio de un proceso de independización.

Así, la fecha original se fue perdiendo en la memoria colectiva y para muchos ya es solo un día más de verano.

EISA

Por: Isadora Cárdenas Estudiante - Tercero Medio

Un Clásico Post 18: Ajiaco

El nombre de este guiso deriva de la palabra axi, que es un término haitiano que se extendió por toda América para designar a Capsicum annuum (ají), al que los mapuches llaman trapi.

Lenz (1910) define del siguiente modo a este plato: "Un guiso de caldo con carne soasada, cebolla frita picada en torrejas, dos o tres vainas de ají colorado picante y papas enteras o picadas" (Op.cit: 127). Asimismo, el ajiaco es también definido como "Caldo con carne de vaca o puerco cortada en trozos pequeños, papas, cebolla rebanada en pluma y huevos, cuyo principal aliño es un condimento picante" (Morales Pettorino, 2006: 53).

La preparación del ajiaco se popularizó muy tempranamente en Chile, especialmente en los mundos populares y campesinos. En el libro de recetas de la "Tía Pepa" (1882) se consigna de la siguiente manera: "Se necesita filete o huachalomo, y se pone a asar en la parrilla o al horno. Se cuecen papas y se muelen en la piedra hasta formar puré. Se fríe en color un poco de cebolla, se le une la papa molida y se aclara con el agua necesaria, según las personas para las cuales se ha de servir, hasta formar un caldo claro. Se deja hervir, y al tiempo de ponerlo a la mesa se añaden la carne y el jugo que ha exprimido. La carne se corta en tiras chicas, y se le añaden ají, orégano, etc. En la sopera se tiene huevo duro cortado en rodajas, se vacía sobre el caldo, que debe haber espesado".



Al igual que el charquicán, el ajiaco hoy en día se cocina con carne de vacuno (en vez de charqui como se hacía antiguamente) y se suele preparar al día siguiente de un asado, con la carne sobrante que ya está seca. Este guiso es común en las zonas de San Felipe y Quillota y se le conoce como "reponedor", un plato energético y bueno para consumirlo en el invierno. Se dice que antes se usaba de manera muy frecuente para despejar "la caña" de los bebedores: "Si estai con la caña mala y con el cuerpo cortado sírvete un buen ajiaco o un cardillo de pescado"

FUENTE: Patrimonio alimentario de Chile, productos de la región de Valparaíso página numero 19.



Por: Departamento de Recetas

Un postre con historia: Dulce Patria



Dulce Patria es un postre chileno típico de la gastronomía santiaguina hecho con almendras, huevos, azúcar, whisky, agua y especias. Tiene una consistencia suave de crema y con gusto a mazapán.

En 1890 Eusebio Lillo, junto a su familia de viaje por Europa, se hizo acompañar por su ama de llaves, Juanita Basaure, quien poseía innatas aptitudes para la cocina por lo cual la inscribieron para estudiar repostería en una afamada academia de París. El postre fue la creación y examen de graduación de la empleada.

En efecto, el nombre emula el coro del Himno patrio «Dulce Patria, recibe los votos...».

Por: Departamento de Recetas

Arrollado de Huaso

Preparación Criolla



El arrollado de huaso es una preparación criolla que se consume desde los primeros años de la Conquista (Cocina Mestiza, s.f.; Pereira, 1977) hasta hoy. También se menciona como preparación tradicional de Ñuble (Catricheo, 1993). La Sra. María Orfelina del Pino, nacida en Larqui Chico, comuna de Bulnes, conoce esta preparación porque en su familia ha estado por más de 100 años; comenta que aún existe, pero que se fabrica industrialmente, no como antes.

Ingredientes:

- 1 kg de pulpa de chancho
- ¼ kg de lomito de chancho
- ½ kg de cuero de chancho
- 3 dientes de ajo
- Ají molido, orégano y sal.

Preparación:

Primero, se corta la carne en tiras largas. Con los dientes de ajo machacados, el ají molido, el orégano y la sal se hace una pasta y se aliña la carne. Luego se coloca el cuero de chancho y encima los trozos alineados de pulpa y lomito, los que se van envolviendo. Luego de que la carne aliñada sea enrollada, se amarra formando un cilindro, se pone en un fondo de agua hirviendo y se deja cocinar por una hora aproximadamente.

"Se va probando; si el cuerito del chancho está blandito, se retira y está listo para servir", indica la Sra. María Orfelina.

Fuente: FIA 2016. Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y Preparaciones de la Región del Biobío. Santiago, Chile.





Las fiestas patrias en Ecuador se celebran en agosto, el 10 específicamente, denominado el Día de la Independencia.

Normalmente en el centro del país se hacen carros alegóricos, con temáticas de cada ciudad; por ejemplo, en mi ciudad Guayaquil, se hacen desfiles con mucha música, bailes típicos y las escuelas se encontraban en un punto específico en donde se realizaba una gran fiesta.

En mi familia, ese día, se hacían comidas típicas como encebollado, cangrejo, arroz con menestra (plato muy típico de Guayaquil), pescado, yapingacho, salchichas, entre otras preparaciones.

Durante las fiestas, se podía compartir en las casas o también salir a pasear. Por ejemplo, en Ecuador, específicamente en mi ciudad, hay un lugar muy conocido, que se llama "Malecón 2000", en donde todos siempre van con la familia a disfrutar y pasear, ya que hay mucho que visitar. Es un espacio creado hace mucho tiempo, que se fue modernizando y hoy en día es un atractivo que ningún visitante se puede perder.

Con respecto a las fiestas patrias de Chile, nosotros como familia no hemos podido celebrarlas como tal, ya que llegamos a este país en marzo del año pasado, pero por la pandemia no estaban las condiciones de reunirse. Solo he comido algunas preparaciones típicas esporádicamente, tales como: empanadas, porotos (que son muy ricos), pastel de choclo, etc. Esperamos este año sí poder conocer un poco de sus costumbres.



¿Sabías qué?

El nombre de Ecuador procede de su ubicación, ya que está atravesado por la línea ecuatorial imaginaria que divide al planeta en dos partes iguales, es decir, marca la mitad del mundo, dividiéndolo en hemisferio norte y hemisferio sur.

Encebollado: un plato hecho a base de pescado, yuca y cebolla roja encurtida (conservada en vinagre, sal y hierbas)





Arroz con menestra: Plato típico a base de menestra de lenteja (lentejas con cebolla, pimiento, tomate, ajo, comino y cilantro), y que se puede servir con chuleta, carne asada, chorizo, etc.

Plato tradicional de Ecuador que consiste en una tortilla de puré con queso, huevo frito, salsa y chorizo o salchichas.





Malecón Simón Bolívar (Malecón 2000)



Las fiestas Patrias en mi país se celebran el 20 de julio y conmemoramos el Día de la Independencia. Ese día es feriado en Colombia.

Se realizan eventos en las principales plazas de cada ciudad, con desfiles por las calles, acompañados con bandas de guerra de las fuerzas militares y todos los colombianos ponemos nuestra bandera en las ventanas de nuestras casas.

Durante ese día, hay eventos culturales en los cuales se expone y degusta gastronomía típica colombiana, como la bandeja paisa, el sancocho, arepas, empanadas, papas rellenas, ajiaco, sudado, entre otros. Como es un día de celebración, se realizan bailes, principalmente de cumbia y bambuco, danzas tradicionales de Colombia que son muy alegres. A esta fiesta se le llamaba Grito de la Independencia.

Con respecto a la celebración de las fiestas patrias en Chile, no he podido participar como tal debido al Covid-19, pero este año espero conocer esta cultura, probar sus platos típicos y estamos expectantes con mi familia por celebrar el 18.



¿Sabías que?
El origen del nombre de Colombia surge como homenaje al explorador y navegante Cristóbal Colón.
Anteriormente fue llamado Nueva Granada y Gran Colombia.

Bandeja paisa: plato tradicional colombiano a base de frijoles (porotos), carne de res o de cerdo a la parrilla, arepas, arroz blanco, plátano maduro, chicharrón, chorizo, huevo frito y aguacate (palta)





Sancocho: es un caldo espeso o sopa a base de papa, plátano, legumbres (fríjoles, arvejas, lentejas, etc.), carne de pollo, gallina, cerdo, pescado, res, etc.

Como ves, en Colombia y Ecuador sí que saben de celebración, comidas ricas, bailes, tradiciones y mucha, mucha alegría, muy particular de ese lado del continente... ¿y tú, querido lector, de qué manera celebras tus fiestas patrias?



Por: Rinconcito Extranjero

Calugas de Lúcuma

POR: NICOLE MARDONES TERCERO MEDIO

Esta receta ha sido extraída del libro patrimonial de Valparaíso, la señora Teresa Elgueta nos cuenta como su madre preparaba este postre maravilloso y fácil de hacer.

Ella relata que La lúcuma se prepara dándole el punto con azúcar, eso se nota cuando tú le pasas la cuchara de palo por la olla y la masa no se junta. Luego de eso se saca y se mezcla con nueces molidas por último esta se corta en trocitos cuadrados y se deja enfriar

La propuesta que les tengo como pastelera es que esta misma preparación puede ser bien acompañado tanto de un helado de crema o con un mix de frutas.

A continuación, le adjunto las recetas con sus debidas medidas.

Para las calugas de lúcuma necesitaremos los siguientes ingredientes

Azúcar: 1/2 kilo

Margarina: 60 gramos

Lúcuma (pulpa de lúcuma congelada o fruta

natural): 300 gramos Leche condensada: 1 tarro

Preparación

- Derretir el azúcar a fuego suave hasta que quede de color rubio claro
- Añadir la margarina luego poco a poco la leche condensada y por último la lúcuma
- Revolver energéticamente para evitar grumos y la cocinamos durante 1 minuto (esto sin dejar de revolver)
- A lo que esta preparación tome consistencia la retiramos del fuego
- Enmantequillamos la lata del horno y vertemos la mezcla en ella luego cortamos las calugas antes de que la mezcla se enfrié.
- Por último, dejamos enfriar y a disfrutar.

Para el helado de crema necesitaremos

Crema para montar: 400g

Leche: 300 ml Azúcar: 100 gramos

Preparación

- Incorporamos todos los ingredientes en un bowl y batimos con una batidora durante 4 minutos a velocidad 3
- Luego vertimos la mezcla en una fuente y llevamos al congelador
- Una vez congelada trocea y bate por un minuto





El Pipeño

FUENTE: Patrimonio alimentario de Chile, productos de la región de Valparaíso página numero 159.

Pipeño es un término que se usa en Chile para designar el "vino blanco del año, algo turbio, muy apreciado, que suele conservarse en grandes pipas" y en habla coloquial se refiere al "vino del año, no estabilizado, guardado en pipas" (Morales Pettorino, 2006: 2235).

En la zona el pipeño hace referencia al vino de jugo de uva Moscatel fermentado en "pipa" de madera. Según el padre Ovalle, había vinos de gran estima, como lo eran los moscateles, que a veces parecían ser "como el agua, tan claros y cristalinos", o los de la uva Torontel, igualmente muy apreciados. No así los de la uva negra común llamada Mollar, más ordinaria, de la cual se hacían algunos vinos tintos o rojos que se vendían en las pulperías de Santiago. Según Gay, este era "el vino ordinario de los chilenos", que, a su juicio, no era "más que un vino de licor semejante al de Málaga, Alicante, etc." (Radiguet, M., 1955: 37).

En la Chichería Zelaya, en San Esteban, la técnica y conocimientos asociados al cultivo y cosecha de la uva han sido heredados transgeneracionalmente. Se trata de un trabajo familiar que considera el proceso completo, desde la producción misma de la uva, hasta el envasado y comercialización final. El conocimiento ha sido trasmitido de forma mimética. La cosecha y el proceso de fermentación siguen siendo manuales y son tareas masculinas, de los hombres de la familia más algunos trabajadores contratados.

La Chicha

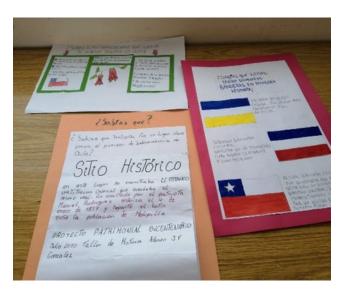
FUENTE: Patrimonio alimentario de Chile, productos de la región de Valparaíso página numero 160.

La chicha es una bebida alcohólica que producían desde antiguo los pueblos originarios con diferentes frutos. En Chile están registrados liuto, luma, pehuén, maqui, calafate, dihueñe, quinoa, chaura, chañar, chupón, palma chilena, litre, boldo, algarrobo, zarzaparrilla, papa y maíz. En 1847: "La bebida predilecta del pueblo se llama chicha. Hay varias especies de chichas: la chicha de aloja, echa de maíz y de guisantes; la chicha de manzana, cuyo principal componente es la manzana machacada; y por último la chicha de uvas exprimidas y no fermentadas" (Radriguet 1955: 223).

Se trata de un líquido que se agría y que por lo general es de "baja graduación alcohólica, de dos a no más de siete grados, que se obtiene por la fermentación de azúcares o almidones que se transforman en alcohol gracias a la acción de levaduras del género Saccharomyces" (Pardo y Pizarro, 2005: 58).

Desde mediados del siglo XIX se tienen referencias de la vinculación del consumo de la chicha con los sectores populares y campesinos. La chicha normalmente se consumía de manera comunitaria, sirviéndose una calabaza (o cacho) por grupo: "Grandes cachos de chicha, chacolí y vino circulaban de mano en mano, en rápida sucesión, y cuando se quitó el mantel, entró un peón con su poncho lleno de sandías y melones que hizo rodar sobre la mesa para que sirviera de postre" (Pereira Salas, 1977: 82).



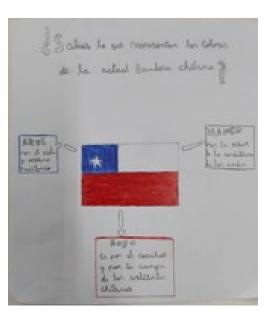


Bajo esta dinámica los estudiantes respondían a un "¿sabías que?" sobre situaciones propias del proceso de independencia de Chile e incluso a tradiciones en fiestas patrias. afiches fueron realizados en formato físico. teniendo digital consideración la modalidad híbrida de trabajo en la que se encuentra el colegio. Podemos ver entre los productos de los estudiantes referencias a los símbolos patrios, a las variaciones que estos tuvieron durante el proceso independencia.

Se expone también en los trabajos de los estudiantes los significados de los colores de la actual bandera chilena.

Otro de los productos de los estudiantes es sobre el memorial del "Asalto al Estanco real en Melipilla", por parte de Manuel Rodríguez; que se encuentra ubicado en Merced con Silva Chávez.









Rico, Bonito y Barato: Sopaipillas con Chancho en Piedra







Estamos de celebración y por supuesto, no pueden faltar unas ricas sopaipillas con chancho en piedra. A continuación, les dejo las preparaciones y los costos. Siempre recuerda revisar en tu despensa si tienes algún ingrediente para ahorrar.

Sopaipillas

<u>Ingredientes</u>

- 3 ½ tazas de harina (precio)
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de kilo de zapallo
- 3 cucharadas de manteca
- Aceite para freír

Preparación:

- Juntar la harina, los polvos de hornear y la sal en un bol. Mientras tanto cocer el zapallo hasta que este suavemente blando, para luego, colarlo, molerlo y agregarlo a la mezcla de la harina, luego adjuntar la manteca derretida. Amasar hasta formar una masa lisa que no se pegue en las manos.
- Con la ayuda de un uslero estirar la masa y cortarla en círculos.
- En un sartén calentar el aceite y freír las sopaipillas.
- Una vez que las sopaipillas están listas, retirarlas del fuego dejándolas sobre papel absorbente.

Para preparar las sopaipillas necesitamos el siguiente presupuesto:



| Producto | Precio |
|-------------------|--------|
| Harina | \$500 |
| Polvos de hornear | \$200 |
| Zapallo | \$700 |
| Manteca | \$1000 |
| Aceite | \$1400 |

Total: \$3800

Chancho en piedra

Ingredientes:

- · 2 gramos de pimienta negra entera
- ½ cebolla
- · 2 dientes de ajo
- Sal
- 5 ml de aceite de oliva
- 50 gramos de perejil
- · 100 ml de jugo de limón
- · 3 ml de vinagre blanco
- · 50 gramos de ají verde
- · Orégano
- 2 tomate

<u>Preparación:</u>

- En un mortero de piedra poner la sal, los ajos y la pimienta negra. Muela hasta obtener una pasta.
- Partir los ajíes a la mitad y eliminar las pepas. Picar y moler en el mortero. Agregue el orégano y perejil bien picado y continue moliendo.
- · Lave las verduras y agregue 1 tomate a la molienda.
- Vaciar en una fuente de greda, donde estará el resto de tomate picado en cubitos.
- Añada la cebolla, el jugo de limón y el aceite. Revuelva apretando y reventando los trozos del tomate.

Para preparar el chancho en piedra necesitamos el siguiente presupuesto:

| Ingredientes | Precio |
|----------------|--------|
| Pimienta negra | \$200 |
| Cebolla | \$250 |
| ajo | \$200 |
| Perejil | \$300 |
| Limón | \$300 |
| Vinagre blanco | \$500 |
| Ají verde | \$400 |
| tomate | \$400 |
| - | 40550 |





Recuerda revisar en tu despensa si tienes aceite, orégano y sal para la preparación

Les invito a cocinar estas exquisitas preparaciones, que a demás de ser super económicas, son muy ricas y son típicas de Chile, ideales para compartir con la familia y/o amigos y conocer un poco más de la gastronomía chilena.

Por: Catalina Mena Estudiante - Tercero Medio







MUCHAS GRÁCIAS A TODOS



















đ.

