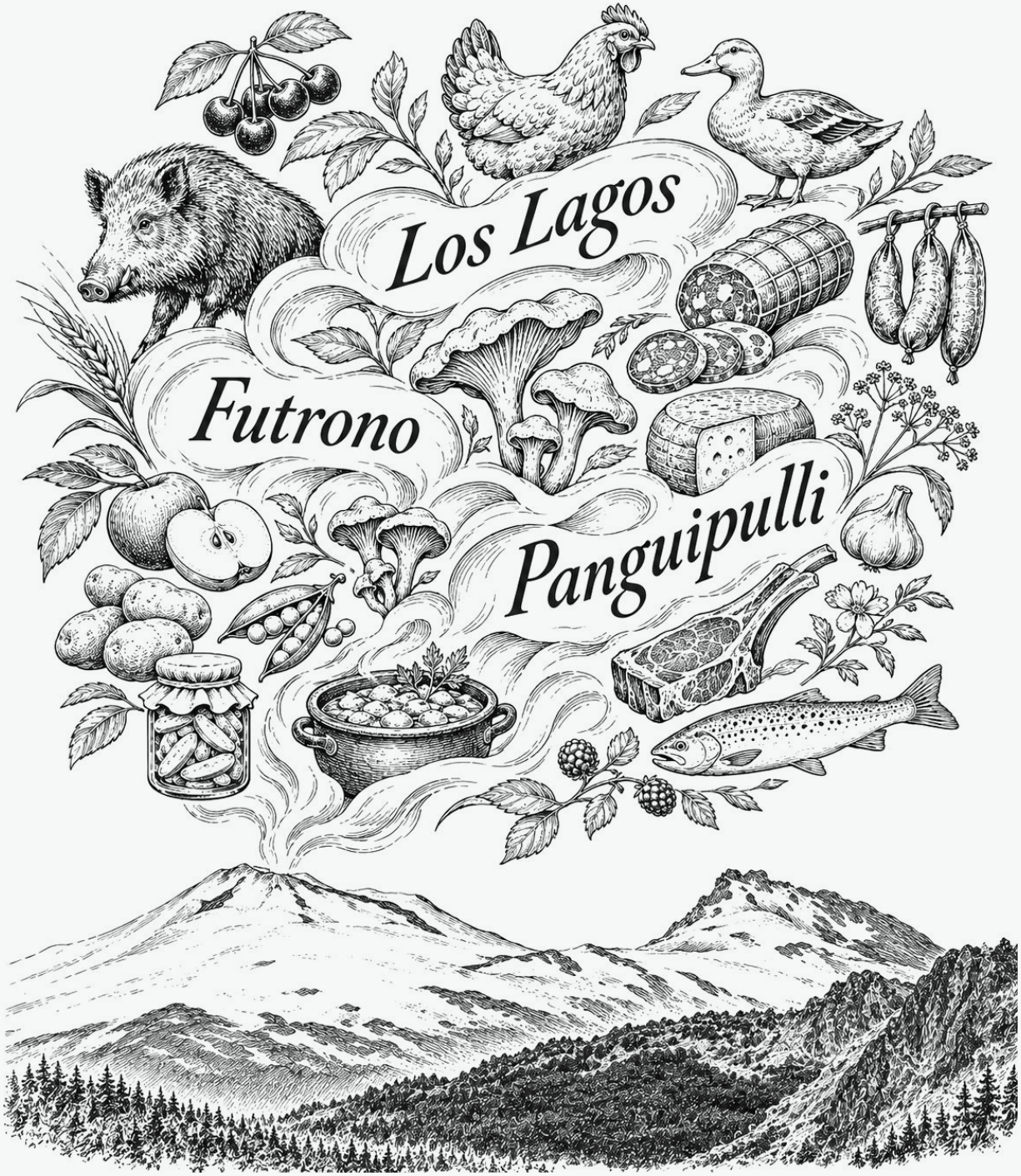
MOCHO CHOSHUENCO

TERRITORIO MOCHO CHOSHUENCO

Recetario Patrimonial

Futrono · Los Lagos · Panguipulli

12 preparaciones seleccionadas
11 relatos complementarios



Comité Desarrollo Productivo
FOMENTO LOS RÍOS
por CORFO

PRESENTACIÓN DE ESTA EDICIÓN

Reconocer, revalorizar y compartir

Las recetas de este recetario fueron compartidas por personas de Futrono, Los Lagos y Panguipulli durante el proceso participativo de valorización de la gastronomía patrimonial del territorio Mocho Choshuenco. En ellas aparecen las cocinas familiares, los productos de temporada, las huertas, las celebraciones y los aprendizajes transmitidos entre generaciones.

En esta versión, las respuestas originales fueron editadas y reunidas en relatos continuos para facilitar su lectura. La edición procura conservar todos los hechos, personas, lugares y detalles aportados, sin añadir historias ni prácticas que no consten en las fuentes.

La selección de cuatro preparaciones por comuna responde a un criterio profesional de pertinencia territorial, diversidad de productos y técnicas, historias familiares y posibilidades de proyección turística. Se procuró evitar duplicidades entre comunas sin desconocer el valor de sus cocinas cotidianas. En Panguipulli se seleccionó el menú de tres tiempos de Carla Abuter Llancapan por su coherencia narrativa y su vinculación con saberes ancestrales, huerta, bosque, trigo y cocina a leña, además de una preparación familiar de Choshuenco.

Junto a las 12 preparaciones seleccionadas se incorporan, por iniciativa de la consultora, 11 relatos complementarios. No constituyen fichas técnicas adicionales ni se contabilizan como recetas completas; son un punto de partida para ampliar el recetario en futuras etapas.

Los relatos y las formulaciones se basan en los aportes recibidos. Las sugerencias de maridaje y presentación turística corresponden a una propuesta profesional de aplicación, diferenciada de los testimonios. La abreviatura c/n significa cantidad necesaria. Las ilustraciones son apoyos editoriales. La forma de servicio deberá ajustarse a la estacionalidad, la trazabilidad, la inocuidad y las necesidades de cada visitante.

Cómo leer cada ficha

Relato de la preparación. Testimonio de quien compartió la receta, editado en un relato continuo.

Ingredientes y preparación. Formulación basada en los aportes recibidos. *c/n* significa cantidad necesaria.

Maridaje y presentación turística. Propuesta editorial de aplicación, diferenciada de los testimonios.

EDICIÓN ACTUALIZADA AL 19 DE NOVIEMBRE DE 2026

ÍNDICE

Contenido

TERRITORIO Y TEMPORADA

Mapa del territorio · sabores y memoria 04

Calendario de la memoria 05

Despensa del territorio 06

FUTRONO 08

01 Bolitas de indio 10

02 Kuchen de cerezas 12

03 Pishku 14

04 Postre de manzana y coulle 17

Relatos complementarios de Futrono 19

LOS LAGOS 20

05 Gutifarra (guatita rellena) 22

06 Kuchen de Quaker 24

07 Pastel de habas 26

08 Pavo asado en cocina a leña, relleno de castañas y aromatizado con romero 28

Relatos complementarios de Los Lagos 30

PANGUIPULLI 32

Cahuincul · Pertinencia, vivencias y sabores 34

09 Chupe de hongos silvestres (digüeñes, changles y loyos) 35

10 Kuchen de harina tostada y avellanas 37

11 Millokin de arvejas con salsa de hinojo y piñones o berros 39

12 Panqueques de papa con puré de manzana 41

Relatos complementarios de Panguipulli 43

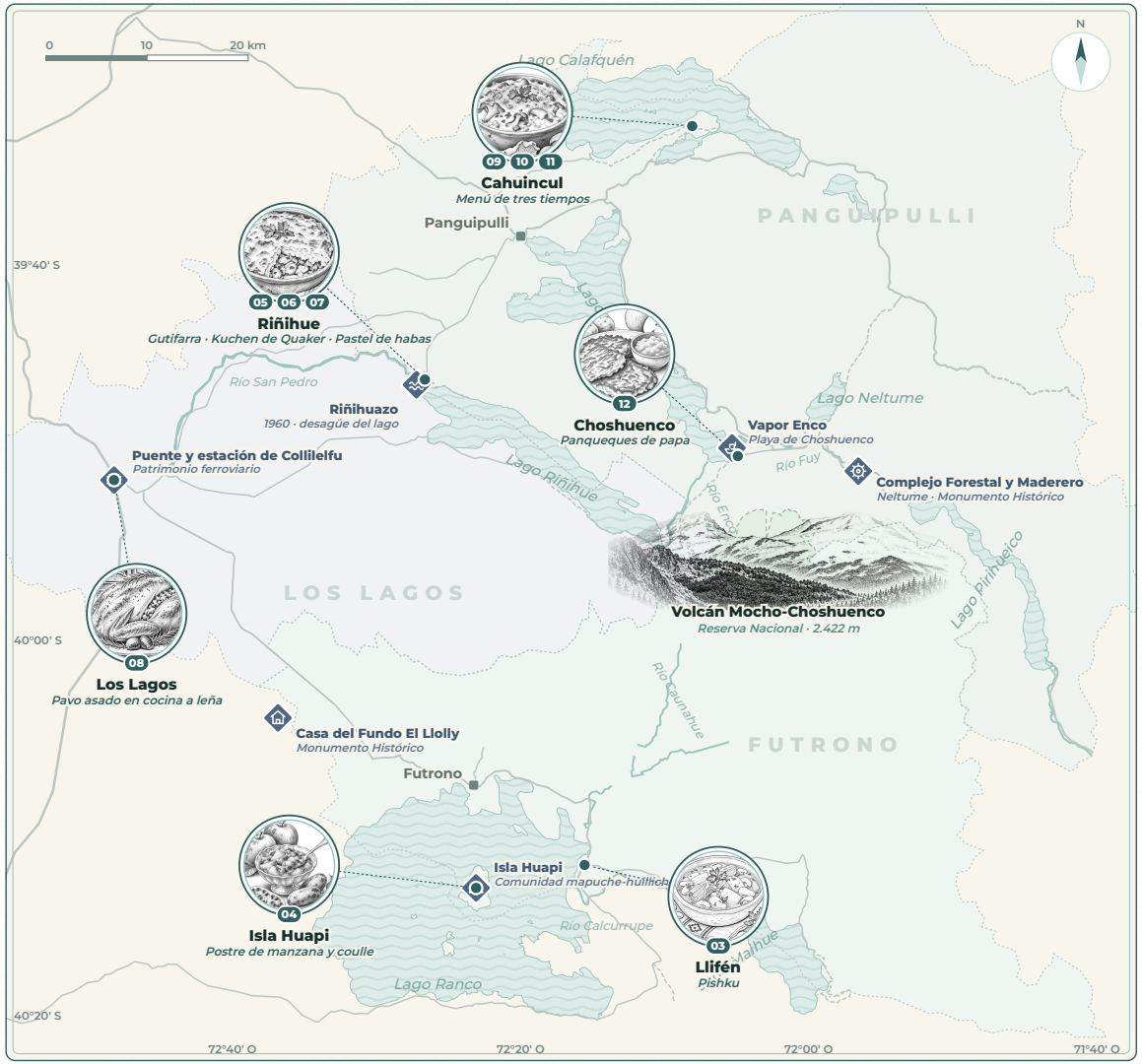
PARA SEGUIR EL RECORRIDO

Epílogo · La mesa como memoria del territorio 44

Glosario 45

Agradecimientos 46

Referencias 47



DESPENSA DEL MAPA



Trigo
Se pelaba con ceniza para hacer mote y se tostaba en callana para la harina tostada, la chupilca y el catuto.



Hongos del bosque
Digüeñe, changle y loyo: recolección en bosques de roble y coihue; base del chupe.



Coulle
Fruto de una enredadera endémica; maduro en verano, se come fresco o en postres.



Avellana
Nuez del avellano chileno; tostada y molida, da sabor al kuchen de Cahuincul.



Papa
De producción propia; base de las bolitas de indio y de los panqueques de papa.



Kuchen
Repostería familiar del sur: de cerezas, de Quaker o de harina tostada y avellanas.

MAPA DEL TERRITORIO

Sabores y memoria

Parada gastronómica
Cocina que aportó una preparación; el número remite a su ficha.

Patrimonio histórico y cultural
Lugares de memoria del territorio.

Puente y estación de Collilelfu
Patrimonio ferroviario de Los Lagos; el puente es Monumento Histórico (Consejo de Monumentos Nacionales [CMN], s. f.-b).

Riñihuazo
Obras de 1960 que evitaron el desborde del lago tras el terremoto (Castedo, 2000).

Vapor Enco
Vapor construido hacia 1907 que navegó los lagos Riñihue y Panguipulli; yace en la playa de Choshuenco (Naviearmatori, s. f.; El Diario Austral de Valdivia, 2025).

Complejo Forestal y Maderero Panguipulli
Monumento Histórico desde 2019, con bienes en Neltume (Decreto 32, 2019).

Isla Huapi
Comunidad mapuche-huilliche en el lago Ranco (FAO, 2024).

Casa del Fundo El Llolly
Casa patronal de fines de los años veinte, luego escuela de Futrono; Monumento Histórico (CMN, s. f.-a).

Cartografía a escala elaborada con capas oficiales del MOP y del Ministerio del Medio Ambiente; las ilustraciones son referenciales. Fuentes en la página de Referencias.

Las estaciones de la cocina

La cocina del territorio sigue el ritmo del año: lo que el bosque entrega, lo que la huerta cosecha y las fechas que reúnen a las familias alrededor de la mesa.



Verano

Diciembre · Enero · Febrero

DEL BOSQUE Y LA HUERTA

- **Cerezas**
  Las primeras de la temporada
  (relato 02)
- **Coulle o coile**
  Frutos maduros en verano
  (Reporte Agrícola, 2025)
- **Habas y choclos**
  La huerta en abundancia
  (relatos)

EN LA MESA

- **02 Kuchen de cerezas**
  Para la Purísima, el 8 de diciembre
- **04 Postre de manzana y coulle**
  Refrescante, a la hora de once
- **07 Pastel de habas**
  Almuerzos familiares de domingo
- **R Pastel de choclo**
  Con pollos y verduras de la huerta



Otoño

Marzo · Abril · Mayo

DEL BOSQUE Y LA HUERTA

- **Manzana limona**
  Cosecha en marzo y abril
  (relato 12)
- **Avellana chilena**
  Caída del fruto en abril y mayo
  (Valdebenito et al., 2023)
- **Loyo**
  De fines del verano al otoño
  (MMA, 2014)
- **Changle**
  Desde abril
  (Valdebenito et al., 2023)
- **Piñón**
  De febrero a abril
  (Valdebenito et al., 2023)

EN LA MESA

- **12 Panqueques de papa**
  Con puré de manzanas de la cosecha



Invierno

Junio · Julio · Agosto

DEL BOSQUE Y LA HUERTA

- **Changle**
  Hasta julio
  (Valdebenito et al., 2023)
- **Puré de manzana**
  Guardado congelado desde el otoño
  (relato 12)

EN LA MESA

- **08 Pavo asado en cocina a leña**
  Cada 20 de agosto
- **R Porotos payares con fideos**
  Almuerzo para los días fríos
- **R Sopa de harina tostada**
  Plato hondo de invierno



Primavera

Septiembre · Octubre · Noviembre

DEL BOSQUE Y LA HUERTA

- **Digüeñe**
  De septiembre a noviembre
  (Valdebenito et al., 2023)
- **Huerta**
  Llena de productos propios
  (relatos)

EN LA MESA

- **R Estofado de longaniza**
  En primavera y verano, con verdeo

05 **Todo el año** · la gutifarra se preparaba en cualquier época, especialmente cuando se faenaba un cordero; la sopa de harina era comida de cualquier día. (R) Relato complementario. Las temporadas de recolección son referenciales y varían según el año, la altitud y la localidad.

Lo que entrega el bosque

Hongos, frutos y semillas que el bosque nativo ofrece a su tiempo. Conocerlos es el primer paso para cocinarlos con respeto; en áreas protegidas, toda recolección debe ajustarse a las disposiciones de CONAF.



Hongos del bosque

Digüeñe · changle · loyo

TEMPORADA
Primavera y otoño

EN LA COCINA
Ensaladas, empanadas, tortillas, conservas y guisos

Crecen en bosques de robles y coihues. El digüeñe (Cyttaria spp.) se recolecta de septiembre a noviembre; el changle (Ramaria spp.), de abril a julio (Valdebenito et al., 2023). El loyo (Boletus loyo) fructifica de fines del verano al otoño y fue propuesto En Peligro, por lo que su recolección debe ser cuidadosa (Ministerio del Medio Ambiente [MMA], 2014).

Preparación 09 · Chupe de hongos silvestres



Avellana chilena

Gevuina avellana · ngefü

TEMPORADA
Caída del fruto: abril y mayo

EN LA COCINA
Tostada, como harina y para obtener aceite

Árbol nativo siempreverde que crece como especie acompañante del bosque; sus flores son melíferas. Sus frutos maduran y caen al suelo entre abril y mayo (Valdebenito et al., 2023).

Preparación 10 · Kuchen de harina tostada y avellanas



Coulle o coile

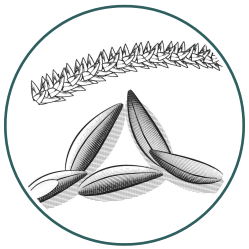
Lardizabala biternata

TEMPORADA
Verano

EN LA COCINA
Fresco y en postres

Fruto de la coguilera, enredadera endémica de Chile y parte de la alimentación ancestral mapuche. Al madurar toma un tono amarillo; su pulpa es blanca, dulce y aromática (Reporte Agrícola, 2025).

Preparación 04 · Postre de manzana y coulle



Piñón

Araucaria araucana · ngülliw

TEMPORADA
Febrero a abril

EN LA COCINA
Tostado, cocido, como harina y en chicha

Semilla de la araucaria y base de la alimentación pewenche. Las semillas caen naturalmente al piso del bosque al final del verano y comienzo del otoño (Valdebenito et al., 2023).

Preparación 11 · Millokin con salsa de hinojo y piñones

Lo que da la huerta y la cosecha

Trigo, papas, manzanas y legumbres de producción propia: la base cotidiana de las cocinas familiares que comparten este recetario.



Trigo

Mote y harina tostada

TEMPORADA
Después de la cosecha

EN LA COCINA
Mote pelado con ceniza, harina tostada, chupilca y catuto

En los relatos, el trigo de las cosechas familiares se pelaba con ceniza para hacer mote y se tostaba en callana antes de llevarlo al molino de Panguipulli (M. Leiva Mora y C. Abuter Llancapan, comunicaciones personales, 2026).

Preparación 03 · 04 · 10 · Pishku, postre de manzana y kuchen



Manzana limona

Huertos familiares

TEMPORADA
Cosecha: marzo y abril

EN LA COCINA
Puré, y conservado congelado para el invierno

Variedad preferida en la familia de Julia Carrasco Santos por su sabor y por el color que adquiere al cocinarse; parte del puré se congela para disfrutarlo en invierno (C. Cárdenas, comunicación personal, 2026).

Preparación 12 · Panqueques de papa con puré de manzana



Papa

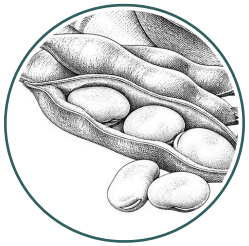
Huertos familiares

TEMPORADA
Guardada para todo el año

EN LA COCINA
Bolitas de indio, panqueques y guisos

Papas de producción propia dan forma a las bolitas de indio de Chollinco y a los panqueques de Choshuenco, en casas donde se procuraba guardar alimentos y siempre había papas (M. G. Vega Curinao y C. Cárdenas, comunicaciones personales, 2026).

Preparación 01 · 12 · Bolitas de indio y panqueques de papa



Habas y arvejas

Huertos familiares

TEMPORADA
Verano

EN LA COCINA
Pastel, ensalada, guiso, millokin y pishku

Las habas acompañaban un mate o se servían en ensalada o guiso y, en verano, se volvían pastel; las arvejitas recién desgranadas de la huerta inspiran el millokin (C. M. Rauch Navarro y C. Abuter Llancapan, comunicaciones personales, 2026).

Preparación 03 · 07 · 11 · Pishku, pastel de habas y millokin


Futrono

CAPÍTULO 01

Futrono

Las preparaciones reunidas en Futrono se vinculan con la cocina cotidiana y las recetas transmitidas en la familia: papas, leche, cereales cosechados, fruta de estación y celebraciones que permanecen en los recuerdos de quienes las compartieron.

01 Bolitas de indio

02 Kuchen de cerezas

03 Pishku

04 Postre de manzana y coulle

Cuatro preparaciones seleccionadas y 3 relatos complementarios.

01
Bolitas de indio



> *«Su valor está en esa forma sencilla de aprovechar los alimentos disponibles y de mantener viva una preparación aprendida en el hogar.»*
>
> DEL RELATO DE MARÍA GRACIELA VEGA CURINAO

APORTE

María Graciela Vega Curinao

Chollinco · Futrono

Rendimiento: 12 a 15 porciones · Tiempo de preparación: 40 min

MOMENTO
Dulce para compartir en familia

COCCIÓN
Olla · fuego suave

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Esta preparación ha acompañado a dos generaciones de una misma familia: primero la hacía la madre de María Graciela Vega Curinao y hoy también la prepara ella. Se hacía con ingredientes que el campo entregaba —papas y leche de producción propia— y podía servirse como un plato dulce para compartir en familia.

Las pequeñas bolitas de papa se cocinaban en leche aromatizada con cáscaras de naranja y un poco de azúcar. Según el clima y las preferencias de la casa, se comían calientes o frías. Su valor está en esa forma sencilla de aprovechar los alimentos disponibles y de mantener viva una preparación aprendida en el hogar.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Infusión suave de cedrón, sin azúcar; su frescura acompaña la leche dulce aromatizada con naranja.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir dos o tres bolitas de aspecto artesanal en un pocillo de greda, con su leche aromatizada y un toque opcional de miel. Compartir el relato familiar sobre el aprovechamiento de las papas y la leche de producción propia.

01 Bolitas de indio

INGREDIENTES

Papas crudas, ralladas	600 g
Papas cocidas	400 g
Harina de trigo	50 a 100 g, solo para unir
Leche	1,5 litros
Cáscaras de naranja	3 tiras aprox.
Azúcar	80 g aprox.
Miel	Opcional, a gusto

PREPARACIÓN

01 Pelar y rallar finamente las papas crudas. Pasarlas por un paño limpio y presionar para eliminar el exceso de líquido.

02 Moler las papas cocidas y mezclarlas con las papas crudas escurridas. Incorporar poco a poco la harina, solo hasta unir la masa.

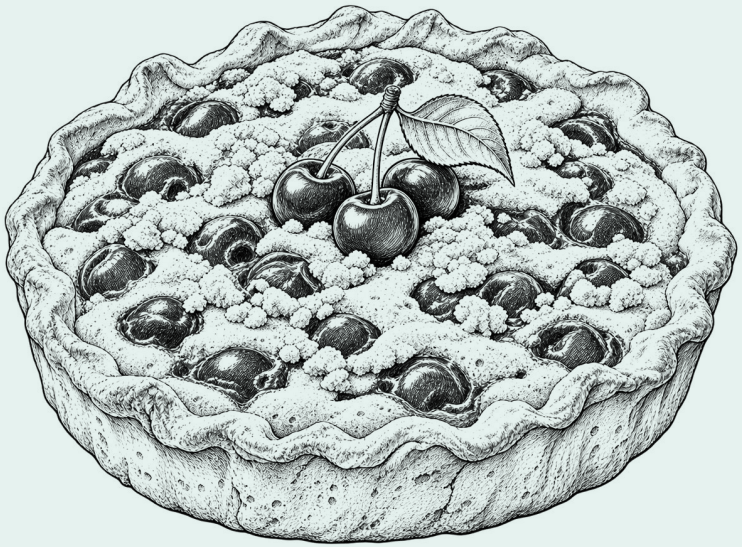
03 Formar pequeñas bolitas con las manos y reservar.

04 Calentar la leche con las cáscaras de naranja y el azúcar.

05 Incorporar cuidadosamente las bolitas a la leche caliente y cocinar a fuego suave hasta que estén completamente cocidas, evitando que se desarmen.

06 Servir frías o calientes, acompañadas de la leche aromatizada y, opcionalmente, un chorrito de miel.

02
Kuchen de cerezas



> *«Cada vez que vuelve a hacerse, trae consigo los momentos compartidos, sus sabores y emociones.»*
>
> DEL RELATO DE MARÍA DEL PILAR CÁRDENAS RUIZ

APORTE
María del Pilar Cárdenas Ruiz
Las Quemas · Futrono

Horno a leña: aprox. 45 min

MOMENTO	TEMPORADA	COCCIÓN
Celebraciones · la Purísima	Primeras cerezas	Horno a leña

RELATO DE LA PREPARACIÓN

En la familia de María del Pilar Cárdenas Ruiz, el kuchen de cerezas está unido a los días de celebración. Lo preparaba su abuela, la señora Dómica Leal, y se servía como postre para la festividad de la Purísima, los cumpleaños y otras reuniones familiares.

La receta se hacía con una masa con levadura, las primeras cerezas de la temporada y migas grandes preparadas con mantequilla y aceite. Para su familia, esta preparación conserva algo más que el sabor de la fruta: cada vez que vuelve a hacerse, trae consigo los momentos compartidos, sus sabores y emociones. La aportante no sabe si otras familias elaboran una versión semejante.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra de manzana semiseca o, sin alcohol, jugo de manzana natural poco dulce: ambos equilibran la acidez y dulzor de la cereza.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Ofrecer porciones pequeñas para la once o una degustación de repostería de temporada; identificar las primeras cerezas y compartir el vínculo familiar del kuchen con celebraciones.

02 Kuchen de cerezas

INGREDIENTES

MASA

Harina de trigo	300 g
Huevos	4 unidades
Levadura	10 g
Aceite	100 ml

RELLENO

Cerezas frescas de temporada	Abundantes; hasta cubrir la masa

MIGAS

Mantequilla casera, en punto pomada	c/n
Aceite	c/n
Azúcar	c/n
Harina de trigo	c/n
Canela	Un poco

PREPARACIÓN

01 Mezclar la harina, los huevos, la levadura y el aceite para formar la masa. Dejar leudar hasta que quede esponjosa, como un pancito.

02 Cubrir la masa leudada con abundantes cerezas frescas de temporada.

03 Preparar migas grandes con mantequilla casera en punto pomada, aceite, azúcar, harina y un poco de canela. Repartirlas sobre las cerezas.

04 Hornear en cocina a leña durante aproximadamente 45 minutos, hasta que el kuchen esté dorado.

03
Pishku

APORTE
Margarita Leiva Mora
Llifén · Futrono

100 degustaciones de referencia · Remojo: desde el día anterior · Cocción final: 30–45 min

MOMENTO
Almuerzo o merienda

COCCIÓN
Olla · fuego lento



> *«El sabor es único, incomparable»*
> MARGARITA LEIVA MORA

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Margarita Leiva Mora recuerda el pishku como una preparación de su abuela, compartida en la comunidad. Se elaboraba con cereales de las cosechas familiares, trigo mote pelado con ceniza, legumbres, yuyos silvestres u hojas nuevas de habas. Era una comida cotidiana que se servía al almuerzo o a la merienda en un rali (plato de greda) o en un tonko (plato de madera).

Según Margarita, era una preparación muy energética que se utilizaba para alimentar a los wentru, los hombres que salían a trabajar a la cordillera o realizaban trabajos pesados. El cuidado al cocinar es esencial: las habas, arvejas, porotos y mote deben reconocerse individualmente, sin quedar recocidos.

Para ella, registrar esta receta es transmitir el kimun mapuche, el conocimiento de sus antepasados, a nuevas generaciones. «El sabor es único, incomparable». La cocina, explica, requiere dedicación y cariño.

Relato integrado a partir del registro inicial y dos testimonios orales de Margarita Leiva Mora.

El koshkum: saber de nuestras abuelas

Margarita explica que el koshkum* es un aliño ancestral hecho con la materia grasa y los restos de chicharrones del fondo de la olla, condimentados con ajo, ají cacho de cabra, ají de color y hierbas aromáticas. Al solidificarse, adquiere una consistencia semejante a una piedra y tradicionalmente se guardaba para condimentar legumbres y guisos. Expresa el aprovechamiento integral de los alimentos. Para el servicio al público, mantener refrigerado el koshkum y aplicar un método de conservación seguro.

Según la aportante, la hierbabuena como lagüen* se vincula al bienestar digestivo dentro de los saberes tradicionales; no se presenta como afirmación médica.

ACOMPAÑAMIENTOS TRADICIONALES

Charqui, longaniza o tocino salteados, verduras de temporada o hierbas aromáticas frescas. Guiso liviano, con líquido moderado y granos reconocibles.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra brut regional o bebida de manzana y hierbabuena sin alcohol.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir en rali de greda o tonko de madera, con hierbas frescas. Compartir el relato del mote pelado con ceniza, el koshkum y las faenas de cordillera.

03 Pishku

INGREDIENTES

Poroto hallado seco	1 kg
Mote de trigo pelado con ceniza	1 kg
Arvejas secas	1 kg
Habas secas	1 kg
Yuyos cocidos	600 g
Chalotas o cebolla, ajo	c/n
Koshkum (manteca aliñada)	c/n
Ají cacho de cabra, ají de color, comino	c/n
Tomillo y orégano	c/n
Caldo de huesos y agua	c/n
Hierbabuena fresca y orégano para servir	c/n
Hojas de apio	Opcional

PREPARACIÓN

01 Remojar las legumbres y el mote por separado desde el día anterior.

02 Lavar y escurrir todos los ingredientes.

03 Pelar las habas previamente remojadas, utilizando agua tibia para facilitar la eliminación de sus cáscaras.

04 Cocer el mote y cada una de las legumbres en ollas independientes, sin agregar sal, hasta que estén blandos, cuidando que mantengan su integridad.

05 Preparar un sofrito utilizando el koshkum, las chalotas o cebollas, el ajo y los condimentos finamente picados, evitando que se quemen.

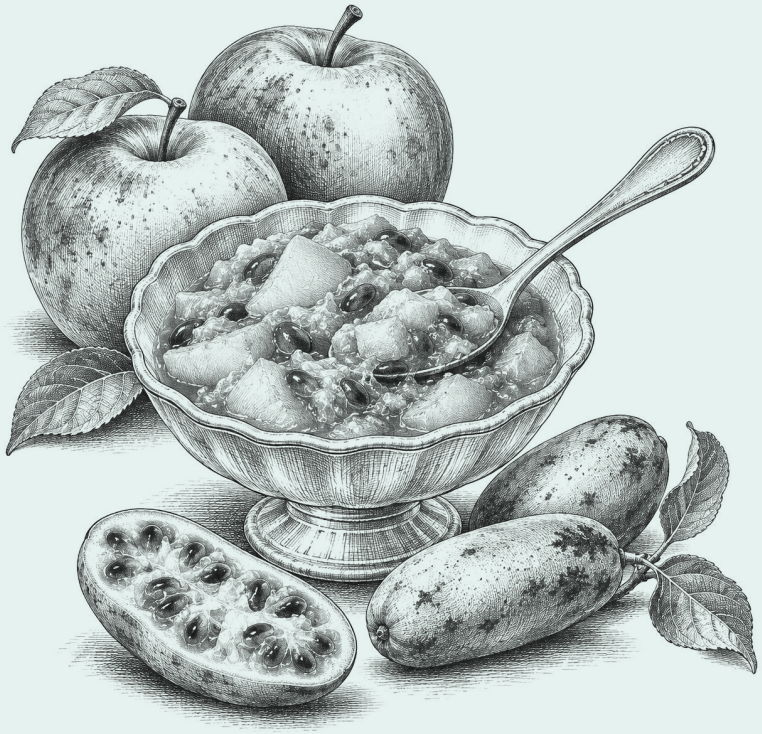
06 Incorporar las legumbres, el mote y los yuyos previamente cocidos.

07 Agregar caldo de huesos y, si fuera necesario, una pequeña cantidad de agua.

08 Cocinar a fuego lento durante 30 a 45 minutos, permitiendo que los sabores se integren.

09 Finalizar con una mezcla de hierbabuena fresca picada, orégano y, opcionalmente, hojas de apio.

04
Postre de manzana y coulle



> *«Cada persona agregaba la harina poco a poco mientras comía.»*
>
> DEL RELATO DE EVA CRISTINA MILLAQUEO MANQUI

APORTE

Eva Cristina Millaqueo Manqui

Isla Huapi · Futrono

Cocción: 20 min desde el hervor · Porción: 150 g

MOMENTO	TEMPORADA	COCCIÓN
Hora de once	Verano	Olla

RELATO DE LA PREPARACIÓN

En la familia de Eva Cristina Millaqueo Manqui, este postre lo preparaba su abuelita y, después, su madre. Nacía de la recolección de manzanas y coulles maduros, y se servía durante el verano como una preparación refrescante para la hora de once.

Se llevaba a la mesa en platos hondos, acompañado de harina tostada en un pequeño bol. Cada persona agregaba la harina poco a poco mientras comía. Eva Cristina considera importante conservar esta receta porque reúne frutos silvestres y alimentos naturales a los que su familia atribuye cualidades saludables, y porque es una preparación que hoy pocas personas elaboran.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Agua fresca de manzana sin endulzar o infusión fría de cedrón: acompañan la compota sin opacar sus frutos.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir la compota fría en plato hondo y la harina tostada aparte, para que cada visitante la incorpore de a poco, como en el relato. Identificar el coulle y explicar su recolección estacional.

04 Postre de manzana y coulle

INGREDIENTES

Manzanas maduras	2 kg
Coulle maduro	1 kg
Agua	3 litros
Canela entera	1 rama
Azúcar	150 g
Harina tostada	1 cucharada aprox. por persona

PREPARACIÓN

01 Recolectar y lavar bien las manzanas y los coulles maduros, correctamente identificados.

02 Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y llevarlas a una olla con los 3 litros de agua y la rama de canela.

03 Cocinar a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Tras 10 minutos de hervor, agregar los coulles.

04 Añadir el azúcar (también puede incorporarse acaramelada, según la costumbre familiar). Mantener el hervor otros 10 minutos, retirar y dejar enfriar.

05 Servir porciones de 150 g en platos hondos, con una cucharada de harina tostada aparte por persona.

Producto del territorio · Coulle o coile

Fruto de la coguilera (Lardizabala biternata), enredadera endémica de Chile y parte de la alimentación ancestral mapuche. Al madurar adquiere un tono amarillo; su pulpa blanca, dulce y aromática se disfruta fresca o en postres y repostería (Reporte Agrícola, 2025).

Otras preparaciones que forman parte del territorio

Aportes testimoniales conservados como parte del patrimonio culinario, sin fichas técnicas desarrolladas. Su incorporación es una invitación a seguir complementando el recetario.

Caldillo pobre

Marcelo Hernán Saravia Moncada · Futrono

El caldillo pobre era una preparación de la abuela de Marcelo Hernán Saravia Moncada. Se servía todos los días, después de las largas jornadas de trabajo en el campo, para recuperar fuerzas. Llegaba a la mesa en un pocillo de greda, con cilantro picado sobre la sopa.

Marcelo destaca su sencillez y recuerda que era una comida compartida por muchas familias. La considera una preparación tradicional de la cocina mapuche y campesina del sur de Chile, valiosa precisamente por su carácter cotidiano.

Maridaje · Agua fresca o infusión liviana de hierbas del huerto, sin endulzar, para no competir con el caldo.

Presentación turística · Ofrecer una porción caliente en pocillo de greda, con cilantro picado, como ejemplo de cocina cotidiana después del trabajo campesino.

PROPUESTA EDITORIAL

Pastel de choclo

María Graciela Vega Curinao · Chollinco

En Chollinco, el pastel de choclo ha pasado de la abuela a la madre y después a María Graciela Vega Curinao. Se preparaba en verano, aprovechando los pollos criados en casa y las verduras de la huerta. Se llevaba a la mesa caliente, cortando una porción directamente de la asadera.

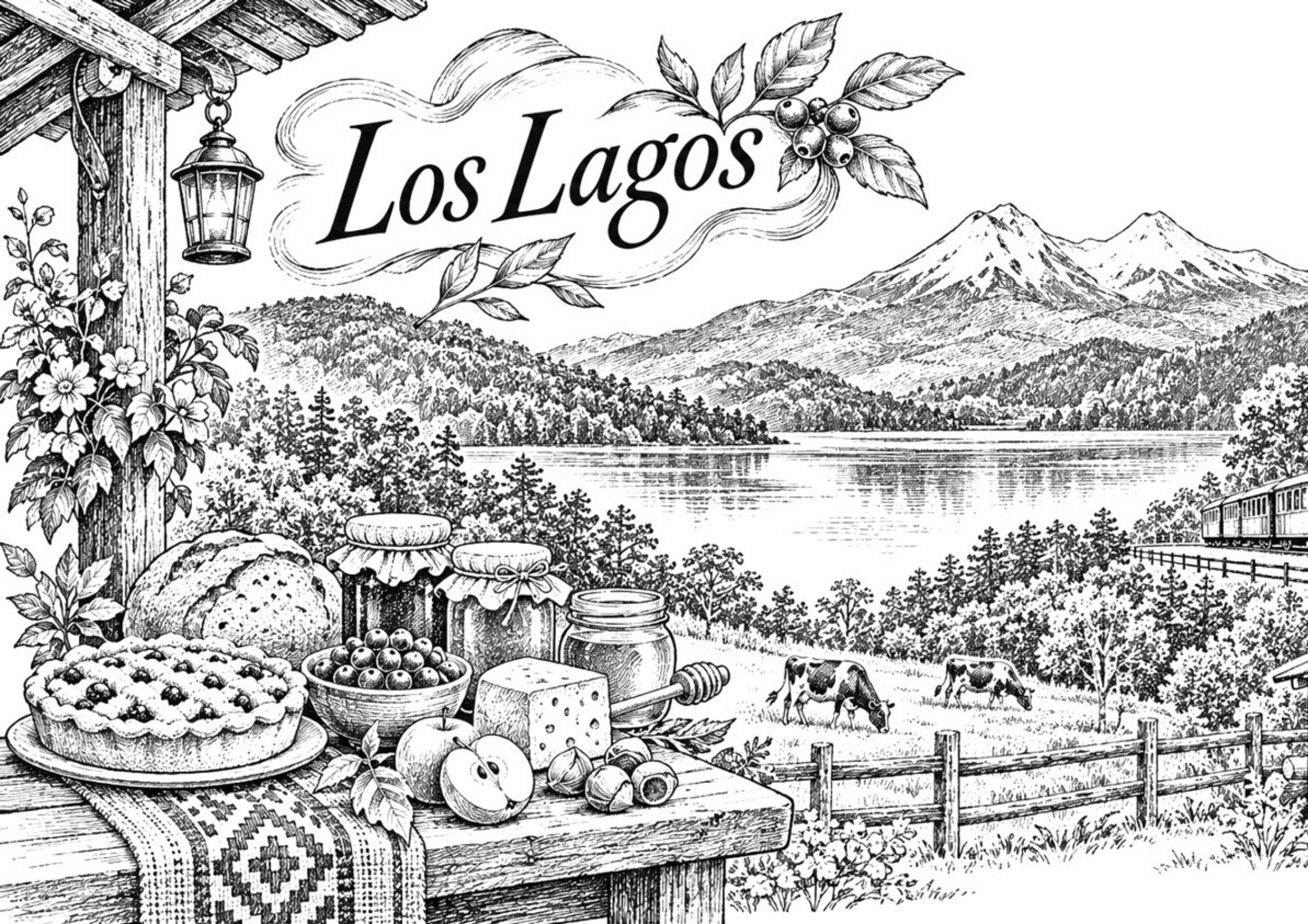
Para su familia, esta preparación expresa el aprovechamiento de aquello que se cultiva y cría en el campo. Es una comida sencilla y familiar que representa tanto una forma de alimentación como una manera de vivir transmitida entre generaciones.

Porotos payares con fideos de masa

María Graciela Vega Curinao · Chollinco

Los porotos payares con fideos de masa también forman parte de la cocina familiar de María Graciela Vega Curinao: los preparaban su abuela y su madre, y hoy continúa haciéndolos ella. Se servían bien calientes en platos hondos, con hierbabuena picada fina y un chorrito de color que aportaba sabor y mejoraba su presentación.

Era un almuerzo abundante para los días fríos y de invierno. La preparación conserva el valor de los alimentos cultivados y criados en el campo, el gusto por lo sencillo y los conocimientos que se aprenden dentro de la familia.


Los Lagos

CAPÍTULO 02

Los Lagos

En Los Lagos, las recetas seleccionadas hablan de huertas, cocinas familiares, almuerzos de domingo y celebraciones. También muestran el trabajo que supone preparar un plato y el deseo de que hijas, hijos y nuevas generaciones continúen esos saberes.

05 Gutifarra (guatita rellena)

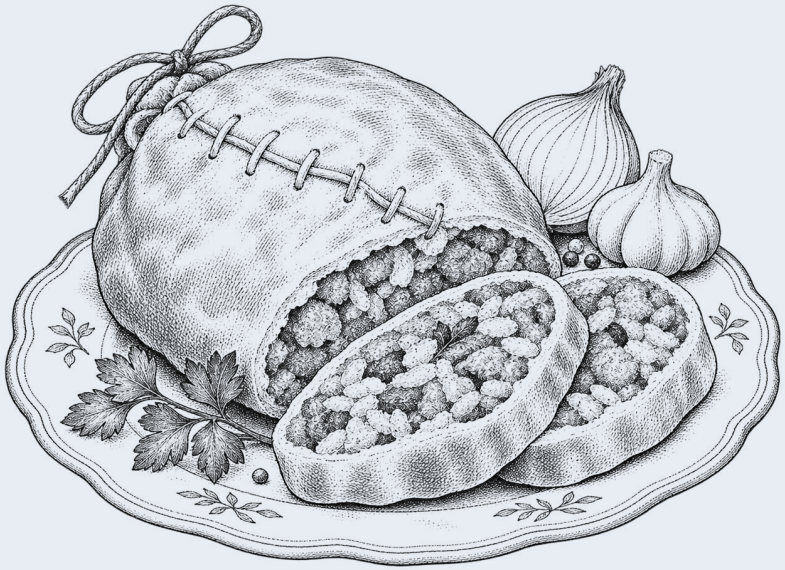
06 Kuchen de Quaker

07 Pastel de habas

08 Pavo asado en cocina a leña, relleno de castañas y aromatizado con romero

Cuatro preparaciones seleccionadas y 6 relatos complementarios.

05
Gutifarra (guatita rellena)



> *«Considera valioso que ese conocimiento siga transmitiéndose.»*
>
> DEL RELATO DE PATRICIA CATALÁN MUÑOZ

APORTE

Patricia Catalán Muñoz
Riñihue · Los Lagos

Reposo: desde el día anterior · Cocción tradicional: 20 + 90 min aprox.

MOMENTO	TEMPORADA	COCCIÓN
Almuerzo	Cualquier época	Olla

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Patricia Catalán Muñoz comparte una preparación que todavía hace su madre: la gutifarra o guatita rellena. En su familia podía prepararse en cualquier época, especialmente cuando se faenaba un cordero. Se servía como almuerzo, acompañada de papas cocidas, y también podía llevar ensalada a la chilena.

Patricia quiere que esta receta quede registrada porque pertenece a la cocina de su zona y expresa el trabajo que había detrás de las comidas de sus padres. Reconoce que son preparaciones que se han ido dejando de hacer, posiblemente por el tiempo y la dedicación que exigen, y considera valioso que ese conocimiento siga transmitiéndose.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra de manzana seca; alternativa sin alcohol: jugo de manzana de baja dulzura. Su acidez ayuda a equilibrar la preparación.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir rebanadas que permitan apreciar el relleno junto a papas cocidas o ensalada a la chilena. Explicar el trabajo de preparación familiar; ofrecerla al público solo tras validar limpieza, cocción y controles sanitarios.

05 Gutifarra (guatita rellena)

INGREDIENTES

Guata de oveja o cordero	1 unidad
Tripas del cordero	Todas las del cordero
Arvejas	2 tazas
Zanahoria	½ taza
Ajo	2 cucharaditas
Cebolla	¼ taza
Papas	1 a 2 por persona
Orégano	1 cucharada
Comino	1 cucharadita
Pimienta	½ cucharadita
Sal y ají merkén	A gusto
Perejil	1 o 2 cucharadas
Arroz cocido	½ taza

PREPARACIÓN

01 Según el relato familiar, lavar guata y tripas con agua fría y dejar con sal de un día para otro. Al día siguiente, lavar con agua tibia y raspar para retirar residuos. Para reproducir: utilizar vísceras de origen autorizado, mantener refrigeradas y aplicar un procedimiento higiénico validado.

02 Cocer las tripas unos 20 minutos, escurrir, cortar y reservar.

03 Cortar zanahorias y papas en cubitos. Sofreír ajo, cebolla, ají, orégano, comino, pimienta y sal unos 3 minutos.

04 Añadir papas, zanahorias, tripas, arvejas y perejil. Cocinar unos 5 minutos y agregar un poco de agua. Incorporar el arroz cocido al relleno (propuesta técnica editorial).

05 Rellenar la guata con la mezcla precocida, amarrar y cocer en agua con sal durante aproximadamente 90 minutos o hasta que esté blanda, comprobando cocción segura.

06 Retirar, cortar y servir con papas cocidas o ensalada a la chilena.

06
Kuchen de Quaker



> *«Una preparación de su madre que se servía los domingos a la hora de once.»*
>
> DEL RELATO DE DÉBORA ECHEVERRÍA

APORTE

Débora Echeverría
Riñihue · Los Lagos

Horno: 15 min + 7–10 min · Manzanas: aprox. 10 min

MOMENTO
Once de domingo

COCCIÓN
Horno

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Débora Echeverría recuerda este kuchen como una preparación de su madre que se servía los domingos a la hora de once. Se comía tibio, espolvoreado con azúcar flor.

La receta combina una masa de avena con manzanas cocinadas en mantequilla y miel. Débora considera importante registrarla porque es un postre antiguo que hoy, según su experiencia, ya no se prepara con tanta frecuencia.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Té negro suave o sidra de manzana semiseca, que acompañan la avena, las manzanas doradas y la miel.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Presentar una porción tibia, espolvoreada con azúcar flor, como parte de una once campesina o servicio de alojamiento. Relacionar su presentación con los domingos familiares mencionados por la aportante.

06 Kuchen de Quaker

INGREDIENTES

Avena (Quaker)	2½ tazas
Harina de trigo	½ taza
Huevos enteros	2 unidades
Azúcar mascabo	½ taza
Polvos de hornear	1 cucharadita
Mantequilla para la masa	4 cucharadas
Aceite	4 cucharadas
Manzanas para el relleno	3 unidades
Miel	½ taza
Mantequilla para el relleno	4 cucharadas
Azúcar flor	Para terminar, cantidad no especificada

PREPARACIÓN

01 Mezclar la avena, la harina, los huevos, el azúcar mascabo, los polvos de hornear, las 4 cucharadas de mantequilla y las 4 de aceite hasta formar una masa.

02 Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear durante 15 minutos.

03 Pelar las manzanas y cortarlas en gajos. Llevarlas a una sartén con las otras 4 cucharadas de mantequilla y la miel, y dorarlas aproximadamente 10 minutos.

04 Distribuir las manzanas sobre la masa precocida y volver al horno entre 7 y 10 minutos a 180 °C

05 Dejar enfriar ligeramente y servir tibio, espolvoreado con azúcar flor.

07
Pastel de habas

APORTE
Catalina Margarita Rauch Navarro
Riñihue · Los Lagos

Horno: aprox. 20 min a 180 °C

MOMENTO
Almuerzo de domingo

TEMPORADA
Verano

COCCIÓN
Horno

RELATO DE LA PREPARACIÓN

El pastel de habas viene de la cocina de María Vera, abuela de Catalina Margarita Rauch Navarro. Se preparaba en verano, cuando la huerta entregaba abundancia de habas, y se reservaba especialmente para los almuerzos familiares de domingo. Llegaba a la mesa recién salido del horno, con queso derretido o gratinado; si había más queso, se añadía un poco más.

Catalina recuerda que en su zona las habas siempre tuvieron un lugar en la alimentación cotidiana: podían acompañar un mate, servirse como ensalada o guiso y, cuando había más ingredientes disponibles, convertirse en este pastel. La receta también guarda la historia de su abuela, quien quedó viuda muy joven y sacó adelante a nueve hijos apoyándose en el cultivo de la huerta. Para Catalina, conservarla es reconocer ese esfuerzo y la continuidad de una cocina de productos propios.

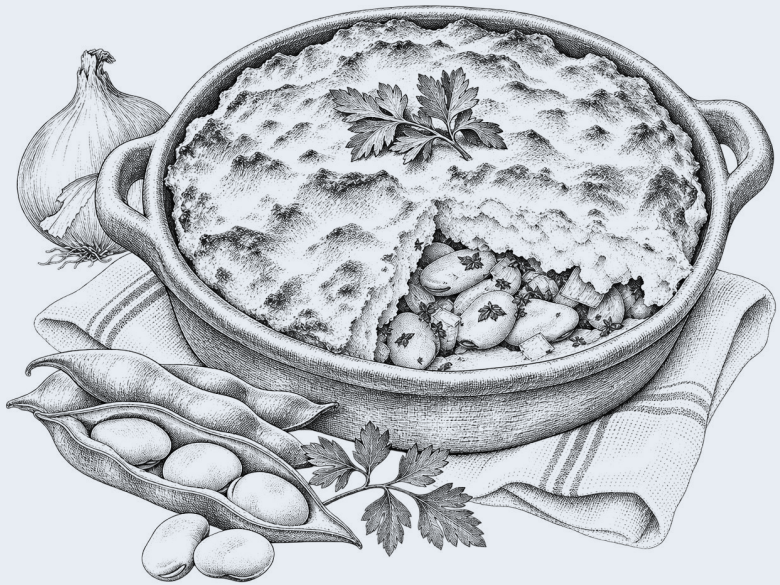
PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra de manzana seca o agua fresca con unas gotas de limón; la acidez equilibra la untuosidad del queso gratinado.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir caliente en una pequeña fuente o una porción de budinera que muestre la superficie gratinada. Presentarlo en temporada de habas y contar su vínculo con la huerta y los almuerzos familiares.



> *«Conservarla es reconocer ese esfuerzo y la continuidad de una cocina de productos propios.»*
>
> DEL RELATO DE CATALINA MARGARITA RAUCH NAVARRO

07 Pastel de habas

INGREDIENTES

Habas	Aproximadamente 1 kg
Huevos	6 unidades
Cebolla	1 unidad
Pimiento rojo	¼ de unidad
Ajo	1 diente
Puerro	1 unidad
Pimienta	Una pizca
Chajcú fresco o seco	1 cucharadita
Sal	1 cucharadita
Nata de leche o crema espesa	200 g
Aceite para el sofrito	50 g
Queso para gratinar	100 g aproximadamente

PREPARACIÓN

01 Cocer las habas y, una vez tibias o frías, retirarles la cáscara.

02 Picar la cebolla y el pimiento rojo en cubitos pequeños. Aplastar el ajo sin molerlo y picar el puerro muy fino.

03 En una sartén con el aceite, cocinar los vegetales en ese orden. Agregar sal, pimienta y, al final, el chajcú.

04 Mezclar el sofrito con las habas peladas. Según la preferencia de la familia, las habas pueden triturarse bien o dejar algunos trozos.

05 Batir los seis huevos e incorporarlos a la mezcla. Añadir nata de leche, si se dispone de ella, o crema espesa.

06 Rectificar la sazón y pasar a una budinera o molde, de manera que la mezcla alcance aproximadamente 4 cm de altura. Cubrir con queso y hornear unos 20 minutos a 180 °C, hasta que el pastel tome firmeza y el queso gratine sin dorarse excesivamente.

08

Pavo asado en cocina a leña, relleno de castañas y aromatizado con romero



> *«Así se mantiene una tradición familiar que reúne al menos tres generaciones.»*
>
> DEL RELATO DE JACQUELINE CASTILLO FUENTEALBA

APORTE

Jacqueline Castillo Fuentealba
Los Lagos

Pavo de 4–5 kg · Castañas: al minuto 45 aprox. · Tiempo familiar: 90 min aprox.

MOMENTO
Celebración · 20 de agosto

COCCIÓN
Horno de cocina a leña

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Cada 20 de agosto, para su cumpleaños, la abuela Lucila de Jacqueline Castillo Fuentealba preparaba un pavo criado en casa. Lo asaba en el horno de la cocina a leña, lo rellenaba con castañas y lo aromatizaba con hierbas de su huerta. Se servía como plato principal: el pavo se cortaba en rebanadas, con las castañas enteras y la salsa del mismo asado, acompañado de ensaladas de estación y papas cocidas.

La tradición pasó de la abuela Lucila a la madre de Jacqueline, también llamada Lucila, y luego a Jacqueline. Ella espera que su hija Florencia continúe preparándolo. Para la familia, cocinarlo es una manera de reunirse alrededor de un plato hecho por sus propias manos, con castañas peladas y guardadas para todo el año, hierbas del jardín y salsas, chutneys y ají preparados en casa. Hoy también lo acompañan con salsa de cranberry, chutney de manzana y cranberry, o papas a la crema. Así se mantiene una tradición familiar que reúne al menos tres generaciones.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra de manzana seca o vino tinto ligero; sin alcohol, jugo de manzana sin azúcar añadida. El carácter frutal acompaña las castañas y los jugos del asado.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir el pavo rebanado con castañas enteras y un poco de salsa del asado, acompañado de papas o verduras de estación. Explicar la tradición del cumpleaños familiar y la cocción en cocina a leña cuando se utilice efectivamente esa técnica.

08 Pavo asado en cocina a leña, relleno de castañas y aromatizado con romero

INGREDIENTES

Pavo entero	1 unidad (4–5 kg aprox.)
Mantequilla	100 g
Romero, tomillo y laurel en ramas	A gusto
Castañas precocidas, peladas	400 g
Ajo	4 dientes
Cebolla	½ unidad
Vino blanco	1 taza
Sal, pimienta y aceite de oliva	A gusto
Papas cocidas de huerta	Para acompañar
Ensaladas (repollo con manzana, lechuga)	Para acompañar

PREPARACIÓN

01 Moler el ajo, cebolla, sal y pimienta en un mortero de piedra, tal como se hacía antiguamente. Sazonar el pavo.

02 Colocar la mantequilla debajo de la piel e inyectar el vino blanco, según la técnica familiar. Disponer las ramas de romero, tomillo y laurel en la bandeja.

03 Asar en horno de cocina a leña. Bañar el pavo con los jugos que va soltando cada vez que se abre el horno.

04 Aproximadamente a los 45 minutos de cocción, incorporar las castañas precocidas y peladas para que no se desarmen.

05 La familia recuerda una cocción de alrededor de una hora y media. Este tiempo es testimonial, no garantía de cocción: comprobar con termómetro la cocción segura del ave y del eventual relleno antes de servir.

06 Rebanar y servir con las castañas, sus jugos, papas cocidas de huerta y ensaladas de estación (repollo con manzana, lechuga).

Otras preparaciones que forman parte del territorio

Aportes testimoniales conservados como parte del patrimonio culinario, sin fichas técnicas desarrolladas. Su incorporación es una invitación a seguir complementando el recetario.

Cazuela con harina refregada o cazuela con locro

Edith Margoth Castillo Torres · Riñihue

Edith Margoth Castillo Torres recuerda la cazuela con harina refregada o con locro como una preparación de su madre y de su abuela. Se comía al almuerzo y era un plato contundente para las familias campesinas.

Edith considera importante registrarla porque se hacía con pocos ingredientes y representa la cocina de quienes debían alimentarse con recursos económicos limitados.

Estofado de longaniza

Herminda Soledad Sepúlveda Villarroel · Riñihue

El estofado de longaniza viene de la cocina de la abuela de Herminda Soledad Sepúlveda Villarroel. Se preparaba especialmente en primavera y verano, cuando la huerta estaba llena de productos propios. Al servirlo se colocaba verdeo encima.

Herminda valora el trabajo que existía detrás de cada ingrediente: cultivar, cosechar y preparar con las propias manos. Recuerda, sobre todo, que su abuela le enseñó esas recetas de manera directa, cocinando a su lado.

Porotos con mazamorra

Nicolás Sandoval · Centro de eventos Sayka

Los porotos con mazamorra aparecen en los recuerdos de Nicolás Sandoval como una preparación de su madre, vinculada a las cosechas de trigo. Se servían en platos de greda.

El aporte destaca su relación con la identidad campesina. No se recibieron mayores antecedentes sobre los ingredientes ni la elaboración.

Sopa de harina

Verónica Inés Fuentes Santos · Riñihue / Flor del Lago

La sopa de harina era una de las preparaciones preferidas en la casa de Verónica Inés Fuentes Santos. La hacía su madre, y hoy Verónica mantiene la tradición. Se servía bien calentita, como comida de cualquier día, sin necesidad de una ocasión especial.

Para Verónica, registrarla significa seguir cocinándola y disfrutándola, de modo que esta costumbre familiar no desaparezca.

Sopa de harina tostada

María Isabel Navarro Castillo · Riñihue

En la familia de María Isabel Navarro Castillo, la sopa de harina tostada ha pasado por las cocinas de sus abuelas, de su madre y de la propia María Isabel. Se servía en un plato hondo para el almuerzo, especialmente durante el invierno.

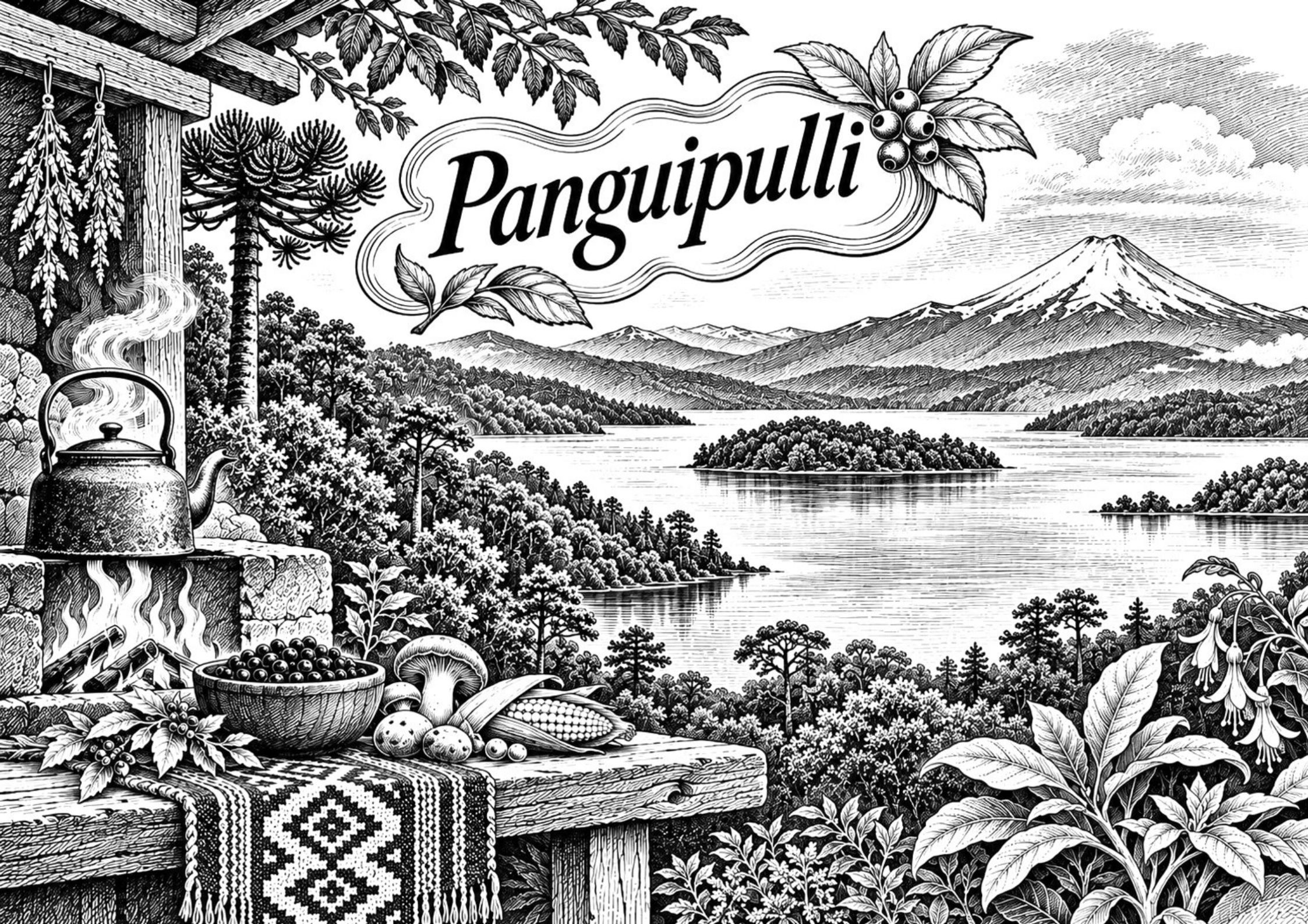
La preparación representa un proceso que comenzaba con la siembra del trigo y seguía hasta el plato terminado, con ingredientes cultivados en casa. María Isabel quiere que esta comida, tan apropiada para los días fríos, siga siendo recordada.

Tallarines caseros con salsa de tomate

Susana Andrea Castillo Fuentes · Flor del Lago

Susana Andrea Castillo Fuentes recuerda los tallarines caseros con salsa de tomate de su abuela paterna. Eran parte del almuerzo cotidiano y se servían en el plato con salsa de tomate hecha en casa y albahaca por encima.

La receta merece registrarse, explica Susana, porque se ha cocinado en su sector durante varias generaciones.


Panguipulli

CAPÍTULO 03

Panguipulli

Las preparaciones de Panguipulli reúnen productos de la huerta y del bosque, relatos de cocina a leña y recetas familiares que siguen apareciendo en las mesas y en los espacios de hospitalidad del territorio.

09 Chupe de hongos silvestres (digüeñes, changles y loyos)

10 Kuchen de harina tostada y avellanas

11 Millokin de arvejas con salsa de hinojo y piñones o berros

12 Panqueques de papa con puré de manzana

Cuatro preparaciones seleccionadas y 2 relatos complementarios.

Pertinencia, vivencias y sabores

Carla Abuter Llancapan
Delicias El Canelo

ENTRADA	Millokin de arvejas
FONDO	Chupe de hongos silvestres
POSTRE	Kuchen de harina tostada y avellanas

«Este menú de tres tiempos me lleva a los veranos en la casa de mi abuelita Fenina y a los alimentos que giraban alrededor de su cocina. Allí se cultivaba, se cosechaba, se procesaba y se cocinaba junto a la cocina a leña, que seguía encendida incluso en los días de calor insoportable. Recuerdo las ollas de fierro, las sopaipillas friéndose en manteca de cerdo y las arvejitas recién cosechadas y desgranadas de la huerta.

La vida era sana y armoniosa, un festín que también exigía mucho sacrificio. Después de la cosecha del trigo se disfrutaba una chupilca con harina tostada. Cerca de aquella cocina había trabajo de molienda para preparar catuto; también se tostaba el trigo en una callana, antes de llevarlo a Panguipulli al molino y traer harina tostada.

Son vivencias, aromas, técnicas y formas de respetar los ciclos de la tierra y de la naturaleza que pertenecían a nuestros antepasados y que hoy quisiera volver a expresar a través de estas recetas».»

Un solo relato para el menú de tres tiempos: entrada (millokin), fondo (chupe de hongos) y postre (kuchen de harina tostada y avellanas).

09

Chupe de hongos silvestres (digüeñes, changles y loyos)

APORTE

Carla Abuter Llancapan · Delicias El Canelo

Cahuincul · Panguipulli

6 pocillos de greda · Horno: aprox. 45 min

MOMENTO
Fondo · menú de tres tiempos

COCCIÓN
Horno

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Dentro del menú de tres tiempos compartido por Carla Abuter Llancapan, el chupe de hongos silvestres ocupa el lugar de plato de fondo. Su nombre reúne digüeñes, changles y loyos. La propuesta forma parte del conjunto de preparaciones con que Carla evoca los veranos en la cocina de su abuelita Fenina. El relato familiar completo aparece al inicio de este capítulo.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Vino blanco seco o sidra de manzana seca; alternativa sin alcohol: agua mineral. Se busca respetar los aromas propios de los hongos.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Presentar una porción en pocillo o pequeña fuente caliente, identificando los hongos nombrados en la receta. Vincular el plato con el bosque y sus estaciones; usar solo especies correctamente identificadas y obtenidas de forma segura.



«Allí se cultivaba, se cosechaba, se procesaba y se cocinaba junto a la cocina a leña.»

CARLA ABUTER LLANCAPAN

09 Chupe de hongos silvestres (digüeñes, changles y loyos)

INGREDIENTES

Cebolla en brunoise	2 unidades
Pimentón en brunoise	1 unidad
Ajo molido	1 diente
Hongos silvestres cortados (changles, loyos, digüeñes)	1 kg en total
Agua para blanquear	500 ml
Vinagre de manzana para blanquear	500 ml
Orégano, pimienta y sal	A gusto
Vino blanco	200 ml
Crema espesa	300 ml
Pan blanco	400 g
Leche para remojar el pan	1 litro
Queso mantecoso rallado	300 g

PREPARACIÓN

01 Emplear únicamente hongos comestibles correctamente identificados y de procedencia segura. Blanquearlos en agua hirviendo con vinagre de manzana y escurrir; el blanqueo no neutraliza las toxinas de hongos venenosos.

02 Remojar el pan en la leche y reservar.

03 Sofreír la cebolla junto a los hongos, incorporar el pimentón y el ajo, salpimentar y añadir orégano. Desglasar con vino blanco y reducir.

04 Unir con el pan remojado; agregar crema y queso mantecoso. Distribuir en pocillos y hornear aproximadamente 45 minutos, hasta gratinar.

10
Kuchen de harina tostada y avellanas



APORTE

Carla Abuter Llancapan · Delicias El Canelo

Cahuincul · Panguipulli

Reposo: mínimo 30 min · Cocción relleno: aprox. 15 min

MOMENTO
Postre · menú de tres tiempos

COCCIÓN
Horno

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Este kuchen de harina tostada y avellanas corresponde al postre del menú que Carla Abuter Llancapan presentó como homenaje a la cocina de su abuelita Fenina. La harina tostada también aparece en su relato familiar, asociada a las faenas del trigo, la callana y el molino de Panguipulli. El relato común a las tres preparaciones se conserva íntegramente en su versión editorial al inicio del capítulo.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Café filtrado suave o infusión de té negro; como opción con alcohol, sidra de manzana semiseca.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir una porción de kuchen acompañada de una muestra identificada de avellana chilena (Gevuina avellana), no europea. Explicar la harina tostada y los oficios del trigo recogidos en el relato de Carla.

> *«Después de la cosecha del trigo se disfrutaba una chupilca con harina tostada.»*
>
> CARLA ABUTER LLANCAPAN

10 Kuchen de harina tostada y avellanas

INGREDIENTES

MASA

azúcar flor	50 g
mantequilla en pomada	150 g
harina	200 g
huevo entero	1 unidad

RELLENO

yogur natural sin endulzar	2 unidades
huevo entero	1 unidad
leche condensada	2 tarros
harina tostada	250 g
avellanas tostadas	100 g

TERMINACIÓN

flores comestibles y crema moka	c/n

PREPARACIÓN

01 Integrar la mantequilla en pomada cortada en cubos, azúcar flor, huevo y harina hasta formar un arenado. Compactar sin amasar.

02 Dejar descansar en frío al menos 30 minutos. Estirar con uslero, disponer en el molde, pinchar y prehornear. Reservar.

03 Licuar la leche condensada con harina tostada y avellanas tostadas. Integrar manualmente con el yogur natural y añadir un huevo.

04 Verter sobre la masa prehorneada y dar una última cocción de unos 15 minutos, hasta que cuaje. Enfriar y decorar con flores aptas para consumo y crema moka.

11

Millokin de arvejas con salsa de hinojo y piñones o berros



> *«Las arvejitas recién cosechadas y desgranadas de la huerta.»*
>
> CARLA ABUTER LLANCAPAN

APORTE

Carla Abuter Llancapan · Delicias El Canelo

Cahuincul · Panguipulli

20 millokin de 50 g aprox. · Blanqueo: 5 min

MOMENTO
Entrada · menú de tres tiempos

COCCIÓN
Olla y sartén

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Carla Abuter Llancapan propone este millokin de arvejas, acompañado de salsa de hinojo y piñones tostados o brotes de berros, como entrada de su menú patrimonial. La arveja se vincula directamente con el relato de su abuelita Fenina, en el que recuerda las arvejitas cosechadas y desgranadas en la huerta antes de llegar a la cocina a leña. Este plato forma parte de esa propuesta de tres tiempos y comparte su relato familiar, presentado al comienzo del capítulo.

PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Sidra de manzana seca; sin alcohol, agua fresca con un toque cítrico tenue, que no compita con el hinojo ni los berros.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir dos o tres pequeñas bolitas de arvejas, de aspecto artesanal, con una porción medida de salsa de hinojo y piñones tostados o brotes de berros. Ofrecerlas como entrada de degustación del menú de tres tiempos y mencionar la huerta familiar.

11 Millokin de arvejas con salsa de hinojo y piñones o berros

INGREDIENTES

Arvejas	1 kg
Cebolla	1 unidad
Manteca	1 cucharada sopera
Sal	A gusto
Hojas de hinojo	1 atado
Mantequilla	50 g
Merkén	A gusto
Piñones tostados o brotes de berros silvestres	c/n

PREPARACIÓN

01 Blanquear las arvejas en agua hirviendo durante aproximadamente 5 minutos, hasta que estén cocidas. Enfriar en baño de agua fría para detener la cocción, escurrir y moler; opcionalmente, pasar por cedazo.

02 Sofreír la cebolla cortada en brunoise en la manteca. Mezclar con las arvejas molidas, sazonar y formar bolitas de aproximadamente 50 g.

03 Para la salsa, derretir la mantequilla en una sartén; agregar sal, merkén y hojas de hinojo cortadas en chiffonade, hasta obtener una salsa sedosa.

04 Montar los millokin con la salsa de hinojo y decorar con piñones tostados o berros silvestres correctamente identificados y de procedencia segura. Servir preferentemente fríos.

12

Panqueques de papa con puré de manzana

APORTE

Claudia Cárdenas · Receta de Julia Carrasco Santos
Choshuenco · Panguipulli

MOMENTO
Desayuno, postre u once

TEMPORADA
Manzanas: marzo y abril

COCCIÓN
Sartén

RELATO DE LA PREPARACIÓN

Claudia Cárdenas comparte una receta de su madre, Julia Carrasco Santos, que también preparaba su abuelita. Los panqueques de papa formaron parte de la alimentación familiar desde que eran pequeños, en una casa donde se procuraba guardar alimentos para las épocas de escasez y donde siempre había papas.

La preparación se comía al desayuno, después de almuerzo como postre o a la hora de once. Se sirve tibia, acompañada de puré de manzanas. Julia todavía la hace cuando su familia va a visitarla, y Claudia también la ofrece como postre a los huéspedes de su hospedaje.

Para el puré se prefería la manzana limona de campo, apreciada por su sabor y por el color que adquiere al cocinarse. La familia cosechaba manzanas en marzo y abril, y continúa haciéndolo; parte del puré se conserva congelado en bolsas o recipientes bien cerrados para disfrutarlo durante el invierno.

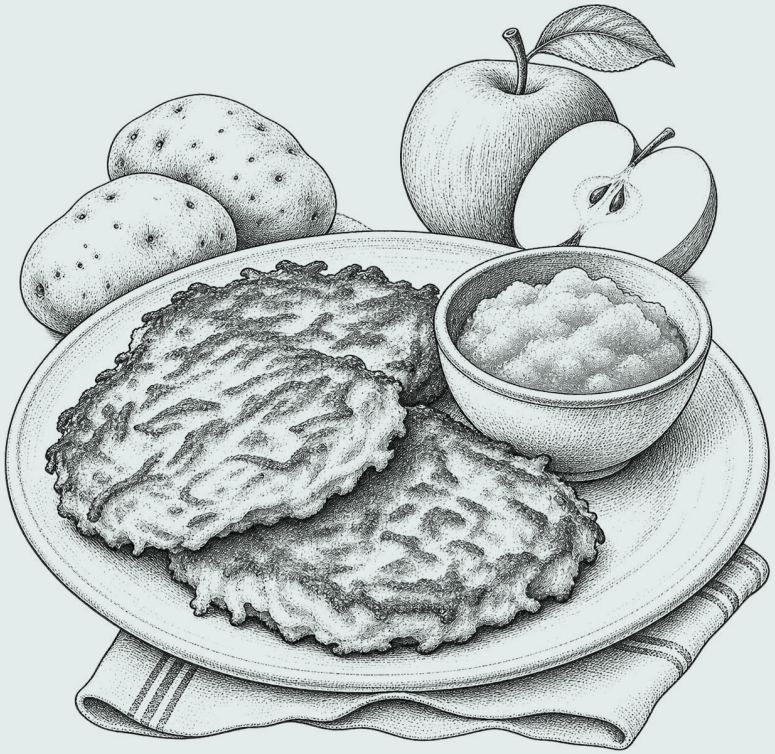
PROPUESTA EDITORIAL

SUGERENCIA DE MARIDAJE

Infusión tibia de canela o cedrón; también puede acompañarse con sidra de manzana semiseca.

PRESENTACIÓN EN CONTEXTO TURÍSTICO

Servir dos o tres panqueques pequeños y tibios, con el puré de manzana aparte. Integrarlos en desayunos, onces o una degustación de repostería local, destacando el uso familiar de la manzana limona de campo.



«Una casa donde se procuraba guardar alimentos para las épocas de escasez y donde siempre había papas.»

DEL RELATO DE CLAUDIA CÁRDENAS

12 Panqueques de papa con puré de manzana

INGREDIENTES

Papas grandes	10 unidades
Huevos enteros	4 unidades
Sal	1 pizca
Polvos de hornear	1 cucharada
Manteca para la sartén	3 cucharadas
Harina de trigo	1 taza mediana
Manzanas, idealmente limona de campo	2 kg
Canela en rama	1 palo
Azúcar para la compota	A gusto
Agua para la compota	400 cc

PREPARACIÓN

01 Lavar y pelar las papas; rallarlas por el lado fino del rallador.

02 Agregar los huevos ligeramente batidos a mano, la pizca de sal, los polvos de hornear y la harina. Mezclar.

03 Calentar la sartén con un poco de manteca y formar panqueques pequeños usando aproximadamente una cucharada sopera de mezcla por unidad.

04 Para la compota descrita en el manuscrito, lavar y pelar las manzanas; partirlas en cuatro y retirar las semillas. Añadir agua suficiente, una rama de canela y azúcar a gusto.

05 Cocinar las manzanas hasta obtener un puré o compota. Servir los panqueques tibios con el puré de manzana.

Otras preparaciones que forman parte del territorio

Aportes testimoniales conservados como parte del patrimonio culinario, sin fichas técnicas desarrolladas. Su incorporación es una invitación a seguir complementando el recetario.

Chapaleles o pelados del campo

Claudia Cárdenas · Choshuenco · Panguipulli

El manuscrito de los chapaleles, también llamados pelados del campo, los sitúa en tiempos en que había poco en el campo y las familias buscaban maneras de dar más sabor a lo que tenían. La receta fue transmitida por la madre de quien la comparte.

Se servían calientes y bien escurridos, tanto en versiones dulces —con miel o manjar— como saladas, con un encebollado preparado con cebolla o chalotas, manteca y ají de color. Según la disponibilidad de la casa, podían agregarse longaniza casera, charqui previamente remojado o verduras de la huerta, como cilantro y cebollines.

Pato relleno de castañas con salsa de frutos del bosque

Nancy Edith Quezada Hernández · Wok Restaurante · Puyehue, Panguipulli

Nancy Edith Quezada Hernández comparte una preparación familiar de Panguipulli: pato relleno de castañas, acompañado de puré picante con merkén y una salsa de frutos del bosque y arándanos rojos (cranberries). Según el aporte, el pato se sella y saltea, se le da un hervor breve, se rellena con castañas y se termina de cocinar antes de servirlo con la salsa reducida.

Se preparaba para almuerzos familiares especiales, como un plato para compartir. La familia reconoce en esta combinación de pato, castañas, frutos del bosque y puré picante una expresión de sus sabores locales y un recuerdo que desea transmitir a las nuevas generaciones.

EPÍLOGO

La mesa como memoria del territorio

«Son vivencias, aromas, técnicas y formas de respetar los ciclos de la tierra y de la naturaleza que pertenecían a nuestros antepasados y que hoy quisiera volver a expresar a través de estas recetas.»

CARLA ABUTER LLANCAPAN

Hay recetas que no se aprenden en un libro. Se aprenden cocinando al lado de alguien, mirando sus manos, esperando a que el horno de la cocina a leña esté a punto. Herminda lo recuerda así: su abuela le enseñó cocinando a su lado. En casi todas las cocinas de este recetario se repite la misma escena: una abuela, una madre, una hija que hoy vuelve a encender el fuego.

Recordar una preparación es volver a un lugar. «Este menú de tres tiempos me lleva a los veranos en la casa de mi abuelita Fenina», escribe Carla, y con sus palabras aparecen las ollas de fierro, las arvejitas recién desgranadas y el trigo tostado en la callana antes de ir al molino. En otras casas, el recuerdo tiene fecha: un 20 de agosto con el pavo de la abuela Lucila, los domingos a la hora de once, el kuchen de las primeras cerezas para la Purísima.

Estas cocinas nacieron de lo que había: papas y leche del campo, habas de la huerta, frutos del bosque, manzanas guardadas para el invierno. Nacieron también del esfuerzo. Catalina lo dice al recordar a su abuela, que sacó adelante a nueve hijos apoyándose en la huerta; Patricia, al hablar del trabajo que había detrás de las comidas de sus padres. En esa sencillez está su valor: aprovechar, compartir, no perder nada.

Por eso, el patrimonio alimentario es mucho más que un conjunto de recetas. Es kimun, el conocimiento de los antepasados que Margarita quiere entregar a las nuevas generaciones. Es una forma de respetar los ciclos de la tierra. Y es, sobre todo, una manera de estar juntos. «El sabor es único, incomparable», dice Margarita, y en esa frase cabe la identidad de un territorio entero.

Cuando estas preparaciones llegan a la buena mesa, el territorio se sirve con ellas: el lago, el bosque, la huerta, el volcán y las manos que cocinan. Claudia ya ofrece los panqueques de papa de su madre a quienes se hospedan en su casa; Jacqueline espera que su hija Florencia continúe la tradición del pavo de cada agosto. Ahí, entre quien cocina y quien llega, la memoria sigue viva.

Quizás la pregunta no sea cómo guardar estas recetas, sino cómo seguir cocinándolas. Cómo hacer que cada plato servido sea, como en estas cocinas, una invitación a sentarse, a escuchar y a volver.

Palabras de la cocina y la memoria

Términos de uso local y en lengua mapuche que aparecen en los relatos. En el texto, las palabras con un punto así• remiten a esta página.

c/n
Cantidad necesaria.

Callana
Recipiente de greda o fierro usado para tostar granos, como el trigo antes de molerlo.

Catuto
Pan alargado de trigo mote cocido y molido, también llamado mültrün.

Chupilca
Bebida preparada con harina tostada disuelta en agua, chicha o vino.

Kimun (kimün)
Conocimiento; saber heredado de los antepasados en la cultura mapuche.

Koshkum
Aliño ancestral hecho con la grasa y los restos de chicharrones, condimentado con ajo, ajíes y hierbas.

Lawen (lagüen)
Remedio o planta medicinal en la tradición mapuche.

Merienda
Comida ligera de media tarde.

Millokin
Preparación de legumbre cocida y molida, formada en bolitas o pequeños panes.

Mote
Trigo pelado y cocido; tradicionalmente se pelaba hirviéndolo con ceniza.

Once
Comida de la tarde en Chile, con pan, dulces y bebidas calientes.

Purísima
Festividad de la Inmaculada Concepción, el 8 de diciembre.

Rali
Plato de greda.

Tonko
Plato de madera.

Wentru
Hombre; en el relato, los hombres que salían a trabajar a la cordillera.

Yuyos
Hierbas silvestres de hojas comestibles que se recolectan tiernas.

AGRADECIMIENTOS

Gracias por abrir sus cocinas

Este recetario existe gracias a las personas que compartieron sus recetas, recuerdos y saberes. Cada preparación guarda la voz de una familia y de un lugar: abuelas y madres que enseñaron a cocinar, huertas y bosques que dieron sus frutos, y mesas que siguen reuniendo a varias generaciones. A todas y todos, nuestro reconocimiento por confiar su memoria a estas páginas.

FUTRONO

María Graciela Vega Curinao

María del Pilar Cárdenas Ruiz

Margarita Leiva Mora

Eva Cristina Millaqueo Manqui

Marcelo Hernán Saravia Moncada

LOS LAGOS

Patricia Catalán Muñoz

Débora Echeverría

Catalina Margarita Rauch Navarro

Jacqueline Castillo Fuentealba

Edith Margoth Castillo Torres

Herminda Soledad Sepúlveda Villarroel

Nicolás Sandoval

Verónica Inés Fuentes Santos

María Isabel Navarro Castillo

Susana Andrea Castillo Fuentes

PANGUIPULLI

Carla Abuter Llancapan

Claudia Cárdenas

Julia Carrasco Santos

Nancy Edith Quezada Hernández

PROGRAMA TERRITORIAL INTEGRADO TURISMO DE MONTAÑA · MOCHO CHOSHUENCO

REFERENCIAS

Fuentes consultadas

Referencias en formato APA (7.ª ed.) citadas en el mapa, el calendario y la despensa del territorio.

Los relatos de esta edición corresponden a comunicaciones personales de las y los aportantes (2026). Según las normas APA, se citan solo en el texto y no se incluyen en esta lista.

01 Andeshandbook. (s. f.). *Mocho*. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://www.andeshandbook.org/montanismo/cerro/20/Mocho

02 Castedo, L. (2000). *Hazaña del Riñihue: El terremoto de 1960 y la resurrección de Valdivia*. Editorial Sudamericana.

03 Consejo de Monumentos Nacionales. (s. f.-a). *Casa del Fundo El Llolly* [Ficha de monumento histórico]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://www.monumentos.gob.cl/monumentos/monumentos-historicos/casa-del-fundo-el-llolly

04 Consejo de Monumentos Nacionales. (s. f.-b). *Puente Carlos Ibáñez del Campo* [Ficha de monumento histórico]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://www.monumentos.gob.cl/monumentos/monumentos-historicos/puente-carlos-ibanez-del-campo

05 Decreto 32 de 2019 [Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio]. Declara monumento nacional, en la categoría de monumento histórico, el conjunto de bienes pertenecientes al desarrollo del Complejo Forestal y Maderero Panguipulli. 7 de junio de 2019. *Diario Oficial de la República de Chile*, N.º 42.397, 6 de julio de 2019.

06 Dirección de Vialidad. (s. f.). *Red vial de Chile* [Servicio de mapas]. Ministerio de Obras Públicas. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://rest-sit.mop.gob.cl/arcgis/rest/services/VIALIDAD/Red_Vial_Chile/MapServer

07 El Diario Austral de Valdivia. (2025, 20 de abril). Patrimonio de Panguipulli. *El Diario Austral de Valdivia*, 7. https://www.australvaldivia.cl/impresa/2025/04/20/full/cuerpo-principal/7

08 Ministerio del Medio Ambiente. (2014). *Ficha de antecedentes de especie: Boletus loyo* [11.º proceso de clasificación de especies]. https://clasificacionespecies.mma.gob.cl/wp-content/uploads/2019/10/Boletus_loyo_11RCE_02_PAC.pdf

09 Ministerio del Medio Ambiente. (s. f.-a). *Áreas protegidas* [Capa de datos, SIMBIO]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://arcgis.mma.gob.cl/server/rest/services/SIMBIO/SIMBIO_AP/MapServer

10 Ministerio del Medio Ambiente. (s. f.-b). *División administrativa: comunas* [Capa de datos, SIMBIO]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://arcgis.mma.gob.cl/server/rest/services/SIMBIO/SIMBIO_DIVISION_ADMINISTRATIVA/MapServer

11 Ministerio del Medio Ambiente. (s. f.-c). *Inventario Nacional de Humedales* [Capa de datos, SIMBIO]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://arcgis.mma.gob.cl/server/rest/services/SIMBIO/SIMBIO_HUMEDALES/MapServer

12 Ministerio del Medio Ambiente. (s. f.-d). *Red hidrográfica* [Capa de datos, SIMBIO]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://arcgis.mma.gob.cl/server/rest/services/SIMBIO/SIMBIO_HIDROGRAFIA/MapServer

13 Naviearmatori. (s. f.). *Enco* [Ficha y fotografía de nave]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://www.naviearmatori.net/ita/foto-232578-4.html

14 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2024, 8 de agosto). *La curación de la isla chilena de Huapi*. https://www.fao.org/newsroom/story/healing-chiles-huapi-island/es

15 PeakVisor. (s. f.-a). *Volcán Choshuenco*. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://peakvisor.com/peak/volcan-choshuenco.html

16 PeakVisor. (s. f.-b). *Volcán Mocho*. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://peakvisor.com/peak/volcan-mocho.html

17 Reporte Agrícola. (2025, 29 de diciembre). *¿Conoces el coile?: Un fruto ancestral del bosque nativo*.

18 Terralocate. (s. f.). *Choshuenco; Llifén; Neltume; Panguipulli* [Fichas de localidad]. Recuperado el 19 de noviembre de 2026, de https://terralocate.com

19 Valdebenito, G., Larraín, O., Aguilera, M., Álvarez, A., García, M., García, E., Hormazábal, M., & Molina, J. (2023). *Productos forestales no madereros del territorio mapuche pewenche en Chile*. FAO y Ministerio de Agricultura. https://doi.org/10.4060/cc7233es

MOCHO CHOSHUENCO

Cocinas familiares, huertas, bosque y memoria

FUTRONO · LOS LAGOS · PANGUIPULLI

MOCHO CHOSHUENCO

Comité Desarrollo Productivo
FOMENTO LOS RÍOS
por CORFO