



ATLAS

CULINARIO

COMUNITARIO

DEL CENTRO SUR DE CHILE

ATLAS CULINARIO COMUNITARIO DEL CENTRO SUR DE CHILE

Proyecto Innova 12BPC2-13470 Desarrollo del Arca del Gusto Chile.
Bases para el Fomento del Turismo Culinario

NÓMADA SUR / Editores

Inscripción N°
I.S.B.N

Autoras/es: Noelia Carrasco | Rita Moya | Rebeca Olea | Alexis Peña

Diseño y montaje: Manuel Saldía

Ilustraciones e Iconografías: Pablo Placencia

Textos y edición: Nómada Sur

Colaboración en edición: Beatriz Cid | Sandra Fernández

Asesor escritura Mapuzungun: Gabriel Llanquinao

Fotografías: Diego Valdes | Rita Moya | Lorena Villarreal

Impresión:

Comentarios y sugerencias: coop.nomadasur@gmail.com

Directora del Proyecto

Noelia Carrasco

Coordinadora General del Proyecto

Rita Moya

Coordinador de Actividades del Proyecto

Carlos López

Co-investigadoras del Proyecto

Beatriz Cid

Sandra Fernández

Coordinadores Territorios del Proyecto

Eduardo Letelier, Nahuelbuta (CIMASUR)

Isolde Pérez, Llanquihue (CET SUR)

Ayudantes de Investigación del Proyecto

Karim Fierro

Loreto Nova

Rebeca Olea

Alexis Peña

Cristina Gálvez, Profesional CNCA

Jaqueline Arriagada, Representante ANAMURI

Valentina Bianco, Profesional Fundación SlowFood

IMPRESO EN CHILE

1° edición, septiembre 2014



ATLAS CULINARIO COMUNITARIO DEL CENTRO SUR DE CHILE

CREACIÓN DE LAS RUTAS

POR NAHUELBUTA

Valentina Saavedra, María Poblete, Jorge Gonzalez, Francisca Painemil, Dominica Quilapi, Domitila Llanquileo, María Pucol, Rosa Cheuqueleo, Isabel Cheuquelén, Estefany Vergara, Paulina Burdiles, Jovita Lagos, Francisco Ojeda, Guadalupe Guzmán, María Francisca Epuñan, Adán Alonso, Deniss Giacomozzi, Carlos Opazo.

POR LLANQUIHUE

Gloria Sánchez, Amalia Flores, Rosa Ascencio, María Donoso, Berta Espinoza, Juanita Barrientos, Miriam Levicoi, Tamara Miranda, Lorena Villarreal, Nidia Bustamante, Hilda Morales, Ondina Ruiz, Leonarda Martínez, Ana Silva, Elsa Oyarzo, Alejandra Barría, Erika Ovando, Sara Rute, Esteban Carrasco, María Vargas, Safira Martínez, María Sáez, María Inés Hueitra, Ana Téllez.

ORGANIZACIONES PARTICIPANTES

POR NAHUELBUTA:

Asociación de Mujeres Mapuche Rayen Voygue, Centro Cultural Rayen Wequeche, Asociación de Mujeres Mapuche Malen Nien Obicha, Comunidad Epullán, Comunidad HuenuMapu, Comunidad Juana Carriman Viuda de Paillao, Comunidad Mapuche Juan Camiunen, Comunidad Mapuche Lorenzo Hueiquvil, Comunidad Traucopitra.

POR LLANQUIHUE:

ACUTRADE - Agrupación Cultural por las Tradiciones y las Etnias, Agrupación de Mujeres del Quilar, Agrupación de Mujeres el Nuevo Amanecer de Lecam Bajo, Agrupación las Hortaliceras de Huapilinao, Agrupación las Hortaliceras de Linao, Artesanas del Lecam, Asociación de Mujeres Rurales Indígenas de Chiloé, Asociación de Mujeres Rurales Indígenas (PAIMURI) de Paillaco, Asociación de Mujeres Rurales e Indígenas de Maullín, Mapuche Asociación Pequeños Propietarios Hortícolas los Hortelanos, Centro de Madres Domitila Moreno, Centro de Madres Santa Lucía, Comité de Huertos Familiares Cosechando Futuro, Comité de Pequeños Agricultores Orgánicos Millaray, Comité Hortaliceras de Paillaco, Comité Productivo Artesanal Raíces Nativas, Comunidad Trekahuenu, Feria el Progreso, Feria Hortícola y Artesanal las Delicias del Caunahue, Taller el Trébol, Taller Laboral Ana Soto, Taller Laboral Brisas del Sur, Taller Laboral Delicias del Sur, Taller Laboral FAARTE, Taller Laboral Gabriela Mistral, Taller Laboral Hormiguitas de Alerce, Taller Laboral Las Dalías, Taller Laboral San Pedro, Taller Laboral Siempre Unidas, Taller Laboral las Camelias, Taller Productivo las Maravillas de la Naturaleza Recta Chacao, UCHU Unión Comunal de Huertos Urbanos de Puerto Montt.



AGRADECIMIENTOS A QUIENES PARTICIPARON DEL PROCESO CREATIVO

Agradecemos a todas las mujeres y hombres que participaron en la confección de estas rutas Culinarias Comunitarias, construyendo e imaginando colectivamente distintas alternativas para compartir, recuperar y mantener lo más íntimo de cada territorio: su cocina.

A las organizaciones que firmaron el Protocolo de Acceso y Uso del Conocimiento Local: ACUTRADE Agrupación por la Cultura y las Tradiciones y la Cultura de Puerto Montt, ANAMURI Chiloé Asociación de Mujeres de Ancud, Asociación Rayen Voygue, LLANMURI región de los Lagos, Organización de Mujeres Rurales e Indígenas de Cochamó, PAIMURI de Paillaco región de Los Ríos, Taller Laboral Cuyinpalihue, UCHU Unión de Huertos Orgánicos Urbanos de Puerto Montt.

A los municipios que apoyaron la iniciativa, facilitando los procesos de convocatoria, acceso a espacios y profesionales: Cochamó, Los Álamos, Maullín, Paillaco, Puerto Montt, Purén y Cañete.



ATLAS CULINARIO COMUNITARIO DEL CENTRO SUR DE CHILE

ÍNDICE GENERAL

Introducción	6
Experiencia ANAMURI	10
Experiencia Slow Food	12
Metodología	14
Fotografías Talleres	16
Como usar Atlas	20
Simbología	24
Territorios	28
Territorio Nahuelbuta	30
Los Álamos	34
Cañete	40
Contulmo	50
Purén	56
Territorio Llanquihue	62
Paillaco	66
Futrono	72
Fresia	78
Cochamó	84
Puerto Montt	98
Mauñín	116
Ancud	130
Glosario	140
Escritura Mapuche	164
Fuentes	166
Vínculos	166

INTRODUCCIÓN

El Atlas Culinario Comunitario es uno de los principales logros obtenidos tras diversos esfuerzos programáticos y operativos realizados los últimos años, por un equipo de profesionales e investigadores que desde diversos ángulos disciplinarios e institucionales, han buscado contribuir a la visibilidad respetuosa de la culinaria tradicional de nuestros territorios. Asimismo, es resultado de alianzas interinstitucionales construidas con el objetivo común de trabajar por la soberanía alimentaria, ahora desde el marco proporcionado por las oportunidades del turismo como estrategia de desarrollo comunitario. No obstante, los protagonistas de esta apuesta por organizar y promover un proceso social efectivamente participativo en torno a la alimentación y el turismo no son los investigadores ni las instituciones, sino las mujeres y hombres de las localidades convocadas, que aceptaron la invitación a ser parte del encuentro de saberes y desafíos comunes. Estos esfuerzos, se consolidan en la ejecución del proyecto de investigación aplicada denominado "Desarrollo del Arca del Gusto en Chile. Bases para el Fomento del Turismo Culina-

rio", efectuado en los territorios de Nahuelbuta y Llanquihue entre octubre de 2012 y octubre de 2014.

Esta iniciativa, financiada por Innova - Corfo, permitió convocar a mujeres y hombres que desde sus experiencias de vida, lograron construir un diálogo fecundo en torno a la soberanía alimentaria y el turismo comunitario. Fruto de este diálogo - acompañado por profesionales del proyecto y representantes de ANAMURI, el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, y la Fundación SlowFood para la Biodiversidad - surgen las rutas culinarias comunitarias que aquí se presentan. Cada una de éstas es, por tanto, consecuencia de un camino recorrido en torno a temas, criterios y condiciones para organizar o fortalecer un emprendimiento turístico basado en la centralidad de los alimentos, en aquellas formas de producir, recolectar, preparar, conservar y consumir las riquezas de cada territorio que se ofrecen al paladar en cada plato, y en la compañía, la conversación y comensalidad que cada comunidad provee.

El marco general proporcionado por el Proyecto Innova Corfo, coordinado por la Universidad de Concepción, estableció que este trabajo se organizara a partir del objetivo de contribuir al desarrollo de circuitos de turismo culinario, basados en la reactivación, conservación y puesta en valor del patrimonio alimentario y en la promoción de comunidades del alimento en localidades rurales de Chile. Este marco permitió abrir un espacio para la construcción de un proceso social, cultural, político y económico, que dispusiese a los participantes a reflexionar y a diseñar participativamente cada una de las rutas. Las reflexiones de fondo, permitieron reconocer y valorar la importancia de los saberes y las prácticas de la culinaria propia de las localidades, referentes de identidad e historia, presente y futuro de nuestra ruralidad.

El diálogo propiciado entre estos conocimientos y los desafíos que en la actualidad trae el turismo como actividad económica a escala local, fue el eje metodológico central del trabajo realizado. A través de un proceso de Investigación Partici-

pativa, que incluyó el desarrollo de un Programa de Formación y Asesoría en Turismo Culinario Comunitario, este eje metodológico permitió favorecer la construcción reflexiva de las rutas, derivadas de la conversación en torno a los territorios y sus valores, sus desafíos en materia económica y política, y las amenazas que, en algunos casos, ponen en riesgo su sustentabilidad. En este ejercicio, la estrategia del mapeo colectivo cumplió un rol clave, permitiendo a los participantes recordar y proyectar sus intenciones hacia sus territorios, incluyendo en ello el reforzamiento de redes y relaciones sociales fraternas, en sintonía con los requerimientos de un turismo efectivamente comunitario.

Es importante conocer, que cada ruta es entonces el resultado del ejercicio colectivo de pensar los territorios, identificando las fortalezas de sus bienes materiales e inmateriales, destacando de modo especial el rol de las mujeres en la producción, recolección, preparación y conservación de productos y comidas. Todo esto, en un escenario ecológico y político sensible, en que muchas ve-

ces escasea el agua, la tierra se hace insuficiente para producir en diversidad, y la producción a gran escala de monocultivos afecta gravemente su biodiversidad. Bajo todas estas condiciones en que hoy vive nuestra ruralidad, el proceso social mencionado procuró acercar el turismo a la vida económica local, validando sus posibilidades en tanto estrategia de desarrollo que permite armonizar principios de la vida social local con las actuales tendencias del consumo turístico. Reconocer que estas nuevas tendencias del turismo anteponen la sustentabilidad, el cuidado del medio ambiente y la definición de la experiencia turística como dinámica intercultural, abre una importante oportunidad para construir procesos de encuentro y puesta en valor de aquello que antes fue desmerecido. La culinaria tradicional vive hoy un nuevo momento, en el cual se reconoce su potencial para enriquecer cualitativamente la gama de ofertas turísticas en el territorio. Por este motivo, la alianza entre soberanía alimentaria y turismo comunitario constituye un modelo de acción, donde los actores locales han de cautelar el protagonismo de las mujeres y agro - cul-

toras, organizando emprendimientos impulsados por los valores de la equidad social y la diversidad cultural.

La invitación se abre ahora a quienes encuentren en este Atlas Culinario Comunitario, una guía para organizar una visita y un encuentro profundo con las localidades y sus protagonistas. En su secuencia, encontrarán opciones para vivir experiencias culinarias no habituales, ausentes de la oferta convencional del turismo masivo. Se trata de rutas donde les esperarán personas, familias, lugares, historias, colores, aromas y sabores, preparadas para recibirles en la fraternidad de la vida comunitaria y en la cordialidad de un espacio de fraternidad para compartir la experiencia humana y social de la buena comida.

Noelia Carrasco Henríquez,

Directora Proyecto:

"Desarrollo del Arca del Gusto en Chile.

Bases para el Fomento del Turismo Culinario."

Experiencia ANAMURI



Para ANAMURI, la experiencia de construir este atlas ha significado un espacio de discusión de la propuesta política de Soberanía Alimentaria con nuestras organizaciones y otras personas de base, permitiéndonos ampliar la instalación de reflexiones, demandas y propuestas frente al actual modelo económico y socialhegemónico en que vivimos. Por otra parte, consideramos que las relaciones que hemos establecido durante el proceso nos han encaminado fraternalmente hacia la adquisición de los compromisos necesarios para la recuperación de valores y formas de vida que se han olvidado progresivamente, hasta ser considerados casi un privilegio de la memoria perdida de los "mayores". En este gran espacio, hemos realizado en conjunto el ejercicio de recuperar saberes, sabores y emociones, muy abandonados en pos del "Desarrollo".

El trasladarnos a distintos lugares, compartir de sayunos, almuerzos, cenas y "demases", junto a momentos de estudio, trabajos grupales, juegos, guitarros y cantares, nos confirma que nadie quiso marginarse de la fiesta del encuentro y los

reencuentros. Los abrazos tímidos, cálidos o muy apretados, fueron el reflejo efectivo de que nuestro pueblo viene gritando que quiere respetarse, reencontrarse, quererse, revalorarse y reidentificarse.

Para ANAMURI y las organizaciones de CLOC/ Vía Campesina Chile, hablar de culinaria es hablar desde los principios de la soberanía alimentaria donde planteamos el derecho a la alimentación como un derecho humano fundamental, el cual debe estar garantizado por los Estados en alianza con los pueblos, mediante políticas agrarias basadas en el respeto por la diversidad de sus Comunidades y Territorios.

Creemos que este proyecto pone de manifiesto que el rescatar, multiplicar, intercambiar y defender nuestras Semillas como base fundamental de la Alimentación es un ejercicio que las comunidades campesinas debemos asumir cotidianamente en alianza con los habitantes urbanos. Así también se manifiesta que el comer limpio, sano y bueno, primero lo hacemos nosotras/os y que

los excedentes, si queremos, pueden ser comercializados, ojalá en economías solidarias. Por eso decimos con mucha fuerza:

¡RESISTENCIA Y REBELDIA, LAS SEMILLAS POR LA VIDA!

Debemos decir también que, sin duda, esta experiencia plantea la necesidad de realizar estos proyectos en más espacios o territorios, tener mayores tiempos de reflexión y facilitar quizás propuestas de reconocimiento, revalorización y apoyos a la *agricultura familiar campesina e indígena*, manteniendo esta alianza y ampliándola a otras/os actoras/es afines a estos principios.

Agradecemos haber sido parte del equipo de trabajo, pues para nosotras ha sido un gran espacio de aprendizaje. Gracias totales.

*Jacqueline Arriagada,
Directora ANAMURI*

Experiencia SLOW FOOD



El inventario de las producciones de un territorio no puede carecer, por parte de quien lo realiza, de un estado de ánimo de profunda participación, casi de amor por ese mismo territorio.

Obviamente, ayudan la curiosidad, la capacidad de relacionarse con los productores, un buen conocimiento de la geografía y de la historia locales; pero si falta pasión se obtendrá un simple catálogo de mercancías, y no un examen sobre el estado de la biodiversidad agroalimentaria de un país.

En suma, un reconocimiento no se realiza a base de algoritmos. Porque a partir de un yermo catálogo mercantil no se extraen las interconexiones, las historias y los intercambios que han obrado en el tiempo para que ese plato particular, ese producto, sean justo como son, con esas características y esas particularidades. Sólo una mirada profunda y participativa, permite leer y comunicar las interconexiones y las historias. No por azar es tan complicado elaborar un inventario en el caso de los no nacidos en el lugar, más aún si ese registro se plantea como objetivo dar preeminencia absoluta al peligro de extinción del

producto catalogado, tal y como sucede con los productos del Arca de SlowFood; productos de todo el mundo que la agroindustria y la globalización amenazan con eliminar para siempre.

De esta forma, cuando los amigos/as y socios/as chilenos/as asumieron el reto de censar el patrimonio alimentario tradicional de su país de forma profunda, identificaron de inmediato en las directrices del Arca, las herramientas conceptuales más adecuadas para su labor: tradición, pequeñas dimensiones y peligro de extinción, es decir, el horizonte óptico en el que SlowFood se mueve y en el que se ha movido en Chile.

El grupo operativo chileno, además, ha adoptado un objetivo más general con un inventario funcional para el turismo; un turismo que en Suramérica da por ahora sus primeros pasos, pero que cada vez más buscará una gastronomía local, histórica y éticamente sostenible. Un proyecto ambicioso, como bien pueden comprender, que, sin embargo, ha encontrado la justa sensibilidad en los organismos institucionales: Corfo lo ha financiado y la Universidad de Concepción ha aportado toda

su autoridad científica.

Una sensibilidad que, a veces, en Europa resulta difícil de identificar, y el resultado es, cuando menos, impresionante. En el mapeo de las regiones del centro-sur fueron registrados, fotografiados y descritos alrededor de 180 productos, variedades, especies vegetales y animales, hasta obtener un catálogo fascinante, casi por completo desconocido para nosotros/as europeos/as, que será trasvasado a aquel más amplio del Arca Mundial de SlowFood.

Me complace destacar que una de las mayores preocupaciones de la búsqueda, ha sido reexaminar algunos ciclos y estudiar las contaminaciones, los cruces, los usos transversales. Casi un recetario por tanto, o mejor, una idea de recetario que podría ser objeto de otra búsqueda y de otro proyecto.

*Piero Sardo,
Presidente de la Fundación Slow Food
para la Biodiversidad*

METODOLOGÍA PARTICIPATIVA PARA LA CONFECCIÓN DE RUTAS CULINARIAS COMUNITARIAS

1

(Primera jornada Valle del Elicura, octubre 2013)

Se trabajó con la metodología de diagnóstico rural rápido, identificando las potencialidades de los territorios y comunas de origen de las y los participantes. Reunidos en grupos, se elaboraron mapas de reconocimiento de dichos territorios y se reflexionó sobre los criterios y principios de su culinaria.

2

Sistematización de mapas elaborados:

Los mapas construidos en la primera jornada, fueron trazados nuevamente. Se unificaron líneas y colores, constituyéndose en la base cartográfica de las rutas a realizar.

3

(Segunda jornada Puerto Saavedra, noviembre 2013)

Se realizó un taller de mapeo colectivo para la confección de rutas culinarias. El mapeo colectivo es un método de reconocimiento espacial, que permite visualizar y construir un territorio nuevo a partir de las lecturas colectivas de quienes lo construyen. Se mapearon en este taller los lugares de residencia, las preparaciones diarias propuestas, los productos elaborados y las prácticas culturales presentes en cada ruta.

4

Sistematización de rutas:

A partir de estos mapas, se sintetizaron las actividades diarias propuestas en cada ruta y se precisaron los tipos de actividades y preparaciones según la distribución horaria acordada anteriormente en una matriz de síntesis.

5

(Profundización de talleres: Territorios Nahuelbuta y Llanquihue, enero 2014)

Las matrices de síntesis fueron presentadas en cada uno de los talleres realizados, validando y agregando nuevas actividades, preparaciones, organizaciones y personas a las rutas levantadas en las jornadas anteriores. Dentro del diseño de las rutas se agregaron subrutas según la distancia de los lugares, relevancia de las preparaciones y actividades complementarias vinculadas. Los talleres fueron realizados con las organizaciones de base de las y los participantes.

6

(Tercera jornada Curarrehue, enero 2014)

Cada grupo socializó y presentó las rutas y subrutas elaboradas. Se profundizó sobre el carácter comunitario de las rutas, incluyéndose ejercicios de cálculo de costos y los principios organizadores de la economía solidaria.

(Profundización de capacitación: Territorios Nahuelbuta y Llanquihue, marzo 2014)

Se realizó segunda revisión de las rutas propuestas, organizándolas a partir de la culinaria local y otras actividades complementarias. Se trabajó participativamente la iconografía e ilustraciones, siendo estas últimas una imagen colectiva de las prácticas culinarias presentes en cada ruta.

7

(Cuarta jornada Puerto Montt, marzo 2014)

Se realizó la última validación de las rutas mediante la revisión de las modificaciones señaladas en la última jornada. Se realizó un catastro de las organizaciones vinculadas a las rutas y se retomó el trabajo sobre la iconografía, realizándose recomendaciones y precisiones para su posterior ilustración.

8

Rutas culinarias:

En cada ruta y subruta se agregaron descripciones sobre la culinaria y las actividades ofrecidas en cada localidad. Se incorporó al diseño del atlas información ambiental y otros datos de interés, junto con las referencias de organizaciones vinculadas a cada ruta y sus datos de contacto.

9

Georeferenciación colectiva de rutas:

Las actividades, así como los lugares donde se cocinarán y servirán las preparaciones en cada ruta, fueron definidas de manera colectiva. Con la ayuda de imágenes satelitales y los conocimientos de las y los participantes de cada territorio, se vincularon espacialmente las actividades de las rutas y la ubicación de ciertos productos y prácticas a un soporte digital de posicionamiento, que permitirá que terceros puedan acceder de forma certera a los lugares señalados en este atlas.

1

0

Elaboración de iconos e ilustraciones:

Los iconos e ilustraciones fueron dibujados en base a las propuestas y recomendaciones de las y los participantes. Se buscó en su elaboración, identificar cada ruta con iconografías propias, que reflejaran la culinaria y la pertenencia de estos productos y preparaciones con su territorio. La iconografía, distribuida en tipos de preparaciones, prácticas culinarias, actividades culinarias complementarias y visitas, permitirá identificar fácilmente las actividades en cada ruta.

1

1

Glosario participativo:

Se construyó un listado de las preparaciones propuestas en cada ruta, incluyendo prácticas y lugares de interés. Se realizaron entrevistas para reconstruir los significados, incorporándose otros nuevos a la luz de las conversaciones sostenidas.

1

2



FOTOGRAFÍAS:
TALLERES
CAPACITACIONES
SISTEMATIZACIONES

- imagen 01 (Taller Comunal, Lago Budi)
- imagen 02 (Taller Comunal, Curarrehue)
- imagen 03 (Taller Comunal, Lago Budi)
- imagen 04 (Taller Comunal, Valle de Elicura)
- imagen 05 (Taller Comunal, Puerto Saavedra)
- imagen 06 (Taller Comunal, Valle de Elicura)



COMO USAR EL ATLAS

El Atlas Culinario Comunitario, presenta una serie de rutas posibles de visitar en los territorios de Nahuelbuta y Llanquihue, en el Centro Sur de Chile. Centradas en su culinaria, las rutas, revalorizan una serie de preparaciones, actividades productivas y actividades complementarias propias de cada uno de estos territorios.

Se espera mediante esta publicación, favorecer el desarrollo económico de familias y localidades que protagonizaron el proceso colectivo con el cual se construyeron y proyectaron las rutas. En este sentido, se invita a las y los visitantes a tomar contacto directo con las organizaciones y personas indicadas en cada ruta para programar las visitas.

El Atlas se encuentra estructurado en base a la presentación de las rutas, integrando los siguientes aspectos:

1. Territorio e Índice de Comunas: Los territorios están divididos en dos y se encuentran demarcados con un color característico y nombre de territorio en franja inferior.

2. Ilustraciones: Imágenes proyectadas de las comunas presentes en territorio.

3. Nombre de Ruta Comunal: Definido por las y los participantes de cada comuna.

4. Ilustración Comunal: Elaborada de manera participativa según la visión colectiva de la culinaria y sentido de la/ las ruta/s presente en cada comuna.

5. Descripción Comuna: Incluye descripción geográfica, cultural, histórica y productiva de cada comuna.

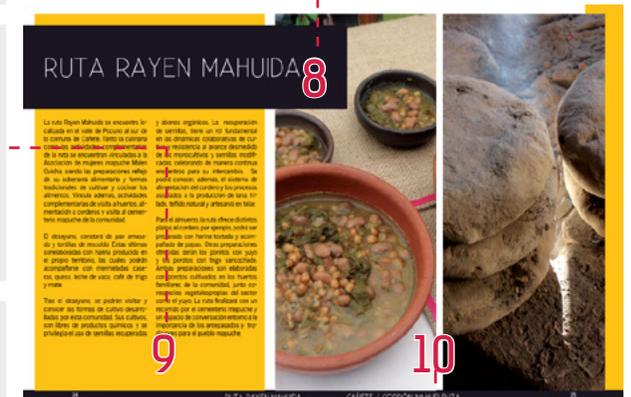
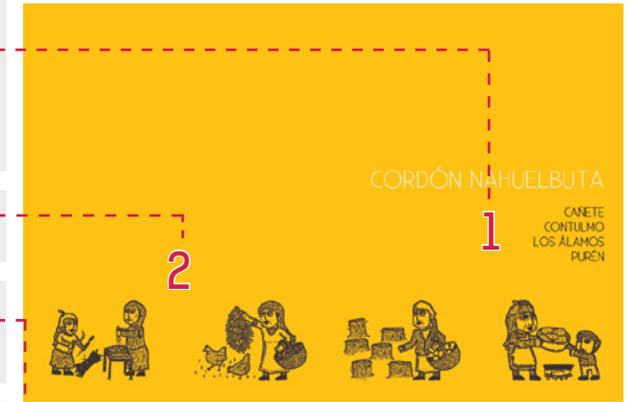
6. Mapa de Referencia Nacional: Se identifican la comuna, región y país.

7. Mapa de Referencia Comunal: Con principales localidades y sectores presentes en las rutas.

8. Nombre de Ruta: Nombre distintivo de cada ruta definido por las y los participantes de estas.

9. Descripción de Ruta: Relato de las actividades a desarrollar en la ruta y de las principales características de cada una de éstas. Incluye una descripción de las actividades complementarias y de las preparaciones presentes. En la franja inferior está indicado el nombre de ruta, comuna y territorio.

10. Fotografías de Ruta: Imágenes de platos, productos, prácticas o preparaciones presentes en las rutas.



COMO USAR EL ATLAS

11. Datos de Ruta: Incluye datos de población, antecedentes administrativos y físicos de la comuna donde se localiza la ruta.

12. Estado del Camino: Descripción del tipo de carreteras y rutas e indicaciones básicas para llegar a destino.

13. Datos de Contacto: Nombre de las organizaciones vinculadas a la ruta y nombre y número de contacto para coordinar visitas.

14. Ruta a Seguir: Ruta propuesta con actividades y preparaciones asociadas a un día de visita en el territorio. Incluye un listado numérico junto a estas, el que está vinculado al mapa de la ruta. Las preparaciones presentes representan algunas de las alternativas culinarias que se podrán compartir en cada ruta.



15. Ruta Mapa: Mapa extendido de las actividades y productos presentes en la ruta. Incluye nombres de sectores y referencias geográficas para su localización. Las actividades están señaladas en el mapa con un círculo de color negro y el número correspondiente de la actividad. Los iconos están remarcados con distintos colores que representan una categorización del contenido de la ruta. La ruta está trazada con color rojo uniendo las actividades propuestas.

16. Receta: Preparación relevada dentro de la culinaria presente en la ruta.

17. Simbología: Incluye las preparaciones, actividades y productos presentes en cada ruta. La iconografía esta segmentada según los siguientes colores: amarillo, azul, rojo, naranja, café, morado, verde y gris; que representan las categorías de culinaria, prácticas productivas, frutos cultivos y recolección, arte y artesanías, lugares y sitios de interés, organización, flora y fauna, y actividades de ruta respectivamente.



18. Glosario Culinario Participativo.

19. Participantes Glosario: Listado de participantes en glosario. Incluye sectores de residencia de estos.

20. Categorías y Clasificación.

21. Glosario: Incluye 212 definiciones construidas por mujeres y hombres del territorio.



SIMBOLOGÍA

Iconografías utilizadas en los mapas de las rutas.

CATEGORÍAS



Flora y Fauna



Actividades de ruta



Culinaria



Organización



Lugares y sitios de interés



Prácticas productivas



Arte y Artesanías



Variedades de frutos, mariscos y algas



Avellanos



Manzanales



Carretón



Bosque nativo



Orquídea silvestre



Fogón



Castaño



Oveja



Palín



Ciruelo



Palo negro



Paseo al lago



Cordero



Pomponales



Paseo en lancha



Chilco rojo



Salmón



Traslado en bote



Gallina



Salmón de estuario



Asado de chivo



Gallina koyonka



Zorro Chilote



Café de avellanas



Gargales



Arado de madera



Café de trigo



Huiña



Bote a remo



Cancato de sierra



Loro choroy



Caminata cascada



Cancato de róbalo



Cazuela con fideos caseros



Cocimiento de piure con penca



Licor de nalca



Pan amasado



Cazuela de cholgas



Curanto al hoyo



Mate



Pan de horno de ladrillo



Cazuela de cochayuyo



Curanto en olla



Mazamorra de leche con bolitas de indio



Pan de levadura de papa



Cazuela de cordero con luche



Empanadas de cocha-yuyo



Mazamorra de manzanas



Pan de luche



Cazuela de mariscos



Empanadas de mariscos



Mazamorra de manzanas con bolitas de indio



Papas asadas al rescoldo con merkén



Cazuela de pava con loco



Empanadas de trigo nacido



Mermeladas



Papas con color



Chancho avelladado



Ensalada



Miel de ulmo



Pastel de cochayuyo



Chanfaina de cordero



Estofado de cordero



Milcao



Pichulines



Chapaleles con miel



Galletas de luche



Milcao al rescoldo



Porotos con mote



Chicha de arveja



Harina tostada



Mote con trigo



Preparaciones de la manzana



Chicha de manzana



Huaiquemes o indios



Muday



Pulmay

SIMBOLOGÍA

 Queso al fuego caliente	 Ulpo de harina con vino	 Fábrica de lapices de alerce	 Plaza Caupilican
 Queso artesanal	 Vinagre de manzana	 Fuerte Tucapel	 Río Lollehue
 Róbalo ahumado	 Volvol	 Fundación Darwin	 Ruca
 Sopa de cilantro	 Sede social	 Iglesia Candelaria (Llaguepe)	 Salto (Ruta Trayenko)
 Sopa de harina dorada	 Taller laboral	 Iglesia (Chamiza)	 Silla del presidente
 Sopa de poleo	 Comunidad Mapuche	 Iglesia (Cochamó)	 Tocones de alerce
 Sopaipillas con merkén	 Caleta Angelmó	 Iglesia (Maullín)	 Vertientes
 Tortilla de erizos	 Catedral (PuertoMontt)	 Iglesia (Puelo)	 Actividades del trigo
 Tortilla de papas con chicharrones	 Cementerio Mapuche	 Museo Mapuche	 Ahumados de cerdo
 Tortilla al rescoldo	 Cerro Huequecura	 Parque Mitológico	 Apicultura
 Trutruyekó	 Conchales	 Piureras	 Cocción artesanal de la avellana

 Chichería de manzana	 Zona Melífera	 Calafate	 Michay
 Huertas	 Artesanía en conchillas	 Cauchao	 Mora
 Huertos Orgánicos	 Artesanía en lana	 Digueños	 Mosqueta
 Jardines	 Artesanía en mimbre	 Erizos	 Murra Natural
 Mariscar	 Artesanía en ñocha	 Frambuesas	 Murtilla
 Leche / Lechería	 Artesanía en telar	 Frutilla blanca	 Papa meñauqui
 Pesca	 Ají	 Frutos silvestres	 Papa nativa
 Piscicultura artesanal	 Ají cacho'e cabra	 Huarapitos	 Peras
 Recolección de frutos silvestres	 Algas marinas	 Manzanas	 Picorocos
 Recolección de algas	 Arveja sin hila	 Mariscos	 Piñones
 Recolección de pelillo y luga	 Avellanas	 Membrillo	 Verduras

TERRITORIOS

TERRITORIO NAHUELBUTA

TERRITORIO LLANQUIHUE

TERRITORIO NAHUEL BUTA

LOS ÁLAMOS
CAÑETE
CONTULMO
PURÉN



NAHUEL BUTA

El territorio es un sistema socioecológico que vincula a una determinada sociedad con el medio natural que esta habita y transforma. Su estudio, puede ser abordado dependiendo de las dinámicas que se generen en y desde él, pudiendo ser estas verticales u horizontales; entre el Estado, la sociedad y el medio físico y los diversos subterritorios, organizaciones y personas que lo construyen. Desde las distintas perspectivas paradigmáticas al interior de las ciencias sociales, el territorio es considerado como un hecho dado, fragmentado y cuantificable. En este sentido, puede ser entendido como un recurso -a ser usado y explotado- y como un ente orgánico -que se transforma y construye a través de relaciones sociales, económicas, políticas y culturales de sus actores-.

El territorio de Nahuelbuta, desde esta perspectiva se constituye como unidad, a partir de las relaciones e interacciones de las comunidades que usan, producen y habitan la vertiente occidental y oriental de la cordillera. El territorio es validado por tanto, desde lo comunitario, lo identitario y también desde los procesos de tensión y construcción articulados en él. Actualmente el territorio de Nahuelbuta, emerge junto a un modelo de desarrollo que comienza a ser cuestionado por sus propias comunidades y administraciones locales. La industria forestal y su infraestructura, al tensionar su uso, generan distintas respuestas entre las comunidades mapuche y no mapuche que lo habitan.

Administrativamente, el territorio de Nahuelbuta

comprende parte de las comunas de Santa Juana, Coronel, Lota, Arauco, Curanilahue, Los Álamos, Cañete, Tirúa y Contulmo, las que se encuentran localizadas en la región del Biobío, junto con parte de las comunas de Renaico, Angol, Los Sauces, Purén, Lumaco, Galvarino, Cholchol y Carahue, localizadas en la región de la Araucanía. El territorio en conjunto es habitado, según el Censo 2012, por aproximadamente 444.239 personas, dentro de las cuales 69.387 viven en sectores rurales.

En cuanto al uso de sus suelos, la industria forestal tiene un rol hegemónico, con un total de 409.565 hectáreas explotadas según el Censo Agropecuario 2007. Estas plantaciones representan el 22,7 % de la producción nacional, siendo el pino radiata la especie más explotada, seguida por la del eucaliptus globulus, eucaliptus nitens y pino oregón. El sector forestal, además vincula una serie de infraestructura y servicios asociados, como centros de acopio y aserraderos, lo que genera un número importante de población flotante en el territorio.

Las siembras por su parte, ocupan una posición secundaria de la superficie explotada, siendo la producción de papa el cultivo más extensivo en el territorio, junto con el de trigo, avena, leguminosas y otros productos comerciales como el triticale. Los huertos caseros, destinados de preferencia al autoconsumo en los hogares, comprenden una superficie cercana a las 1.412 hectáreas.

Otro elemento importante y fundamental para comprender a las localidades de Nahuelbuta, es que han sido escenario de asentamientos humanos de diverso origen cultural. Tanto comunidades mapuche, como colonos europeos y habitantes chilenos, han dado vida a configuraciones demográficas y socioculturales cuya rica diversidad se refleja igualmente en la culinaria tradicional y actual. Cabe mencionar, que estos procesos han implicado igualmente dinámicas de convivencia marcadas en algunos casos por el conflicto, no obstante la tendencia ha sido la construcción de un territorio complejo que ha insistido permanentemente en su desarrollo.

Para efecto del proyecto ejecutado, el trabajo se concentró en las comunas de Purén, Contulmo, Cañete y Los Álamos, debido a la receptividad de sus dirigentes y organizaciones, también gracias al apoyo recibido desde la municipalidad de Los Álamos y profesionales de INDAP en Purén, existiendo también acercamientos con las localidades de Arauco y Angol. Las comunas de trabajo, siguiendo la tendencia del territorio Nahuelbuta, centran sus actividades productivas en la industria forestal, concentrando un 15,6% de la población total del territorio. Asimismo, se trata de localidades que cuentan con importantes atractivos naturales, tales como reservas y monumentos nacionales.

Considerando estas condiciones, la culinaria tradicional del territorio es el reflejo de saberes, prácticas y formas de vida que han prevalecido a las transformaciones ambientales y productivas,

y que constituyen el resultado de importantes diálogos e intercambios permanentes entre sabidurías diversas de una generación a otra.

Dado lo anterior, las rutas de Turismo Culinario Comunitario construidas por las y los participantes provenientes de estas comunas, se centraron en el redescubrimiento y reconocimiento del territorio, su historia y su culinaria. Mediante el trabajo en los talleres se pudo definir cuáles eran los cultivos presentes en el territorio, las formas de recolección y la cría de ganado vinculada a su cocina. En algunos casos muchas de estas recetas se encontraban en desuso o no eran practicadas con tanta regularidad, siendo revitalizadas y mapeadas para la confección final de las rutas por las propias comunidades.

A continuación se podrán conocer las rutas construidas en las comunas de Cañete, Contulmo y Purén, las que reivindican y difunden la culinaria tradicional mapuche, incluyendo dentro de sus preparaciones una serie de prácticas y forma de cocinar los alimentos propios de sus comunidades. La ruta elaborada en Los Álamos, por su parte, se centra en la recuperación de la culinaria campesina, la cual se ha visto menguada por el avance de la industria forestal y reducción del campesinado en el territorio.

RESCATANDO SABORES DE NUESTRA TIERRA



La comuna de Los Álamos se localiza al sur poniente de la región del Biobío a 116 kilómetros de Concepción, sobre una serie de planicies de baja altura. Posee un clima templado lluvioso con un promedio de 276 mm de precipitaciones, registrando sus temperaturas más altas durante el mes de enero con un promedio de 23°C y sus temperaturas mínimas durante el mes de junio alcanzando los 9°C.

Su fundación responde a un proceso administrativo de consolidación y autonomía sobre el territorio de Arauco por parte del Estado chileno, el cual comienza con la separación de Los Álamos de la administración de Lebu en el año 1891 y su posterior rectificación como comuna en febrero de 1937. Construida al alero de la industria carbonífera, sus actividades económicas se centraron históricamente en la producción agrícola, desarrollando un carácter silvícola en las últimas décadas.

Los cultivos de eucaliptus nitens, eucaliptus globulus y pino insigne, ocupan la superficie más extensa del suelo cultivable, diversificando sus actividades en el territorio con aserraderos y empresas medianas del rubro de la madera. Destacan también la producción de papas, trigo blanco, avena, manzanos y huertos caseros, siendo estos últimos destinados principalmente al consumo familiar. Las superficies cultivadas corresponden a pequeñas propiedades que combinan la producción en tierra con la cría de ganado bovino, porcino y ovino.

Según el Censo de población 2012, Los Álamos tiene 19.716 habitantes que se distribuyen en los sectores de Ranquilco, Sara de Lebu, Pangué, Caramávida, Catrén y Trihueco, entre otros. La ruta culinaria comunitaria presente en la comuna se localiza en los sectores de Cerro Alto, Pangué y Los Álamos, y se caracteriza por la recuperación de preparaciones tradicionales campesinas.

LOS ÁLAMOS



RESCATANDO SABORES DE NUESTRA TIERRA

La ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra se encuentra localizada en la comuna de Los Álamos y recorre los sectores de Cerro Alto, Pitracuicui y Quellaytun. La culinaria de la ruta, se centra en comidas tradicionales campesinas preparadas en la comuna, cuyo consumo ha disminuido, principalmente por la pérdida de sus recetas. Se incluyen preparaciones de la culinaria mapuche, actividades de visita y caminata en el bosque nativo y recorridos por lugares de interés natural en la comuna como el sector de los pangales.

Para el desayuno, se podrá compartir pan amasado cocinado en horno de ladrillo, ulpo de harina tostada con manteca y café de trigo. El ulpo de harina tostada, es una preparación tradicional campesina, que entrega un gran aporte calórico al desayuno de cara a un día de trabajo en el campo.

Luego, se realizará un recorrido y caminata por un bosque de avellanos, donde se podrá conocer la cosecha y producción artesanal de derivados de este fru-

to, como el café de avellanas, harina de avellanas y avellanas tostadas. Para el almuerzo, se preparará una cazuela de ave con trigo partido, la cual se acompañará de ensalada de nalca (*Galka*) o pangue (*Page*) y pebre. También, se podrán conocer los gallineros y la huerta donde se producen y cosechan los ingredientes del almuerzo.

Dentro del recorrido a los lugares de interés natural, se podrán conocer las lagunas Pangue y Pilquichome, junto con las Dunas de Pangue, localizadas en el sector sur de Sara de Lebu. La ruta contempla además, paseos en caballo por la playa y visita a los lugares de recolección de nalca o pangue.

Para terminar la ruta, se compartirá la once alrededor del fogón, la que estará compuesta por queso y papas al rescoldo, tortillas y pebres que serán acompañadas con café, mate y aguas de hierbas. Se podrá conocer además, sobre el uso, recolección y mantenimiento de hierbas medicinales del sector Pitracuicui.



Mermelada de nalca



Avellanas



Pangue o Nalca

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 19716
 Población rural: 2088
 Población urbana: 17628
 Superficie: 6.9 km²
 Densidad: 35.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: del Biobío
 Capital Regional: Concepción
 Distancia a Capital Regional: 116 km
 Distancia a Santiago: 615 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 276 mm - Junio
 38 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 23° - Enero
 9° - Junio
 Altitud: 110 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Los Álamos:
 La ruta comprende un tramo transitable de 6 kilómetros de carretera, entre las localidades de Cerro Alto y Los Álamos. Para el acceso a los sectores de Pitracuicui y dunas de Pangué, hay que recorrer alrededor de 27 kilómetros de camino ripiado por la vía P-46.

ORGANIZACIONES

1. Asociación Indígena Newen Kompuche
2. Club de Adultos Mayores Pilpilcanos
3. Comunidad Traucopitra
4. Oficina de Turismo Los Álamos

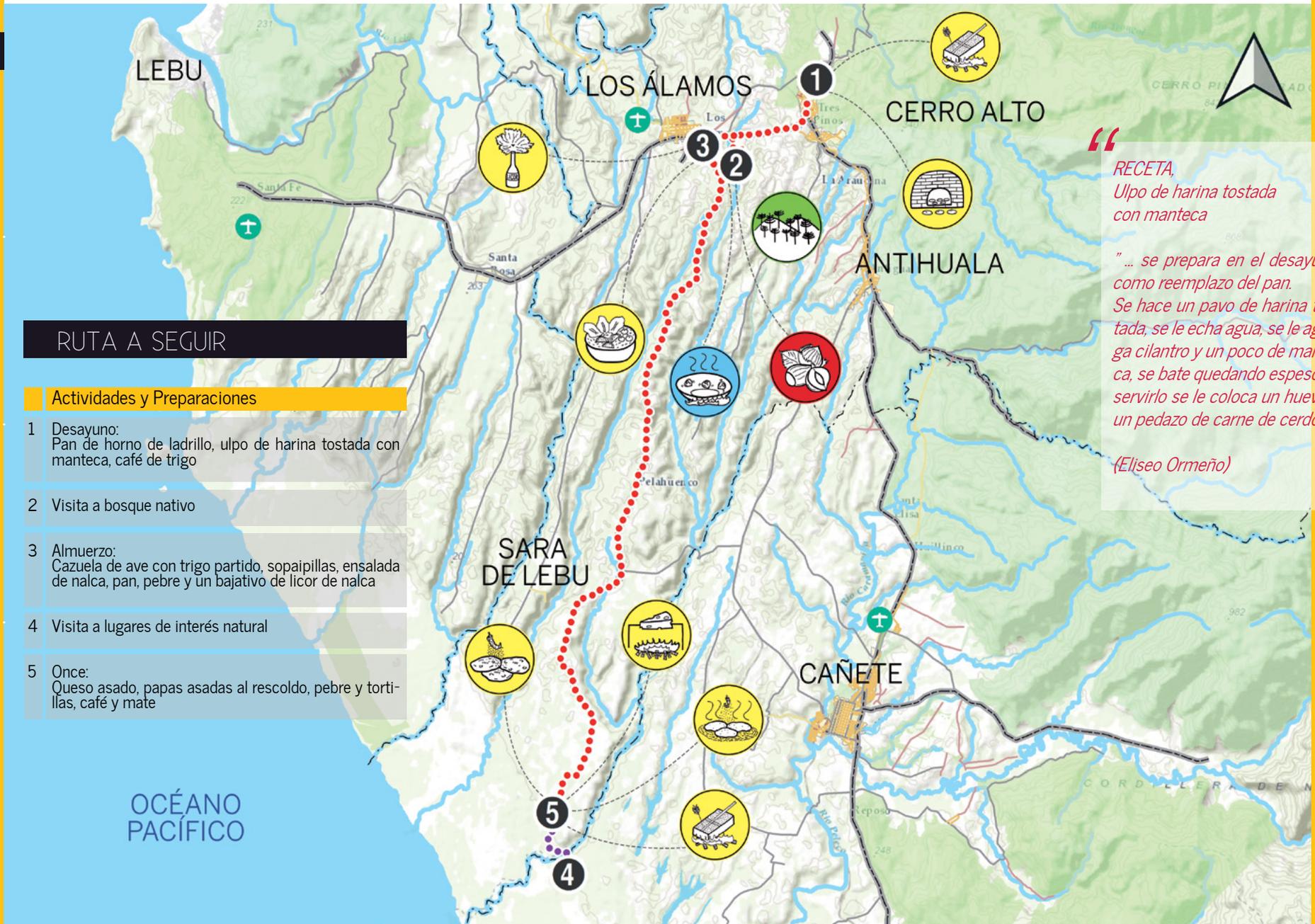
CONTACTO

Guadalupe Guzmán
 97463564

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
Pan de horno de ladrillo, ulpo de harina tostada con manteca, café de trigo
- 2 Visita a bosque nativo
- 3 Almuerzo:
Cazuela de ave con trigo partido, sopaipillas, ensalada de nalca, pan, pebre y un bajativo de licor de nalca
- 4 Visita a lugares de interés natural
- 5 Once:
Queso asado, papas asadas al rescoldo, pebre y tortillas, café y mate



RECETA,
 Ulpo de harina tostada con manteca

"... se prepara en el desayuno, como reemplazo del pan. Se hace un pavo de harina tostada, se le echa agua, se le agrega cilantro y un poco de manteca, se bate quedando espeso. Al servirlo se le coloca un huevo o un pedazo de carne de cerdo..."

(Eliseo Ormeño)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA SABERES Y SABORES DE CAÑETE



La comuna de Cañete se localiza en la ladera occidental de la cordillera de Nahuelbuta a 135 kilómetros de Concepción, región del Biobío. Posee un clima templado lluvioso con un promedio máximo de 225 mm de precipitaciones durante el mes de junio y temperaturas que alcanzan los 28°C durante el mes de febrero, descendiendo en promedio hasta los 8°C durante julio.

Marcada por la reivindicación constante del pueblo mapuche sobre su territorio, Cañete se construye en base a la ocupación espacial, administrativa y legal del Estado chileno, con su fundación definitiva el año 1868 y bajo el fomento a la ocupación del territorio por inmigrantes chilenos, inmigrantes vascofranceses y comerciantes extranjeros.

Su actividad productiva más extensa es la silvícola, siendo los monocultivos de eucaliptus nitens, eucaliptus globulus, pino radiata y pino oregón, los que han remplazado la vida silvestre y vegetación nativa del territorio. Dentro de las actividades agropecuarias, destaca la crianza de bovinos, cerdos y ovinos, los que representan la mayor producción de ganado en la comuna. En cuanto a los suelos cultivados, destaca la producción de papa, trigo blanco, triticale y avena, así como el cultivo de manzanas rojas y verdes. Los cultivos en huertos caseros quedan relegados al consumo familiar junto con otras prácticas productivas como la recolección de frutos silvestres y hongos.

Según el Censo de población 2012, Cañete tiene una población de 32.140 habitantes, que se distribuyen en los sectores de Cayucupil, Huillincó, Huentelolén y Antiquina, entre otros. Las rutas culinarias comunitarias presentes en la comuna se localizan en los sectores de Huape, Pocuno y Huillincó, se caracterizan por la difusión de las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales de la cocina mapuche.

CAÑETE



RUTA TRAYENKO

La ruta Trayenko (*Xayenko*) -caída de agua- se localiza al norte de la comuna de Cañete en el sector de Huillincó. Comienza con una visita y recorrido al salto Trayenko. El salto, posee atributos medicinales y ceremoniales para la comunidad, además de ser lugar de recolección de algunos de los frutos silvestres y hierbas presentes en la culinaria de la zona. El trayecto contempla la visita a algunos lugares de interés histórico cultural de la ciudad de Cañete, para concluir en la Asociación de Mujeres Mapuche Rayen Voygue, donde se ofrecen también otras preparaciones.

En el desayuno, se incluyen distintos tipos de infusiones de hierbas, té y café de trigo. Como acompañamiento a las tortillas de rescoldo, podrán degustarse la mermelada de mutilla -fruto silvestre en recuperación y recolectado en el sector contiguo al salto- junto con empanadas de changle -hongo recolectado también en el bosque nativo del sector-.

Dentro de las actividades complementa-

rias, se podrán recolectar frutos silvestres mientras se realiza la caminata. Los frutos que se pueden encontrar, según la temporada, son la mora, el fruto del boldo, el maqui, el michay y la mutilla. Se realizarán también visitas a los huertos de la comunidad y muestra de semillas nativas y criollas recuperadas.

El almuerzo contará con distintas alternativas; la sopa de ortiga negra, por ejemplo, mezclará los sabores de la huerta con el aroma de la ortiga, rescatando una receta tradicional de las comunidades mapuche del territorio. La ensalada de cebolla, será preparada en las brasas del fogón. Se incluirán además jugos de frutos silvestres y licor de michay, según la temporada.

La ruta concluye con la visita a distintos lugares con pertinencia cultural mapuche dentro de la comuna de Cañete, entre los que destacan la Plaza Caupolicán, el Fuerte Tucapel, el Museo Mapuche Juan Cayupi Huechicura y las artesanías de Rayen Voygue.



Murta o Mutilla



Changles



Ortiga Negra

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 32140
 Población rural: 11917
 Población urbana: 20223
 Superficie: 760 km²
 Densidad: 44.5 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: *del Biobío*
 Capital Regional: *Concepción*
 Distancia a Capital Regional: 134 km
 Distancia a Santiago: 634 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 285 mm - Junio
 36 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 28° - Febrero
 8° - Julio
 Altitud: 456 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Huillincó:
 El estado de la carretera es bueno, siendo frecuentemente transitado por camiones forestales. Algunos de los tramos cruzan la ciudad de Cañete, siendo señalados en el propio centro urbano los lugares de interés mencionados en la ruta.

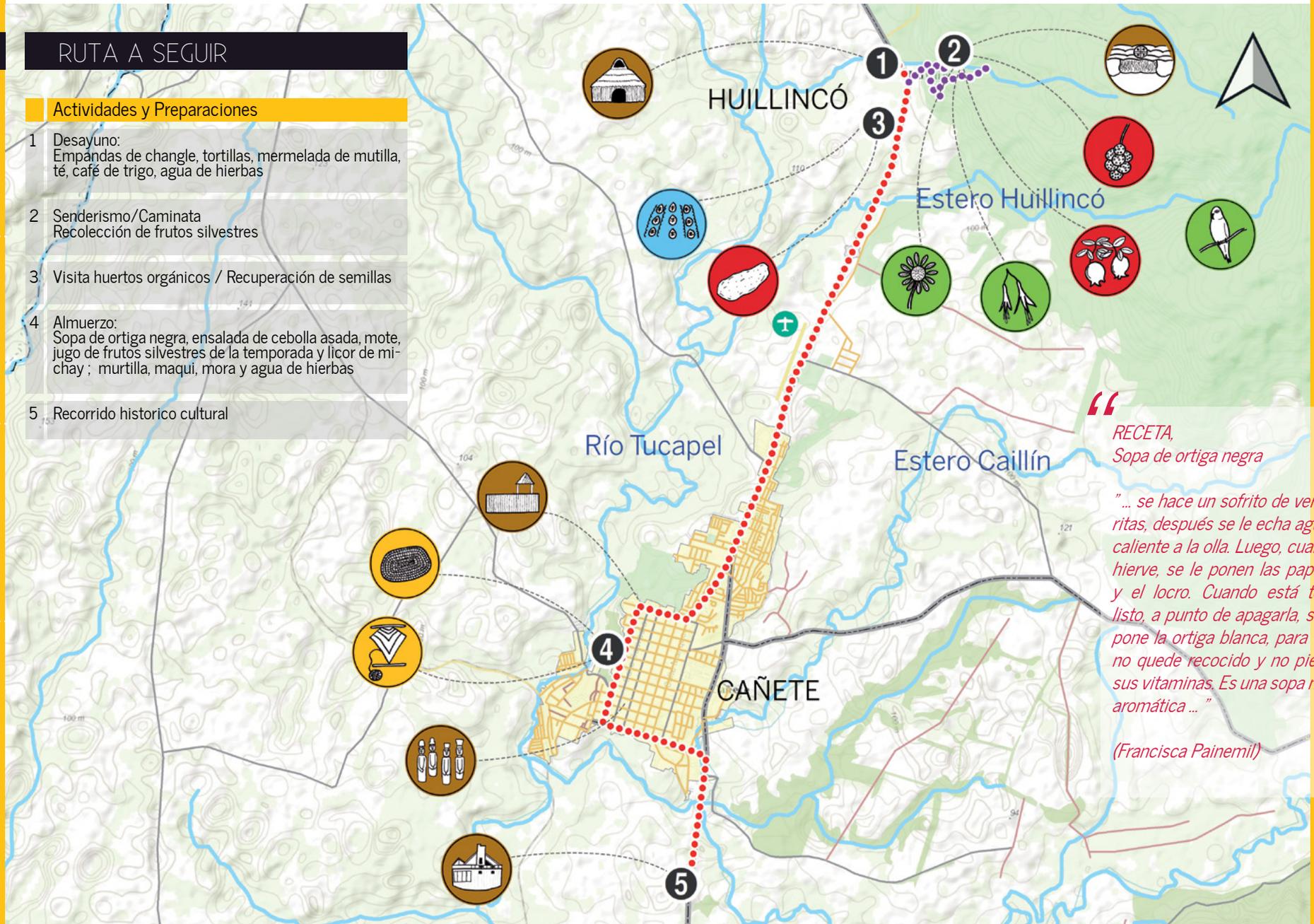
ORGANIZACIONES

1. Comunidad Huenumapu
 2. Asociación de Mujeres Mapuches Rayen Voygue

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
Empãdas de changle, tortillas, mermelada de mutilla, té, café de trigo, agua de hierbas
- 2 Senderismo/Caminata
Recolección de frutos silvestres
- 3 Visita huertos orgánicos / Recuperación de semillas
- 4 Almuerzo:
Sopa de ortiga negra, ensalada de cebolla asada, mote, jugo de frutos silvestres de la temporada y licor de michay ; murtilla, maqui, mora y agua de hierbas
- 5 Recorrido historico cultural



RECETA,
Sopa de ortiga negra

"... se hace un sofrito de verduritas, después se le echa agüita caliente a la olla. Luego, cuando hierve, se le ponen las papitas y el locro. Cuando está todo listo, a punto de apagarla, se le pone la ortiga blanca, para que no quede recocado y no pierda sus vitaminas. Es una sopa muy aromática ..."

(Francisca Painemil)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA RAYEN MAHUIDA

La ruta Rayen (*Rayen*) Mahuida (*Mawiza*) se encuentra localizada en el valle de Pocuno, al sur de la comuna de Cañete. Tanto la culinaria como las actividades complementarias de la ruta se encuentran vinculadas a la Asociación de Mujeres Mapuche Malen Nien Obicha, siendo las preparaciones reflejo de su soberanía alimentaria y sus formas tradicionales de cultivar y cocinar los alimentos. Vincula además, actividades complementarias de visita a huertos, alimentación a corderos y visita al cementerio mapuche de la comunidad.

El desayuno, incluye pan amasado y tortillas de rescoldo. Estas últimas son elaboradas con harina producida en el sector, las cuales podrán acompañarse con mermeladas caseras, queso, leche de vaca, café de trigo y mate.

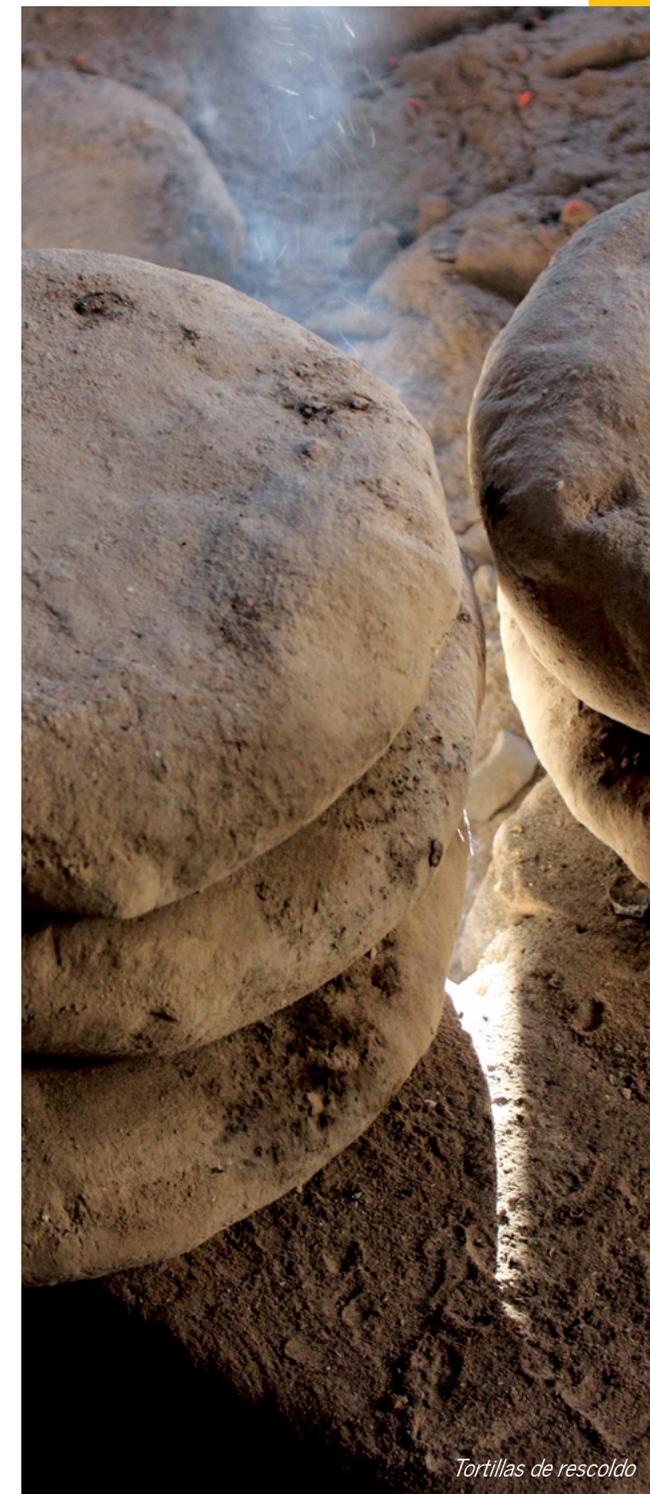
Tras el desayuno, se visitarán las formas de cultivo desarrolladas por esta comunidad. Sus cultivos, son libres de productos químicos y se privilegia el uso de semillas nativas y criollas, como tam-

bién abonos naturales. La recuperación de semillas, tiene un rol fundamental en las dinámicas colaborativas de cultivo y resistencia al avance desmedido de los monocultivos y semillas modificadas, celebrando de manera continua encuentros para su intercambio. Se podrá conocer además, el sistema de alimentación de los ovinos y los procesos asociados a la producción de lana, hilado, teñido natural y artesanía en telar.

Para el almuerzo, la ruta ofrece distintos platos; el cordero, por ejemplo, podrá ser preparado con harina tostada y acompañado de papas. Se ofrecerán también porotos preparados con yuyo (*Napor*) o con trigo sancochado. Todas las preparaciones son elaboradas con productos cultivados en los huertos familiares de la comunidad, junto con especies vegetales propias del sector. La ruta finalizará con un recorrido por el cementerio y un espacio de conversación entorno a la importancia de los antepasados y el conocimiento tradicional para el pueblo mapuche.



Porotos con Yuyo



Tortillas de rescoldo

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 32140
 Población rural: 11917
 Población urbana: 20223
 Superficie: 760 km²
 Densidad: 44.5 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: del Biobío
 Capital Regional: Concepción
 Distancia a Capital Regional: 134 km
 Distancia a Santiago: 634 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 285 mm - Junio
 36 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 28° - Febrero
 8° - Julio
 Altitud: 456 msnm

ESTADO DEL CAMINO

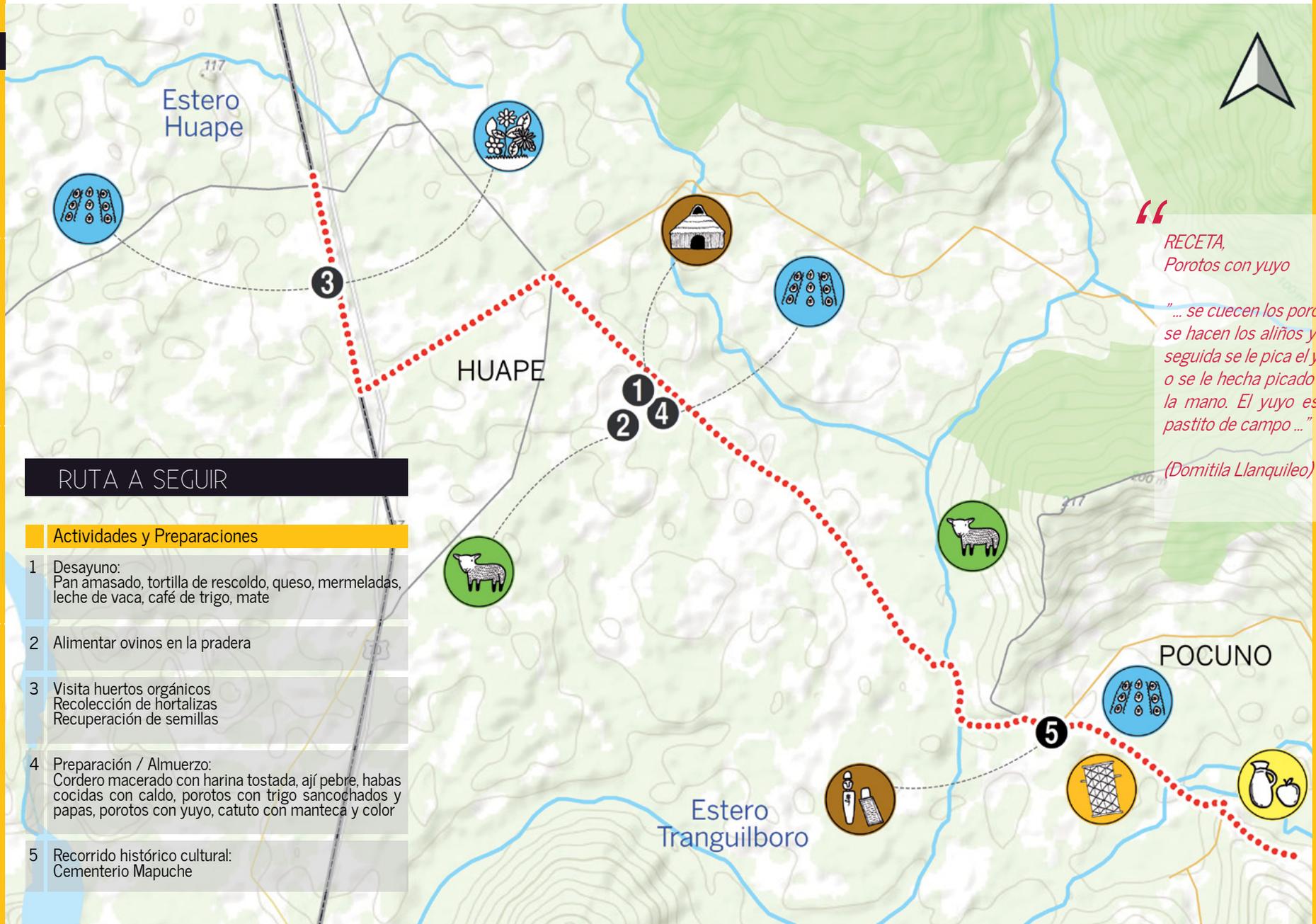
Huape - Pocuno:
 La ruta cuenta con caminos asfaltados y ripiados en buen estado. Para acceder al valle de Pocuno se debe tomar la carretera P-70 y luego la P-700, en dirección a la comuna de Tirúa, a la altura del cruce de Tranguilboro.

ORGANIZACIONES

- Asociación de Mujeres Mapuche Malen Nien Obicha
- Comunidad Epullán

CONTACTO

Dominica Quilapi
 76157857



RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones	
1	Desayuno: Pan amasado, tortilla de rescoldo, queso, mermeladas, leche de vaca, café de trigo, mate
2	Alimentar ovinos en la pradera
3	Visita huertos orgánicos Recolección de hortalizas Recuperación de semillas
4	Preparación / Almuerzo: Cordero macerado con harina tostada, ají pebre, habas cocidas con caldo, porotos con trigo sancochados y papas, porotos con yuyo, catuto con manteca y color
5	Recorrido histórico cultural: Cementerio Mapuche

“
RECETA,
 Porotos con yuyo
 “... se cuecen los porotos, se hacen los aliños y enseguida se le pica el yuyo o se le hecha picado con la mano. El yuyo es un pastito de campo...”
 (Domitila Llanquileo)
 ”

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA DE LA GALLINA KOYONKA DEL VALLE DEL ELICURA

La ruta de la gallina koyonka (*Kojogka*) del valle de Elicura se encuentra localizada en el valle del mismo nombre, en la comuna de Contulmo. La culinaria presente en la ruta, así como sus prácticas asociadas, se encuentran vinculadas al Centro Cultural Rayen Wekeche y a la mantención y preparación de la gallina koyonka, producto reconocido como ba-luarte por la Fundación SlowFood para la Biodiversidad. Dentro de las actividades complementarias a esta ruta está la visita a los huertos, invernaderos, jardines y corrales.

El desayuno ofrecido estará compuesto por pan amasado, huevos de gallina koyonka, distintas preparaciones con ají y mermelada de mutilla. Tras el desayuno se podrán visitar los gallineros, donde se conocerá el uso de la fitoterapia en la salud de las gallinas, las que son alimentadas complementariamente con hierbas medicinales mejorando su calidad de vida.

Otra de las actividades para realizar, será la preparación de abonos naturales, estos son elaborados con recursos locales (maleza, hojas, guanos) y que posteriormente son utilizados en los huertos, me-

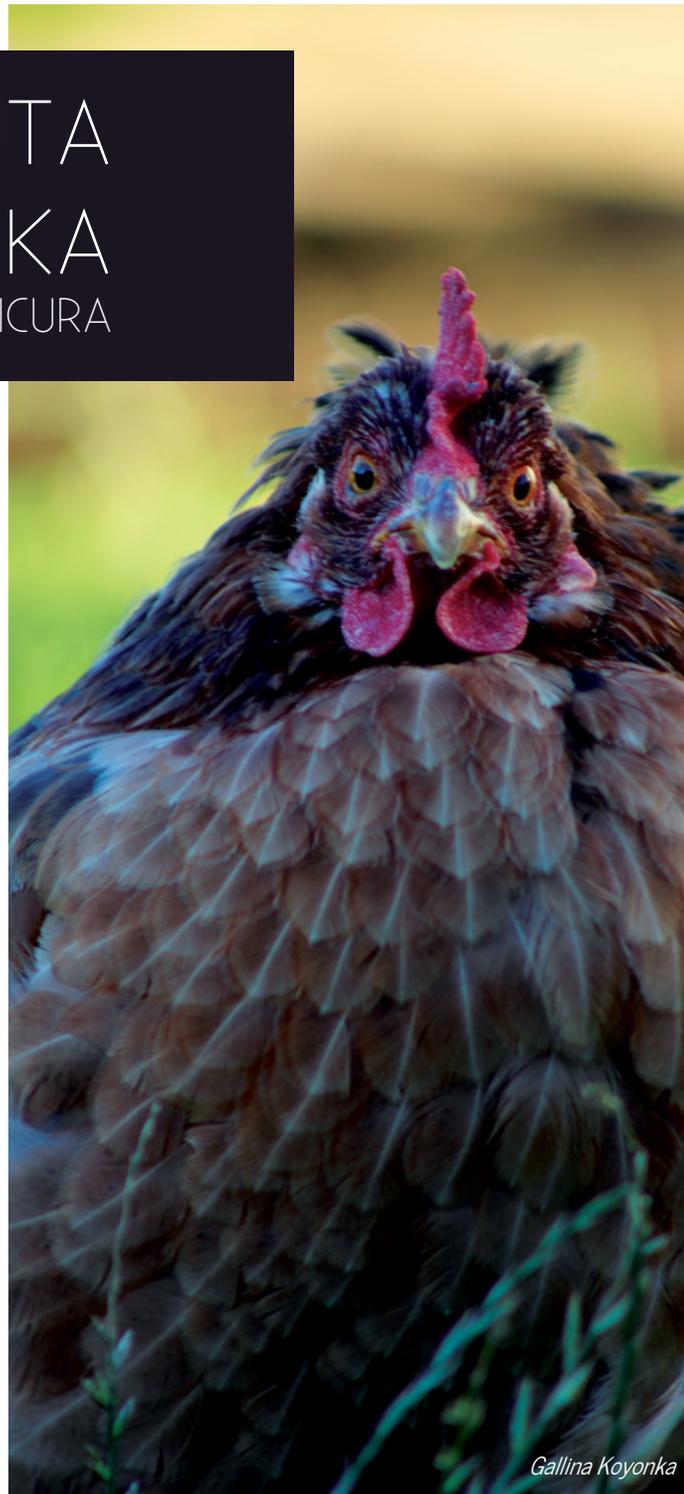
yorando así la calidad de la tierra y su productividad.

En el almuerzo, se compartirá la cazuela de gallina koyonka, la cual es preparada siguiendo la receta tradicional de la comunidad. Esta será acompañada de muday (*Muzay-Mushay*) y jugos de hierbas. Los visitantes podrán participar de la elaboración del almuerzo.

Otras actividades complementarias, serán la visita a las "cajoneras" de abejas y a los huertos orgánicos. Dentro de las hortalizas cultivadas en el valle destacan el cilantro, el ají, tomates, porotos verdes, ají cacho de cabra y lechugas, entre otras hortalizas.

El día finaliza alrededor del fogón, donde se podrá acompañar la onca con pan amasado, mermeladas de frutos del valle, conservas de mutilla, mantequilla y paltas producidas en el sector.

Si los visitantes desean permanecer en el valle, al siguiente día se visita el Monumento Natural Nahuelbuta, donde se podrán reconocer distintas especies nativas que se encuentran bajo protección.



Gallina Koyonka



Huevos Azules
de Gallina Koyonka

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 5515
 Población rural: 2770
 Población urbana: 2745
 Superficie: 962 km²
 Densidad: 5.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: *del Biobío*
 Capital Regional: *Concepción*
 Distancia a Capital Regional: *169 km*
 Distancia a Santiago: *636 km*

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
297 mm - Junio
42 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
29° - Febrero
8° - Junio
 Altitud: *147 msnm*

ESTADO DEL CAMINO

Valle de Elicura:
 Distante a unos 10 kilómetros de la comuna de Contulmo, el Valle de Elicura cuenta con caminos asfaltados y en buen estado. Posee dos accesos vehiculares por las comunas de Cañete y Contulmo.

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno: Pan amasado, huevos de gallina koyonka, ají, ají machacado, pebre, mermelada de mutilla, agua de hierbas, café de trigo
- 2 Visita a gallineros
- 3 Preparación de abono
- 4 Preparación / Almuerzo: cazuela de gallina koyonka, muday y jugos de hierbas
- 5 Visita apicultura
- 6 Visita a jardines
- 7 Visita huertos orgánicos
- 8 Once: Pan amasado, palta, mantequilla y mermeladas de frutos del valle, te de hierbas medicinales

Lago Lanalhue

VALLE DE ELICURA

Río Elicura

Río Calebu

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

ORGANIZACIONES

1. Centro Cultural Rayen Wequeche
2. Comunidad Mapuche Lorenzo Hueiquivil
3. Comunidad Mapuche Juan Camiunen

CONTACTO

María Pucol
 98124383

RECETA

Cazuela de gallina koyonka

"... se mata, lava y prepara la gallina koyonka para la cazuela, dejándola hervir por dos horas para que esté blandita. Luego se ponen las papas, porotos verdes de la huerta, locro, kinwa (künwa), zanahoria, un poquito de cebolla, pimentón y una pizca de merkén ..."

(María Pucol)

RUTA TRAGUN-YAGEL



La comuna de Purén se encuentra localizada en el secano interior de la Cordillera de Nahuelbuta, a 146 kilómetros de Temuco, región de la Araucanía. Posee un clima templado lluvioso, concentrando sus precipitaciones en el mes de julio con un promedio de 162 mm y temperaturas que alcanzan en promedio los 27°C durante el mes de enero y 3°C como mínimo durante el mes de julio.

Su constitución como ciudad, estuvo marcada por los constantes enfrentamientos entre la población mapuche que históricamente habitó el territorio y los distintos cuerpos políticos y militares que el Estado chileno articuló para su fundación. Destruída y construida a lo largo de 300 años y poblada, bajo incentivo estatal, por criollos chilenos y suizos, es finalmente erigida como comuna, junto con la provincia de Malleco, en septiembre de 1936.

En cuanto al uso de sus suelos, la mayor superficie se encuentra utilizada por la industria forestal y agrícola, siendo las plantaciones de eucaliptus globulus y pino radiata la principal explotación del territorio. Las siembras, por su parte, se concentran en los cultivos de trigo blanco, papas y avena de grano seco, entre otros cultivos menores como el manzano rojo y la rosa mosqueta. El sector pecuario, se basa en la crianza de bovinos, cerdos y ovinos, siendo su producción destinada principalmente al consumo familiar local.

Según el Censo de población 2012, Purén tiene una población de 12.016 habitantes que se distribuyen en los sectores de Huitranlebu, Agua Tendida, Coyancahuín y Manzanal, entre otros. La ruta culinaria comunitaria presente en la comuna, se localiza en los sectores de Lolonco y Boyeco, centrandó su culinaria en el encadenamiento de los cultivos del trigo y el merkén (*Meshken-Mürken*), con distintas preparaciones de la cocina mapuche y campesina.

PURÉN



RUTA

RUTA TRAGUN-YAGEL

La ruta Tragun-Yagel (*Xawüniyaqel*) se encuentra localizada en la comuna de Purén y recorre los sectores de Lolonco y Boyeco. Centra su culinaria en los cultivos y preparaciones derivadas del ají y del trigo, vinculando actividades complementarias de cultivo, cosecha y preparación de estos alimentos.

Para el desayuno, se podrán compartir distintas preparaciones, como las tortillas de rescoldo, la sopa de poleo y el ulpo de harina con vino. Esta última, preparada con harina tostada y vino tinto, es una bebida tradicional campesina. Tras el desayuno, se podrán visitar los huertos orgánicos del sector, donde se recolectará parte de las hortalizas y vegetales que serán ocupados en el almuerzo, tales como el maíz, el tomate, distintos tipos de ají, albahaca, zapallo y cebolla, entre otras.

El almuerzo se centra en dos platos preparados con porotos, los cuales podrán ser acompañados con mote de trigo, mote de maíz y muday. Siguiendo la tarde, se conocerán los distintos procesos de, sembrado, arado y cosecha del trigo, para luego participar en sus actividades de limpieza, tostado y molido.

Durante la once se podrá tomar café de trigo, junto con tortillas de rescoldo y aguas de hierbas. Tras la once, se conocerá las artesanías desarrolladas en el sector donde destacan el trabajo en lana y mimbre. Éste último es cultivado y extraído del propio territorio, sirviendo como insumo para la elaboración de artesanías tanto ornamentales como funcionales.

La ruta, extendida hasta el día siguiente, podrá continuar en el sector de Trulafquén/Boyeco, donde se disfrutará de un desayuno con sopa de piyoique (*Püyoique*) y tortillas acompañadas con tranan trapi (*Xananxapi*), pasta de ají picado elaborada en el sector.

Tras el desayuno, se visitarán los huertos de ají, donde se distinguirán las distintas variedades cultivadas, junto con el resto de hortalizas presentes en la culinaria de la zona. Se podrá participar también en la preparación del tranan trapi. Para terminar, se compartirá un almuerzo, el que constará de volvol (*Fojfoj*), ensaladas del huerto, catutos y distintas presentaciones del ají propias del territorio.



Ají Cacho
de Cabra



Trigo

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 12016
 Población rural: 4558
 Población urbana: 7458
 Superficie: 465 km²
 Densidad: 24.7 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de la Araucanía
 Capital Regional: Temuco
 Distancia a Capital Regional: 140 km
 Distancia a Santiago: 620 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 162 mm - Julio
 15 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 27° - Enero
 3° - Julio
 Altitud: 351 msnm

ESTADO DEL CAMINO

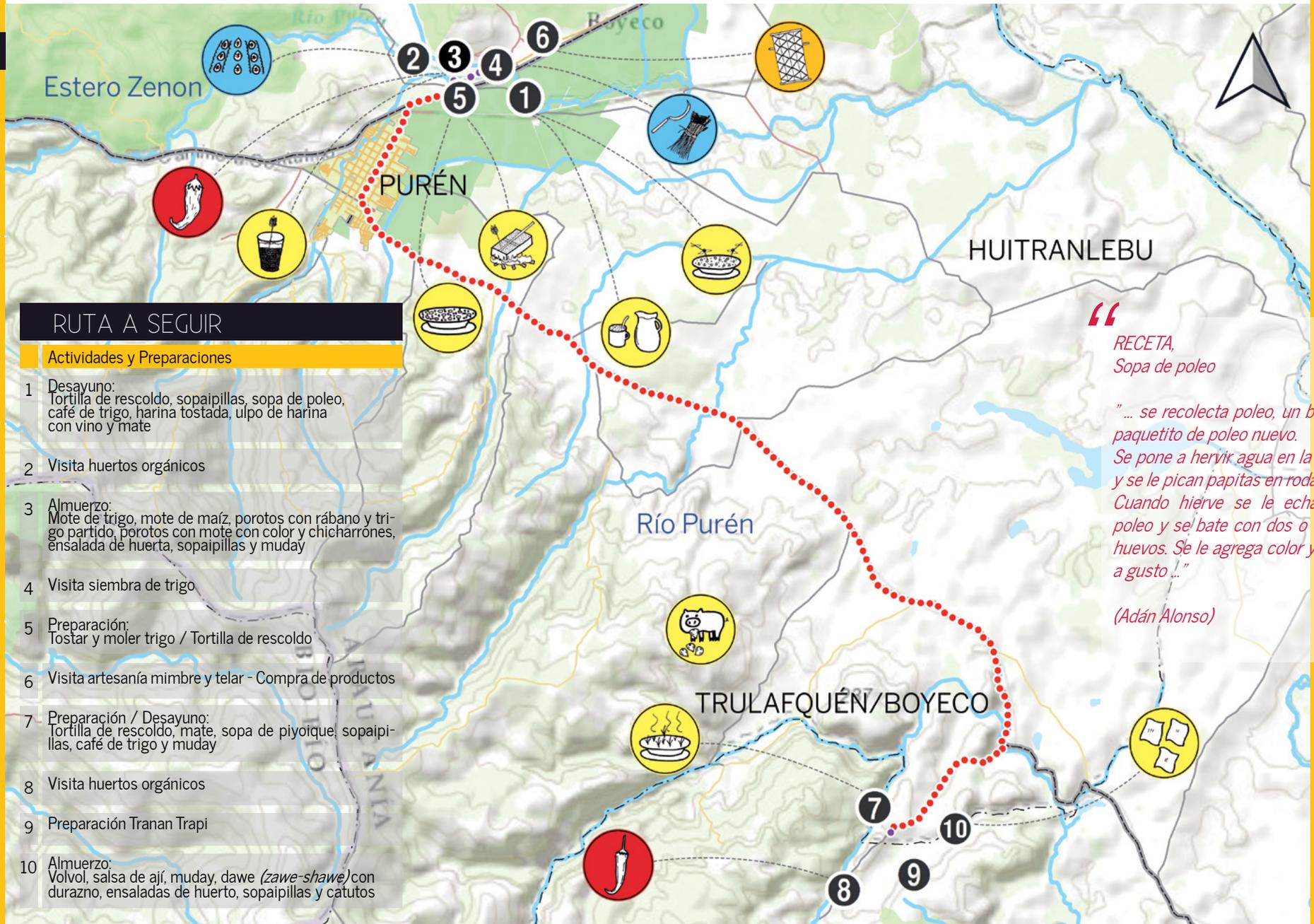
Purén:
 La ruta comprende un trayecto de 20 kilómetros, entre las localidades de Lolonco y Trulafquén/Boyeco, camino a Lumaco. El estado de esta carretera R-42 es bastante bueno, siendo éste un camino recto, sin mayores dificultades para el conductor.

ORGANIZACIONES

1. Comunidad Juana Carriman
 Viuda de Paillao

CONTACTO

Denisse Giacomozzi
 94909082



RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- Desayuno:**
Tortilla de rescoldo, sopaipillas, sopa de poleo, café de trigo, harina tostada, ulpo de harina con vino y mate
- Visita huertos orgánicos
- Almuerzo:**
Mote de trigo, mote de maíz, porotos con rábano y trigo partido, porotos con mote con color y chicharrones, ensalada de huerta, sopaipillas y muday
- Visita siembra de trigo
- Preparación:**
Tostar y moler trigo / Tortilla de rescoldo
- Visita artesanía mimbre y telar - Compra de productos
- Preparación / Desayuno:**
Tortilla de rescoldo, mate, sopa de piyoique, sopaipillas, café de trigo y muday
- Visita huertos orgánicos
- Preparación Tranan Trapi
- Almuerzo:**
Volvol, salsa de ají, muday, dawe (zawe-shawe) con durazno, ensaladas de huerto, sopaipillas y catutos

“
RECETA,
 Sopa de poleo

“... se recolecta poleo, un buen paquetito de poleo nuevo. Se pone a hervir agua en la olla y se le pican papitas en rodajas. Cuando hierve se le echa el poleo y se bate con dos o tres huevos. Se le agrega color y sal a gusto...”

(Adán Alonso)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

TERRITORIO LLANQUIHUE

PAILLACO
FUTRONO
FRESIA
COCHAMÓ
PUERTO MONTT
MAULLÍN
ANCUD



LLANQUIHUE

La centralización política y administrativa del Estado chileno sobre el centro sur del país, ha empujado la búsqueda de otras formas de conectividad y organización por parte de las comunidades locales que conforman el territorio de Llanquihue. Desde la construcción local de un territorio, las interacciones establecidas por sus comunidades, sus relaciones de poder -ya sean económicas, políticas, de género, culturales, entre otras- y las formas de producir y vivir en él, definen y condicionan las características de este. Desde esta perspectiva, el territorio se encuentra tensionado, por distintas fuerzas en el plano de la vida social, política y productiva, las que se superponen o contraponen, generalmente con las apropiaciones realizadas por las comunidades. El territorio de Llanquihue actualmente está en un proceso de articulación organizacional, tensionado por el avance de la gran industria salmonera, en estuarios, golfos y ríos y la explotación indiscriminada de algunos musgos, que conservan el agua en las vertientes, como el pompón.

Administrativamente, el territorio de Llanquihue comprende parte de las comunas de Puerto Octay, Puerto Varas, Puerto Montt y Cochamó, junto con parte de las comunas de Panguipulli, Los Lagos, Futrono, Lago Ranco y Río Bueno, las que se localizan en la región de Los Lagos y región de Los Ríos, respectivamente. Además de las comunas señaladas, y gracias al trabajo desarrollado por las organizaciones del territorio se incluyeron las comunas de Maullín, Fresia, Ancud y Paillaco. El total de habitantes según el Censo 2012, es de aproximadamente 482.471 personas, dentro

de las cuales 145.404 viven en sectores rurales.

Según el Censo Agropecuario 2007, la industria forestal concentra la mayor extensión de la superficie destinada al sector agropecuario, las cuales se encuentran cultivadas con eucaliptus globulus, eucaliptus nitens, pino radiata y plantaciones menores de pino oregón, aramo, álamo, raulí, coigüe y roble.

Las siembras, representan alrededor del 10% de la tierra cultivable en el territorio, siendo los cultivos de trigo blanco quienes ocupan las mayores extensiones. Estos últimos, concentran el 44% del total de esta superficie, diversificando sus cultivos con los de papas, cebada cervecera y forrajera, avenas, frutales y huertos caseros.

El sector de la pesca y la acuicultura exige especial atención, pues se desarrolla en la zona a través de actividades de distinta escala y con distintos objetivos. Por una parte, es conducido por empresarios nacionales y extranjeros que impulsan el desarrollo de la industria basada principalmente en la producción para la exportación, y por otra, es utilizado por comunidades locales que pescan, producen y recolectan productos para el consumo familiar y el comercio local. Este último uso ha sido relevado y profundizado en este trabajo de investigación participativa, en que las y los protagonistas han recuperado historia, conocimientos y sabores para presentar en sus rutas.

Desde un punto de vista histórico y sociocultural, cabe señalar que Llanquihue es un territorio mar-

cado por la presencia de la colonización alemana, que desde el siglo XIX colabora con el ejercicio de soberanía nacional imprimiendo un sello particular de desarrollo económico y productivo. Junto a ello, las comunidades mapuche - huilliche permanecen reivindicando sus formas de vida, articuladas a la economía principalmente a través de la pequeña agricultura.

Para el trabajo de las rutas que aquí se presentan, las actividades se concentraron en las comunas de Puerto Montt, Cochamó, Futrono, Paillaco, Maullín, Fresia y Ancud, en las cuales se mantuvo un contacto estrecho con distintas organizaciones vinculadas a ANAMURI.

Dadas estas características, la culinaria recopilada en el proceso de construcción de las rutas es el reflejo de la diversidad de asentamientos que históricamente han organizado al territorio, y que se ofrecen hoy no sólo como la integración de saberes sino también como el resultado de procesos de diálogo y de riqueza multicultural. Si bien la expansión de la industria forestal y acuícola ha afectado el acceso a la biodiversidad que garantizó durante siglos una dieta diversa y abundante, en la actualidad las comunidades hacen importantes esfuerzos por recrear y recuperar, cultivos y conocimientos que permitan conservar dicha diversidad y abundancia, tanto para el consumo local como para compartir con quienes les visitan. Dado lo anterior, las rutas se centran en la difusión de sus prácticas y culinaria tradicional, las que se encuentran enlazadas directamente a las prácticas de recolección en

bosque y mar, y a ciertas preparaciones propias de cada localidad.

A continuación, se podrán conocer las rutas construidas en las comunas de Fresia, Paillaco y Futrono, las que se caracterizan por la relevancia de las ferias orgánicas y producción limpia, vinculando las rutas con actividades de reconocimiento de diversos huertos que sustentan este tipo de mercados productivos. También se podrán conocer las rutas elaboradas en las comunas de Puerto Montt y Maullín las que están marcadas por la recolección en orilla y preparaciones vinculadas con el mar y las huertas. Las rutas de Ancud y Cochamó, por su parte, recogen la tradición y diversificación de usos de la manzana y la papa, incluyendo diversas actividades complementarias que permitirán compartir y conocer lo más íntimo de este territorio.

RUTA SABORES DE ITROPULLI

La ruta Sabores de Itropulli se encuentra localizada en la comuna de Paillaco entre los sectores de Itropulli, próximos al río Llollehue. Centra su culinaria en una serie de preparaciones y prácticas tradicionales campesinas, siendo transversal a éstas, la producción limpia, a mediana escala y la "huertería".

El desayuno podrá contar con sopapillas preparadas en base a harinilla de trigo, huevos y harina blanca, las que se acompañarán de huevos, quesos de campo y jugos de frutas naturales del sector, como los arándanos, frambuesas, moras, entre otros.

Tras el desayuno se realizará una visita por los huertos orgánicos del sector, donde se conocerá el trabajo manual y la visión político-ecológica tras estos cultivos. Los huertos buscan, en este sentido, mantener una relación armoniosa y sustentable con la tierra, siendo el trabajo diario en cada huerto una de sus principales características. El abono que se utiliza no es industrializado, se prepara en aboneras con residuos del propio huerto, de la cocina, aserrín y otros restos orgánicos. No se agregan productos químicos para desmalezar, evitando

efectos residuales sobre los microorganismos de los cultivos. Se conocerán también, las semillas nativas y criollas, además de la importancia de este proceso para la dinámica y autonomía alimentaria de este territorio.

El almuerzo, estará compuesto por una cazuela de pava con locro (*Tükün*), milcaos (*Müjkaw*) y una degustación de chichas tradicionales. La chicha, es una bebida alcohólica fermentada, que se prepara con distintos frutos. En la ruta se podrán degustar la chicha de arveja, maqui y miel, esta última posee una textura más gruesa y se prepara con cera de abeja. La chicha de maqui, por su parte, se prepara con el fruto del maqui y puede ser consumida con harina tostada. La chicha de arveja es preparada con el capi, siendo una bebida refrescante en el verano.

Para finalizar la ruta se recorrerá la Feria de Frutas y Verduras de Itropulli, lugar de comercialización de distintas hortalizas, leguminosas, verduras y frutas, entre las que destacan la arveja sin hila, el poroto coyunda, la acelga, ajos chilotos y distintas variedades de lechugas.



Arveja Sin hila



Chicha



Mermelada Casera

DELICIAS DE CAUNAHUE



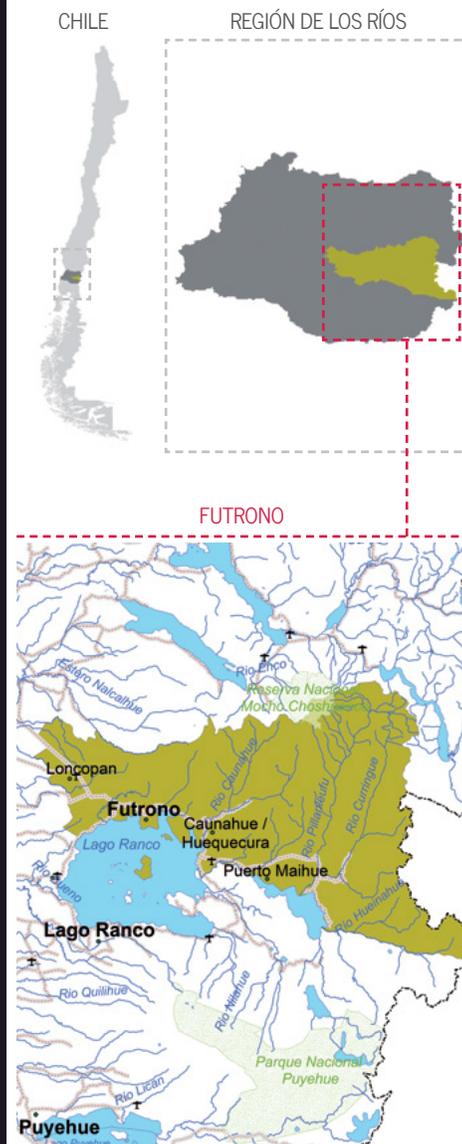
La comuna de Futrono se localiza en la ribera norte del Lago Ranco, a 202 kilómetros de Puerto Montt, en la región de Los Ríos. Posee un clima templado lluvioso con influencia mediterránea y clima de montaña, concentrando sus precipitaciones más altas durante junio con un promedio de 287 mm. Sus temperaturas máximas y mínimas oscilan entre los 21°C y 10°C durante los meses de enero y julio respectivamente.

Futrono, que debe su nombre a la españolización del vocablo mapudungun Frutonhue (*Fūxonwe*) -que significa *lugar de humos*-, marca su historia con los constantes enfrentamientos entre españoles y mapuche, siendo poblada desde la independencia de Chile, además, por criollos y colonos alemanes. Con la llegada de estos últimos, comienza la expansión de la población y conflictos que tuvieron trágicas consecuencias. Se constituye como municipio en julio de 1941.

Dentro de la superficie explotada en el sector agropecuario, los cultivos en huertos caseros ocupan la mayor extensión. Tras éstos, destacan las siembras de papa, trigo blanco, cerezo, avena, cebada forrajera y frambuesa. Dentro de la producción ganadera, las mayores concentraciones recaen en la cría de ovinos, cerdos y bovinos, siendo esta última destinada casi en su totalidad a la industria lechera. En cuanto al sector silvícola, el eucaliptus nitens ocupa la mayor extensión explotada, seguido por el raulí y plantaciones menores de eucaliptus globulus, pino radiata, pino oregón, coigüe, aramo y roble. La producción apícola es desarrollada por pequeños y medianos productores, quienes comercializan en el mercado local o venden el total de su producción a empresas mayores. La fuerza laboral de Futrono se encuentra concentrada en el sector agropecuario.

Según el Censo de población 2012, Futrono tiene una población de 13.893 habitantes que se distribuyen en los sectores de Llifén, Loncopan, Huite y Maihue, entre otros. La ruta culinaria comunitaria presente en la comuna de Futrono se localiza en el sector de Futrono centro, y basa su culinaria en la producción agrícola y preparaciones asociadas a la Feria Hortícola y Artesanal las Delicias del Caunahue.

FUTRONO



RUTA DELICIAS DE CAUNAHUE

La ruta Delicias de Caunahue se localiza en el sector del río Caunahue, comuna de Futrono. Vincula en su culinaria la utilización de hortalizas comercializadas en la Feria Hortícola y Artesanal las Delicias del Caunahue, junto con recetas tradicionales del sector. La feria, se caracteriza por ofrecer distintas variedades de papas y hortalizas, funcionando de manera ininterrumpida durante los meses de verano y durante dos meses en invierno.

El desayuno ofrecerá pan amasado y mermeladas de frutos del sector, se podrán agregar jugos de frutas naturales, entre otras preparaciones. Tras el desayuno, se visitarán los huertos familiares, donde se podrán conocer las formas de cultivos, los abonos utilizados y los tipos de hortalizas y vegetales presentes en estos. Tras salir de los huertos, se visitará al Comité de Pequeños Apicultores, donde se apreciará el trabajo realizado en la extracción de miel, mantención de "cajoneras" y productos derivados.

El almuerzo ofrecerá preparaciones como el guiso de arvejas tostadas y la

sopa de cilantro que podrán ser acompañadas de sopaipillas con pebre, jugos y frutas, según la temporada.

Seguido del almuerzo se recorrerá la feria y conocerán los distintos productos comercializados en ella, donde destacan las mermeladas caseras, la miel multifloral y diversas hortalizas, tales como habas, arvejas, zanahorias, papas, betarragas, lechugas y repollos. En la feria se podrán encontrar además, tejidos, conservas, licores artesanales, huevos, conserva de changles y productos derivados de la miel.

La ruta también ofrece la posibilidad de pescar y dar un paseo por el río Caunahue y el Lago Ranco. Dentro de las especies que se pueden extraer se encuentran el salmón arcoiris, fario o chinook que podrán cocinarse para la hora de once, donde igualmente se podrá degustar el salmón de río frito, adobado en manzanilla y poleo, junto con sopaipillas con pebre y pan amasado, entre otras preparaciones.



Papa Roja



Cilantro



Miel

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 13893
 Población rural: 7603
 Población urbana: 6290
 Superficie: 2267 km²
 Densidad: 7,5 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Ríos
 Capital Regional: Valdivia
 Distancia a Capital Regional: 100 km
 Distancia a Santiago: 898 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 287 mm - Junio
 46 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 21° - Enero
 10° - Julio
 Altitud: 40 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Futrono:
 La ruta se encuentra bordeando el Lago Ranco a unos 15 kilómetros por la ruta T-55. El estado de la carretera es bueno y en líneas generales bastante recta, lo que permite una gran visibilidad, con muy pocas curvas cerradas.

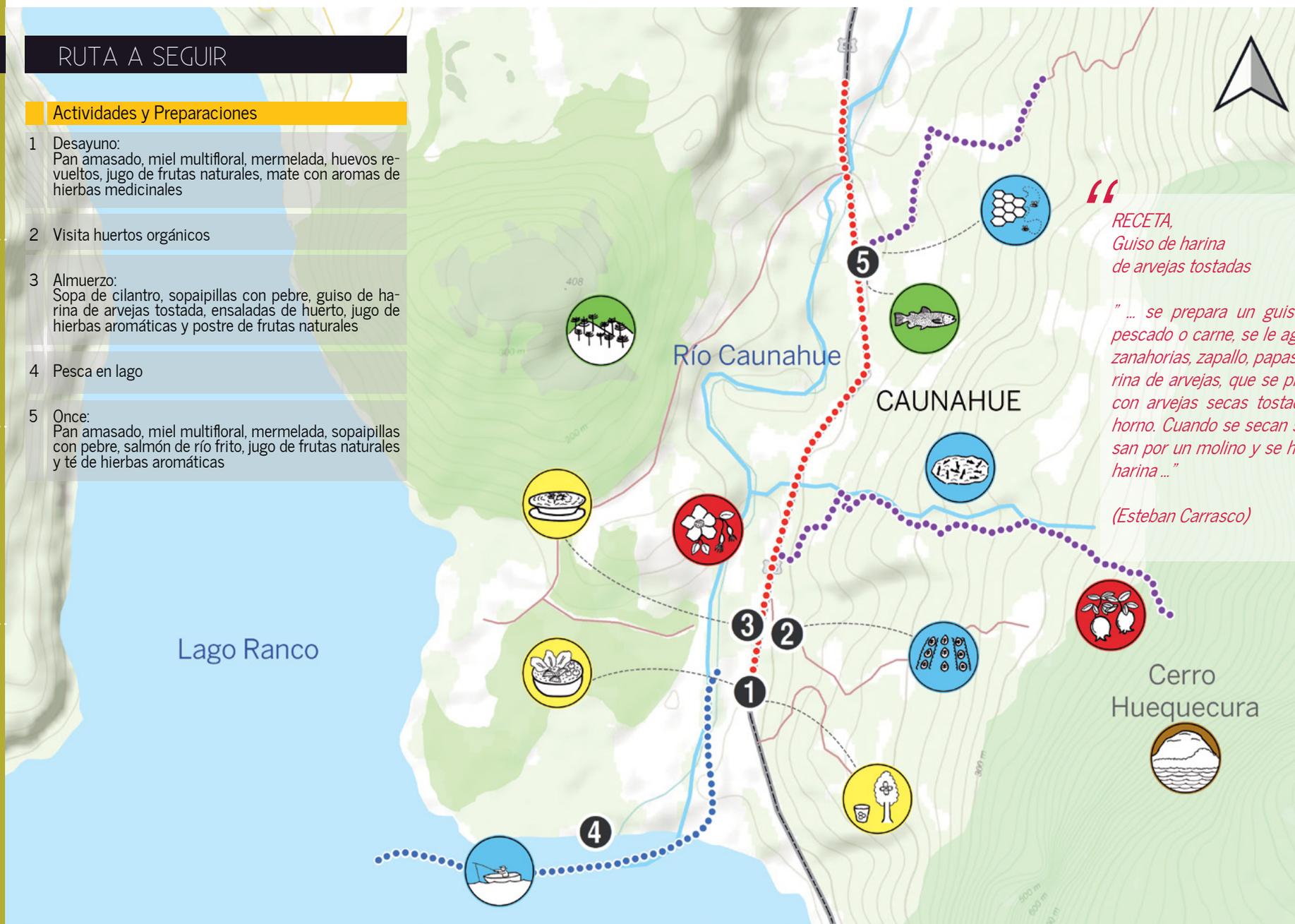
ORGANIZACIONES

1. Feria Hortícola y Artesanal
 las Delicias del Caunahue

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
Pan amasado, miel multifloral, mermelada, huevos revueltos, jugo de frutas naturales, mate con aromas de hierbas medicinales
- 2 Visita huertos orgánicos
- 3 Almuerzo:
Sopa de cilantro, sopaipillas con pebre, guiso de harina de arvejas tostada, ensaladas de huerto, jugo de hierbas aromáticas y postre de frutas naturales
- 4 Pesca en lago
- 5 Once:
Pan amasado, miel multifloral, mermelada, sopaipillas con pebre, salmón de río frito, jugo de frutas naturales y té de hierbas aromáticas



RECETA,
 Guiso de harina
 de arvejas tostadas

"... se prepara un guiso con pescado o carne, se le agregan zanahorias, zapallo, papas y harina de arvejas, que se prepara con arvejas secas tostadas al horno. Cuando se secan se pasan por un molino y se hace la harina..."

(Esteban Carrasco)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA SABORES MULTICULTURALES DE FRESIA

La ruta Sabores Multiculturales de Fresia, está localizada en la comuna del mismo nombre, y vincula en sus trayectos el sector la Isla con la ciudad de Fresia. La culinaria de la ruta está relacionada con las producciones orgánicas de la feria El Progreso y con las algas recolectadas en las caletas cercanas a Fresia. Esta feria, reúne a un grupo de mujeres y hombres productoras/es de hortalizas, leche, quesos, mermeladas y otros productos, en un espacio establecido dentro de la ciudad.

A partir de esta feria, se articulará una visita a la lechería del sector la Isla y a los huertos orgánicos de la Asociación de Pequeños Propietarios Hortícolas Los Hortelanos. Se podrá compartir las prácticas de cultivo desarrolladas por estos agricultores, junto con las formas tradicionales de ordeña de leche y producción de quesos artesanales.

El desayuno incluye los productos comercializados en la feria El Progreso, tales como, café de trigo o de avellanas, pan amasado, mantequilla y queso de campo, entre otros.

Tras el desayuno se visitará la feria, lugar donde se comercializan quesos, leche fresca de vaca, hierbas medicinales, mermeladas caseras, miel de ulmo, plantas, tejidos en lana y semillas antiguas. Estas últimas, son recuperadas mediante una práctica solidaria de mantención y resguardo de las semillas utilizadas tradicionalmente en los huertos, conservada hoy por mujeres socias de la feria que reciben el nombre de curadoras de semillas.

En el almuerzo podrán degustarse distintas cazuelas, como la de cordero con luche, empanadas de cochayuyo o el Trutruyekó (*Xixuyeko*), preparación de la culinaria mapuche-huilliche, en base a papas. Dichos platos se acompañan de jugos de frutas de la estación, como las frutillas, moras, manzanas y jugos de hierbas medicinales.

Para la tarde, tras la visita a la lechería y de regreso a la feria, se despide la ruta con una once compuesta de quesos frescos, mantequilla de campo, leche fresca, torta de papas y pan amasado, entre otros productos.



Quesos Artesanales



Café de Trigo



Cochayuyo

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 11704
 Población rural: 4969
 Población urbana: 6735
 Superficie: 1278 km²
 Densidad: 9.6 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 67 km
 Distancia a Santiago: 1019 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 325 mm - Junio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 14° - Enero
 5° - Junio
 Altitud: 133 msnm

ESTADO DEL CAMINO

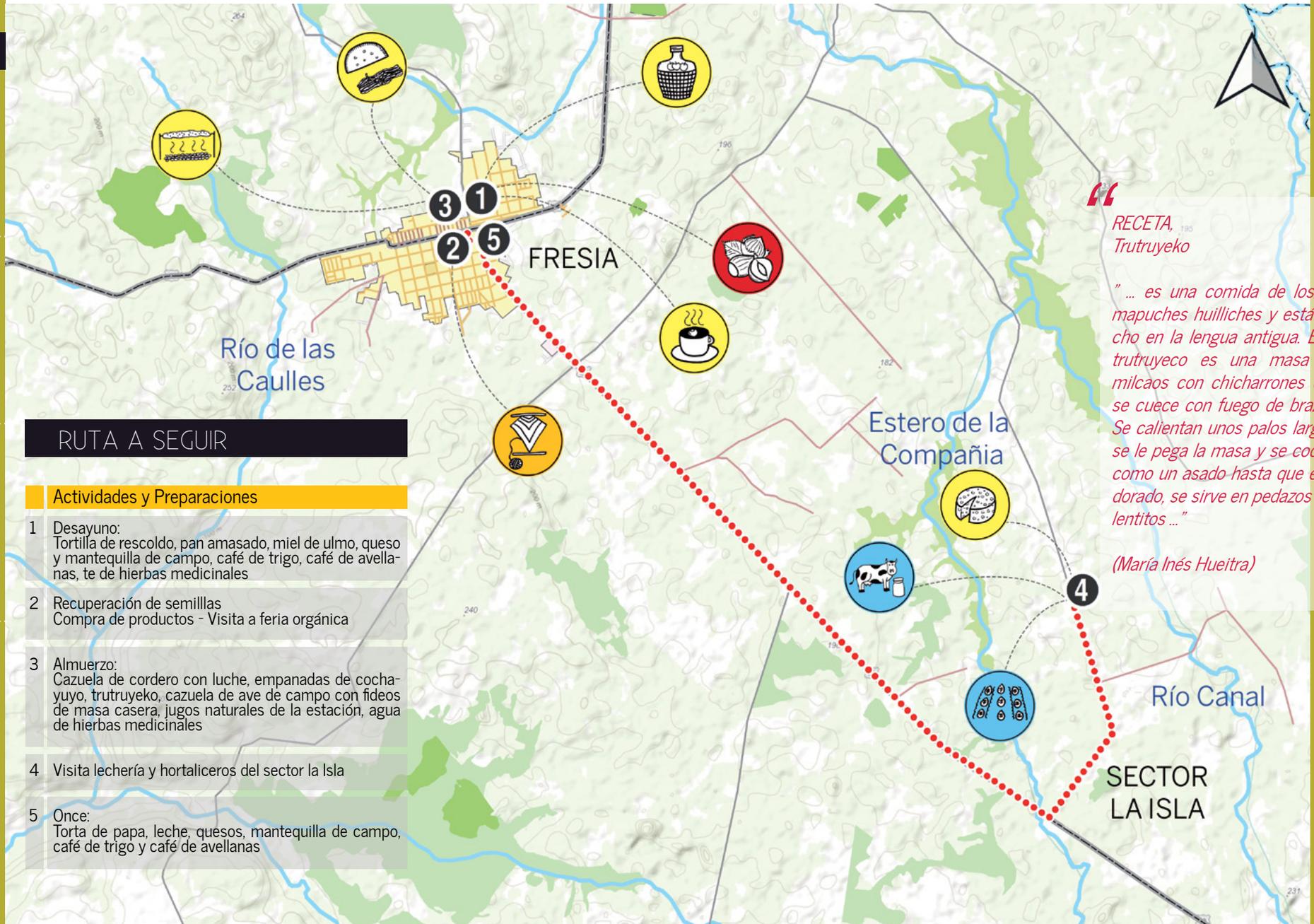
Fresia:
 Para llegar a Fresia, se debe tomar desde Puerto Montt, el acceso norte a la carretera Panamericana y hacer conexión con la ruta V-30. La ruta además comprende la visita a un sector rural llamado la Isla, distante a 3 kilómetros de Fresia, mediante un camino de tierra.

ORGANIZACIONES

1. Feria el Progreso
 2. Asociación Pequeños Propietarios Hortícolas los Hortelanos

CONTACTO

María Inés Hueitra
 88168417



RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1** Desayuno:
Tortilla de rescoldo, pan amasado, miel de ulmo, queso y mantequilla de campo, café de trigo, café de avellanas, te de hierbas medicinales
- 2** Recuperación de semillas
Compra de productos - Visita a feria orgánica
- 3** Almuerzo:
Cazuela de cordero con luche, empanadas de cocha-yuyo, trutruyecko, cazuela de ave de campo con fideos de masa casera, jugos naturales de la estación, agua de hierbas medicinales
- 4** Visita lechería y hortaliceros del sector la Isla
- 5** Once:
Torta de papa, leche, quesos, mantequilla de campo, café de trigo y café de avellanas

RECETA,
 Trutruyecko

"... es una comida de los/as mapuches huilliches y está dicho en la lengua antigua. Este trutruyecko es una masa de milcaos con chicharrones que se cuece con fuego de brazas. Se calientan unos palos largos, se le pega la masa y se cocina como un asado-hasta que esta dorado, se sirve en pedazos calentitos..."

(María Inés Hueitra)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

ANTIGUOS SABORES DEL ESTUARIO



La comuna de Cochamó se encuentra localizada al suroeste del Estuario de Reloncaví, a 142 kilómetros de Puerto Montt, región de Los Lagos. Posee un clima templado frío con influencia marítima, registrando 15°C de temperatura máxima durante el mes de enero y 1,5 °C en promedio durante su temporada más fría. Al limitar con la vertiente occidental de la Cordillera de los Andes y estar cruzada por numerosos cordones transversales, posee distintos microclimas en los sectores precordilleranos. Sus mayores precipitaciones se concentran en el mes de julio con un promedio de 325 mm.

Cochamó históricamente fue habitado por comunidades huilliche y poya, las que se distribuían en la ribera del estuario y en sus sectores cordilleranos, respectivamente. Con la exploración del territorio por expediciones españolas y posteriormente jesuitas, llegan los primeros colonos, quienes se comienzan a localizar desde 1780 en sectores aledaños al estuario. Poblada además por colonos chilenos, argentinos y chilotes, es fundada como comuna el año 1979.

Dentro de la superficie ocupada en la comuna para el uso productivo, la mayor extensión está destinada a actividades agropecuarias, siendo los cultivos de papas, avena de grano seco y trigo blanco los que ocupan las mayores extensiones. Destacan además los cultivos de ciruelo europeo, manzano verde, murta y huertos caseros, siendo estos últimos los más expandidos. En cuanto a sus actividades ganaderas, la cría de ovinos agrupa la mayor producción, la cual es destinada al consumo interno, seguido por la cría de bovinos y cerdos. La producción silvícola, por su parte, se concentra en los cultivos de eucaliptus globulus y pino radiata. El grueso de la fuerza laboral activa, está vinculado al sector acuícola y pesquero, tanto por el trabajo de los pequeños pescadores como por su conversión tras el avance de la industria salmonera en el territorio.

Según el Censo de población 2012, Cochamó tiene una población de 3.908 habitantes que se distribuyen aisladamente en los sectores de Poica, La Rampa, Cochamó y La Junta, entre otros. Las rutas Culinarias Comunitarias presentes en la comuna se localizan en los sectores de Cochamó, Pocolihuén Alto, Pocolihuén Bajo, Llaguepe, Puelo y Pucheguín, y se caracterizan por la difusión mediante la culinaria de las prácticas de recolección, pesca y cultivos presentes en el territorio.

COCHAMÓ



RUTA RESCATANDO SABORES DE COCHAMÓ

La ruta Rescatando Sabores de Cochamó, desarrolla sus actividades en el sector de Cochamó, en la comuna del mismo nombre. Dentro de su culinaria destacan las preparaciones de dulces tradicionales para el desayuno, siendo su gran variedad una de sus principales características. Otras actividades complementarias permitirán conocer los lugares de interés cultural y turístico en la comuna y el trabajo en lana realizados por mujeres del Taller Laboral FAARTE. Las mujeres del taller serán quienes prepararán las comidas ofrecidas en la ruta y acompañará las visitas.

El desayuno estará compuesto por preparaciones dulces y saladas, las cuales se acompañarán con mate, café, leche fresca de vaca y té. Luego seguirá una muestra de tejidos en lana, los cuales son realizados de manera artesanal, en palillo, crochet y telar, por las socias del Taller Laboral.

La ruta contempla la visita a algunos lugares de interés, como la Iglesia Inmaculada Concepción de Cochamó, construi-

da el año 1890, con madera de mañío y alerce en la parte exterior. Se visitará además la Costanera y la Ex Aduana, entre otros lugares.

El almuerzo ofrecerá distintas cazuelas, caldillo de róbalo y mazamorra de habas con charqui, acompañadas con ensaladas del huerto y postres tradicionales. Entre estos últimos, destacan las empanadas de trigo nacido, preparación tradicional en desuso por la complejidad de su elaboración. Para cocinarlas es necesario hacer "tallar" el trigo, preparando luego una harina dulce, la que es utilizada como relleno en las empanadas. Los orejones con mote cocido, por su parte, mantienen la tradición de conservación de la manzana, siendo cortadas en rodajas y almacenadas para su consumo fuera de estación. Las hortalizas y vegetales presentes en los platos principales, son cultivados en los huertos de las familias del sector.

La ruta finaliza con el almuerzo, permitiendo continuar la visita hacia otras rutas culinarias de la comuna.



Variedades de Manzanas



Cazuela de vacuno

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 3908
 Población rural: 3908
 Población urbana: 0
 Superficie: 4800 km²
 Densidad: 1.1 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 109 km
 Distancia a Santiago: 1056 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 325 mm - Junio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 15° - Enero
 1.5° - Julio
 Altitud: 9 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Cochamó:
 Para llegar a Cochamó, se debe bordear el lago Llanquihue en dirección sureste hasta el cruce de Ensenada, en donde se debe seguir por la ruta V-69, hasta llegar a la desembocadura del río Petrohue. Desde la desembocadura, es posible encontrar un camino ripiado y bastante ancho.

ORGANIZACIONES

1. Taller Laboral FAARTE

CONTACTO

Ondina Ruíz
 84716163



ruta a seguir

Actividades y Preparaciones	
1	Desayuno: Tortillas de rescoldo, sopaipillas, roscas, pan amasado, mermeladas de mora, murta, frambuesa, mosqueta y otros frutos de la zona, café, mate, café, leche de vaca y té
2	Visita artesanía en lanas del Taller Laboral FAARTE
3	Recorrido histórico cultural por la ciudad
4	Almuerzo: Mazamorra de habas con charqui, cazuela de espinazo de cordero con luche, cazuela de cordero con arvejas sin hila, caldillo de róbalo, empanadas de trigo nacido, orejones de mote cocido, ensaladas de huerta y jugos de frutas de la estación

RECETA
 Mazamorra de habas con charqui

“ ... se hace un puré de habas, como se hace cualquier otro puré. Luego se le agrega el charqui de vacuno, que va sancochado aparte y se agrega al preparado de habas. El charqui se machaca en mortero. Se puede hacer con habas frescas sin hollejo o habas que uno cosecha en el verano, se secan al sol y luego se cocinan...”

(Ondina Ruíz)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA NAVEGANDO LAS TRADICIONES DE POCOIHUEN

La ruta Navegando las Tradiciones de Pocihuén, se encuentra localizada en la comuna de Cochamó, entre los sectores de Pocihuén Alto y Bajo. La culinaria de esta ruta se define principalmente por la utilización de la manzana, la pesca y la preparación del salmón. Dentro de las actividades complementarias a desarrollar en la ruta, se podrán realizar paseos y pesca en el Lago Chapo, visita a invernaderos, caminatas y la participación en la preparación del cancato de salmón.

El desayuno contará con preparaciones características del territorio, como rosas, tortillas de rescoldos y sopaipillas, acompañadas con mermeladas caseras elaboradas con frutos silvestres recolectados en el sector, como la mora, la murta, la frambuesa y la mosqueta.

Para continuar las actividades, se tomará una lancha hacia el sector de Pocihuén Alto, lugar donde se preparará de manera conjunta el cancato de salmón a las brasas. El almuerzo, estará compues-

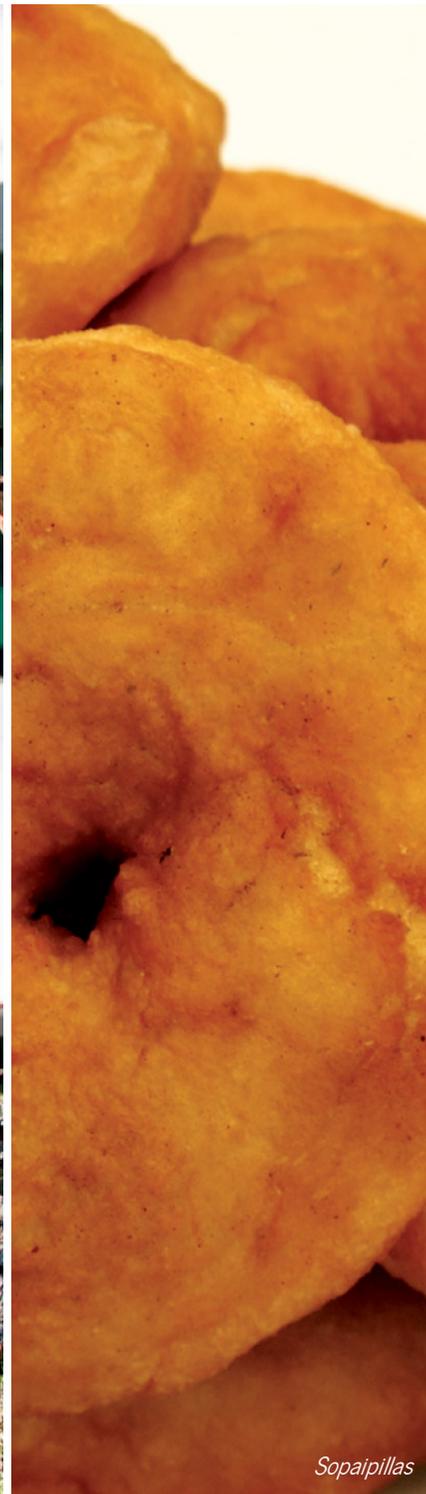
to por un asado de chivo al palo, acompañado con pebre, ensaladas del huerto y chicha de manzana para degustar, la cual será dulce o fuerte dependiendo del tiempo de fermentación.

Tras el almuerzo, se realizará una visita al Lago Chapo y a los invernaderos del sector. Los invernaderos, son huertos cubiertos, que diversifican las preparaciones ofrecidas en la ruta. Dentro de las hortalizas cultivadas, se encuentran las lechugas, cilantro, perejil, cebollines, puerros, acelgas y betarragas. Para su cultivo se utiliza abono orgánico, preparado con el guano de los gallineros, pasto, ceniza de estufa, entre otros.

La once, ofrecerá panqueques de manzanas, tortillas de papas, kuchen de manzanas y huaiqueme (*Waykeme*). Complementaria a estas actividades, se podrá realizar caminatas en el sector de Pocihuén Bajo, para conocer los distintos frutos silvestres y vegetación nativa del sector.



Asado de Chivo al palo



Sopaipillas



Cancato de Salmón

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 3908
 Población rural: 3908
 Población urbana: 0
 Superficie: 4800 km²
 Densidad: 1.1 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 109 km
 Distancia a Santiago: 1056 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 325 mm - Junio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 15° - Enero
 1.5° - Julio
 Altitud: 9 msnm

ESTADO DEL CAMINO

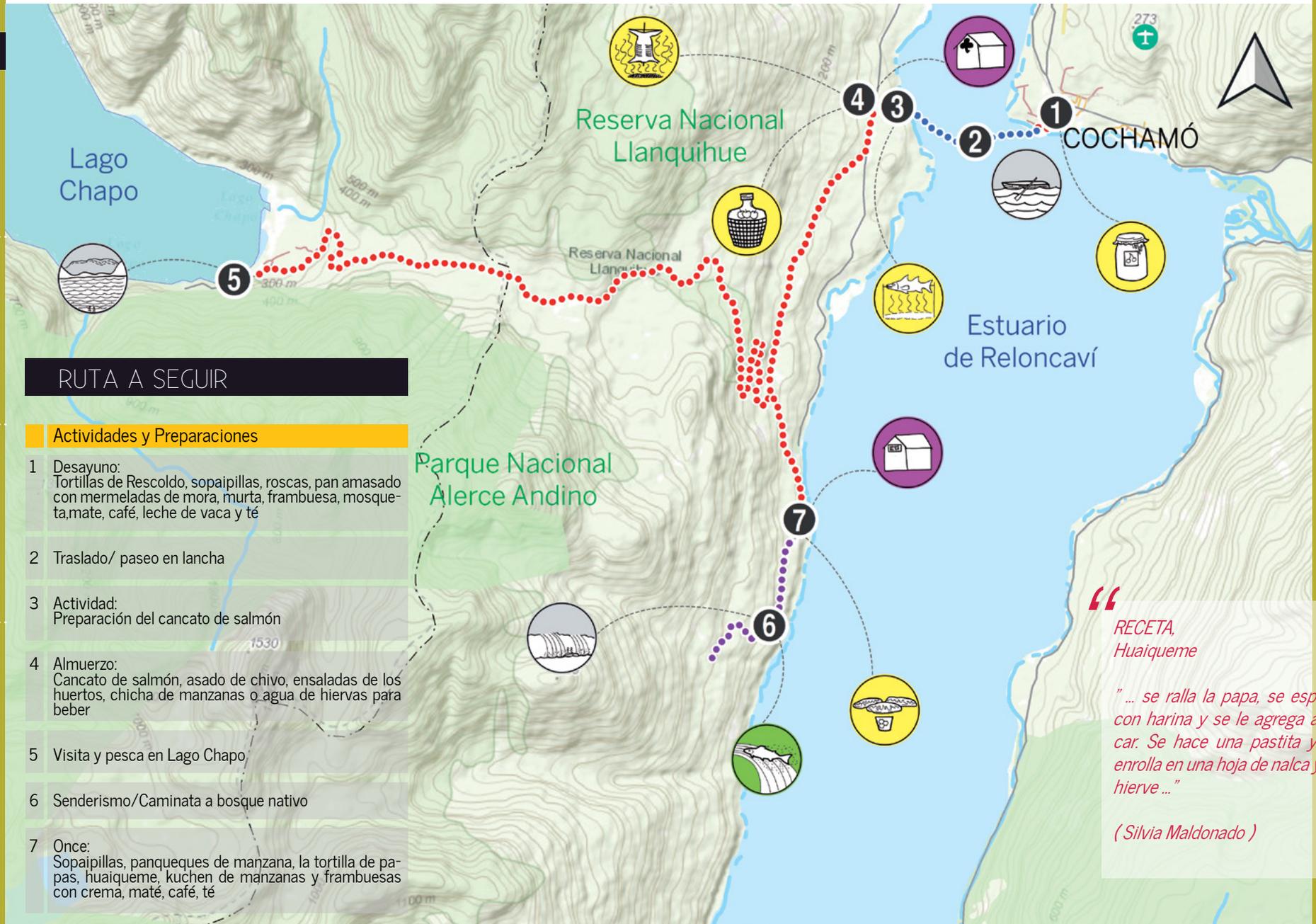
Pocoihuén:
 La ruta contempla el cruce en bote hacia el sector de Pocoihuén Alto en un trayecto aproximado de 2 kilómetros. Luego hay que tomar la ruta V-777, camino de tierra que conecta al sector de Pocoihuén Alto con Pocoihuén bajo y el lago Chapo.

ORGANIZACIONES

1. Taller Laboral FAARTE
 2. Taller el Trébol
 3. Taller Laboral Brisas del Sur

CONTACTO

Elsa Oyarzo
 99665605



ruta a seguir

Actividades y Preparaciones

- Desayuno:**
Tortillas de Rescodo, sopaipillas, roscas, pan amasado con mermeladas de mora, murta, frambuesa, mosqueta, mate, café, leche de vaca y té
- Traslado/ paseo en lancha
- Actividad:**
Preparación del cancato de salmón
- Almuerzo:**
Cancato de salmón, asado de chivo, ensaladas de los huertos, chicha de manzanas o agua de hiervas para beber
- Visita y pesca en Lago Chapo
- Senderismo/Caminata a bosque nativo
- Once:**
Sopaipillas, panqueques de manzana, la tortilla de papas, huaiqueme, kuchen de manzanas y frambuesas con crema, maté, café, té

RECETA, Huaiqueme
 "... se ralla la papa, se espesa con harina y se le agrega azúcar. Se hace una pastita y se enrolla en una hoja de nalca y se hierva ..."
 (Silvia Maldonado)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA ENCONTRANDO LOS SABORES ENTRE MAR Y CORDILLERA

La ruta Encontrando los Sabores Entre Mar y Cordillera, recorre un trayecto entre los sectores de Pucheguín, Puelo y Llaguepe, al sur de la comuna de Cochamó. La culinaria de esta ruta, vincula espacialmente las preparaciones, prácticas y organizaciones de estos sectores, siendo transversal en la ruta la variedad de preparaciones dulces cocinadas con manzana y frutos silvestres de recolección.

El desayuno contará con tortilla de papas, galletas de miel y mermeladas de frutos silvestres. Dentro de estos últimos, destaca la recolección de grosella, murta y mosqueta. Estos mismos frutos, al ser macerados en licor, son utilizados para la elaboración de la mistela u otros licores artesanales. Tras el desayuno se podrán realizar diversas visitas en el sector de Pucheguín, dentro de las que destacan las visitas hacia los huertos familiares, los corrales y a los colmenares de abejas.

El almuerzo ofrecerá cazuelas de cordeiro con luche y de ave con fideos caseiros, como opciones de plato principal, las que serán elaboradas con productos vegetales cultivados en el sector. A la hora de los postres, se probará la mazamorra de manzanas con miel y las empanadas de manzana.

Tras el almuerzo, rumbo al sector de Llaguepe se visitará el lago Tagua Tagua y el río Blanco. Ya en el sector y acercándose la hora de la onces, se degustarán jugos naturales de nalca, maqui (*Make*) o cauchao (*Kawchaw*) junto con pan amasado.

Para terminar la ruta, se compartirá la preparación del curanto en hoyo, práctica que lleva consigo la elaboración y selección de mariscos, carnes y verduras, junto con la preparación del fuego y la atención constante sobre su cocción.



Grosellas



Tortillas de papa



Murtas

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 3908
 Población rural: 3908
 Población urbana: 0
 Superficie: 4800 km²
 Densidad: 1.1 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 109 km
 Distancia a Santiago: 1056 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 325 mm - Junio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 15° - Enero
 1.5° - Julio
 Altitud: 9 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Pucheguín - Llaguepe:
 El recorrido de esta ruta en su totalidad debe realizarse por un camino ripiado, ubicado entre las orillas del estuario del Reloncaví y la Cordillera de los Andes, la que alcanza, en algunos sectores alturas superiores a los 1200 metros sobre el nivel del mar. En su trayecto total contempla cerca de 39 a 40 kilómetros.

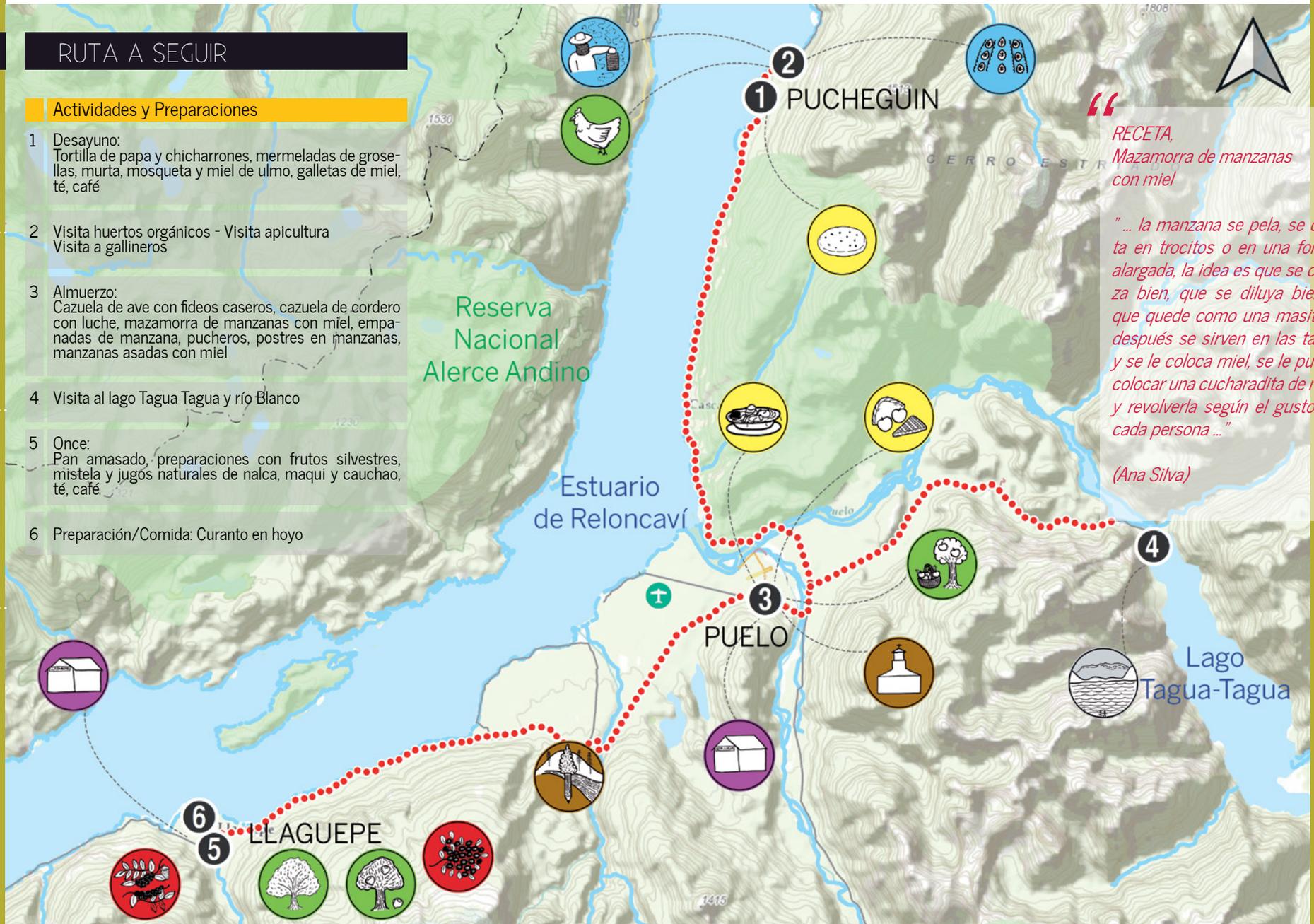
ORGANIZACIONES

1. Taller Siempre Unidas
 2. Centro de Madres Santa Lucía
 3. Taller Laboral Las Dalías

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno: Tortilla de papa y chicharrones, mermeladas de grosellas, murta, mosqueta y miel de ulmo, galletas de miel, té, café
- 2 Visita huertos orgánicos - Visita apicultura
Visita a gallineros
- 3 Almuerzo: Cazuela de ave con fideos caseros, cazuela de cordero con luche, mazamorra de manzanas con miel, empanadas de manzana, pucheros, postres en manzanas, manzanas asadas con miel
- 4 Visita al lago Tagua Tagua y río Blanco
- 5 Once: Pan amasado, preparaciones con frutos silvestres, mistela y jugos naturales de nalca, maqui y cauchao, té, café
- 6 Preparación/Comida: Curanto en hoyo



RECETA,
Mazamorra de manzanas con miel

"... la manzana se pela, se corta en trocitos o en una forma alargada, la idea es que se cueza bien, que se diluya bien y que quede como una masita y después se sirven en las tazas y se le coloca miel, se le puede colocar una cucharadita de miel y revolverla según el gusto de cada persona ..."

(Ana Silva)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos
- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Áreas Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

SABERES Y SABORES DEL RELONCAVÍ



La comuna de Puerto Montt se encuentra localizada en el seno de Reloncaví, en el declive de la depresión intermedia a 351 kilómetros de Temuco, en la región de Los Lagos. Posee un clima templado frío con influencia marítima, concentrando sus precipitaciones durante el mes de julio con un promedio de 240 mm de lluvia caída. Registra su temperatura más alta durante el mes de enero con 19°C y su temperatura más baja durante el mes de julio con unos 3°C en promedio.

La ciudad se funda en 1853 bajo el nombre de Melipulli sin el consentimiento de las autoridades de la época, para luego llamarse Puerto Montt, en honor al presidente Manuel Montt. Con la colonización de inmigrantes alemanes, se da un impulso al desarrollo de la agricultura, despojando de sus tierras a las comunidades huilliche que habitaban la zona. Con la llegada del ferrocarril en 1913, la ciudad se consolida como punto estratégico de desarrollo del sur de Chile.

En cuanto a la superficie cultivada, el sector agropecuario concentra el mayor uso del suelo, basando su producción agrícola en la siembra de papa, avena de grano seco, trigo blanco y centeno de grano seco. Dentro de los otros cultivos, destacan los huertos careros, cuya producción se destina al autoconsumo y comercialización menor de los excedentes. Sobresalen también los cultivos de manzano verde, manzano rojo, ciruelo europeo y frambuesa, entre otros. Dentro del sector pecuario, la crianza de bovinos y ovinos, constituyen en conjunto el mayor número de cabezas de ganado en la comuna. La fuerza de trabajo en Puerto Montt se concentra en el sector pesquero.

Según el Censo de población 2012, Puerto Montt tiene una población de 238.455 habitantes que se distribuye en los sectores de Alerce, La Goleta, Chamiza, Las Quemadas, Lagunitas y Piedra Azul, entre otros. Las rutas culinarias comunitarias presentes en la comuna se localizan en los sectores de Puerto Montt centro, La Goleta y Chamiza, incluyéndose una ruta por la Isla de Huar, perteneciente a la comuna de Calbuco, las que se caracterizan por la vinculación de las prácticas extractivas y la culinaria tradicional.

PUERTO MONTT



RUTA POSTALES DE MELIPULLI

La ruta Postales de Melipulli, se encuentra localizada en la comuna de Puerto Montt. Centra su culinaria en distintas preparaciones, como la cazuela de cordero con luche, el frito de luche y la chicha dulce de manzana. Como actividad complementaria se realizará un recorrido por distintos lugares de interés culinario e histórico de la ciudad.

El desayuno ofrecerá pan amasado el que podrá acompañarse con mermeladas de frutos del sector, tales como la mora, la frambuesa y la ciruela.

Dentro del recorrido cultural, se conocerá el Muelle de las Papas, localizado en la caleta de Angelmó, el cual opera como lugar de encuentro para distintos productores de papas de las islas Maillen, Huar y Queullin, y donde se comercializan sus producciones. Se recorrerá además, la Caleta Anahuac, ubicada al sur de la ciudad de Puerto Montt, donde se podrán encontrar diversas especies de pescado como la merluza, el congrio y la sierra, entre otros. En el recorrido también se conocerá el Almacén Orgánico, lugar en que se comercializa la producción de pequeños productores orgánicos

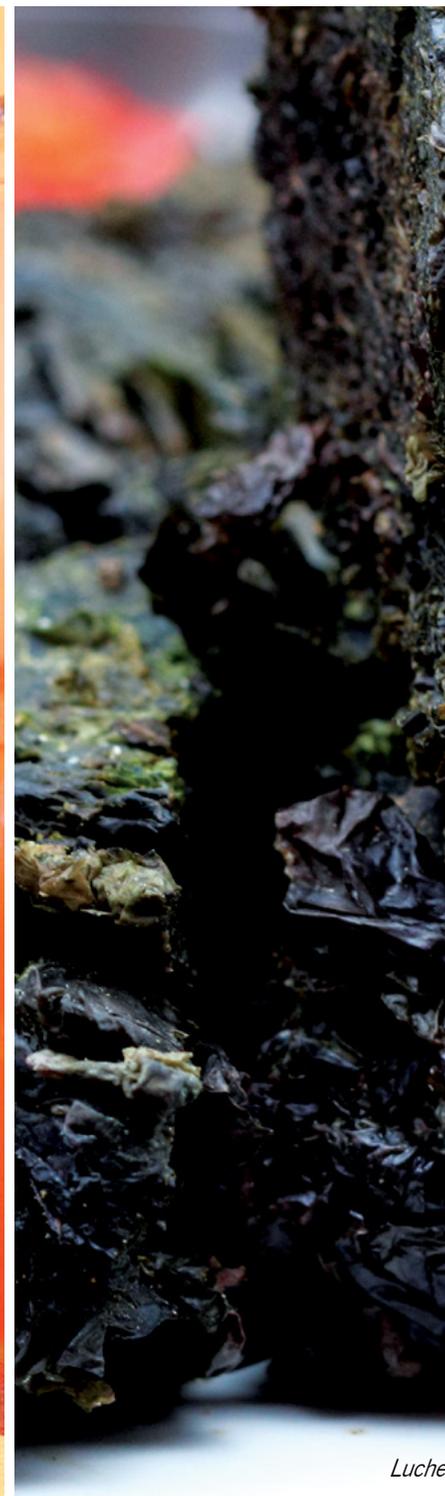
de Puerto Montt y sus alrededores. Se visitará además el Mercado Municipal, la Catedral y la Costanera, entre otros lugares de interés cultural.

Las preparaciones que la ruta ofrece para el almuerzo, centran sus sabores en el luche. Tanto en la cazuela de cordero como en el frito de luche, se podrá probar esta alga, preservada tradicionalmente mediante el prensado y ahumado. Su utilización mantiene y difunde esta práctica de conservación que se encuentra amenazada por la implementación de plantas procesadoras de alga en el territorio y la contaminación de las aguas provocada por la actividad de la industria salmonera. Estas plantas, desarrollan un sistema de control sobre la recolección y mantención del luche, modificando su sabor al prescindir del curanteado tradicional. Estos platos se acompañarán con chicha dulce de manzana y orejones.

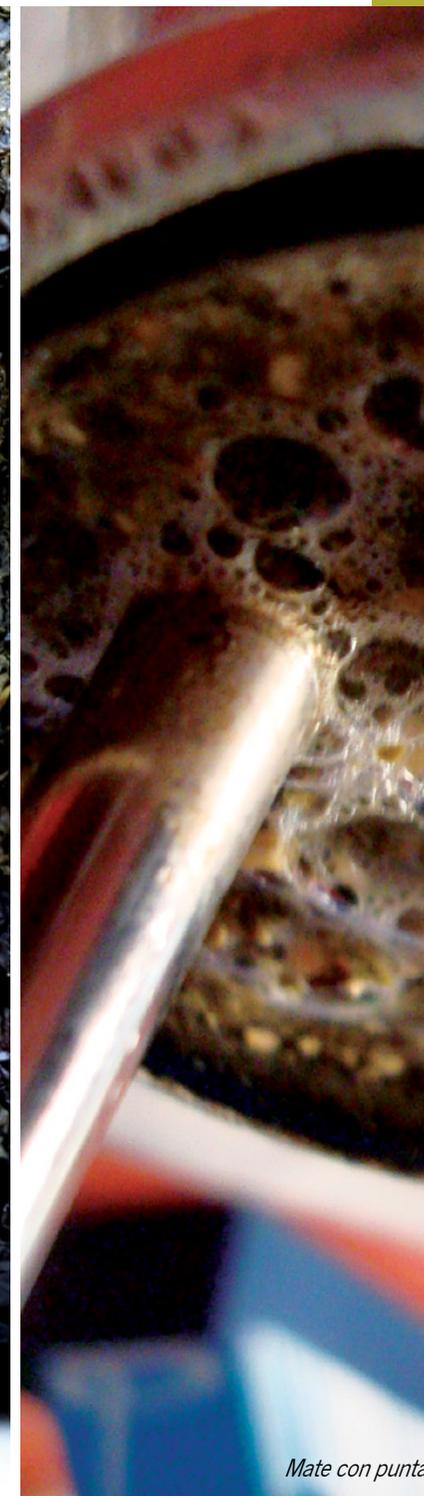
La ruta finaliza con el almuerzo, permitiendo así que las/los visitantes puedan continuar recorriendo Puerto Montt a través de las otras rutas desarrolladas en el territorio.



Chicha de Manzana



Luche



Mate con punta

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 238455
 Población rural: 29462
 Población urbana: 208993
 Superficie: 1673 km²
 Densidad: 145.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 0 km
 Distancia a Santiago: 1032 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 240 mm - Julio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 19° - Enero
 3° - Julio
 Altitud: 14 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Puerto Montt:
 La ruta comienza en el sector de Pelluco Alto, cuyo acceso se hace mediante la ruta 7, camino a Chamiza, esta ruta se encuentra asfaltada y en buenas condiciones. El acceso al sector Los Tulipanes, se debe realizar por un camino ripiado. El resto de la ruta se realiza en el centro de la ciudad, cuyas vías ejes son las Avenidas Salvador Allende y Presidente Ibáñez.

ORGANIZACIONES

1. ACUTRADE Agrupación Cultural por las Tradiciones y las Etnias

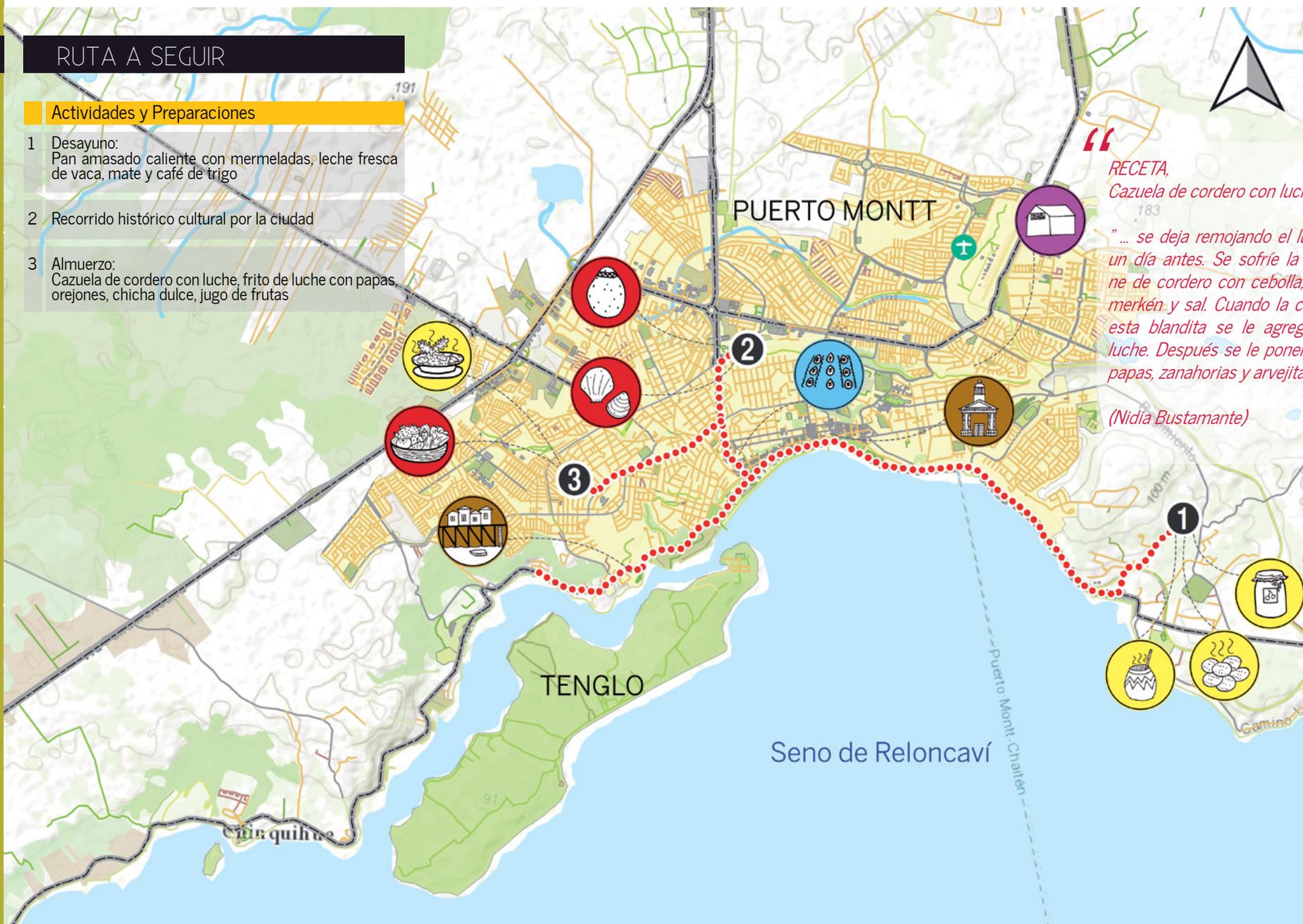
CONTACTO

Hilda Morales
 96428511

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
Pan amasado caliente con mermeladas, leche fresca de vaca, mate y café de trigo
- 2 Recorrido histórico cultural por la ciudad
- 3 Almuerzo:
Cazuela de cordero con luche, frito de luche con papas, orejones, chicha dulce, jugo de frutas



RECETA,
 Cazuela de cordero con luche

"... se deja remojando el luche un día antes. Se sofríe la carne de cordero con cebolla, ajo, merkén y sal. Cuando la carne esta blandita se le agrega el luche. Después se le ponen las papas, zanahorias y arvejas..."

(Nidia Bustamante)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA RECETAS DEL FOGÓN

La ruta Recetas del Fogón se encuentra localizada en el sector La Goleta, comuna de Puerto Montt. Articula en su culinaria distintas prácticas productivas campesinas con preparaciones propias del territorio y actividades de reconocimiento y formas de trabajo tradicional.

Su desayuno incluye milcaos, pan de papa, huevos de campo y mermeladas elaboradas con frutos del sector, como la murta, la mora, la mosqueta y la grosella. Destaca la centralidad de la papa, siendo incluida tanto en los milcaos como en el pan de papa. Este último es leudado con levadura y papa molida cocida, proceso que otorgará otra textura y sabor al pan.

Tras el desayuno se recorrerán las siembras familiares del sector, donde se conocerán actividades y herramientas involucradas en las chacras, tales como el carretón, el arado y el viloché. Según la temporada de visita se cosecharán papas u otros cultivos de la chacra y los huertos, los cuales serán parte del almuerzo y de las otras preparaciones presentes en la ruta.

Para el almuerzo, se podrán compartir distintos platos como la sopa de harina dorada, el pastel de papas y la mazamorra de manzana. Esta última se prepara en base a papa rallada, la que se deja reposar para extraer la fécula.

Como actividad complementaria se realizará una caminata al monte, donde se podrán reconocer distintas especies nativas como el coihue, la luma, el maqui y el avellano.

La once estará compuesta por chochoca, pan amasado y mate con punta, entre otras preparaciones. La chochoca se prepara en base a papa cruda rallada y papa cocida molida, la que es cocinada sobre un palo de ciruelillo o luma a las brasas.

Tras la once se compartirá un espacio de conversación en torno al fogón mientras se prepara un asado de cerdo al palo. El asado será la última comida de la ruta, el que será servido junto con papas cocidas, ensaladas del huerto y licor de frutos silvestres.



Huerta



Sopa de Harina Dorada



Pan de Papa

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 238455
 Población rural: 29462
 Población urbana: 208993
 Superficie: 1673 km²
 Densidad: 145.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 0 km
 Distancia a Santiago: 1032 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 240 mm - Julio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 19° - Enero
 3° - Julio
 Altitud: 14 msnm

ESTADO DEL CAMINO

La Goleta:
 Para llegar al sector de la Goleta, hay que recorrer 22 kilómetros por la carretera 5 sur rumbo a Parga. La carretera es una vía estructural de doble vía y de alta velocidad.

ORGANIZACIONES

1. ACUTRADE Agrupación Cultural por las Tradiciones y las Etnias

CONTACTO

Tamara Miranda
 82268009

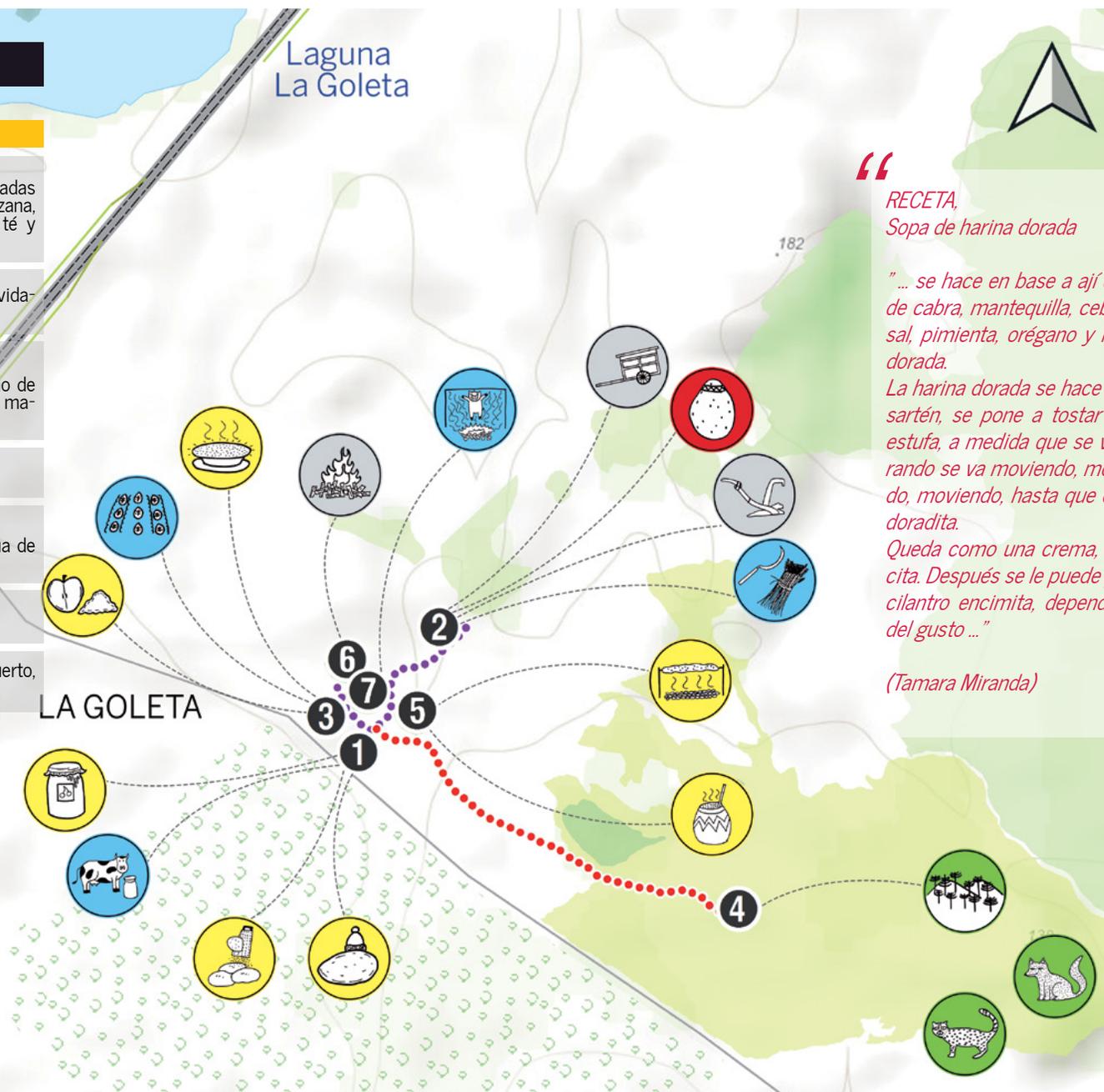
RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno: Milcaos, pan de papa, huevos revueltos y mermeladas de fruta de la zona; murta, mora, ciruela, manzana, mosqueta, grosella, frambuesa, ruibarbo, café, té y mate con leche
- 2 Caminata por la siembra, para reconocer las actividades y herramientas agrícolas
- 3 Almuerzo: Sopa de harina dorada, pastel de papas con pino de pollo de campo, ensaladas del huerto y la chacra, mazamorra de manzanas con chuño y arroz
- 4 Senderismo/Caminata a bosque nativo
- 5 Once: Chochoca, picarones, maté con punta, té o agua de hierbas del bosque
- 6 Actividad alrededor del fogón
- 7 Comida: Asado al palo de cerdo, ensaladas del huerto, té, licor de frutos silvestres

LA GOLETA

Laguna La Goleta



“
RECETA,
 Sopa de harina dorada

“... se hace en base a ají cacho de cabra, mantequilla, cebollita, sal, pimienta, orégano y harina dorada.

La harina dorada se hace en un sartén, se pone a tostar en la estufa, a medida que se va dorando se va moviendo, moviendo, hasta que quede doradita.

Queda como una crema, espesita. Después se le puede poner cilantro encimita, dependiendo del gusto...”

(Tamara Miranda)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA SABORES DE BOSQUE Y MAR

La ruta Sabores de Bosque y Mar se encuentra localizada en Chamiza y recorre en su trayecto los sectores de Alerce, Colonia Metrequén, Coihuin, y Pelluhuin, todos emplazados en la comuna de Puerto Montt. La culinaria de la ruta se relaciona a distintas prácticas de recolección, tanto de mariscos como de frutos silvestres. Dentro de la conservación, el ahumado de los productos de mar y ciertas carnes, impregna de un sabor característico a las preparaciones de esta ruta. La conservación de los productos del bosque, se presentará en la forma de mermeladas y licores.

Para el desayuno se podrán degustar mermeladas caseras, elaboradas con frutos silvestres de Chamiza, pan amasado, mantequilla y queso de campo. Tras el desayuno se realizará un recorrido por el sector Colonia Tres Puentes, en las faldas del volcán Calbuco, donde se podrán reconocer y recolectar distintos frutos silvestres, como la mosqueta, la mora, el maqui y el cauchao, entre otros. Su recolección estará sujeta a la estacionalidad de estos frutos, pudiendo en cualquier caso ser reconocidos los

arbustos o zarzas desde dónde éstos provienen.

El almuerzo estará compuesto por distintas preparaciones elaboradas con carne ahumada, como la carne de cerdo estofada y el charquicán de vacuno ahumado. El ahumado, como práctica de conservación mediante la cocción por calor y secado, preserva carnes, mariscos, pescados y algas.

Tras el almuerzo se visitará el sector de recolección de mariscos, pelillo y luga -estas últimas, usadas preferentemente como abono-, junto con otros lugares de interés como los tocones de alerce, entre otros.

Para la once se probarán distintas preparaciones dulces, como el kuchen de murta, rosas y berlines rellenos, las que serán la antesala de la comida, con la cual termina la ruta. Esta última, ofrecerá una cazuela de cholgas ahumadas o un caldillo de róbalo ahumado. El caldillo de róbalo, a diferencia de otros caldillos, lleva la carne de róbalo ahumada, otorgando un sabor distintivo.



Caldillo de Choritos



Ahumados de Cerdo



Roscas

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 238455
 Población rural: 29462
 Población urbana: 208993
 Superficie: 1673 km²
 Densidad: 145.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 0 km
 Distancia a Santiago: 1032 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 240 mm - Julio
 90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
 19° - Enero
 3° - Julio
 Altitud: 14 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Chamiza:
 La ruta comienza en el sector de Alerce al norte de Puerto Montt. Desde allí, se debe tomar la ruta V-615 en dirección hacia la cordillera, pasando por los sectores de Colonia Metrenquén, Colonia la Poza, hasta llegar a Chamiza por las rutas V-635 y V-65. El estado de la carretera es bueno.

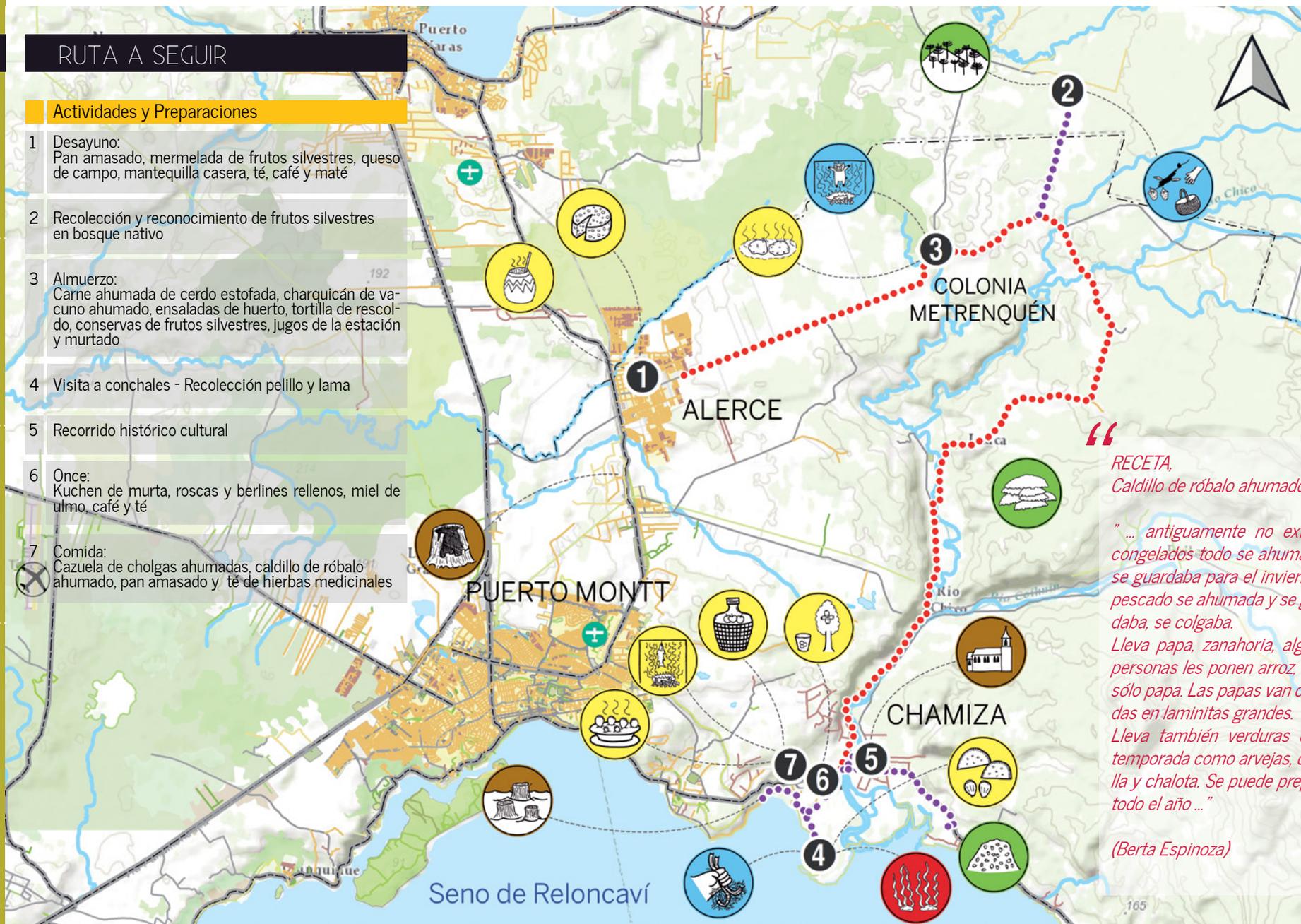
ORGANIZACIONES

1. Comité de Huertos Familiares Cosechando Futuro
2. UCHU Unión Comunal de Huertos Urbanos de Puerto Montt
3. Taller Laboral Hormiguitas de Alerce

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
Pan amasado, mermelada de frutos silvestres, queso de campo, mantequilla casera, té, café y maté
- 2 Recolección y reconocimiento de frutos silvestres en bosque nativo
- 3 Almuerzo:
Carne ahumada de cerdo estofada, charquicán de vacuno ahumado, ensaladas de huerto, tortilla de rescoldo, conservas de frutos silvestres, jugos de la estación y murtado
- 4 Visita a conchales - Recolección pelillo y lama
- 5 Recorrido histórico cultural
- 6 Once:
Kuchen de murta, roscas y berlines rellenos, miel de ulmo, café y té
- 7 Comida:
Cazuela de cholgas ahumadas, caldillo de róbalo ahumado, pan amasado y té de hierbas medicinales



RECETA,
 Caldillo de róbalo ahumado

"... antiguamente no existían congelados todo se ahumaba y se guardaba para el invierno, el pescado se ahumaba y se guardaba, se colgaba. Lleva papa, zanahoria, algunas personas les ponen arroz, otras sólo papa. Las papas van cortadas en laminas grandes. Lleva también verduras de la temporada como arvejas, cebolla y chalota. Se puede preparar todo el año..."

(Berta Espinoza)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA EL EMBRUJO DE HUAR

La ruta El Embrujo de Huar, recorre distintos lugares de la Isla de Huar. Distante 22 kilómetros de Puerto Montt, se localiza administrativamente en la comuna de Calbuco, siendo configurada organizativamente por mujeres y hombres de Puerto Montt. La ruta relaciona en su culinaria una serie de preparaciones tradicionales de la isla junto con la visita a lugares de interés natural y prácticas de recolección y pesca.

La ruta comienza en el Muelle de las Papas, lugar donde se embarcarán los visitantes rumbo a la isla. El traslado será durante la tarde, extendiendo las actividades durante el día siguiente. Al llegar Huar, se realizará una recepción en la cual se conocerá parte de su historia y se compartirán milcaos al rescoldo, con maté o café de trigo, entre otras preparaciones.

Tras la once se recorrerá la zona costera sur de la isla donde, dependiendo de la marea, se podrán recolectar mariscos de orilla, dar un paseo en bote o pescar con lienza, según los intereses de las y los visitantes. Durante la comida se podrá compartir una cazuela chilota- la que se prepara con mariscos ahumados-pan amasado, jugos de frutos de la isla y chicha de manzana. Para terminar el día se compartirá un espacio de conversación, sobre la mitología y cuentos de la isla a orillas del fogón, como

se hacía antiguamente.

Al día siguiente y durante el desayuno se podrán acompañar las tortillas de papas, preparadas en la isla, con mermeladas caseras, huevos y mate. Tras el desayuno se recorrerá el monte cercano, donde se conocerá la reserva de pompón.

El almuerzo, consistirá en un asado de cordero, el cual será acompañado de papas y ensaladas del huerto. La carne de cordero, antes de cocinarse a las brasas, será adobada en chicha de manzana y romero. Con esta receta se recuerda el sentido que tradicionalmente las familias de la isla le otorgaban a la preparación. Tras el almuerzo se realizará una visita a los conchales, los hornos de cal y la laguna del sector la Poza, reserva natural del cisne de cuello negro. La once, contará con preparaciones dulces y saladas, como las chanchas -empanadas hervidas de manzana- o las salabarcas, elaboradas a base de papa rallada y chicharrones.

Antes de finalizar la ruta se conocerán las arboledas de manzanas, en donde se reconocerá la diversidad de especies presentes en la isla. Al momento de finalizar la ruta, se compartirá chanfaina de cordero, ensaladas, y chicha de manzana.



Caldillo de Róbalo



Asado de Cordero



Milcao de Milcao

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 238455
 Población rural: 29462
 Población urbana: 208993
 Superficie: 1673 km²
 Densidad: 145.2 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: *de los Lagos*
 Capital Regional: *Puerto Montt*
 Distancia a Capital Regional: *0 km*
 Distancia a Santiago: *1032 km*

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
240 mm - Julio
90 mm - Febrero
 Temperatura (máx-mín):
19° - Enero
3° - Julio
 Altitud: *14 msnm*

ESTADO DEL CAMINO

Huar:
 La ruta comienza en el Muelle Las Papas, rampla de descarga ubicada en la caleta de Angelmó. En ese lugar, se abordará una embarcación rumbo a la isla, que se encuentra a 27 kilómetros de Puerto Montt. En la isla los caminos son de tierra y las distancias máximas no superan los 6 kilómetros.

ORGANIZACIONES

1. Taller Laboral Gabriela Mistral
2. ACUTRADE Agrupación Cultural por las Tradiciones y las Etnias
3. UCHU Unión Comunal de Huertos Urbanos de Puerto Montt
3. COELCA Coordinadora de Organizaciones Económicas Locales Comunitarias Agroecológicas

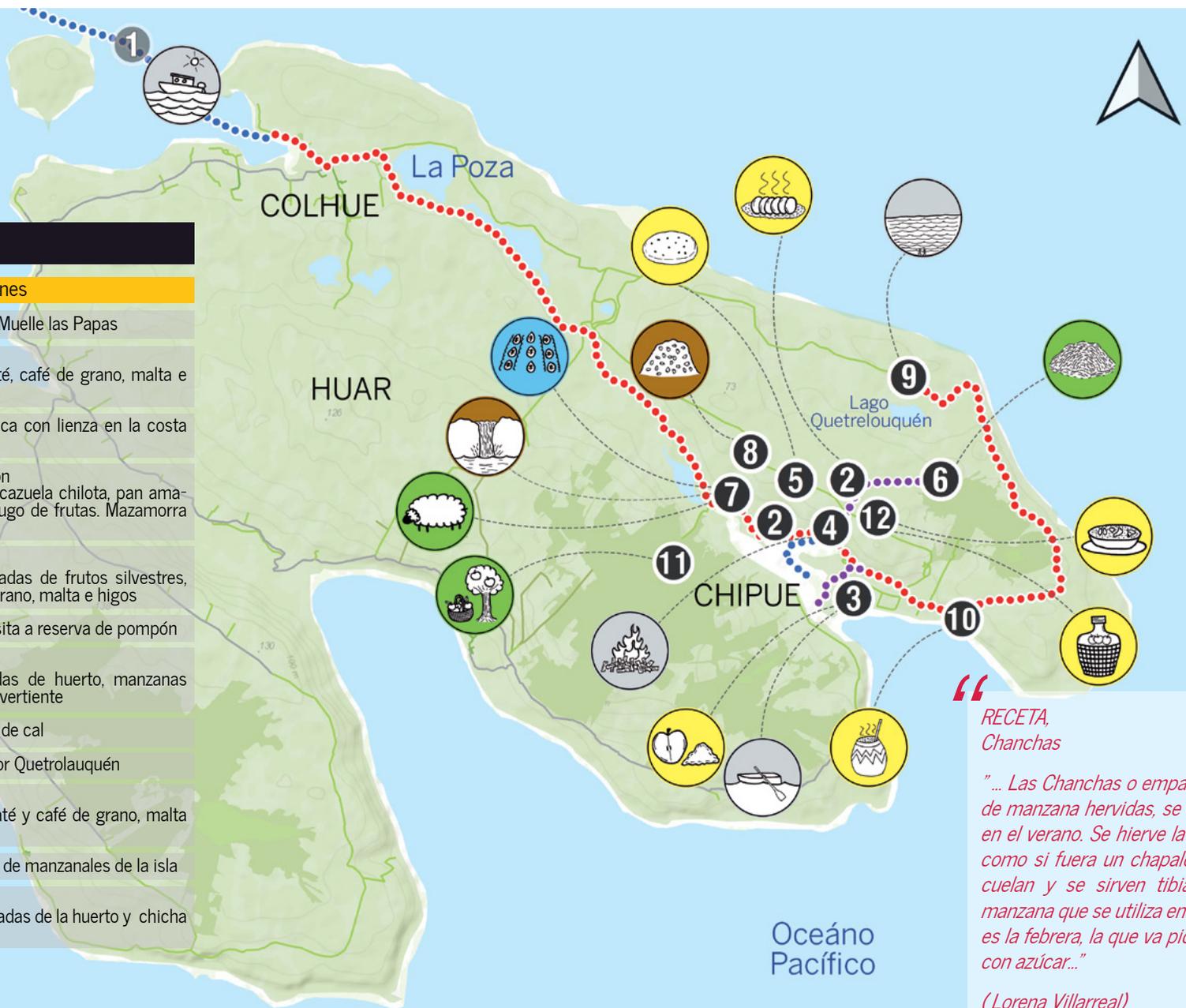
CONTACTO

Lorena Villarreal
 82037309

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Traslado/ paseo en lancha: Muelle las Papas
- 2 Once: Milcaos al rescoldo, maté, té, café de grano, malta e higo
- 3 Paseo en bote a remo, pesca con lienza en la costa de la isla
- 4 Actividad alrededor del fogón
Comida: Caldillo de róbalo, cazuela chilota, pan amasado, chicha de manzana, jugo de frutas. Mazamorra de manzanas.
- 5 Desayuno: Tortillas de papas, mermeladas de frutos silvestres, huevos, té, maté y café de grano, malta e higos
- 6 Senderismo/Caminata y visita a reserva de pompón
- 7 Almuerzo: Asado de cordero, ensaladas de huerto, manzanas horneadas, jugos y agua de vertiente
- 8 Visita a conchales y hornos de cal
- 9 Visita a la laguna en el sector Quetrolouquén
- 10 Once: Salabarca, chanchas, té, maté y café de grano, malta e higos
- 11 Recorrido y reconocimiento de manzanales de la isla
- 12 Comida: Chanfaina de cordero, ensaladas de la huerto y chicha de manzana



“**RECETA, Chanchas**
 “... Las Chanchas o empanadas de manzana hervidas, se hacen en el verano. Se hierva la masa como si fuera un chapalele, se cuelean y se sirven tibias. La manzana que se utiliza en la isla es la febrera, la que va picada y con azúcar...”
 (Lorena Villarreal)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica
- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

DELICIAS DEL MAR



La comuna de Maullín se encuentra localizada en el extremo noroeste de la provincia de Llanquihue a 75 kilómetros de Puerto Montt, en la región de Los Lagos. Posee un clima templado cálido lluvioso con influencia mediterránea y clima marítimo lluvioso, concentrando sus precipitaciones durante el mes de mayo con un promedio de 277 mm de lluvia caída. Sus temperaturas máximas y mínimas oscilan entre los 18°C durante enero y -3°C durante julio, respectivamente.

Levantada sobre la tensión y conquista de su territorio, Maullín es fundada en 1560 con la construcción de un pequeño fuerte. Debido a su ubicación estratégica, como punto de conexión entre Chiloé y Valdivia, se gestaron diversos enfrentamientos entre la población mapuche huilliche que habitó históricamente el territorio y las fuerzas militares españolas y posteriormente independentistas. La comuna impulsa su crecimiento con el arribo constante de colonos extranjeros, quienes llegan a los distintos muelles y embarcaderos del sector. En septiembre de 1882 es decretada como municipio.

Las actividades productivas de Maullín, así como la superficie cultivada se concentran en el sector agropecuario. La siembra de papa representa la mayor producción en este sector junto con el cultivo en huertos caseros, seguidos por el de avena de grano seco, cebada forrajera y trigo blanco. La producción de ganado por su parte, se agrupa en la cría de bovinos, ovinos, cerdos y equinos. El sector silvícola, centra sus cultivos en el eucaliptus nitens, seguido por producciones menores de pino radiata, eucaliptus globulus y pino oregón.

Según el Censo de población 2012, Maullín tiene una población de 15.707 habitantes que se distribuyen en los sectores de Carelmapu, Misquihué, La Pasada y Peñol, entre otros. Las rutas culinarias comunitarias presentes en la comuna de Maullín se localizan en los sectores de Isla Amortajado, Pasaje Amortajado, Carelmapu, Peime, Maullín centro y Pichicuyen, y se caracterizan por la vinculación de las actividades de recolección en sus preparaciones.

MAULLÍN



RUTA MAULLÍN - QUENUIR

La ruta Maullín Quenuir, recorre los sectores de Maullín, Quenuir y Pichicuyén, todos emplazados en la comuna de Maullín. La culinaria de esta ruta, tiene una fuerte influencia marina, siendo evidente la cercanía a prácticas como la pesca, el buceo artesanal, la recolección de algas y mariscos.

Dentro de las actividades complementarias asociadas a la ruta, se podrá conocer la conservación artesanal del piure en el sector de Quenuir y realizar un recorrido por la ciudad de Maullín.

Para el desayuno se degustarán distintas preparaciones, como las galletas de leche con cochayuyo -preparadas en base a cochayuyo seco molido-, pan amasado y milcaos brujos que podrán acompañarse de mate, leche de vaca y agua de hierbas.

Tras el desayuno, se visitará el sector costero de Quenuir, donde se conocerá el trabajo de ahumado, cocción y conservación del piure. El curanto de piure en hoyo, es una práctica culinaria que no

solo preserva los piures sino que también les agrega-sabor con el ahumado-, siendo utilizadas preferentemente leña de luma y mañío.

El almuerzo constará de una cazuela de piures, acompañada de tortillas al rescoldo cocidas en arena -previamente calentada- y jugos de frutos silvestres. Las tortillas llevan chicharrones y son tapadas con arena caliente al cocerse.

Se seguirá luego un recorrido por Maullín centro, donde se recorrerán distintos lugares de interés histórico y ambiental, como el ex muelle de pasajeros, lugar que operó como distribuidor de productos hacia la provincia de Llanquihue, hasta el terremoto de 1960, siendo desplazado por la posterior construcción de la carretera panamericana.

Finalizando el día, se podrán probar tres recetas que la ruta ofrece. Las empanadas de mariscos -preparadas con un pino de locos, machas, choritos y piures-, el frito de luche con papas o los pejerreyes fritos con papas cocidas.



Piures



Conservas y Mermeladas



Empanadas de Mariscos

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 15707
 Población rural: 8466
 Población urbana: 7241
 Superficie: 860.8 km²
 Densidad: 15.7 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 73 km
 Distancia a Santiago: 1098 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 277 mm - Mayo
 79 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 18° - Enero
 -3° - Junio
 Altitud: 2 msnm

ESTADO DEL CAMINO

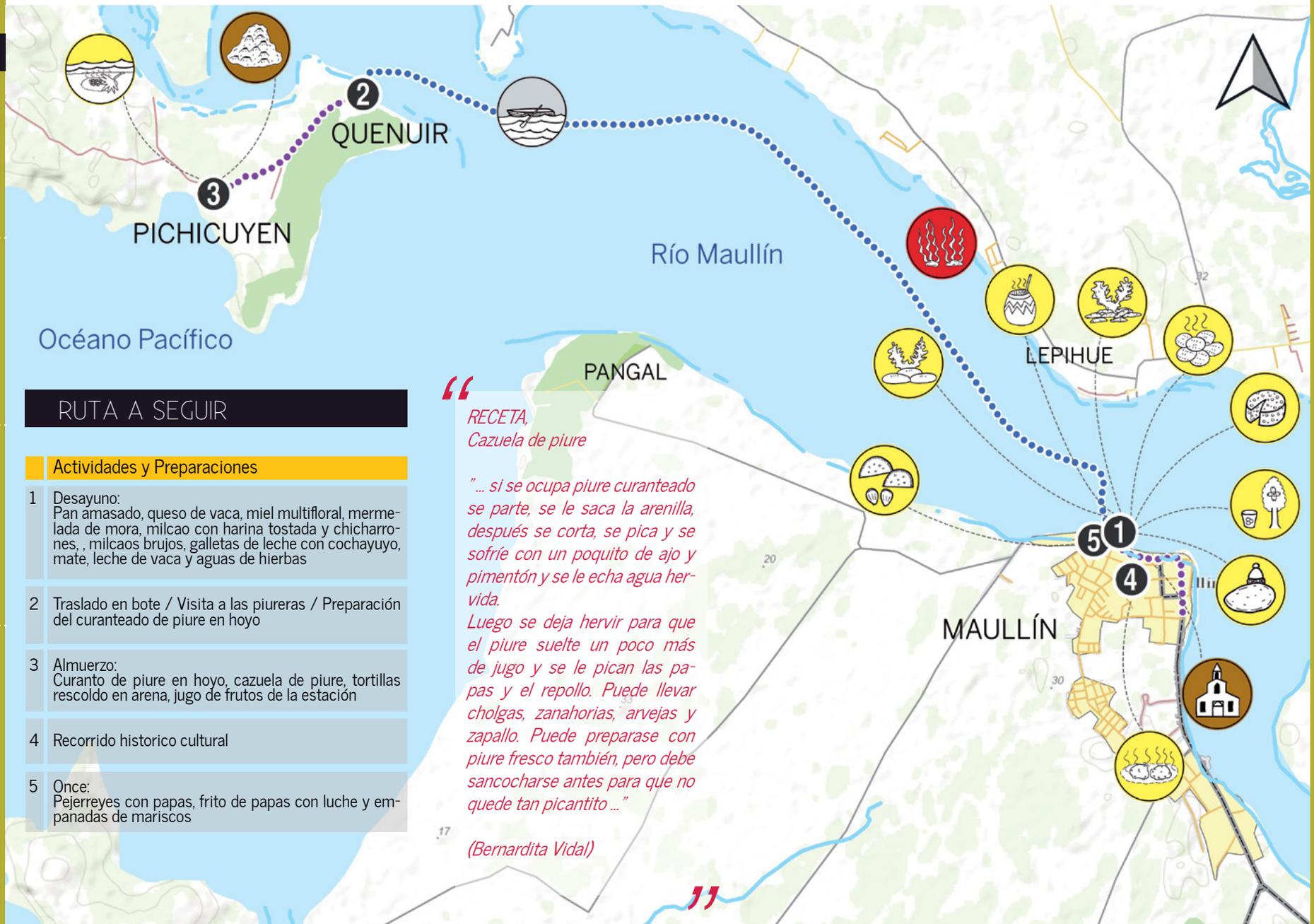
Mauullín-Quenuir:
 Para llegar a Mauullín, se debe tomar desde Puerto Montt, el acceso sur a la carretera Panamericana y hacer conexión con la ruta V-90. El trayecto incluye traslados dentro de Mauullín, los que no presentan problemas de conectividad. Se debe cruzar además en bote hacia el norte de la caleta, hacia los sectores de Quenuir y Pichicuyén.

ORGANIZACIONES

1. Taller Laboral Delicias del Sur

CONTACTO

Bernardita Vidal
 91320170



RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones	
1	Desayuno: Pan amasado, queso de vaca, miel multifloral, mermelada de mora, milcao con harina tostada y chicharrones, milcaos brujos, galletas de leche con cochayuyo, mate, leche de vaca y aguas de hierbas
2	Traslado en bote / Visita a las piureras / Preparación del curanteado de piure en hoyo
3	Almuerzo: Curanto de piure en hoyo, cazuela de piure, tortillas rescoldo en arena, jugo de frutos de la estación
4	Recorrido histórico cultural
5	Once: Pejerreyes con papas, frito de papas con luche y empanadas de mariscos

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Áreas de Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA LOS SABORES DE AMORTAJADO

La ruta Sabores de Amortajado recorre en su trayecto los sectores de Isla Amortajado y Pasaje Amortajado en la comuna de Maullín. Su culinaria se basa en productos provenientes del mar, el bosque y la huerta, incluyendo frutos de recolección y pesca como, algas, mariscos y pescados. Dentro de las actividades complementarias, se podrá compartir y conocer la recolección de los frutos silvestres, de alga y pelillo en el borde costero, junto con realizar una caminata y paseo en lancha por la costa de Maullín.

El desayuno ofrecerá tanto preparaciones dulces como saladas en base a papa, con tortillas, sopaipillas y mate. Se podrán probar los chuañes (*Chuage*), mezcla de papas y manzanas ralladas envueltas en hoja de nalca, catutos con miel, tortillas de rescoldo en arena, entre otras recetas tradicionales de la comunidad Lafkenche (*Bafkenche*)Trekahuenu.

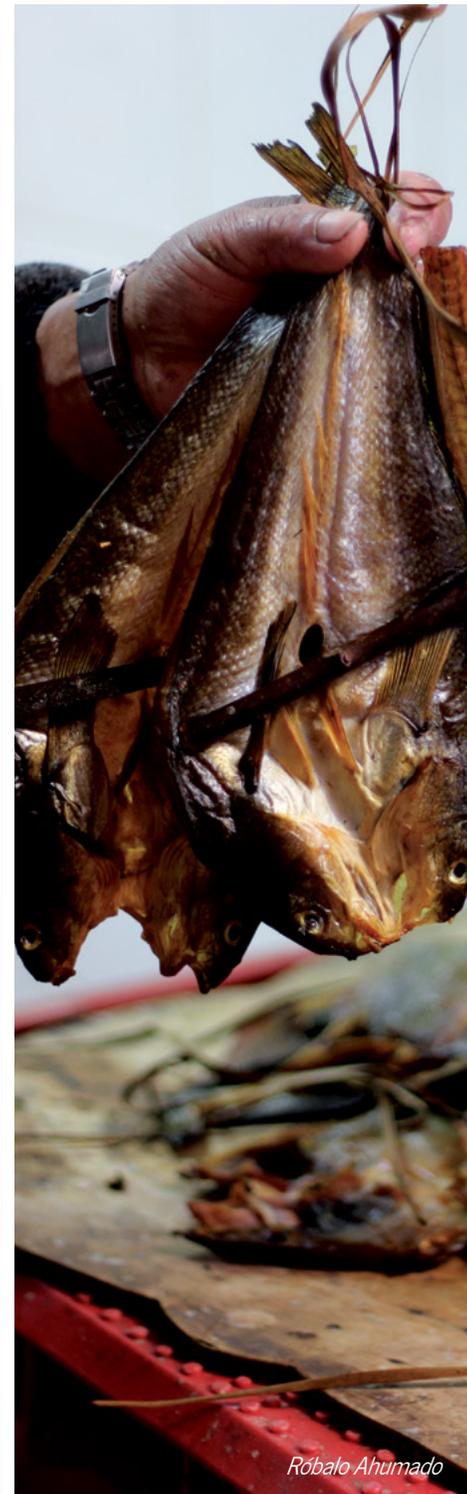
Dentro de las actividades complementarias, se podrán recolectar murta, murra (*Mura*), mosqueta, manzanas y ciruelas, reconociendo, en algunos casos, los árboles y arbustos de los frutos dependiendo de la temporada. Durante la caminata por la playa, se conocerá la recolección de pelillo y luga, actividad tradicional realizada principalmente por mujeres.

Para la hora de almuerzo, la ruta ofrece distintos platos con sierra y róbalo, que pueden ser, ahumados, al horno o cocinados a las brasas, como en el caso del cancato; siempre acompañados con chichas de manzana y arveja.

Dentro de las distintas preparaciones que se podrán probar para la hora de la once, se encuentran los milcaos con harina tostada, kuchen de murta y jugos de mora, murta, cauchao, maqui o frutilla silvestre, dependiendo de la estación.



Milcaos



Róbalo Ahumado



Murra

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 15707
 Población rural: 8466
 Población urbana: 7241
 Superficie: 860.8 km²
 Densidad: 15.7 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: *de los Lagos*
 Capital Regional: *Puerto Montt*
 Distancia a Capital Regional: 73 km
 Distancia a Santiago: 1098 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 277 mm - Mayo
 79 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 18° - Enero
 -3° - Junio
 Altitud: 2 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Amortajado:
 La ruta Los Sabores de Amortajado, conecta la ciudad de Maullín con el sector Pasaje Amortajado. Para llegar a ese lugar se utilizan los caminos V-730 y V-732, que se encuentran en buen estado y los que se emplazan en sectores llanos y con poca sinuosidad en el trayecto. La ruta incluye el traslado en bote a la Isla Amortajado.

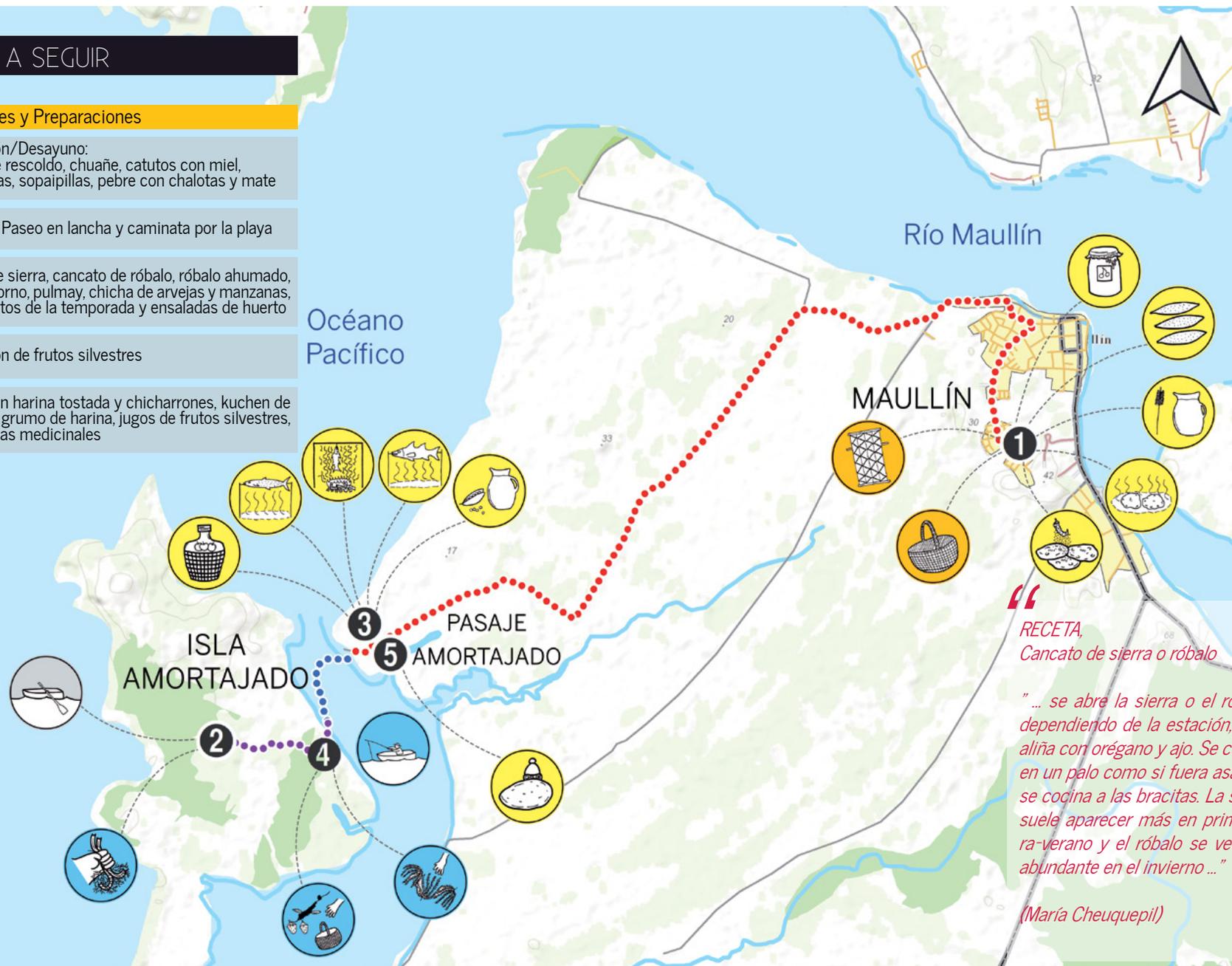
ORGANIZACIONES

1. Comunidad Trekahuenu
 2. Taller Laboral San Pedro

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Preparación/Desayuno:
Tortillas de rescoldo, chuañe, catutos con miel, mermeladas, sopaipillas, pebre con chalotas y mate
- 2 Traslado / Paseo en lancha y caminata por la playa
- 3 Cancato de sierra, cancato de róbalo, róbalo ahumado, róbalo al horno, pulmay, chicha de arvejas y manzanas, jugo de frutos de la temporada y ensaladas de huerto
- 4 Recolección de frutos silvestres
- 5 Milcaos con harina tostada y chicharrones, kuchen de murta con grumo de harina, jugos de frutos silvestres, té de hierbas medicinales



RECETA,
 Cancato de sierra o róbalo

"... se abre la sierra o el róbalo, dependiendo de la estación, y se aliña con orégano y ajo. Se coloca en un palo como si fuera asado y se cocina a las bracitas. La sierra suele aparecer más en primavera-verano y el róbalo se ve más abundante en el invierno..."

(María Cheuquepil)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA CARELMAPU

La ruta Carelmapu, se localiza al sur de la comuna de Maullín y recorre los sectores de Peime y Carelmapu. La culinaria de la ruta se encuentra fuertemente influenciada por su cercanía al mar, incluyendo mariscos y pescados en gran parte de sus preparaciones. Dentro de las actividades complementarias se podrán conocer los huertos del sector y participar en la recolección de hortalizas.

El desayuno estará compuesto por milcaos, chapaleles (*Chapalele*), tortillas de papas con chicharrones, entre otras preparaciones, teniendo a la papa como uno de sus ingredientes esenciales. El cultivo de la papa en Carelmapu se encuentra vinculado directamente, por su cercanía, al cultivo de las papas chilotas, destacando la papa murta, papa roja, michuñe (*Michuge*) morada, papa bruja, cacho rojo y papa morada, entre otras.

Tras el desayuno se visitarán los huertos e invernaderos del sector Peime, en los cuales se conocerá la forma más natural

de cultivo interior y exterior, pudiendo además recolectar las hortalizas, encontrándose lechugas, tomates, zanahorias, arvejas y distintas variedades de vegetales.

El almuerzo contará con tres tipos de cazuelas, las cuales llevan en distinta medida la presencia del mar a la mesa. La cazuela de mariscos, la de cerdo con luche y de cordero con cochayuyo, combinan productos pecuarios locales y mariscos y algas recolectados en la zona. Además de estas comidas, se podrá compartir el pulmay (*Pulmay*) y las tortillas de erizos, entre otras preparaciones.

Luego de ello se podrá visitar la caleta Carelmapu, lugar que abastece de mariscos y pescados frescos a gran parte del centro sur del país. Dentro de la pesca y buceo artesanal desarrolladas en la caleta, destaca la extracción de sierras, corvinas, róbalo, locos, erizos, piures y cholgas.



Papa Murta



Paila Marina



Róbalo

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 15707
 Población rural: 8466
 Población urbana: 7241
 Superficie: 860.8 km²
 Densidad: 15.7 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 73 km
 Distancia a Santiago: 1098 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 277 mm - Mayo
 79 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 18° - Enero
 -3° - Junio
 Altitud: 2 msnm

ESTADO DEL CAMINO

Caremapu:
 La Ruta a Caremapu, desde Maullín se hace por la carretera V-900, el camino es bueno y recto, permitiendo recorrer el trayecto en menos de 20 minutos.

ORGANIZACIONES

1. Centro de Madres Domitila Moreno
2. Taller Laborar las Camelias
3. Taller Laboral Ana Soto

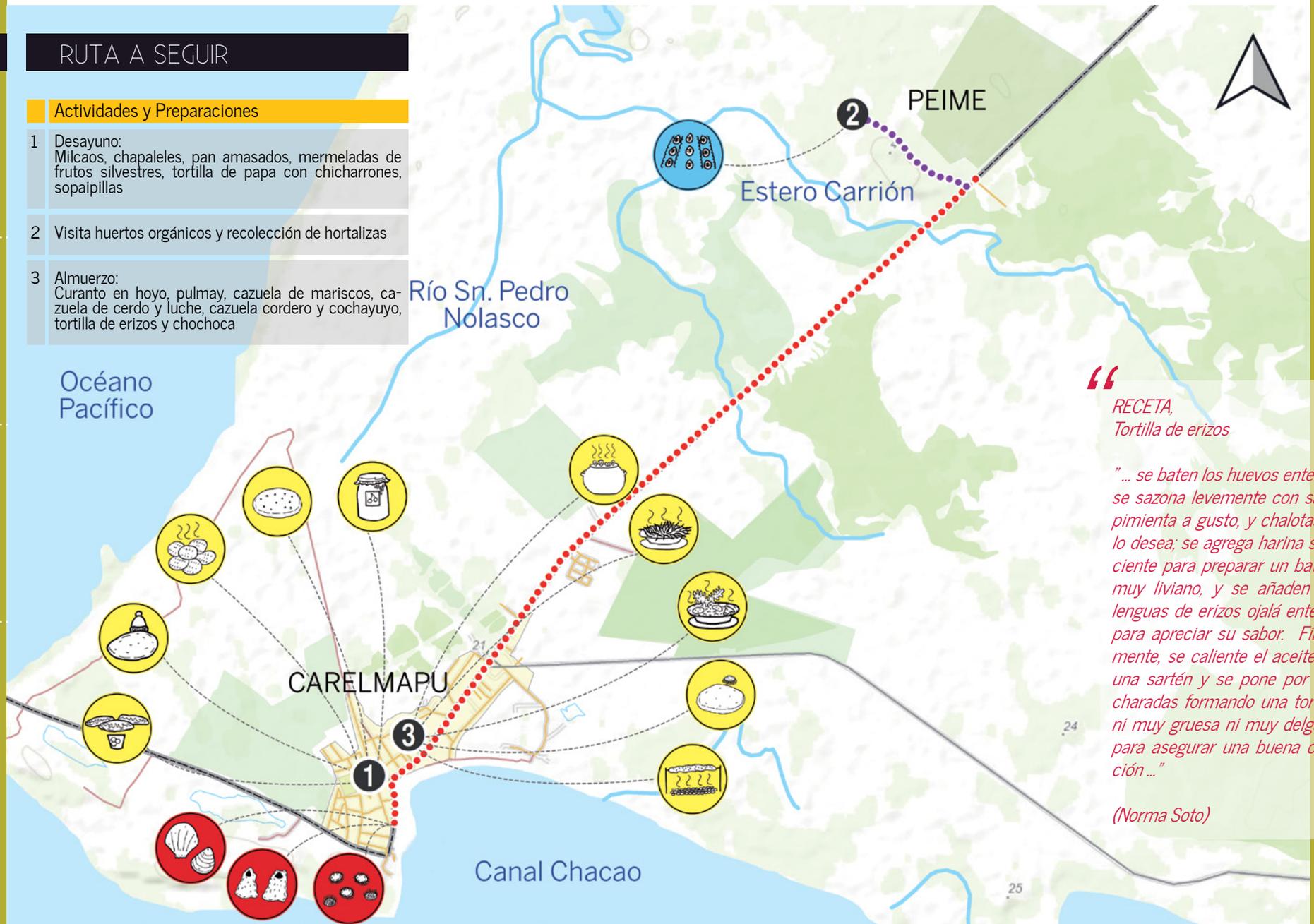
CONTACTO

Marigen Hernandez
 96686714

RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

- 1 Desayuno:
 Milcaos, chapaleles, pan amasados, mermeladas de frutos silvestres, tortilla de papa con chicharrones, sopaipillas
- 2 Visita huertos orgánicos y recolección de hortalizas
- 3 Almuerzo:
 Curanto en hoyo, pulmay, cazuela de mariscos, cazuela de cerdo y luche, cazuela cordero y cochayuyo, tortilla de erizos y chochoca



“**RECETA,**
 Tortilla de erizos

“... se baten los huevos enteros, se sazona levemente con sal y pimienta a gusto, y chalotas si lo desea; se agrega harina suficiente para preparar un batido muy liviano, y se añaden las lenguas de erizos ojalá enteras para apreciar su sabor. Finalmente, se calienta el aceite en una sartén y se pone por cucharadas formando una tortilla ni muy gruesa ni muy delgada para asegurar una buena cocción...”

(Norma Soto)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos

Áreas

- Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

RUTA LA MAGÍA DE LAS RAÍCES

La ruta La Magia de las Raíces, se encuentra localizada en el sector Senda Chacao, en la comuna de Ancud, Isla de Chiloé. Dentro de la culinaria presente en la ruta destacan las preparaciones realizadas con productos cultivados y recolectados en el sector, como papas, manzanas, mariscos, cochayuyo, luche y frutos silvestres. La ruta articula actividades complementarias relacionadas con la visita a huertos y al Parque Ecológico y Mitológico de Chiloé.

La culinaria de esta ruta, vincula distintas elaboraciones de papa, variando la utilización de este tubérculo según las preparaciones realizadas. Entre las más de 200 variedades de papas que se pueden encontrar en la isla se mencionan, la michuñe azul, la papa murta, la papa roja, la michuñe morada, la papa bruja, la papa cacho rojo, la papa cacho blanca, la papa pie, la papa morada y la papa cabrita. La recolección en tierra y mar, permite combinar no solo los sabores de la culinaria de esta ruta, sino que diversifica y mantiene en el tiempo sus sabores esenciales.

El desayuno de la ruta incluye preparaciones dulces y saladas de papa, las que reemplazan en algunos casos el pan o

las tortillas. Se incluyen además, alternativas tradicionales como los chapaleles con miel o color, los milcaos de chuño y los pichulines.

Las actividades propuestas en la ruta contemplan la visita a los huertos donde se producen las hortalizas y vegetales utilizados en la preparación de las comidas. Estos huertos pueden ser en invernadero o al aire libre, siendo ambos libres de productos químicos.

Para el almuerzo, la ruta ofrece distintos tipos de cazuelas, las cuales combinan la recolección de mariscos, cochayuyo y luche, con el cultivo de papas, zanahorias, zapallo, arvejas y hortalizas. Se ofrece además, mistelas chilotas y jugos de frutos de la estación. Las mistelas son preparadas con los frutos y hierbas silvestres recolectados en el sector, tales como la murtilla, menta, manzanilla y cedrón.

La ruta finaliza con la visita al Parque Ecológico y Mitológico de Chiloé, lugar que reúne parte de la mitología chilota y servirá como excusa para compartir y conocer los mitos y leyendas que rodean la isla y sus alrededores.



Papas Nativas de Chiloé



Ajo Chilote

RUTA LOS SABORES ENTRE QUILA Y MAR

La ruta Los Sabores entre Quila y Mar, se localiza entre los sectores el Quilar y Huapilinao, ambos emplazados en la comuna de Ancud, Isla de Chiloé. La culinaria de esta ruta se compone de variadas preparaciones tradicionales, basadas en manzanas y papas. También incluye el acompañamiento y trabajo de recolección de luga y pelillo, junto con la posibilidad de participar en la preparación de un curanto en hoyo.

El desayuno será servido en el sector El Quilar, donde destacan los milcaos y la variedad de mermeladas de frutos silvestres. Luego, se conocerá a las artesanas del sector Lecam, quienes trabajan el diseño y tejido de lanas.

El almuerzo, ofrece alternativas que incluyen mariscos y algas. Tanto las cazuelas, como el pastel de cochayuyo y el pulmay, centran sus sabores en la mezcla de productos marinos recolectados y

hortalizas del huerto. Los postres están elaborados principalmente con mazamoras de manzana y leche, y pueden ser servidos también en el desayuno.

A mitad de tarde, se realizará un paseo guiado por la isla en lancha, se recolectarán mariscos y se reconocerá la vegetación nativa del sector. La onces, incluirá infusiones de té chilote -arbusto de la isla con agradable sabor- pan amasado y mermeladas caseras.

La ruta incluye, como actividad complementaria, la extracción artesanal de pelillo y luga. Estas algas son recolectadas para su comercialización y como abono para los huertos. La ruta termina con la preparación del curanto en hoyo. El curanto se realizará con la participación de al menos diez personas, pues se requiere de muchas manos para su preparación y cocción.



Pitres



Huepo



Choro Maltón

DATOS RUTA

DATOS POBLACIÓN

Hab. por comuna: 40819
 Población rural: 11428
 Población urbana: 29391
 Superficie: 1752 km²
 Densidad: 24 km²

DATOS ADMINISTRATIVOS

Región: de los Lagos
 Capital Regional: Puerto Montt
 Distancia a Capital Regional: 96 km
 Distancia a Santiago: 1122 km

DATOS FÍSICOS

Precipitaciones (máx-mín):
 335 mm - Julio
 109 mm - Enero
 Temperatura (máx-mín):
 13° - Enero
 6° - Julio
 Altitud: 30 msnm

ESTADO DEL CAMINO

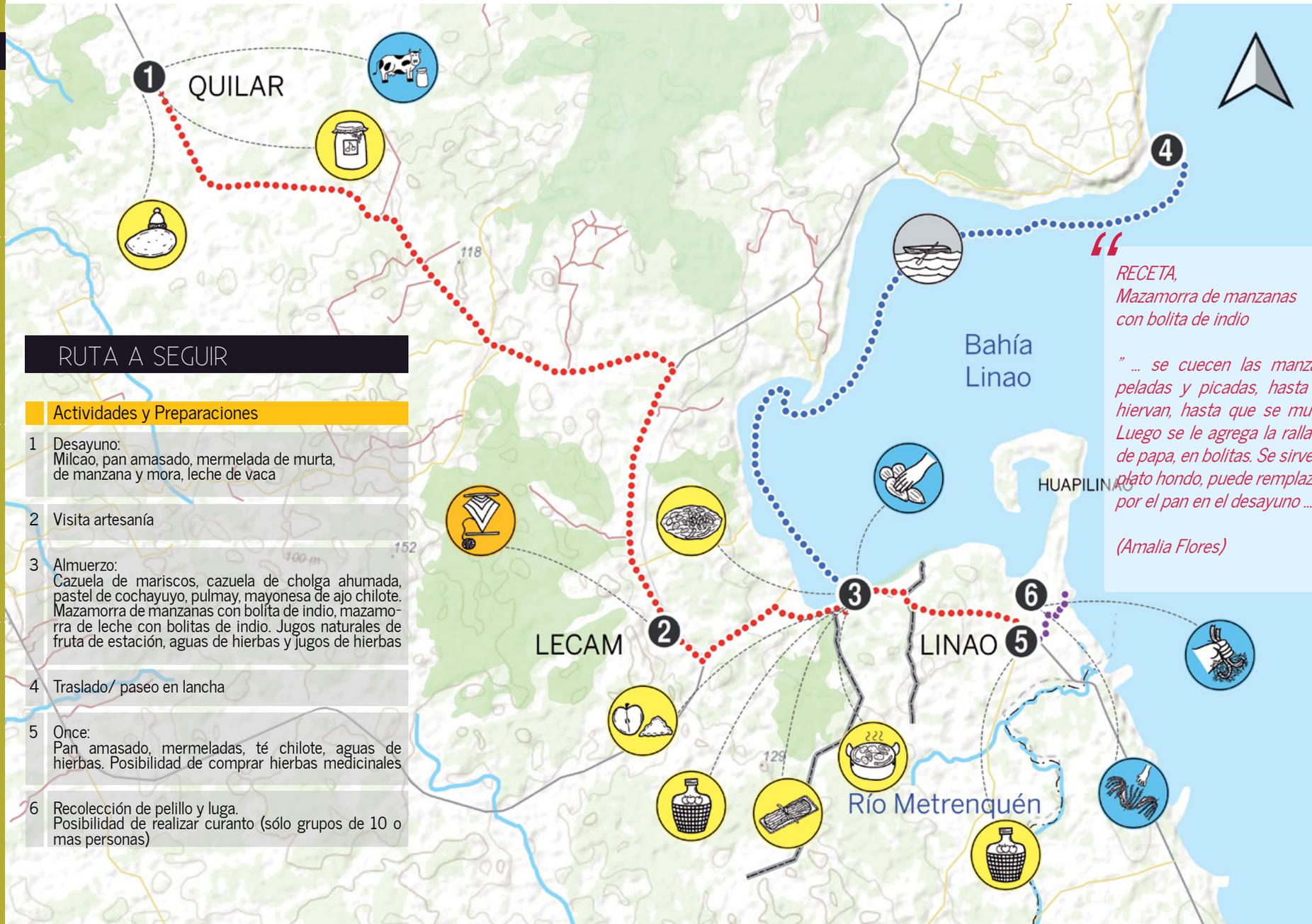
Linco:
 Para llegar a los sectores del Quilar, Lecam, Linco y Huapilinao se debe tomar la ruta W-15. Esta ruta se encuentra en gran parte asfaltada, siendo de tierra y ripio la última parte del tramo. Comprende desde la Panamericana Sur hasta el comienzo de la ruta unos 18 kilómetros aproximadamente.

ORGANIZACIONES

1. Agrupación las Hortaliceras de Linco
2. Agrupación las Hortaliceras de Huapilinao
3. Artesanas del Lecam
4. Agrupación de Mujeres del Quilar
5. Agrupación de Mujeres el Nuevo Amanecer de Lecam Bajo

CONTACTO

Amalia Flores
 97268030



RUTA A SEGUIR

Actividades y Preparaciones

1. Desayuno: Milcao, pan amasado, mermelada de murta, de manzana y mora, leche de vaca
2. Visita artesanía
3. Almuerzo: Cazuela de mariscos, cazuela de cholga ahumada, pastel de cochayuyo, pulmay, mayonesa de ajo chilote. Mazamorra de manzanas con bolita de indio, mazamorra de leche con bolitas de indio. Jugos naturales de fruta de estación, aguas de hierbas y jugos de hierbas
4. Traslado/ paseo en lancha
5. Once: Pan amasado, mermeladas, té chilote, aguas de hierbas. Posibilidad de comprar hierbas medicinales
6. Recolección de pelillo y luga. Posibilidad de realizar curanto (sólo grupos de 10 o mas personas)

RECETA,
 Mazamorra de manzanas con bolita de indio
 " ... se cuecen las manzanas peladas y picadas, hasta que hiervan, hasta que se muelan. Luego se le agrega la ralladura de papa, en bolitas. Se sirven en plato hondo, puede remplazarse por el pan en el desayuno ... "
 (Amalia Flores)

Simbología de Rutas

- Ruta Culinaria
- Caminata
- Traslado en bote

Líneas

- Carreteras
- Caminos secundarios
- Caminos terciarios
- - - Límites administrativos
- Pista de aterrizaje
- Trama urbana
- Red hidrográfica

Áreas

- Áreas Lagos
- Área forestal
- Área reserva
- Reservas Bosque nat.

Infraestructura Aérea

- ✈ Aeropuerto
- ✈ Aeródromo

GLOSARIO CULINARIO PARTICIPATIVO

¿Cómo se prepara?
¿Qué ingredientes lleva?
¿Para qué se usa?
¿Qué lugar es?

Glosario construido con las definiciones
y textos propuestos en cada ruta.

Participaron:

María Francisca Epuñan (Bolleco), María Cheuquepil (Carelmapu), Marígen Hernández (Carelmapu), Norma Soto (Carelmapu), Adán Alonso (Camino a Los Sauces), Eliseo Ormeño (Cerro Alto), Leonarda Martínez (Cochamó), Ondina Ruíz (Cochamó), María Inés Hueitra (Fresia), Esteban Carrasco (Futrone), Támara Miranda (La Goleta), Francisca Painemil (Huillincó), Lorena Villarreal (Isla Huar), Guadalupe Guzmán (Los Álamos), Isabel Cheuquelén (Los Álamos), Amalia Flores (Linao), Sara Rute (Mauullín), Bernardita Vidal (Mauullín), María Luisa Pichiconá (Paillaco), Silvia Maldonado (Pocoihuén Bajo), Domitila Llanquileo (Pocuno-Huape), Nidia Bustamante (Puerto Montt), Hilda Morales (Puerto Montt), Vito Ojeda (Puerto Montt), Deniss Giacomozzi (Purén), Marisabet Pérez (Quenuir), Ana Silva (Río Bueno), Rosa Cheuqueleo (Valle de Elicura), María Pucol (Valle de Elicura).

Categorías

Culinaria

Prácticas

Arte y Artesanías

Lugares y sitios de interés

Clasificación

Concepto | Categoría | Comuna | Ruta

GLOSARIO

A

AjÍ machacado (Culinaria. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) El ajÍ es machacado en piedra, lleva cilantro, puede ser ajÍ rojo seco o cacho de cabra, se tuesta en la cocina o en las brasas, cuando está quemadito uno ahÍ recién lo machaca, se lava y se machaca. Este ajÍ reemplaza al merkén, se utiliza como acompañamiento, su sabor es distinto porque es tostado y machacado en piedra. Dependiendo de la temporada, el ajÍ verde se puede pelar y machacar. El ajÍ rojo seco, se puede poner en las brasas, se le pone agua caliente, un poquito de sal, se refriega, se le puede poner cilantro y queda como caldito, se puede utilizar cuando no hay ajÍ machacado.

AjÍ pebre (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) El ajÍ pebre lleva cebolla picada, cilantro, chalota, aceite, vinagre y sal. El ajÍ puede ser merkén o ajÍ machacado. También se le puede poner un tomate picado finito.

AjÍ en pasta (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se hace una pasta con ajÍ rojo chamuscado en las brasas, semillas de cilantro y sal.

Almacén orgánico (Lugares y sitios de interés. Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli) Lugar donde los socios de la Red de Huertos Orgánicos venden sus productos los días viernes de cada semana. Está ubicado en calle Lota frente al gimnasio municipal de Puerto Montt.

Artesanía en lana (Arte y Artesanías. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) Se hace todo el proceso con la lana, esquila de oveja (cara negra), hilado y teñido. No se vende la lana, sino los productos elaborados como mantas, frazadas y productos deco-

rativos.

Artesanía en mimbre (Arte y Artesanías. Purén, ruta Tragun-Yagel) El mimbre es cultivado y cosechado. Se pela con cuchara para que quede blanco y se pasa por la máquina cortadora y labradora, dependiendo del trabajo que se haga. Se hacen canastos, sillones, sillas, cajitas de mimbre, entre otros productos.

Artesanía en telar mapuche (Arte y Artesanías. Purén, ruta Tragun-Yagel) El hilado de la lana se realiza en la comunidad. Se confeccionan trarilonkos (*Xarilogko*), fajas, mantas, murales, entre otros productos.

Asado al palo de cerdo (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) El cerdo se aliña con sal, ajo y orégano, ese es el chimichurri como le decimos nosotros. Se cocina con palo de luma y leña de luma, se demora dos horas en cocinarse, porque es a fuego lento. Cada dos horas, se le tiene que echar el aliño que va adobado con vino blanco. Se acompaña con papas cocidas al vapor.

Asado de chivo (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pocolhueñ) Se adoba la carne de chivo con chimichurri y se pone al palo. Se acompaña de papas y pebre. Su preparación demora alrededor de dos horas.

Asado de cordero (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) El asado de cordero se adoba con chicha de manzana, hojas de romero y sal. Se cuece en brasas y piedras de curanto. Antiguamente el asado se hacía para recibir visitas en las casas a la hora de almuerzo.

B

CULINARIO PARTICIPATIVO

con membrillo.

C

Bocachi (Prácticas. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) Es un abono, se hace con una carretilla de tierra y una de guano de oveja o vaca. Se le echa afrecho o harinilla, por las dos carretillas anteriores, se utilizan unos 20 kilos de afrecho, luego se mezcla y se le agrega agua. El agua lleva un litro de yogurt, un pancito de levadura y una cucharada de miel. Cuando comienza a fermentar se agrega a la otra mezcla, se hace igual que cuando uno hace el pan, se hace un hoyito y se comienza a mezclar. Luego se deja tapado y se hace un proceso de 7 días, en donde hay que revolverlo; primero tres veces al día, después dos veces al día y luego una vez al día. No todos quieren hacer el Bocachi porque es muy hediondo, pero es mejor porque al ser fermentado no crece tanto pasto, para los huertos se necesita poca cantidad. La tierra se va descomponiendo de a poco, las plantas se dan mejor y se recupera el suelo desgastado de la tierra. Su utilidad es de tres meses, disminuyendo su capacidad en el tiempo.

Berlines rellenos (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) El Berlín que hay en el norte llegó hace poco tiempo con los supermercados, con la llegada de las grandes cadenas. Entonces, cuando acá se hablaba de Berlín, todos hablaban de los berlines rellenos. Los berlines, son una masa que lleva levadura, manteca o mantequilla, huevo, harina y azúcar. Con estos ingredientes se hace una masa y se deja reposar hasta que suba, luego se vuelve a amasar y se vuelve a dejar reposando. Cuando adquiere dos veces su tamaño se comienza a hacer las bolitas, se amasan, después a cada bolita en el centro se le pone dulce de membrillo y se dejan subir otra vez. Cuando están bien grandes, se frien y se dan vueltas solas, se ponen por un lado y se giran por el otro y con el dulce de membrillo adentro, quedan unas pelotitas redondas. Puede ser con dulce de membrillo o murta, pero generalmente

Caldillo de róbalo (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se prepara un sofrito, con ajito, cebolla y luego se agrega el caldo. Se le ponen papas en cuadros, arroz y a última hora el róbalo porque es blandito, si uno pone todo junto se muele. El caldillo se puede preparar en cualquier temporada del año porque el róbalo sale siempre.

Caldillo de róbalo (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) El róbalo es un pescado de orilla, se encuentra de manera muy fácil en la isla, incluso con lienza, cualquiera puede sacar un pescado en la isla y comerlo. El caldillo lleva papas, zanahorias, cebolla y cilantro. Es un caldo bien fuerte, se le puede poner un poco de vino blanco.

Caldillo de róbalo ahumado (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Antiguamente no existían congelados, todo se ahumaba y se guardaba para el invierno, el pescado se ahumaba y se guardaba, se colgaba. Con este pescado se hacía el caldillo, la diferencia con los otros caldillos es que no lleva la carne fresca sino ahumada. Lleva papa, zanahoria, algunas personas les ponen arroz, otras solo papa. Las papas van cortadas en laminitas grandes. También lleva verduras de la temporada como arvejas, cebolla y chalota. Se puede preparar todo el año.

Café de avellanas o trigo (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Se prepara todo el año según la cantidad que se haya tostado. El proceso de tostar la avellana o el trigo es un poco distinto porque la avellana se puede tostar con cáscaras, el trigo tiene

GLOSARIO

más trabajo ya que requiere una limpieza más profunda por las semillas que hay que apartar de ella.

Café de trigo (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) El trigo se coloca en una callana de lata, se pone al fuego, se tuesta y se quema. Al servirlo se le puede agregar un poco de azúcar.

Café de trigo (Culinaria. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) El trigo se tuesta, que no quede quemado, sino negro. Para servirlo se le hecha agua caliente y se deja reposar para que dé color.

Café de trigo (Culinaria. Cañete, ruta Trayenko) El trigo se tuesta, se quema en una callana y cuando está negro está listo. Luego se prepara en una cafetera y se le agrega poleo y canela, para que el café quede con más aroma. Si uno quiere hervirlo más lo puede hacer y darle más color.

Café de trigo (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se tuesta el trigo en una callana, hasta que el trigo quede cafecito por el tostado, hay que tener cuidado que no se quemé porque quedaría amargo. Luego se saca, se enfría y está listo el café.

Café de grano, malta e higo (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) El café es una mezcla de café de grano, café de malta y café de higo. Queda un sabor bien rico, queda diferente.

Cancato de salmón (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pocolhuén) Se pone el salmón en una parrilla adobadito con chimichurri. Se le coloca parrillas por los dos lados y alambres para darlo vuelta. Se pone al fueguito con carbón o madera de ulmo.

Cancato de sierra o róbalo (Culinaria. Maullín, ruta Los

Sabores de Amortajado) Se abre la sierra o el róbalo, dependiendo de la estación, y se aliña con orégano y ajo. Se coloca en un palo como si fuera asado y se cocina a las brasitas. La sierra suele aparecer más en primavera-verano y el róbalo se ve más abundante durante el invierno.

Catuto con manteca y color (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Se hace una masa de trigo y se cuece en agua. Se le puede agregar color con manteca al momento de servirlo.

Carne ahumada de cerdo estofada (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Se ahúma la carne en el fogón, luego se sofríe con cebolla hasta que se cocine bien, se estofa con zanahorias. Se sirve acompañada de papas cocidas.

Cazuela de ave con fideos caseros (Culinaria. Chochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) La cazuela lleva gallina (no pollo) y fideos caseros, no se le echan papas y se cuecen en forma separada; lleva cilantro o perejil, dependiendo del gusto de cada persona. Los fideos se preparan con agüita caliente y depende del gusto de cada persona si uno quiere hacerlo con un huevito, pero de lo contrario se puede hacer solamente con agua. Los fideos se amasan y se cortan y se ponen cuando la carne de ave está más o menos lista. Se colocan en la cazuela, por supuesto que no mucho, depende de la cantidad para que quede como cazuela y no como arroz graneado. Solamente fideos cortados que se hacen con una forma bien artesanal, con el mismo cuchillo en una tabla de cortar, que queden todos parejitos y se van colocando a la cazuela cuando faltan unos 15 minutos.

Cazuela de ave con trigo partido (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Es una cazuela campesina que se prepara con una galli-

CULINARIO PARTICIPATIVO

na casera; contiene papas, trigo partido y verdura de huerto. Tanto la cría de las gallinas como la siembra de las papas y verduras se hacen en casa.

Cazuela de campo con fideos de masa (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Es necesario tener siempre en el corral muchas aves, ya sea pollos, pollas o gallinas para hacer siempre estas cazuelas. Esta comida se hace todo el año, pero donde se hace más seguido es en invierno para dar más calorías ya que aquí en el sur siempre hace un poco más de frío. A la cazuela cuando se hace con fideos de masa sólo se le agrega papas en cuadritos más o menos grandes, cuando se hace con chuchoca de maíz se le agrega trozos de zapallos en tiritas, zanahoria y papas cortadas alargaditas.

Cazuela de cerdo y lucbe (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) La cazuela se hace con carne de cerdo, lleva papas, arroz, verduras, cilantro y lucbe. Se le puede agregar otros mariscos, incluso piures.

Cazuela de cordero con arvejas sin hila (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando sabores de Cochamó) Se puede preparar con cualquier parte del cordero. Lleva papas, arroz y arvejas sin hila.

Cazuela de cordero con lucbe (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se prepara con papas, arroz, carne de cordero y lucbe picado. El lucbe tiene que agregarse al final.

Cazuela de cordero con cochayuyo (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) El cochayuyo se corta, se lava y se deja remojando. La cazuela lleva zanahorias, arroz, papas y cochayuyo.

Cazuela de cordero y cochayuyo (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) La cazuela se hace con carne de cor-

dero aliñada con orégano. Lleva papas, arroz y cochayuyo.

Cazuela de cordero y lucbe (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) La cazuela de cordero se hace desde el mes de diciembre en adelante ya que en esa temporada están listos los corderos que han nacido a mediados del año. La cazuela de cordero se hace con el espinazo del cordero y con papas enteras pero chicas, también lleva zanahorias en tiritas y todo se fríe antes con ajo y merkén. El lucbe se lava muy bien el día antes, no tiene que quedar con arena, se le hace una cocción para después agregarlo a la cazuela y hervir todo junto. Se prepara con lucbe por su valor nutritivo y además porque tenemos el lucbe cerca.

Cazuela de cholga ahumada (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) La cazuela tiene mariscos, que son las cholgas ahumadas, repollo, papas, condimentos y arroz. Puede llevar cilantro o perejil, pero se hace más con perejil.

Cazuela de cholga ahumada (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Lleva repollo, papas, zanahoria y cebolla. Las cholgas se cuecen y se ahúman, luego se secan en junquillos, se ponen a secar de preferencia con humo, arriba de la cocina, curanteado o dentro de la cocina de leña. El sabor es distinto cuando se pone al humo. Las cholgas se pican y se remojan, se sofríen con cebollita, ajo y chalota. Se le pone agua, con ají color y los aliños, después se le pone la zanahoria y el repollo picado como para ensalada.

Cazuela de cholgas secas con repollo (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se dejan remojar las cholgas ahumadas por un día, se aceita la olla, se frien ajos y ají color. Se pica el repollo y se sancocha, se deja estilando y se coloca en la olla junto con las papas y la zanahoria. Se condimenta con orégano.

GLOSARIO

Cazuela de espinazo de cordero con lucbe (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) El espinazo del cordero se pone en presitas en la olla, después va el agregado de papas y arroz y al último las arvejas sin hila y el lucbe, para que no se muelan.

Cazuela de gallina koyonka (Culinaria. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) Se mata, lava y prepara la gallina koyonka para la cazuela, dejándola hervir por dos horas para que esté blandita. Luego se ponen las papas, porotos verdes de la huerta, locro, kinwa, un poquito de cebolla, zanahoria, pimentón y una pizca de merkén.

Cazuela de piure (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) si se ocupa piure curanteado se parte, se le saca la arenilla, después se corta, se pica y se sofríe con un poquito de ajo y pimentón y se le echa agua hervida. Luego se deja hervir para que el piure suelte un poco más de jugo y se le pican las papas y el repollo. Puede llevar cholgas, zanahorias, arvejas y zapallo. Puede prepararse con piure fresco también, pero debe sancocharse antes para que no quede tan picantito.

Cazuela de mariscos (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) La cazuela se hace con un surtido de mariscos, lleva papas, zapallo, arrocito, verduras y zanahoria con cilantro.

Cazuela chilota (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Se prepara con mariscos surtidos que se encuentran en la costa de la Isla Huar, como las almejas, choritos y cholgas, entre otros. Lleva papas, zanahoria, arvejas según la temporada, cebolla y cilantro. Se hace durante todo el año, en verano con mariscos frescos y en invierno con mariscos secos.

Cazuela de cordero con lucbe (Culinaria. Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli) Se deja remojando el lucbe

un día antes. Se sofríe la carne de cordero con cebolla, ajo, merkén y sal. Cuando la carne está blandita se le agrega el lucbe. Después se le ponen las papas, zanahorias y arvejas.

Cazuela de pava con locro de trigo (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Todos los ingredientes que lleva la cazuela son producidos en el campo, en los huertos. Lleva zanahoria, papas, locro de trigo, ajo y orégano.

Conchales (Lugares y sitios de interés. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Deposito de conchales ubicados a `orilla de camino'. Se encuentra varios metros bajo la capa vegetal, como rastro del trabajo realizado con las conchas en la isla.

Conservas de frutos silvestres (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Las frutas que se conservan en el sector son la murta, la grosella y las castañas, entre otros. Generalmente, todas las conservas se guardan para el invierno, su recolección dependerá de la época.

Cordero macerado con harina tostada (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) El cordero se adoba con harina tostada y vinagre de chicha, se aliña con ajo y cilantro nuevo, de esos verdeditos, con la semilla del cilantro. Se prepara al palo y se sirve con papas cocidas y ají pebre.

Curanteado (Prácticas, Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Poner a secar mariscos o algas con el humo de la cocina de leña. En una repisa con malla. El calor de la cocina de leña los va cociendo y el humo los va secando.

Curanto en hoyo (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Lleva todo tipo de mariscos, pes-

CULINARIO PARTICIPATIVO

cados, chapaleles, milcaos y papas con cascaras, en verano lleva arvejas y habas en capi; también lleva carne de cerdo y pollo. El hoyo lleva una capa de madera, encima van las piedras y sobre ellas van los productos que van separados con pangue o repollo que se está usando igual. Antiguamente se tapaba con champa, con cuadros de pasto que se cortaban en la pampa, el pasto para abajo, antes se hacía con harto pangue, ahora se le pone sacos y tierra encima. La preparación del curanto demora unas dos horas, porque hay que hacer el milcao, los chapaleles, pelar las papas. Cuando está todo listo se demora una hora en cocerse.

Curanto en hoyo (Culinaria. Chochoamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Lo primero que hay que hacer es el hoyo, eso dependerá de la cantidad de productos que tu hagas en el curanto, por ejemplo; se hace el hoyo, cortando toda la parte superficial, que es el pasto, se corta en trocitos se deja separado al lado, porque eso mismo después servirá para cubrir todo lo que se ha puesto en el curanto. Se colocan piedras abajo, se hace fuego y posteriormente se saca el fuego y se dejan las piedras que están casi al rojo, se coloca un marisco que vaporice (que en este caso pueden ser choritos, no de primera clase) y después se colocan las carnes, generalmente carne de cerdo ahumada pero pueden prepararlo con carne de vacuno, longaniza y carne de ave. Dependiendo de la estación del año en que se prepare hay verduras, arvejas, habas, eso también se le coloca, en capis, eso va al final, para que no se muelan. También son acompañados con milcao y chapalele. El tiempo de cocción dependerá de la cantidad de ingredientes que lleve, una hora, una hora y media, dependiendo.

Curanto en hoyo (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Se le pueden poner almejas, cholgas, choros, machas y piures si uno quiere. Cuando es curanto al hoyo, se le hecha de todo, toda la clase de mariscos que uno quie-

ra. Lleva también carne de cerdo ahumada, longaniza y pollo. La gente del campo le pone arvejas y habas con el capi entero, se ponen en una mallita arriba para que no se muelan. El curanto va tapado con champa, con hojas de nalca, luego se sella para que no salga el vapor. La preparación son dos horas, cuando está tapado el curanto se demora una hora y se saca.

Curanto de piure en hoyo (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) Se sacan los piures del mar con una cámara, se bucea a pulmón, sin oxígeno. Se hace fuego con varas y se ponen las pencas sin desgranar el piure. Se ponen al fuego y se cocinan hasta que comiencen a reventar, unos 10 a 20 minutos. Luego se sacan y se desgranar, y se vuelve a cocinar en su propia agua. Se revuelve y cuando quedan un poquito duritos se sacan, se lavan con agua de mar y después se dejan estilan-do. Hay que ocupar maderas que den más calor y más gusto, como por ejemplo; la luma o el mañío, si se le coloca canelo queda picante, es muy fuerte.

CH

Chacra (Práctica. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) En la chacra se plantan generalmente papas. Las otras verduras se siembran en la huerta, cuando se cosechan las papas se deja descansar la tierra.

Chalota (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) La chalota o cebolla chilota, es una cebolla chica y más suave, le da un sabor distinto a las comidas. Pueden ser blancas o amarillas, es como un diente de ajo. Se produce todo el año, no se comercializa tanto pero todas las personas del campo la tienen para su consumo. En el verano se utiliza el tallo, que le da otro sabor a las comidas.

Chanchas (Culinaria. Puerto Montt, ruta El embrujo de

GLOSARIO

Huar Las Chanchas o empanadas de manzana hervidas, se hacen en el verano. Se hierva la masa como si fuera un chapalele, se cuelean y se sirven tibias. La manzana que se utiliza en la isla es la febrera, la que va picada y con azúcar.

Chanfaina de cordero (Culinaria. Puerto Montt, ruta El embrujo de Huar) Se prepara con los interiores del cordero; pulmón, hígado, corazón y riñón, picaditos con chalota, cocidos como estofado. El cordero se aliña con orégano y romero, el romero le da un sabor diferente a la carne de cordero, le da un sabor especial, se acompaña con papas cocidas.

Chapaleles (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Se preparan para los curantos. Se hacen con papa y harina cruda, también se pueden hacer con pura harina y chicharrones entre medio. A los que son con papa, se les pone harina y pueden llevar queso.

Chapaleles con miel y con color (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se hace una masa con harina y agua. Se extiende la masa y se cortan los chapaleles como sopaipillas. Luego se hierven en agua y se sirven. Se pueden acompañar con miel o con color. El color se prepara con manteca, ajo y ají color.

Charquicán de cholga ahumada (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Se hace sólo con papas y cholgas ahumadas, se cuecen hasta que se muelen las papas. También se le puede poner zapallo y chocho.

Charquicán de vacuno ahumado (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Se hace con papas y carne ahumada. Se cuecen las papas hasta que se muelen, también lleva arroz.

Chicha de arvejas (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores

de Amortajado) Se hierven las cáscaras de las arvejas, el capi. Luego se deja fermentar en botellas de vidrios o Dama Juana de cinco litros. Se le pone un poquito de levadura para que fermente, se le puede poner un poquito de azúcar. Tiene que estar mínimo siete días fermentando.

Chicha de arvejas (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Se prepara con las vainas de las arvejas, se lavan y se ponen a hervir. Una vez que hierven, se cuelean y se le coloca un poquito de azúcar y se envasa. Si se le pone un poquito de malicia a los tres días está buena para tomarla. Éste es un licor de verano.

Chicha de manzanas (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las tradiciones de Pocolhuén) Se ralla la manzana, se exprime y se envasa. La chicha se hace en febrero y en marzo, para comercializarla en invierno. La chicha también se puede tomar sin dejarla fermentar, es más rica, más dulce.

Chicha de manzanas (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) Las manzanas se rallan, se exprimen y se envasan. La calidad de la chicha va a depender de la manzana que se ocupe, pero en general con todas las manzanas se puede hacer chicha. La primera chicha es la chicha dulce, cuando pasan los días queda más fuertona.

Chicha de manzana (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Se muelen las manzanas, se pasan por prensado y se envasa la chicha. Se puede tomar como chicha dulce. Puede durar dos años en barril para que quede fuerte. Generalmente se hace de un año para otro, porque después de eso se avinagra y ahí obtiene el vinagre de manzana.

Chicha de manzana dulce (Culinaria. Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli) Las manzanas se rallan, se

CULINARIO PARTICIPATIVO

cuelean y se envasan, se le pueden poner unas pasitas. Durante una semana se puede tomar la chicha dulce, después se comienza a poner picantita.

Chicha de maqui (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Se limpia el fruto del maqui, se deja sin impurezas y se muele. Se le agrega agua hervida, se cuele y se envasa. Se demora cinco días en fermentar. Se puede tomar con harina tostada.

Chicha de miel (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Se prepara con cera de abejas, se pone en una olla y se le deja caer agua hirviendo, se muele, se revuelve y cuando está todo molidito se cuele y se envasa. Si le falta dulce se coloca miel. Es una chicha gruesa.

Chochoca (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Es la misma masa de milcao que se prepara con igual cantidad de papa cruda rallada y exprimida y papa cocida molida como para puré, luego se unen ambas masas, se sazona con sal a gusto, se agrega una pequeña cantidad de manteca de cerdo y se amasa todo muy bien logrando una masa suave que no se pegue en las manos; a continuación se coloca en un palo redondo y se cocina a las brazas a fuego moderado, por aproximadamente 30 minutos, dando vueltas constantemente como si fuera un asado al palo, mientras se va untando con manteca para lograr un dorado parejo que no se queme mientras se va asando. Se pincha con un tenedor para tener el punto de cocción exacto, una vez que no sale masa adherida a él, en seguida se retira del fuego, se corta a lo largo del palo para desprenderla, se unta con mantequilla y se rellena con chicharrones de cerdo o también se le puede poner queso mantecoso. Finalmente, se enrolla como si fuese un brazo de reina y se corta en trozos para servir ojalá caliente y así apreciar el sabor en su máximo esplendor.

Chochoca (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Se hace con ralladura de papa, lleva papas ralladas crudas y papas molidas cocidas. Se hace una masa, con manteca y sal y se coloca en un palo de ciruelillo o de luma. Cuando se forma la masa, se moja el palo y se pone estiradita una capa no muy gruesa de dos centímetros. Se pone a fuego lento, con leña seca de luma. Se coloca igual que el asado de cerdo al palo y se va girando, para que se cocine lento. A medida que se va cociendo, se le pone manteca de cerdo. Después cuando está doradito, se saca y se corta en rodajitas, como si fuera un brazo de reina, adentro se le puede poner una pasta de chicharrones de cerdo. Se muelen los chicharrones bien moliditos y se esparce la pasta adentro y después se enrolla caliente y se sirve.

Chuañe (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) Se hace un batido con papa rallada exprimida, se le puede poner manzana rallada, luego se ponen en hojitas de nalca, se amarran y se hierven en olla. Cuando están listas, se pueden comer calentitas o enfriar y rebanar.

D

Dawe con durazno (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) El dawe es un cereal, se cosecha en marzo. Se pela en seco y se cuece para servirlo como postre acompañado con duraznos frescos o en conserva.

E

Empanadas de changle (Culinaria. Cañete, ruta Tra-yenko) El changle hay que recolectarlo, en mayo se recolecta. Antiguamente, se preparaba con trigo partido, con locro. Se preparaba una comida, con papitas y hartas verduras. También se puede preparar como

GLOSARIO

un pinito con papitas cocidas. Para las empanadas se hace un pinito de change y se prepara una masa de empanadas y se fríen.

Empanadas de cochayuyo (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Se hacen todo el año, es algo necesario ya que tenemos el producto del mar en abundancia. Además de ser muy ricas son también nutritivas y es más sano que comer siempre carne. Llevan cebolla y son fritas.

Empanadas de manzana (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) La masa se hace con huevo, leche, manteca y harina. Se rellenan con manzana picada o rallada cruda. Luego se ponen a cocer al horno.

Empanadas de manzana (Culinaria. Chochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Las empanadas de manzana pueden cocinarse al horno o hervidas. Si son hervidas, se rellenan como cualquier empanada y se colocan a hervir. Para hacer el relleno se pelan las manzanas, se cortan y se ponen a hervir, formando una mazamorra. Las manzanas que se utilizan son un poco agrias, que tengan un poquito de ácido, no dulces, porque quedan malas.

Empanadas de mariscos (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) La empanada lleva cebollita, huevo, mariscos en general, pueden ser locos, machas, choritos e incluso piures, sal y ají merkén. Se pueden hacer fritas o al horno.

Empanadas de trigo nacido (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se lava el trigo, se seca y se hace tallar (que salgan tallos del trigo). Después se muele en molinillo y se saca una harinilla. La harina es dulce, por el nacido que se le hace al trigo. Después se hace una masita dulce y se le pone el trigo nacido que es el relleno de las empanadas y se hor-

nean.

Ensalada de cebollas asadas (Culinaria. Cañete, ruta Trayenko) Se ponen las cebollas en diarios húmedos, se entierran en el rescoldo y se dejan cocer, cuando llevan una hora más menos, se sacan y se pelan. Se aliñan con vinagre, pimienta, aceite y sal.

F

Feria el Progreso (Lugares y sitios de interés. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Feria orgánica, compuesta por mujeres que viven en los alrededores de la comuna de Fresia, que tienen sus huertos orgánicos y mantienen sus propias recetas en las comidas que preparan.

Feria del Caunahue (Lugares y sitios de interés. Futrono, ruta Delicias de Caunahue) La feria está compuesta por 14 socios activos. Se caracteriza por el trabajo de las papas y la variedad de hortalizas que cultivan en sus huertos. La feria funciona todo el verano y dos meses en invierno.

Frito de luche con papas (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) El luche se lava, se cuece, se sofríe la cebolla picada a la pluma, se pone a cocer con un poquito de agua y se acompaña con papas cocidas.

Frito de luche con papas (Culinaria. Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli) Se hace un sofrito de ajo, con cebollita y merkén. Se pone a freír el luche hasta que se cueza, se sirve con papas cocidas.

G

Galletas de miel (Culinaria. Chochamó, ruta Encon-

CULINARIO PARTICIPATIVO

trando los Sabores entre Mar y Cordillera) Se hace una mezcla con harina, mantequilla o aceite y miel de ulmo.

Galleta de leche con cochayuyo (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) El cochayuyo se pone a secar al horno, se muele bien con un uslero, se mezcla con harina y se le pone vainilla, un poquito de royal y un poquito de agua para formar la masa y luego se echa a cocer al horno.

Guiso de harina de arvejas tostadas (Culinaria. Futrono, ruta Delicias de Caunahue) Se prepara un guiso con pescado o carne, se le agregan zanahorias, zapallo, papas y harina de arvejas. La harina de arvejas se prepara con arvejas secas tostadas al horno, cuando se secan se pasan por un molino y se hace la harina.

H

Habas cocidas con caldo (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Se hace un caldito de loco o harina tostada, se le bate un huevo, se le pone un poco de color, manteca, cilantro o perejil, chalota y se sirven con las habas cocidas.

Huerto orgánico (Prácticas. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) En el huerto se utiliza sólo abono orgánico que se hace con los restos vegetales de la cocina, restos de conchillas, mariscos y cenizas de las estufas. El abono se utiliza tanto en el huerto como en las siembras.

Huerto orgánico (Prácticas. Cañete, ruta Rayen Mahuida) En el huerto no se ocupan químicos, el abono que se utiliza es con los restos orgánicos de la cocina, como las cáscaras de papas, el abono de los animales; de la gallina, de la oveja y del vacuno. Todo eso se junta, se mezcla y se usa en el huerto.

Huaiqueme (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pocolhuén) Se ralla la papa, se espesa con harina y se le agrega azúcar. Se hace una pastita y se enrolla en una hoja de nalca y se hierve.

I

Invernadero (Prácticas. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pocolhuén) Los invernaderos de este sector pueden tener lechugas, cilantro, perejil, cebollines, puerros, acelgas, betarragas, entre otras hortalizas. Todo se planta en cuadritos chiquitos, para que se pueda poner de todo. Para el abono, hacemos tierra especial. Se colocan en unos tambores el abono de los gallineros, pasto, cenizas de la estufa, hojas de árboles y otros restos orgánicos. Cuando se llena el tambor se tapa con un plástico, el abono de las aboneras puede durar todo el año.

K

Kuchen de grosella (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Se puede hacer batido o una masa. Acá antiguamente se hacía una masa porque se tenía más acceso a la levadura que al royal. Se hace una masa con leche previamente cocida, después cuando está bien cocida, se rellena con las grosellas y se puede cubrir con crema natural de leche de vaca hasta que se cuecen las grosellas. También se puede hacer con murta y manzana.

Kuchen de murta con grumo de harina (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) Se hace un batido y se pone la fruta. Los grumos de harina se hacen con harina, azúcar y aceite, se muelen en un platito hasta que queda como una arenita y se esparce sobre el kuchen, queda crujiente. Se puede hacer de todos los

GLOSARIO

frutos silvestres, de murta, de nalca, de manzana, de ciruela, dependiendo de la época de estos frutos.

Kuchen de frambuesas o manzanas con crema (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pochihuén) El kuchen es una masita dulce, que lleva royal, huevito, manteca o aceite. Se le agrega una pastita de frambuesa o de manzana. Luego se cubre con crema casera, que se hace con maicena o chuño.

L

Locro (Culinaria. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) Trigo tostado que se pasa por molino. Se agrega a las distintas preparaciones como espesante.

Locro (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Se le hace un proceso al trigo, se le sacan las impurezas. Luego se cierne un poquito de cenizas, por cada cinco kilos de trigo se le agrega una taza de ceniza cernida. Se humedece con agua y se mezcla bien, luego se pone en un saco y se aporrea con una botella o con un uslero. Con este proceso el trigo bota la cascara, cae una pelusita finita y luego se lava y se pasa por un cedazo hasta que el trigo quede blanquito. Luego se cuece, se estila y se seca en la estufa.

Licor de Nalca (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de nuestra tierra) Se utiliza el corazón de la nalca, se limpia de su cáscara y se macera para la preparación del licor durante un mes para que alcance su punto.

M

Mantequilla de campo (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Esta mantequilla es especial, hecha en casa. La crema se aparta de la leche manualmente y se hace de a poco, sólo lo que se va a ocupar. Esta mantequilla es muy sana, no tiene aditivos para que permanezca en el tiempo, no es para guardarla, sino para ser servida durante la semana especialmente con el pancito recién salido del horno de nuestras cocinas a leña que todos tenemos aquí en el sur.

Mariscar (Prácticas. Ancud, ruta Los Sabores Entre Quila y Mar) Se realiza en los sectores donde hay playa, dependiendo de las mareas, pues no todos los días hay marea para mariscar. Durante el periodo en que hay luna llena se marisca tres días antes y tres días después, incluyendo el día de la luna, donde baja el mar. Luego igual baja pero poquitito, no se alcanza a mariscar. Lo que se saca en este sector son las navajuelas, almejas y choros. Por lo general son más mujeres las que marisquean. Hay una sola marea en la que baja mucha gente, mujeres, hombres, niños, todos; es en febrero, donde se producen las mareas más bajas.

Mate con punta (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Es mate con un poquito de licor, con pisco. Mate mixto de campo (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) El mate puede llevar menta, poleo, oreganillo. Se le pueden agregar hierbas medicinales según corresponda.

Manzanas asadas con miel (Culinaria. Chochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Se ocupa una manzana ácida, se corta la parte donde va unida al árbol, en el potito de la manzana. Se corta un poquito abajo y un poquito arriba, se le saca toda la pepita (a veces la dejan con pepita y todo), se le saca una tapita, se le coloca miel y se pone en una asadera con un poquito de agua y se lleva al horno. Luego se saca la manzana del horno y se puede agregar miel

CULINARIO PARTICIPATIVO

dependiendo del gusto de cada persona.

Manzanas horneadas (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Son manzanas cocidas en el horno. Se prepara con manzanas limón maduras.

Mayonesa de ajo chilote (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Es una pasta que lleva ajo chilote, aceite, vinagre y perejil.

Mazamorra de leche con bolitas de indio (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Se pone a hervir la leche, luego se mezcla leche fría con harina y se agrega a la leche hirviendo, como espesante, también se debe rallar papas crudas, sacarle el líquido y hacer las pelotitas o bolitas que se agregan a la cocción. Cuando esté cocido, al momento de servir se le agrega azúcar o miel a gusto. Se sirven en plato hondo, puede remplazarse por el pan en el desayuno.

Mazamorra de manzanas (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Se hace con las manzanas de temporada. Se pone a hervir la manzana, pelada y sin pepas, hasta que dé una cocción y un color específico para estar lista.

Mazamorra de manzanas con bolitas de indio (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Se cuecen las manzanas peladas y picadas, hasta que hiervan y que se muelan. Luego se le agrega la ralladura de papa, en bolitas. Se sirven en plato hondo, puede remplazar al pan en el desayuno.

Mazamorra de manzana con chuño y arroz (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Es un postre, que se hace con chuño casero. Después que se ralla la papa queda la pulpa seca, el agua de la papa se deja reposar y abajo queda el chuño. Eso se saca y se hacen bolitas y se guardan. Luego se hace la mazamorra de

manzana, se le pone un poquito de arroz y para que espese más se le pone un poquito de chuño. Se le puede poner canela.

Mazamorra de manzanas con miel (Culinaria. Chochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Consiste en una manzana cocida, pelada y cortada en trocitos o en una forma alargada, la idea es que se cueza bien, que se diluya bien y que quede como una masita. Después se sirve en las tazas y se le coloca miel, se le puede colocar una cucharadita de miel y revolverla según el gusto de cada persona.

Mazamorra de habas con charqui (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se hace un puré de habas, como se hace cualquier otro puré. Luego se le agrega el charqui de vacuno, que va sancochado aparte y se agrega al preparado de habas. El charqui se machaca en mortero. Se puede hacer con habas frescas sin hollejo o habas que uno cosecha en el verano, estas se secan al sol y luego se cocinan.

Mercado Municipal de Puerto Montt (Lugares y sitios de interés. Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli) Establecimiento municipal ubicado en Avda. Presidente Ibáñez, donde los comerciantes arriendan un espacio para instalar su negocio en forma permanente. Sin embargo, también existe un espacio para cualquier persona que habitual o esporádicamente desee instalarse para vender su pequeña producción, ya sea de sus huertos familiares o de su culinaria tradicional (milcaos, quesos, mariscos, pan, ajos, lechugas, cilantro, entre otros). En época de verano, diciembre, enero y febrero, la municipalidad instala un escenario y dispone de equipos de amplificación de sonido para que cualquier grupo artístico que lo desee y también los contratados por la Oficina de Cultura puedan ofrecer su música, creándose un extraordinario ambiente de sonidos, olores y colores.

GLOSARIO

Mermelada de grosella (Culinaria. Choçamó, ruta **Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera**) Se limpian las grosellas, se colocan en la olla, se le colocan tacitas de agua que cubran la mitad de la parte que vas a hervir. Una vez que hierva, la grosella se ablanda, se muele si es necesario, se cuele o si no se deja con la pepita. Se revuelve bien y se mide en tazas, por ejemplo: por una taza de grosella son dos tazas de azúcar, pero hay que ir probando, dependiendo de cómo esté el ácido de la grosella, se le puede echar más. Cuando está de un color rosado encendido, la mermelada está lista, hay que ir revolviendo ligeramente.

Mermelada de mosqueta (Culinaria. Choçamó, ruta **Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera**) El proceso para hacer esta mermelada es bien difícil, primero se limpia la mosqueta, porque tiene muchos palitos que sacar, se pone a hervir, se cuele en un colador común y corriente y luego hay que buscar una telita, se vuelve a colar y ahí sí que está lista para procesarla. Ahora se le puede colocar el azúcar, por una taza de jugo de mosqueta se colocan dos tazas de azúcar, aquí hay que tener mucho cuidado porque la mosqueta se pega, hay que ir revolviéndola y colocándola en un plato para ver el espesor.

Mermelada de murta (Culinaria. Cañete, ruta **Trayenko**) Se recolecta la murta y se limpia, no tiene que pasar ningún palito. Se pone a cocer sin lavar, por cada 5 kilos de murta, por ejemplo se pone un litro de agua. Se cuele y se pasa por un cedazo. Luego se vuelve a la olla y se le agrega azúcar. Se le puede agregar membrillo. Tiene que quedar a punto, se le agrega sal para que se conserve.

Merkén (Culinaria. Contulmo, ruta **de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura**) El ají seco cacho de cabra se tuesta, se pasa por el molino, se muele bien con un poco de cilantro y sal.

Merkén (Culinaria. Purén, ruta **Tragun-Yagel**) El ají se seca, se tuesta y se muele, se le agregan semillas de cilantro, para que quede rico. Se le puede agregar sal según el gusto de quien lo prepara.

Milcao (Culinaria. Ancud, ruta **La Magia de las Raíces**) Se hace una masa con papa rallada cruda y papa cocida. Si se fríen, llevan chicharrones picados, si se hornean se rellenan con chicharrones.

Milcaos al rescoldo (Culinaria. Puerto Montt, ruta **El Embrujo de Huar**) Los milcao se hacen con papa rallada cruda, se le agrega manteca, chicharrones y se cocinan al rescoldo, en la ceniza caliente del fogón. Se sirven al desayuno y en la once, se comen calentitos.

Milcaos brujos (Culinaria. Maullín, ruta **Maullín Quenuir**) Se ralla la papa, pero no se estruja, se le saca un poquito el agua, se le pone harina cruda, huevo, sal y un poquito de manteca. Se hace una masita y se hecha con una cuchara grande al sartén, se van friendo y se sirven calentitos. También se pueden hacer al horno, estando éste caliente.

Milcao con harina tostada y chicharrones (Culinaria. Maullín, ruta **Los Sabores de Amortajado**) Para el milcao se ralla la papa, se estruja, se mezcla con harina tostada, se le agrega sal y se le echan chicharrones al medio, como en un hoyito. Se forman bolitas y se echan a hervir, una vez que flotan y suben un rato están cocidos. Se comen en la once o en el desayuno.

Milcao de chuño (Culinaria. Ancud, ruta **La Magia de las Raíces**) Se hace una masa con papa rallada, papa cocida y chuño. El chuño se hace con el colado de las papas ralladas con cuero. Pueden ser hervidos o fritos y se acompañan con miel; a los fritos se le puede poner azúcar encima.

CULINARIO PARTICIPATIVO

Milcao de chuño (Culinaria. Maullín, ruta **Maullín Quenuir**) Se hace sólo con chuño, se ralla la papa y se estruja, pueden ser fritos o al horno.

Milcao tradicional (Culinaria. Paillaco, ruta **Sabores de Itropulli**) Se prepara con papa rallada colada y papas cocidas molidas, se mezclan y se amasan. Si el milcao es salado se le puede agregar sal, si se quieren acompañar con algo dulce no se le agrega nada. Luego se cuecen con agua o se pueden freír como sopaipillas. Se pueden hacer en bolitas y comer con leche. Se pueden comer calientes o fríos.

Mistela (Culinaria. Choçamó, ruta **Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera**) Se prepara con fruta de la temporada, puede ser de frutilla, de frambuesa, de manzana, de ciruela o con frutas secas. Se macera con agua ardiente por lo menos durante seis meses porque necesita una temperatura adecuada, no tiene que pasar al verano.

Mistela chilota (Culinaria. Ancud, ruta **La Magia de las Raíces**) Se dejan macerar las hierbas o frutas en agua ardiente por 20 a 30 días. Después se prepara un almíbar y se mezcla con el licor macerado. Puede ser mistela de murta, de murra, de menta, de manzanilla, de cedrón, entre otros.

Mote de maíz (Culinaria. Purén, ruta **Tragun-Yagel**) Se hace la lejía de ceniza, se pone al fuego y antes de hervir se le agrega el maíz que se va a pelar, se pela igual que el trigo. Puede servirse con porotos o cocido.

Mote de trigo (Culinaria. Purén, ruta **Tragun-Yagel**) Primero se hace la lejía de ceniza, se junta ceniza buena en agua y se limpia, tiene que quedar bien limpiecita y sin arena. Luego, en una olla, se echa el trigo y se deja hervir hasta se pele. Luego se lava y se refriega con las manos hasta que quede blanquito. Cuando está blanco,

se vuelve a cocer.

Muday (Culinaria. Purén, ruta **Tragun-Yagel**) Se prepara en una tinaja de greda, puede ser de trigo, maíz o kinwa. Para el muday de trigo se lava con lejía, se refriega bien hasta que dé la pelusita y quede blanco. Luego se vuelve a lavar y se echa a cocer en agua hasta que hierve. Luego se saca, se cuele y se guarda el agua. Se muele el trigo en molino y se agrega al agua donde se coció un poco de levadura para que fermente.

Muday de kinwa (Culinaria. Contulmo, ruta **de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura**) El muday se prepara con kinwa cultivada en el valle de Elicura. La kinwa se deja remojar con agua tibia por dos horas para que suelte el hollejo, se lava por los menos siete veces, para que bote todo lo amargo, luego se cuece hasta que esté bien cocida, alrededor de 20 minutos. Luego se envasa el muday en botellas o en cántaros de greda y se deja a orilla del fuego para que fermente. Cuando hierve de fermentación se retira, queda chispeante con espumita.

Muday de trigo (Culinaria. Paillaco, ruta **Sabores de Itropulli**) Se le sacan las impurezas al trigo, se cierne con cenizas, se pasa por un cedazo, se cuece y se envasa.

Muelle de las papas (Lugares y sitios de interés. **Puerto Montt, ruta Postales de Melipulli**) Muelle o rampa ubicado en la caleta Angelmó de Puerto Montt, donde atracan embarcaciones menores. Aunque existen varios de estos atracaderos en la caleta, éste se fue quedando en forma natural y paulatina exclusivamente para el desembarco de papas, traídas en sacos de 80 kilos (ahora de 50 kilos) por las lanchas desde las islas cercanas de Maillen, Huar y Queullin. Luego, como no había circulación de otro tipo de mercaderías por el lugar, los comerciantes y productores se fueron ins-

GLOSARIO

talando en el mismo muelle para venderlas. De ahí el nombre de muelle de las papas, conocido por toda la comunidad local.

Murtado (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Las murtas se dejan macerar en aguardiente, el tiempo que se decida, dependiendo de la persona que lo haga. Se le echa aguardiente, en esas botellas antiguas de cuello largo y se le agrega un almíbar de pelo. Con el tiempo va cambiando de color, se va poniendo cada vez más café y el licor también. El murtado se hace en marzo y se guarda para todo el año, mientras más se guarde, más fuerte quedará.

Murtilla blanca, murtilla negra, murtilla rosada (Culinaria. Cañete, ruta Trayenko) Se utiliza para la elaboración de mermeladas y otras preparaciones, como el licor de murtilla. Se obtiene mediante la recolección. La flor y el árbol de la murtilla tienen propiedades curativas.

O

Orejonos (Culinaria. Puerto Montt, Ruta Postales de Melipulli) Se pelan las manzanas y se cortan en cuatro, se les pasa una aguja y se secan colgadas arriba de la cocina. Se pueden agregar a distintas preparaciones.

Orejonos de manzana con mote cocido (Culinaria. Cochamó, Ruta Rescatando sabores de Cochamó) En verano, se cortan las manzanas en rodajas y se guardan, en invierno se comienzan a utilizar y se preparan con mote. En verano también se puede comer.

P

Pan de horno de ladrillo (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Se prepara con

aceite o manteca, se le puede agregar chicharrones a la masa. Se utiliza harina flor (la cual se usa comúnmente), manteca de cerdo y salmuera. Se echa harina al horno antes de cocer el pan. Se prende el horno, se demora una hora para que se termine el fuego, se barre el horno con ramas. Luego se le hecha harina cruda, si ésta se quema es porque aún no está listo el horno para la preparación del pan. Para bajar la temperatura se le rocía agua. Al estar ya listo el pan, se tapa con un mantel y se guarda en un canasto.

Pan de papa (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) El pan de papa lleva las papas en la levadura. Se pone la levadura a subir y se le ponen 2 o 3 papitas cocidas, cerca de la estufa. Con esta levadura se hace el pan y queda más mojadito.

Panqueques de manzana (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Picoihuén) Se hace una pasta con huevo, royal, harina y un poco de leche. Se le agregan torrijas de manzana en el mismo batido y se fríen. No llevan relleno.

Pangales (Lugares y sitios de interés. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Es el lugar donde salen las nalcas, se encuentran ubicados a orillas de los ríos y fuentes de agua. La fecha de cosecha de las nalcas es entre los meses de agosto y octubre, terminando su recolección los primeros días de noviembre. Los pangales se están perdiendo, ya sea por su sobreexplotación o la erosión de la tierra provocada por las forestales y sus productos químicos.

Papas asadas al rescoldo (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Se ponen las papas crudas enteras en el rescoldo, se tapan con ceniza caliente y se cuecen por dos horas más o menos para que queden bien cociditas. Se pueden comer con mantequilla y con pebre cuchareado acompañado con

CULINARIO PARTICIPATIVO

mate.

Papas con color (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Son papas cocidas acompañadas con mantequilla, ajito picado, sal y ají.

Pastel de cochayuyo (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Se fríe el cochayuyo con cebollita y aliños y se cuecen papas con cuero que se ponen en láminas. Una lámina de cochayuyo, una lámina de papas y otra lámina de cochayuyo y de papas, va en capas. Se le pone queso y salsa blanca.

Pastel de papa con pino de pollo de campo (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Se hace una base de puré de papas. El pino se hace con cebolla y se le coloca la carne picadita del pollo. Se colocan en capas; papas, pino de pollito y después papas otra vez. Arriba se le pone una yema de huevo batido para que quede doradito.

Pebre (Culinaria. Futrono, ruta Delicias de Caunahue) Se prepara con tomates de huertos, con ají de huerto, cebollín y cilantro.

Pebre (Culinaria. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Lleva ají, cilantro picado, cebollita picada y una pisquita de limón para que le quite lo picante.

Pebre (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Picoihuén) Se pica cebolla, se cuece en sal y se lava. Luego se le coloca cilantro, cebollita verde, limón, aceite y sal y un poquito de ajito rallado. Se le puede picar un tomatito.

Pebre con chalotas (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) El pebre se hace con tomate, cebolla y se le coloca chalotita en verde.

Pejerreyes con papas (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) Se hacen papitas cocidas. Los pejerreyes se limpian bien, se les sacan las espinas y se pasan por un batido con huevo y harina; se les puede poner cilantro y se sofríen en el sartén, acompañado de un mayo de papa (papas cocidas).

Pesca con lienza (Prácticas. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Es una pesca artesanal con lienza, con tarrito. Se saca principalmente el róbalo, que es un pescado de orilla.

Pesca con red (Prácticas. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Es una pesca artesanal de orilla, se pesca en marea baja, cuando está comenzando a subir. Con la pesca con red salen los róbalos y los pejerreyes. Siempre pescan dos personas, generalmente mujeres. Dentro del bote va la red, se hace un semicírculo hacia la costa y se tira la red. Una vez que se está en la costa, se comienza a tirar y a cerrar. Es una pesca bien doméstica.

Picarones (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Se hacen con dos tazas de zapallo molido cocido, dos huevos, harina y un poquito de imperial, no lleva leche ni nada más. Luego se hace la masita evitando que quede masa homogénea y espesa. Se deja reposar 30 minutos más o menos hasta que suba un poquito y después se fríe en el sartén caliente. En una olla aparte se hace un pedacito de chancaca con una cascarita de limón o de naranja, se le pone un poquito de maicena para que no quede tan líquido, sino espeso. A medida que se van friendo los picarones se pasan por la olla de la chancaca, entonces se pasan y quedan espesitos, ricos.

Pichulines (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se hace una masa con harina y agua, se cortan en pequeñas porciones y se pone a hervir como los

GLOSARIO

chapaleles. Cuando están flotando se sacan y se pasan por una mezcla de pan rallado, azúcar y canela. Se comen calentitos.

Porotos con mote con color y chicharrones (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se cuecen los porotos y se les agrega mote de trigo, sal a gusto, ajo, comino, chicharrones y color. El color puede prepararse con aceite o manteca de chancho.

Porotos con trigo sancochado y papas (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) El trigo se cuece, se sancocha, se le bota el agua y se deja estilar hasta que esté seco; luego se pasa por un molinillo, para que quede como un tallarín. Cuando tiene todo el aliño, las cebollitas fritas y el ajo, se le pone el trigo sancochado a los porotos y se acompaña con papitas cocidas.

Porotos con rábano y trigo partido (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Los porotos se remojan el día anterior y se cuecen, se le agregan rábanos picados en cuadritos cuando hierve la olla. Se pueden hacer con trigo sancochado, trigo semi tostado, trigo cruz o trigo partido.

Porotos con yuyo (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Los porotos con yuyo es como hacerlos con acelga. Se cuecen los porotos, se hacen los aliños y enseguida se le pica el yuyo o se le hecha picado con la mano. El yuyo es un pastito de campo.

Pucheros (Culinaria. Cochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Se prepara con todo tipo de verduras y carne de vacuno. Se puede hacer también con carne ahumada ya que la mayoría de las personas aquí ahúma el cerdo. Las papas se cortan en juliana y en cubitos, se le pone zanahoria según la temporada, zapallo y acelga. En la olla se pone a freír cebollita, ajo, se coloca la carne y se coloca agüita, a

medida que se ablande la carne se le pone la papita, la zanahoria, arvejas nuevas y verduras de todas clases según la temporada.

Pulmay (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Es el curanto pero en olla. Se aprovecha el caldo de todos los mariscos y de las carnes. El caldo se sirve en tacita. Se prepara en un fondo grande. Se le puede agregar vino al fondo.

Pulmay (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Se prepara en olla, lleva almejas, cholgas, choros, machas, piures, carne de cerdo, longaniza y pollo. Se le tiene que poner agüita a la olla para que no se seque o vino blanco, esto queda a gusto de quien cocina. Se hace un sofrito, con cebollita, morrón, un poquito de orégano y de vino, para que le de otro sabor.

Q

Queso al fuego (Culinaria. Los Álamos, Ruta Rescatando sabores de nuestra tierra) Se calienta el queso en las brasas y se come con tortillas cocidas al rescoldo hechas el día anterior.

R

Recolección de frutos silvestres (Prácticas. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) Los frutos que se recolectan en el sector son murta, murra, mosqueta, manzanas y ciruelas. Quienes recolectan son generalmente las mujeres, recolectan para hacer mermeladas y conservas.

Recolección de frutos silvestres (Prácticas. Cañete, ruta Trayenko) Los frutos que se recolectan en el sector son mora, boldo, maqui y mutilla. Es una práctica

CULINARIO PARTICIPATIVO

realizada por toda la familia, antiguamente se recolectaba en carreta, por ejemplo en el verano las familias recolectaban maqui para en el invierno estar tomando chicha de maqui con harina tostada.

Recolección de frutos silvestres (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Los frutos que se recolectan en el sector son; la grosella en noviembre, la mosqueta en marzo, la mora entre noviembre y marzo, el maqui en diciembre y el cauchao en enero y febrero, entre otros. En invierno se recolectan avellanas, piñones y castañas. Es una práctica realizada principalmente por mujeres y niños.

Recolección de hierbas medicinales (Prácticas. Los Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Las hierbas medicinales que se recolectan en el sector son el quintral (maqui), la manzanilla, el palo negro, el poleo, la hierba buena, la murta, el junquillo, el chacay, el natre, el llantén y el matico, entre otras. Su recolección se hace según la temporada de floración, utilizándose brotes, raíces, hojas y cortezas, según la hierba.

Recolección de hortalizas (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Las hortalizas se pueden cosechar en el invernadero y al aire libre. Dentro de las hortalizas cultivadas en el invernadero encontramos ajés, puerros, arvejas sinhila, porotos, lechugas, ajos, acelgas, espinaca, cilantro, zanahorias, betarragas, repollo verde, repollo azul, perejil, chalota y apio, entre otros. Estas hortalizas se encuentran todo el año en el invernadero donde se utiliza abono orgánico, sin químicos.

Recolección de lama (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Alga verde que bota el mar, se recolecta y se utiliza como abono para las plantas.

Recolección de luga (Prácticas. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Es un alga que se recolecta a

orillas de la playa, con mayor frecuencia en verano. Se utiliza para abono o venta y posterior uso en cosméticos.

Recolección de mariscos (Prácticas. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Los mariscos que se recolectan son las almejas, navajuelas y choritos. Todo se recolecta en marea baja, el chorito se puede recoger de la arena como si fueran piedras, pero para la recolección de las almejas y navajuelas se necesita un gualato, para escarbar la arena. Recolectan principalmente mujeres.

Recolección de mariscos (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Los mariscos que se recolectan son las almejas, los choritos, las cholgas y los caracoles. Estos se recolectan en baja mar, durante todo el año. Su recolección se hace solo para el consumo, cuando la gente desea consumir va a la playa cuando está bajo y marisquea para hacer su comida, es como ir a la huerta.

Recolección de pelillo (Prácticas. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Es un alga café extraída de los bajos, no es comestible como el luche o el cocha-yuyo, por tradición no se utiliza. El pelillo se recolecta para la venta y posterior extracción del Agar-Agar.

Recolección de pompón (Prácticas. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) El pompón es un musgo hidrófilo, que se encuentra en las zonas de humedales y se recolecta para su comercialización. Su extracción desmedida amenaza las reservas de agua de la isla.

Recuperación de semillas (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Para recuperar las semillas hay que dejar crecer las matas, que van a florecer y guardar las semillas. Cuando hay reunión en la comunidad o un Trafkintu (*Xafkiñtu*) se hace intercambio de estas semillas. Es importante porque hay muchas semillas

GLOSARIO

que se han perdido y mediante su siembra y cosecha se recuperan. Se pueden guardar envueltas en papelito de diario, bolsita de nylon o en frascos.

Recuperación de semillas (Prácticas Cañete, ruta Trayenko) Se están recuperando varias semillas; el poroto rojo, el poroto manteca, la papa quila, la papa nativa, la papa camota, la papa reina negra. Con la recuperación de semillas se busca que vuelvan algunas cosas, no todo, pero algunas de éstas hay que rescatarlas.

Róbalo ahumado (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) El róbalo se extiende y se pone a ahumar. Se puede hacer frito o en estofados.

Róbalo al horno (Culinaria. Maullín, ruta Los Sabores de Amortajado) El róbalo se cocina fresco. Se aliña con sal, ajo y orégano, se le puede agregar tiritas de longaniza, tomate rebanadito y queso.

Roscas (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se hace una masa con harina, manteca y huevos. Si la masa se hace con manteca se tienen que freír con aceite y si se hace la masa con aceite se tiene que freír con manteca.

Roscas (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Pocolhuén) Se hace una masa con huevo, manteca y royal. Se extiende la masa y se corta, se les hace un hoyito en el medio como un nudito; luego se fríen.

Roscas (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se hace una masa con harina, huevos, azúcar y royal; luego se fríen. Se le puede poner vainilla, cáscaras de limón o naranja.

Roscas (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Son como un calzón roto bien grande, bien

guatoncita, por eso se llama rosca. Se prepara con harina, huevo, manteca o mantequilla y azúcar. Se le puede agregar una pisquita de licor, quedan más crujientes, se le puede poner ron o coñac, con agua ardiente no quedan muy ricas. Se fríen y se les espolvorea azúcar flor.

S

Salabarca (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Se prepara con papa rallada y harina, luego se rellena con chicharrones y se hierva. Queda como un pancito hervido. Puede ser un acompañamiento para la once.

Salmón de río frito (Culinaria. Futrono, ruta Delicias de Caunahue) Se hace un batido y se rebosa el salmón en manzanilla y poleo, se acompaña con ensalada de verduras. El salmón de río que se pesca en el sector puede ser Arcoíris, Fario o Chinook.

Salsa de ají (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se prepara con ají verde sin cáscara.

Sopa de cilantro (Culinaria. Futrono, ruta Delicias de Caunahue) La sopa se hace en base a fondo de pollo. Se muele cilantro y ajo, se deja cocinar lentamente.

Sopa de harina dorada (Culinaria. Puerto Montt, ruta Recetas del Fogón) Se hace en base a cacho de cabra, mantequilla, cebollita, sal, pimienta, orégano y harina dorada. La harina dorada se hace en un sartén, se pone a tostar harina en la estufa, a medida que se va dorando se va moviendo, moviendo, moviendo, hasta que quede doradita. Queda como una crema, especita. Después se le puede poner cilantro encimita, depende del gusto.

CULINARIO PARTICIPATIVO

Sopa de ortiga negra (Culinaria. Cañete, ruta Trayenko) Se hace un sofrito de verduritas, después se le agrega agüita caliente a la olla, luego cuando hierve se le ponen las papitas y el locro. Cuando está todo listo, a punto de apagarla, se le pone la ortiga negra, para que no quede recocida y no pierda sus vitaminas. Es una sopa muy aromática.

Sopa de piyoique (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Esta sopa se hace entre noviembre y diciembre, para la temporada del piyoique. Puede llevar cebollitas, zanahorias, papitas y locro, se le agrega el piyoique al final.

Sopa de poleo (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se recolecta poleo, un buen paquetito de poleo nuevo. Se pone a hervir agua en la olla y se le pican papitas en rodajas. Cuando hierve se le echa el poleo y se bate con dos o tres huevos. Se le agrega color y sal a gusto.

Sopaipillas (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se hace una masa con huevo, harina, royal y sal; luego se fríen.

Sopaipillas con harinilla (Culinaria. Paillaco, ruta Sabores de Itropulli) Se mezcla con harina cruda y harinilla de trigo, manteca o aceite, sal, un pichintún (*Püchin*) de royal y uno o dos huevos. Los huevos ayudan a que las sopaipillas no se deformen.

Sopaipillas de papas (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se cuecen las papas, se muelen como un puré con harina cruda y se amasan con salmuera, se le agrega bicarbonato, un poquito de levadura y se fríen en una olla con grasa o manteca.

Sopaipillas de papas (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Se hace una masa frita de harina con papas cocidas molidas y sal. Se sirve como remplazo del pan para la once o el desayuno.

T

Té chilote (Culinaria. Ancud, ruta Los Sabores entre Quila y Mar) Es un arbusto, se pueden tomar las hojas secas o frescas, tiene sabor a tectio, es bien rico. Es parecido al té verde.

Teñido natural de lana (Arte y Artesanías. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) El teñido se hace con hojas, ramas, raíces, incluso con cascara de cebolla. Las tonalidades van a depender de los materiales utilizados, por ejemplo; el matico da un color verdoso y café, si se utiliza la hoja, si se utiliza la flor da un color medio naranja.

Torta de papas (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) La tortilla se hace todo el tiempo para los desayunos y onces en el sur, también tiene sus secretos, según la repostera que la haga, pero es muy rica. Es dulce, lleva biscochos de puré de papa y crema de leche.

Tortilla al rescoldo (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se hace una masa con manteca, harina y huevos. Se amasa mucho y se cocina en la arena caliente del fogón.

Tortillas con chicharrones (Culinaria. Ancud, ruta La Magia de las Raíces) Se hace una masa de pan, lleva levadura, manteca, leche, huevos y chicharrones picados en la masa. Se cocina al horno.

Tortilla de erizos (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Se baten los huevos enteros, se sazona levemente con sal y pimienta a gusto, y chalota si lo desea; se agrega harina suficiente para preparar un batido muy liviano, y se añaden las lenguas de erizos ojalá enteras para apreciar su sabor. Finalmente, se calienta el aceite en

GLOSARIO

una sartén y se pone por cucharadas formando una tortilla ni muy gruesa ni muy delgada para asegurar una buena cocción.

Tortilla de papas (Culinaria. Cochamó, ruta Navegando las Tradiciones de Picoihuén) Se cuecen papas, se muelen, se le agrega chicharrones picados y se espesa con harinita hasta formar un pancito. Se cocina al horno.

Tortilla de papas (Culinaria. Puerto Montt, ruta El Embrujo de Huar) Es una masa de harina con papas cocidas molidas y sal, se cocina al horno. Se sirve como remplazo del pan para la once o el desayuno. Se sirve tibia, es más rica.

Tortilla de papas y chicharrones (Culinaria. Chochamó, ruta Encontrando los Sabores entre Mar y Cordillera) Se pela y cuece la papa, dependiendo de la cantidad que uno haga, se le coloca manteca, un poquitito de harina, cosa de que uno pueda hacer pancitos, con muy poquita harina, ahí se colocan los chicharrones, se hace el pancito y se lleva al horno, con sal. Los chicharrones pueden ir como las empanadas o se pueden revolver con la maza como pancitos.

Tortilla de papas con chicharrones (Culinaria. Maullín, ruta Carelmapu) Se cuecen las papas, se muelen, se le agrega harina, salsa y chicharrones; luego se hace una masa más o menos blandita y se pone al horno a cocer.

Tortilla de rescoldo (Culinaria. Cañete, ruta Rayen Mahuida) Nosotros cosechamos el trigo y lo mandamos a hacer harina. Luego la harina se amasa con una pizquita de levadura, una pizca de bicarbonato y manteca. Se deja reposar entre 30 y 60 minutos y se hace el rescoldo. El rescoldo se hace con ceniza y algunas veces se le pone arena, así quedan más doraditas.

Tortillas de rescoldo (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se junta harina con levadura y un poquito de bicarbonato para que no quede dura, se hace igual que el pan amasado. Enseguida se tiene la ceniza calentita al rescoldo, se hace una sepultura, se entierran las tortillas y se pone encima ceniza caliente, hasta que fermente y se cocine. Al final hay que darla vuelta para que se cocine por los dos lados, cuando están listas se sacan y se raspan.

Tortilla de rescoldo (Culinaria. Cañete, ruta Trayenko) La tortilla se hace en un fogón. Se hace fuego en la tierra y se calientan las cenizas. Cuando están las cenizas calientes, se prepara la masa de las tortillas, se le pone manteca y bicarbonato, se amasa bien amasada y se ponen a cocer al rescoldo. Se demora entre 15 a 20 minutos en cocinarse.

Tortilla de rescoldo (Culinaria. Cochamó, ruta Rescatando Sabores de Cochamó) Se hace una masa con harina, levadura, un poquito de bicarbonato y manteca. Luego se cocinan al rescoldo en el fogón.

Tortilla de rescoldo (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) Todo hogar que tiene cocina de fogón hace sus tortillas cocidas en las cenizas calientes ya preparado con anticipación. Esta ceniza es especial ya que contiene no sólo ceniza de los troncos que arden si no que contiene arena fina para que caliente mejor y no se demore en cocer. La masa también es distinta ya que contiene manteca de cerdo, bicarbonato y otros secretos. Debe quedar bien amasada y contar con el tiempo necesario de cocción, ojalá comerla calentitas, se hacen todo el año.

Tortilla de rescoldo (Culinaria. Puerto Montt, ruta Sabores de Bosque y Mar) Se hace una masa con harina, manteca de chanco y chicharrones. Se cocina en el fogón con arena y ceniza por unos 20 minutos. Al sa-

CULINARIO PARTICIPATIVO

carla del fogón se raspa.

Tortilla en arena con chicharrones (Culinaria. Maullín, ruta Maullín Quenuir) Se hace un fogón por dos horas con piedras alrededor y arena seca. Se prepara la masa con harina, sal, un poquito de levadura, bicarbonato, un poquito de manteca para que no se abra y un poquito de chicharrones para darle el gusto. Luego, se hace una camita al fuego para sellarlo y se ponen las tortillas. Con una pala, se tira sobre las tortillas la arena que está en el fuego y se cocinan.

Tranan Trapi (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Es una salsa de ají que lleva ají verde picado en cuadrillos.

Trigo partido (Culinaria. Contulmo, ruta de la Gallina Koyonka del Valle de Elicura) Trigo pasado por molino. Se agrega a las distintas preparaciones como espesante.

Trutruyeco (Culinaria. Fresia, ruta Sabores Multiculturales de Fresia) El trutruyeco o chochoca como le dicen los/as Chilotes/as, es una comida de los/as mapuche huilliche y está dicho en la lengua antigua. Este trutruyeco es una masa de milcaos con chicharrones que se cuece con fuego de brazas. Se calientan unos palos largos, se le pega la masa y se cocina como un asado hasta que esta dorado, se sirve en pedazos calentitos.

U

Ulpo de harina con vino (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) El ulpo de harina con vino o chupilca, es vino con harina tostada o harina de maíz. Se revuelve con azúcar.

Ulpo de harina tostada con manteca (Culinaria. Los

Álamos, ruta Rescatando Sabores de Nuestra Tierra) Se prepara en el desayuno, como remplazo del pan. Se hace un pavo de harina tostada, se le hecha agua, se le agrega cilantro y un poco de manteca, se bate quedando espeso. Al servirlo se le coloca un huevo o un pedazo de carne de cerdo.

V

Volvol (Culinaria. Purén, ruta Tragun-Yagel) Se hace una masita y se cuece en agua. Se sirven como acompañamiento junto a carne de cerdo, pollo y ensaladas.

Interpretación de escritura Mapuche, Grafemario Wirilzugunwe

Bafkenche: Gente de Mar.

Chapalele: Pan de papas y harina de trigo.

Chuage: Preparación de papa, harina y manzana.

Fojfoj: Burbujas cuando hierve el agua.

Füxonwe: Lugar de humos.

Galka - Page: Nalca.

Kawchaw - Make: Variedad de fruto silvestre.

Kojogka: Gallina Mapuche.

Künwa: Variedad de cereal.

Mawiza: Montaña.

Meshkeñ - Mürken: Ají tostado y molido.

Michuge: Variedad de papa.

Müjkaw: Pan o tortilla de papas.

Mura: Variedad de fruto silvestre.

Muzay - Mushay: Licor tradicional de la cultura mapuche.

Napor: Pasto similar al rap, sale en medio del trigo.

Püchin: Poquito.

Pulmay: Cocimiento en olla.

Püyoyke: Hierba local.

Rayen: Flor, Brotes.

Tükün: Trigo partido.

Waykeme: Mezcla de papa cruda con harina de trigo.

Wijiche: Gente del sur.

Xafkiñtu: Trueque, intercambio.

Xananaxapi: Pasta de ají.

Xarilogko: Cinta de plata o tejido que se coloca alrededor de la cabeza.

Xawüniyaqel: Conjunto de comidas.

Xayenko: Cascada.

Xuxuyeko: Preparación de papas y chicharrones.

Zawe - Shawe: Durazno hecho huesillo.

FUENTES

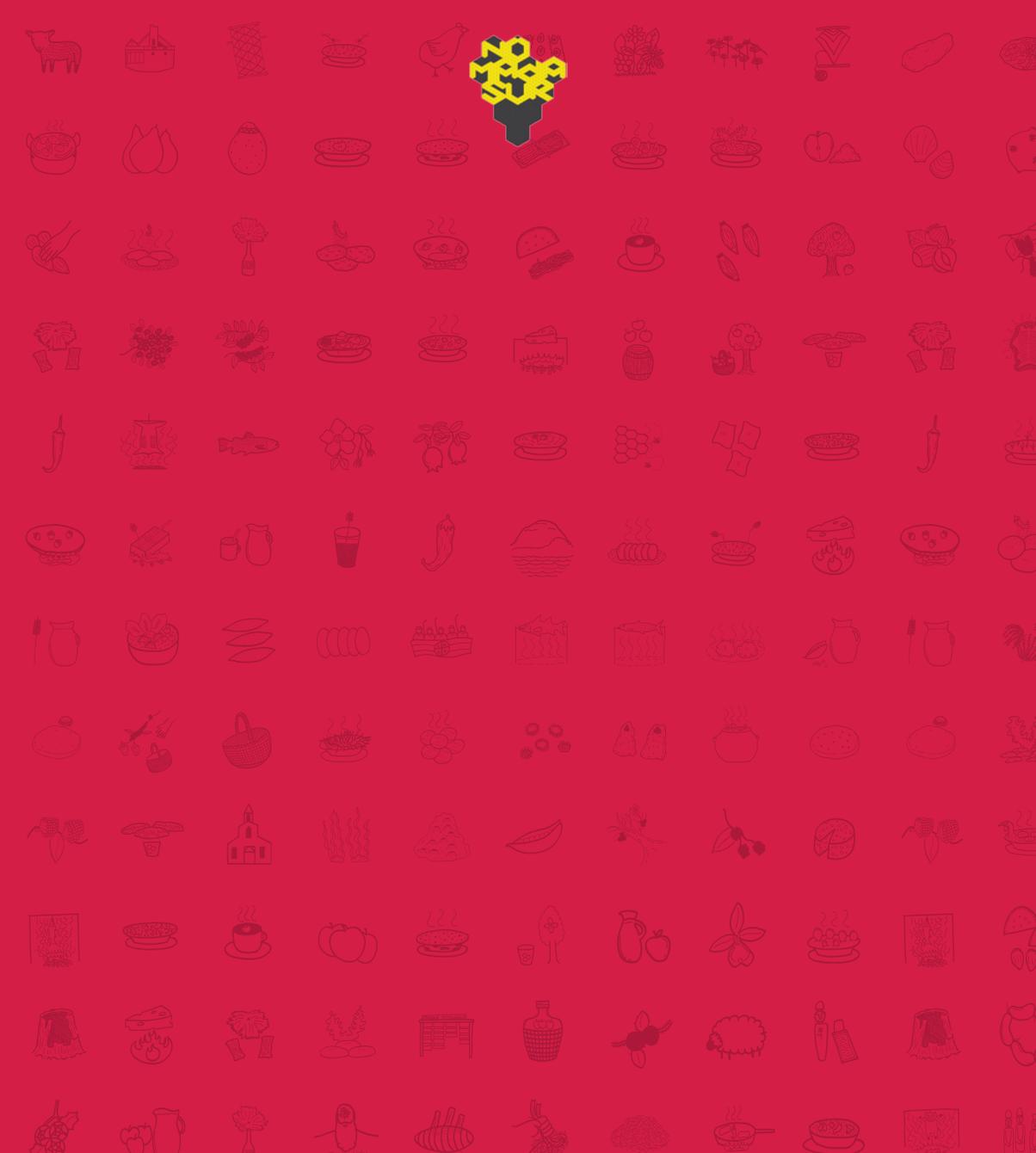
- B** -Araya, C. (2004) Ordenamiento territorial con fines turísticos en las cuencas de los ríos Puelo y Cochamó, Comuna de Cochamó Región de los Lagos. Tesis para optar al título de geógrafa, Universidad de Chile.
- I** -Bengoa, J. (1996) Historia del Pueblo Mapuche (Siglo XIX y XX). Ediciones Sur, 5ta edición. Chile.
- B** -Fábrega, P. (2011) La Lechera del Sur: El auge de los campos de la provincia de Llanquihue, en columna Diario Llanquihue 11/12/2011 y Primera aproximación a la historia de la provincia de Llanquihue (inédito).
- L** -Fuentes, V. (2010) Dinámica intercensal de la horticultura en la provincia de Valdivia, Región de Los Ríos, 1997- 2007. Tesis para optar al grado de Licenciado en Agronomía. Universidad Austral de Chile.
- O** -León, L. (1990) Maloqueros y Conchavadores, en la Araucanía y las Pampas, 1700-1800. Ediciones Universidad de la Frontera, 1era edición. Chile.
- G** -Santibáñez, P. (2010) Boletín agroclimático regional. Región de Los Ríos.
- R** -Urbina, M. (2005) La frontera "de arriba" chilena y el camino de Chiloé a Valdivia. Revista Temas Americanistas, n° 16.
- A** -Vásquez, E. (2004) Plan de desarrollo turístico comunal de Cochamó. Tesis para optar al título de Administrador de Empresas de Turismo. Universidad Austral de Chile.
- D** - Actualización Plan de Desarrollo Comunal, Ancud 2010-2018.
- O** - Actualización Plan de Desarrollo Comunal, Fresia 2009 - 2014.
- C** - Actualización Plan de Desarrollo Comunal, Paillaco 2008 - 2012.
- M** - Actualización Plan de Desarrollo Comunal, Puerto Montt 2011.
- E** - Actualización Plan de Desarrollo Comunal, Purén 2012-2016.
- N** -Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (en línea): Reportes Estadísticos Distritales y Comunes 2013, Disponible <http://reportescomunales.bcn.cl>
- T** - Censo Agropecuario y Forestal 2007.
- O** - Censo 2012. Resultados XVIII Censo de Población.
- S** - Diagnóstico para la Agenda 21 Local. Comuna de Futrono. Programa eco-región de Los Lagos Sustentable, 2004.
- Plan de Desarrollo Comunal, Cañete 2008-2012.
- Plan de Desarrollo Comunal, Cochamó 2012-2020.
- Plan de Desarrollo Comunal, Contulmo 2007.
- Plan de Desarrollo Comunal, Futrono 2008- 2012.
- Plan de Desarrollo Comunal, Los Álamos 2007-2011.
- Plan de Desarrollo Comunal, Maullín 2013-2018.

VÍNCULOS

www.arcadelgusto.cl
www.anamuri.cl
www.slowfood.com
www.cetsur.org
www.cimasur.org
www.consejodelacultura.cl



ATLAS CULINARIO COMUNITARIO DEL CENTRO SUR DE CHILE



CORFO



Slow Food Foundation
for Biodiversity

* Este proyecto es financiado por Corfo

