

ISLA CHELÍN · Rescatando Tradiciones Alimentarias
Equipo de Salud Rural
Departamento de Salud Corporación Municipal de Castro
Comité de Salud Isla Chelín

EQUIPO RESPONSABLE

Isabel Kusch H. – Jefa Equipo Salud Rural
Alejandra Leighton N. – Antropóloga Equipo Salud Rural
Koral Gómez E. – Nutricionista Equipo Salud Rural
Nancy Oyarzo M. – TENS Posta Chelín
Elba Concha P. – Pdta. Comité Salud Chelín
Integrantes Comité de Salud Isla Chelín

INVESTIGACIÓN Y TEXTOS

Alejandra Leighton N.

DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN

ManoColor · manocolor.cl

ILUSTRACIONES

Paulina Gajardo Monje · paulinamonje.cl

FOTOGRAFÍAS

Paulina Gajardo, Alejandra Leighton, Melchor Barrientos, Flor Alvarado y Elba Concha.

Contacto: alimentacionchelin@gmail.com

1ra Edición. Julio 2020. 500 ejemplares.

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



Este libro fue realizado como parte del proyecto

“Valorización de la alimentación tradicional y territorial como estrategia de promoción de salud en isla Chelín, comuna de Castro”, ejecutado por el Equipo de Salud Rural, dependiente de la Corporación Municipal de Castro y el Comité de Salud de Chelín.

Se contó con financiamiento el Programa Buenas Prácticas en Atención Primaria 2019, del Ministerio de Salud, a través de la Subsecretaría de Redes Asistenciales y el Servicio de Salud Chiloé.

Archipiélago de Chiloé

Índice



Agradecimientos	5		
Bienvenidos	6		
LA ALIMENTACIÓN EN CHELÍN	7	PANES Y MASAS DE PAPA Y TRIGO	
Cocineras de Chelín	8	Milcao con Melú	38
La Alimentación en Chelín	10	Baemes de Chuño	40
El Mar y sus alimentos	13	Chapaleles Blancos	42
La Tierra y sus frutos	14	Tortilla al Rescoldo	44
		Gollitos de harina tostada	46
COMIDA PARA FECHAS ESPECIALES	16	Café de Trigo	47
Fiestade las roscas	17		
Roscas	20	DULCES Y POSTRES	
Rompón de chicha	21	Bolas de Indio	48
Fiesta de Lourdes	22	Mazamorra con Dempo	49
Mingas medanes y reitimientos	24	Empanadas de Mella	50
Framollo	26		
LA COMIDA TRADICIONAL	29	LOS ALIMENTOS TRADICIONALES	52
PLATOS PRINCIPALES		Luche	54
Cazuela de gallina	30	Ajo chilote	55
Pulmay de tacas	32	Harina chilota	56
Frito de luche	34	Linaza	57
Cazuela de navajuelas	36	Manzana chilota	58
		Papas chilotas	60
		Nalca o Pangué	62



**Comité de Salud Isla Chelín e
integrantes Equipo Salud Rural
Taller de Cocina Patrimonial.
Ancud · Enero 2020**



Agradecimientos

A Ingrid Cárcamo, Karina Mutis, Nelda Ruiz y Hermy Ojeda, de la Escuela Los Robles, por su colaboración en los talleres de cocina y huerto, a Luis Barría de la Escuela Capilla de Lourdes, por su colaboración en las actividades realizadas y a los niños y niñas de ambas escuelas que participaron en los talleres de cocina y degustaron las preparaciones; a Gary Colivoro, por su disposición y apoyo en la realización de las actividades; a Pedro Pablo Colivoro y la JJVV de Chelín por facilitar su sede y cocina; a Blanca Lepicheo, de isla Quehui, por sumarse con entusiasmo a algunas de nuestras actividades.

Finalmente y muy especialmente a todos los integrantes de la comunidad de isla Chelín, que participaron de una u otra forma compartiendo sus historias, aportando sus experiencias y asistiendo a talleres, reuniones y encuentros realizados estos tres últimos años en torno al patrimonio alimentario de isla Chelín.

Bienvenidos

Chelín, que en lengua williche significa “cerro pequeño”, es una de las tantas ínsulas del Archipiélago de Chiloé. Una comunidad llena de tradiciones, cultura e historias de sus pobladores. Debido a ello, ya hace un par de años un grupo de mujeres está tratando de recuperar las riquezas culinarias con que se alimentaban nuestros antepasados; riquezas preparadas con productos cultivados por ellos mismos, de forma natural, libre de elementos químicos, así como los alimentos entregados por el mar y las hermosas playas que nos rodean.

Esta agrupación ha forjado una relación muy estrecha, ¡se está haciendo comunidad nuevamente!, donde han sido capaces de recuperar platos de comidas muy antiguas, como el framollo, el pulmay con hierbas y verduras, la sopa de cholgas, el milcao con melú, entre otros.

Les invito a adentrarse en la magia que hay en este libro, donde no solo descubrirán recetas autóctonas de la zona, sino también las historias detrás de ellas, porque muchas de estas nacen de la reunión familiar, los trueques y del ingenio de los padres para alimentar a sus hijos con lo que había en el hogar.

Nancy Oyarzo Millán
TENS POSTA CHELÍN
Otoño de 2020





La Alimentación en Chelín

Cocineras de Chelín



Somos un grupo de mujeres que pertenecemos al Comité de Salud de Chelín. Hace tres años estamos reuniéndonos en talleres de tradiciones, costumbres y comidas antiguas, conversando, recordando y también cocinando.

Antes, el trabajo de la tierra era muy esforzado y sacrificado, no había las facilidades que tenemos hoy en cuanto a maquinarias, que ayudan a hacer el trabajo de la tierra más aliviado, sin embargo, eso ha significado que muchas costumbres, como las mingas, medanes y las trillas, se hayan perdido.

En cuanto a la alimentación, era todo más natural, preparábamos nuestros alimentos con las verduras que sembrábamos en el huerto y lo que nos daba el mar. Hoy las preparamos y transmitimos nuestras tradiciones a nuestros hijos, nietos y para los del futuro, porque queremos que sepan cómo se trabajaba y nos alimentábamos en el pasado.

Elba Concha · Flor Alvarado
COMITÉ DE SALUD DE CHELÍN





**MARGARITA
GÜEICO**



**FELICINDA 'LULA'
COLIVORO**



**MÓNICA
GÓMEZ**



**JUANA
GÜICHAPANI**



**IRENE
GÜEICO**



**ELISA
DÍAZ**



**NANCY
OYARZO**



**ORITIA
ALVARADO**



**ELBA
CONCHA**



**FLOR
ALVARADO**

La Alimentación en Chelín

Tradicionalmente, la alimentación en la isla Chelín era casi completamente a base de alimentos locales: papas nativas, cereales, algunas hortalizas y frutos silvestres; huevos y la carne de las aves de corral, cerdo, vacuno y ovinos; también pescados, mariscos y algas, abundantes en las costas de la isla.

Existía soberanía alimentaria, es decir, los habitantes de Chelín podían alimentarse con sus propios recursos y era muy poco lo que requerían de fuera de la isla. *“Se compraban las provisiones, el azúcar, el arroz, sal, la yerba. Se compraban una vez al mes, porque antes se iba en bote a Chonchi o Castro; se iban a vender los mariscos, porque había en abundancia y después de eso se traían los abarrotes”.*

El terremoto de 1960 fue un primer hito en relación al cambio en la alimentación, ya que llegó mucha ayuda desde fuera del archipiélago. *“Venían muchas cosas que no eran de acá, vino la leche, la harina, la chuchoca, el aceite, la mantequilla, el trigo burgol. Empezamos a comer de eso, esas cosas no lo conocíamos. El aceite, antes era sólo manteca”.*

Como consecuencia del maremoto desaparecieron mariscos y peces que por años no volvieron a salir; se destruyeron los corrales de pesca; el fogón, lugar de encuentro familiar en torno a

la cocina, fue transformándose en un espacio destinado principalmente al ahumado de alimentos y la cocina a leña comenzó a ser la protagonista, reemplazando la cocción al rescoldo, los calderos que colgaban sobre el fuego y el collín en el que se ahumaban los mariscos, pescados, el leche y otros alimentos.

Si bien en los años posteriores al terremoto hubo pérdidas en relación a la cultura y patrimonio alimentario, también hubo mejoras en la calidad de vida de las familias, que además de incorporar nuevos alimentos, accedieron a bienes y servicios con los que antes no contaban. *“Incluso después del terremoto llegó el calzado, porque antes era común andar descalzo, a patita pelada. Era muy sacrificada la vida”.* En esos años las enfermedades más comunes eran *“los resfríos, bronconeumonía, tuberculosis, la alfombrilla, viruela, paperas, la tos larga y las enfermedades brujas”.*

En 1967 se construyó la primera posta de Chelín, cerca de la rampa. Venía el paramédico de Quehui, don Alfredo Hurtado, a hacer entrega de leche y vacunar y se contaba también con la visita periódica del buque médico Cirujano Videla; luego estuvieron don Emilio Millán, que fue el primer paramédico que vivió en la isla, posteriormente Jorge Andrade y en 1995 llegó la sra. Nancy Oyarzo, que todavía está en la isla.



Un segundo hito en el cambio de alimentación fue la llegada de las salmoneras a Chiloé, en la década del '80. Muchos comenzaron a trabajar y a recibir un sueldo que les permitía comprar alimentos y otros productos que antes no estaban a su alcance, pero la depredación y contaminación de los salmones introducidos y la sobreexplotación de los mariscos por parte de afuerinos, redujo también la diversidad de alimentos que otorgaba el mar. El trabajo en las empresas ya no dejaba tanto tiempo para ocuparse del campo y la disponibilidad de dinero permitía comprar alimentos en la ciudad, lo que sigue ocurriendo hasta ahora.

Si bien en Chelín aún existe soberanía alimentaria, la dependencia de alimentos de afuera -a veces no tan sanos- es una situación que hoy afecta a muchos habitantes de la isla. *“Ahora se compran papas fritas, bebidas, galletas, jugo de limón, porotos, conservas, longanizas, vienasas, jurel en tarro, pollo. Ropa, champú, antes los viejos se lavaban con puras hierbas”*. Las enfermedades de hoy en su mayoría son crónicas, como consecuencia de estos nuevos hábitos de alimentación.

Nuestros encuentros desde 2017 a la fecha han permitido recordar la alimentación de una época que era sacrificada y difícil, pero que se recuerda con cariño, especialmente porque el trabajo y la comida siempre se vinculaban a lo familiar y lo comunitario: las mingas y medanes, las celebraciones religiosas, los corrales de pesca que se trabajaban entre vecinos, las salidas a mariscar, los carneos de chanco con su reitimiento y el yoco compartido. También hemos revalorizado los alimentos locales, de temporada y de cultivo limpio, con abonos naturales. Parte de esta historia y vivencias son las que compartimos con ustedes en este libro.



Isla Chelín



El Mar y sus alimentos



En Chelín, en los años '50 y '60 había muchos mariscos; la isla era famosa por su abundancia de navajuelas, pero también había tacas (almejas), caracoles pallo pallo y negros; choritos quilmahue y daye; cholgas, loyas, tumbao, coye, culen, huepo, locos. Mariscaban los de Chelín, pero venía también gente de Rilán, Curahue, Lemuy y Quehui, se juntaban 40 o 50 botes, armaban carpas para quedarse y en las noches hacían fiesta. Las navajuelas se destinaban a la venta y los demás mariscos eran para consumo en la isla. *“Cuando era niño uno decía, nosotros mariscamos navajuelas y ustedes mariscan choros quilmahue, o los coyos, o la loya (y eso) lo dejábamos comido, porque la navajuela se vendía”.*

Además de los mariscos, había erizos, cangrejos y pancoras, parecidas a las jaibas, pero más grandes. El alga más común en Chelín siempre ha sido el luche, con el que se preparan distintos platos. En noviembre y diciembre sale el luche más nuevo y se recoge el que está en la parte baja de las rocas, que es más negrito. Al luche que está arriba de la roca se le dice luche de tiuque y no se usa, porque queda muy duro, blanco, es más corto y no tiene mucho sabor.

La variedad de peces también era mucho mayor: sierra, robalo y chancharra o machucha era lo que más se pescaba y también había jurel, congrio, cabrilla, pille o colde, pejerreyes, anchoveta o blanquillo, paguao y pampano, que se pescaban en la marea baja. Para la pesca se usaban los corrales de pesca, donde se atrapaban robalos y pescados chicos; también se pescaba a lienza desde tierra, cuando estaba subiendo el mar; o la pesca en bote fondeado, para los jureles y cabrillas.

Otra modalidad era recoger los pescados de piedra, que aparecían cuando se levantaban las piedras y se encontraba lleno de robalitos chicos y congrios. También se recogían los que quedaban atrapados en el bordemar. *“Donde viven mis papás, salía mucha anchoveta y nosotros éramos los encargados de buscarlos, chiquititos los cabritos. ‘Mamá salió una anchoveta’, porque veíamos que los jotes o las gaviotas llegaban, porque quedaban entre las chenas¹ y partíamos a correr. Primero los pájaros les sacaban los ojos y obvio que el pescado no vive, y nosotros íbamos (a buscarlos), porque es un pescado súper rico y lo hacíamos al horno. Es plano, entonces una vez que va al agua, se caía y ya no podía salir, se quedaba metido ahí en las chenas”.*

Los corrales de pesca eran como medias lunas que se hacían de cerco, con varas de arrayán, de luma o con quila. Abajo se le colocaban piedras grandes y después otras más chicas, por si había hoyitos, para que los pescados que queden adentro no salgan. Se ponían unos changuay, que son horcones que se usan para sujetar el cerco y que el viento no levante el corral. Cuando crecía la marea entraban los pescados y quedaban atrapados en el corral y cuando la marea bajaba se iban a buscar. Para hacer un corral se juntaban siempre tres vecinos, que después se reparitaban los pescados, pero algunos dicen que el que era más vivo iba temprano a buscar. Con el terremoto del '60 los corrales desaparecieron y ya no volvieron a utilizarse, pero quedaron las piedras marcadas en algunos de los lugares donde estuvieron.

¹ Sector de vegetación al borde del mar, donde hay agua y se pone pantanoso.

La Tierra y sus frutos



La tierra siempre se ha cultivado en Chelín, lo que ha cambiado en el tiempo han sido los alimentos que se cultivan, varios cultivos han desaparecido, otros han ido variando o se han incorporado nuevos, especialmente en las huertas. También ha cambiado la forma de abonar la tierra, antes era siempre natural y la forma de trabajo colectiva. Las familias eran numerosas, todos trabajaban, también se hacían mingas con los vecinos y cercanos; se trabajaba en forma manual o con animales. Ahora el trabajo es más individual, cada familia trabaja sola y con los años se fue incorporando maquinaria.

Huertas

En las huertas se cultivaban repollos, nabos, chalotas, cebolla del año, zanahoria, ruibarbo, col (más verde que el repollo y con brotes que se usan en la cocina); también hierbas, como orégano, ruda, hinojo, hierbabuena y poleo y frutos, como las grosellas, frutillas, frambuesas, mosqueta y parras.

Se recolectaban en el campo el calafate, el cauchao (fruto de la luma), el maqui, el chupón (fruto del quiscal), las murtas, zarzaparrilla y murras, con los que se hacían mermeladas, chicha o se consumían frescos.

En las quintas había muchas variedades de manzana, como la camuesta, camuestilla, tomate, corazón malo, de enero, reineta, de libra, coloradita, rosa, dura, limón, picuca (chica y roja), fierro (era muy dura), ají, membrillo y la manzana de azúcar. Se hacía chicha, mazamorra, mermelada, orejones secos y también al horno cocidas, como postre de manzana con chuño y agua de manzana.

También había árboles de guindas, cerezas, peras, membrillos y de ciruelas amarillas, riñón y grande. Ahora todavía se producen manzanas, ciruelas, peras y un poco menos la guinda.

Papas

Se sembraban muchas variedades de papas nativas. Entre las que más se recuerdan están la coraila, pimpinela, siete semanas (media colorada), papas de oro (amarillas adentro y coloradas afuera), rosada, natalina, rayuda (era harinosa), caja, blanca, cabra, clavela, riñón, michuñe, machacoña (blanca y floridita morada por dentro), tonta (*“era blanca, redonda y granaba como tonta”*). Las papas se sembraban y cosechaban en mingas y luego se almacenaban en la bodega, haciendo hurones o pilas de cada variedad.

La coraila se usaba para cocinar en la casa y también se dejaba para la venta; la pimpinela se usaba para hacer estofado y el mallito de papa con color; las más grandes eran para hacer milcao, independiente del tipo de papa. La papa pilcahue, es la que queda enterrada de un año para otro, es muy rica, porque es dulce, con esa se hacía la mella.

Después del terremoto del '60 empezaron a llegar las papas de afuera. Hoy se cultiva la baraka, cabeza de guagua, romana, pucará, cardenal y otras. Uno de los principales ingresos de las familias de Chelín en la actualidad, es la venta de papas y ajos chilotes, que se llevan a Castro, pero siempre los productos del trabajo del campo han sido mal pagados.

Siembras

En los años '50, '60 y '70 había muchos cultivos grandes, que se destinaban a la venta y también para el consumo en la isla. Además de las papas y los ajos, se sembraban arvejas y habas, pero en mayores extensiones que ahora y también algunos cultivaban lentejas y garbanzos para consumo de la casa. A fines de los '60 se cultivó la remolacha, que se vendía para hacer azúcar, pero fue una temporada; no se continuó porque se llenaba mucho de maleza.

Los cereales también eran cultivos presentes en la isla, se usaban para hacer harina, café y para alimentar a los animales. Se sembraba cebada, el trigo vigorín, avena, el centeno y la linaza. Se hacía harina tostada de trigo, con avena, linaza, arvejas y habas y con ella se preparaban gollitos de harina tostada, el melú para los milcaos, la guañaca o se usaba mezclándola con agua, con chicha fresca o con café.

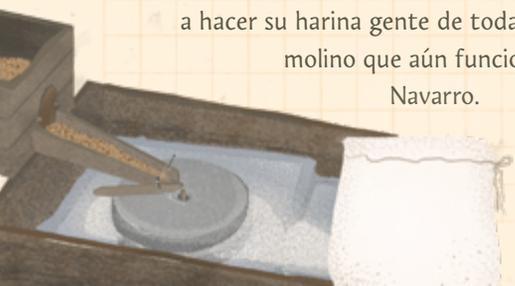
En la isla hubo una época en que había dos molinos de piedra, el de la familia Álvarez Avendaño y "el molino de los Huenules", más cerca de la playa Pichíl. Eran molinos de piedra de agua tirada que se movían gracias a unos embalses que generaban la fuerza. Las familias llevaban ahí sus granos y se pagaba en trigo al dueño del molino por los almudes que se molían. Con el terremoto esos molinos se destruyeron y se reemplazaron por molinos a motor. Hubo tres en Chelín, que trabajaban día y noche, porque venía a hacer su harina gente de todas las islas cercanas. El último molino que aún funciona de vez en cuando es el de Navarro.

Abonos

En la huerta y en los cultivos se usaba el abono de casa, que era el guano de ovejas, vacunos, gallinas, chanchos y el abono de pájaro, que se traía desde la Piedra de Calto, cerca de la isla Talcán; también se compraba en Castro el abono colorado, de guano de pájaro. Para la siembra de los primerizos, que algunos hacían antes del día de San Juan y otros después, se comenzaba en marzo a poner en el corral de las ovejas una cama con barrabales (helechos), pangues, pompón, callos o caullento (follaje de las papas), cartucho, paja ratonera, paja de trigo, rastrojos de habas, lamilla y sargazo y con eso, más el guano de las ovejas, se juntaba el abono necesario para la siembra de junio. También era muy común el uso de lamilla y sargazo como abono en las pampas, que se conocía como entangado de lamilla y sargazo. También se hacía rotación de cultivos, sembrando el trigo donde estuvieron las papas.

Ganadería y aves de corral

Algunas familias tenían uno o dos vacunos, para el trabajo y para el consumo de su carne y leche, aunque en general la leche se dejaba para los terneros; no se hacía queso, porque lleva mucha leche, pero sí mantequilla. Los carneos de cerdo se hacían una vez al año para los yocos y reitimientos. Ovejas y corderos también se criaban por su carne, además de la lana para la venta. Desde siempre se han criado gallinas, patos, gansos y pavos, para el consumo y la venta. Se llevaban canastos de gallinas en la lancha para vender en Castro. Lo mismo pasaba con las ovejas y vacunos, que se llevaban cuando se tenía que pagar el abono colorado.





Comidas

para fechas especiales



COMIDA PARA FECHAS ESPECIALES

Fiesta de las roscas

Tradicionalmente la comunidad de isla Chelín ha celebrado el Tránsito o Asunción de la Virgen el día 15 de agosto.

A la señora Amelia, que ya tiene 77 años, su mamá le contaba que en sus tiempos se organizaba un cabildo, formado por cuatro matrimonios que se hacían cargo de los preparativos de la fiesta religiosa.

Los más antiguos de la isla recuerdan también que en la víspera, el día 14, se juntaban 5 o 6 familias vecinas -que por lo numerosas que eran, podían llegar a totalizar unas 50 personas- y preparaban una comida que podía ser en base a sopas, carne a la olla y otros platos locales.

Las mujeres se reunían y cocinaban roscas hasta llenar varias canastas y luego el dueño de casa las ensartaba en un palo y las repartía a los presentes, que las comían acompañadas de chicha caliente o café de grano. La fiesta continuaba con bailes y cantos, acompañados del acordeón y guitarra de algunos vecinos. Para el éxito de la fiesta, era importante contar con una casa que tuviera un salón grande y muchos recuerdan la de don Armando Pillancari, que por años fue el gran anfitrión de esta fiesta.

Las roscas están presentes en varias celebraciones devocionales que se realizan en distintas localidades de Chiloé, y donde los Cabildos forman parte de la organización de la fiesta religiosa.



Con el tiempo las rosas se comenzaron a hacer en las casas, en forma más íntima y muchas familias de Chelín las preparan hasta hoy el día 14 o el mismo día 15 de agosto y las comparten con sus vecinos o con quienes llegan de visita a la casa.

El 14 de agosto de 2019, parte de la comunidad de Chelín se reunió al atardecer y las mujeres prepararon en conjunto las rosas con la receta tradicional, que lleva solo harina, polvos de hornear, huevos de campo, azúcar y manteca; se preparó también un rompón de chicha, navegado y café de grano. Como era tradicional, luego vino la música y el canto con el acordeón de don Nino y la guitarra de Danitza. Fue un momento de compartir en comunidad, de comer y de recordar cómo se celebraba antes. Y también de revivir las recetas antiguas, en base a ingredientes locales y al cariño de la comunidad.

La preparación de las rosas -por la cantidad que se prepara y por la experiencia que se debe tener tanto en la elaboración de la masa, como en armarlas y freírlas correctamente - implica un trabajo colectivo y de coordinación comunitaria, que culmina cuando las rosas se comparten entre los cabildantes y los participantes de la fiesta.





RECETA TRADICIONAL

Roscas

"De un huevo salen 4 roscas"

PARA 100 ROSCAS APROXIMADAMENTE

En un fuentón se ponen 3 kilos de harina, 6 cucharadas de polvos de hornear, 1 kilo de azúcar, 250 gramos de manteca de cerdo y 25 huevos. Se revuelve todo con la mano hasta que los ingredientes estén bien mezclados y luego se amasa hasta lograr una masa firme.

La masa se coloca sobre la mesa enharinada y se hacen lulos largos. Se cortan con cuchillo rodajas de 5 cm. El trozo de masa se vuelve a enharinar como un lulo y se forma la rosca uniendo los dos extremos. Se le hacen 3 cortes con tijera en el borde exterior para que la rosca se extienda al freírse. Se fríen en aceite o manteca en un caldero o un fondo.

Una vez listas, se les puede agregar azúcar flor.



RECETA TRADICIONAL

Pompón de chicha

por ELBA CONCHA

PARA 10 PERSONAS APROXIMADAMENTE

Batir a nieve las claras de 8 huevos, incorporando 3 cucharadas soperas de azúcar al empezar a batir y luego ir agregando azúcar a gusto. En un recipiente aparte, batir las 8 yemas y agregarlas al batido de claras a nieve, mezclando en forma envolvente. Calentar en una olla 3 litros de chicha añeja de manzana con azúcar a gusto. Una vez caliente, agregar el batido de huevos y revolver para que todo se junte y no se corte. Se sirve caliente o tibia, junto con las rosas.

“En el campo, el rompón de chicha se hace también para navidad, 18 de septiembre, para los carneos de chancho. Se acompaña de rosas, queques, sopaipillas o con lo que usted guste.”



Fiesta de Lourdes

El 11 de febrero se celebra la Fiesta de la Virgen de Lourdes, patrona de la iglesia de Huecho Chelín. Hace 50 años y más, cada 11 de febrero era un día especial. Se compraban zapatos y a veces ropa para todos en la casa, y a los que no podían comprar, sus vecinos les prestaban. Ese día las casas quedaban cerradas, porque todos iban a misa y caminaban lo que fuera necesario para llegar. Además, llegaban hasta Huecho personas de los sectores Peldehue, San Miguel y Los Ángeles, de isla Quehui, trasladándose en botes a remo o a vela.

A las 11 de la mañana, el cura que venía de Rilán hacía la misa y luego salía una procesión en la que se llevaba la imagen de la Virgen a la gruta que se ubica cercana a la iglesia. Una vez terminada la procesión, todos se sentaban a almorzar sobre chales y chalones en la pampa alrededor de la iglesia. Cada familia llevaba su canasta con comida preparada: gallina, pollo, chancho, pan, tortillas, huevos duros, una sandía si había, y se tomaba chicha, vino o limonada,

que venía en una botellita verde. Era como un gran picnic, se comía en familia y se compartían e intercambiaban alimentos con los que estaban cerca.

Después de almorzar venía la fiesta a campo libre hasta el anochecer. Había cueca, vals, corridos mexicanos, tango y la cocaleca; se cantaban y bailaban canciones como La Calandria, La vaca blanca, Abrazando mi botella, Juan Charrasqueado y el Bayón, que tocaban en vivo los músicos de la isla. Aureliano "Lelo" Tipaina tocaba la guitarra y cantaba, y en el acordeón de botones estaban Humberto Álvarez, Alejandro Concha y Juan Álvarez. Mucho antes estuvo también el abuelo Toribio, que tocaba el acordeón y siempre decía "que bailen sapos, culebras y ranas".





"Tres colores tiene la bandera" era un dicho al que se apelaba para que cada pareja le pidiera a los músicos los tres pies de cueca que quería bailar. Y mientras las parejas bailaban, alguien compraba una botella de vino y se compartía haciéndola correr entre todos los presentes, y si faltaba...se compraba otra, hasta completar la vuelta.

Cuando se construyó la sede, la fiesta se empezó a celebrar ahí y duraba hasta la madrugada, alumbrándose con lámparas petromax. Hoy se sigue celebrando a la Virgen de Lourdes, pero no tan masivamente.

Los asistentes vuelven a comer a sus casas después de la procesión y en la noche regresan a la fiesta en la sede, donde se siguen bailando cuecas, cumbias, rancheras y chamamé con música en vivo hasta la madrugada.



Mingas medanes y reitimientos

Cuando se tenía un trabajo grande en el campo, como siembras, cosechas o construcciones, los vecinos se ayudaban los unos a los otros en una minga. Ese día iban todos a trabajar y los dueños de casa preparaban comida y ofrecían chicha. Algunas mingas incluso terminaban con baile. Hace años que ya no se hacen, se perdió la costumbre en la isla porque ahora cada uno quiere trabajar lo suyo.

La comida que se ofrecía a quienes participaban de una minga eran una forma de agradecimiento, pero también de compartir luego de un trabajo extenuante. Los alimentos que se preparaban variaban según la disponibilidad y la época del año en que se realizaba la minga. En general eran cazuelas, asados al palo, estofados de cordero o de carne de chanco ahumada y se le entregaba a cada ayudante en la minga un "pan de minga", que era muy grande y se cocía en horno de barro.

Minga de siembra de trigo

Entre junio y julio, generalmente para las Carmenes, se hacía la siembra de trigo. En esa ocasión se preparaba la cazuela de espinazo de chanco, que se compartía entre todos los que trabajaban. Para hacer esta cazuela, se sacaba entero el espinazo cuando se carneaba el chanco y se ahumaba especialmente para preparar este plato. La carne ahumada se cocinaba con nabo, zanahoria, porotos y papas. Era la cazuela tradicional en la isla Chelín.

Minga de cosecha de papas primerizas

Cuando volteaban a luma las papas primerizas, antes de que llegara el arado, se comía caldo de cabeza de chanco, que también se conocía como *guañaca*. La cabeza del chanco se ahumaba y se guardaba para esa ocasión. Para cocinar el caldo, se cortaba la cabeza ahumada en trozos y se ponía a hervir en agua con varios aliños por varias horas; al servir el caldo, cada uno le agregaba harina tostada a su gusto.

Fiesta del Techo

Cuando se construía una casa, llegaban a ayudar vecinos y familiares. Algunos aportaban con un día de ayuda de trabajo, otros colaboraban con materiales como clavos, madera y también gallinas, pavos, cordero y pan cocinado para quienes trabajaban. A todos esos aportes se les decía "*chaumo*". Cuando ya estaban los tijerales, se colocaba una rama en señal de que pronto iba a estar el techo. Una vez techada la casa, se hacía la fiesta del techo y se invitaba a todos los que ayudaron a construir y a los que dieron *chaumo*. Era una fiesta en grande. Había comida, chicha, "pan de techo" para todos y se bailaba con la música del acordeón y la guitarra.

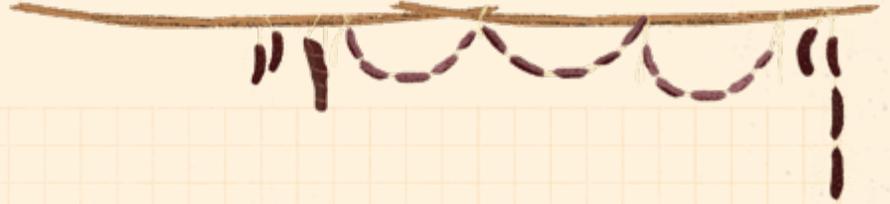




Reitimiento y Yoco

Una vez al año se carneaban dos chanchos grandes. Se hacía más en el invierno, en junio o julio, porque son los meses en que se celebran los santos y época de algunas mingas. La actividad duraba dos días y por el trabajo que implicaba, era imprescindible hacerla colectivamente. El primer día llegaban familiares, vecinos y compadres a ayudar en el carneo, el despostado y luego en la elaboración de prietas, chagua, sopaipillas y la comida para ese día y noche. El segundo día se hacía el reitimiento en el fogón, antiguamente en una paila de cobre y luego se fue reemplazando por un caldero de fierro, donde se ponía la grasa de cerdo y ahí se iban friendo los trozos de carne y la grasa picada para los chicharrones. De esta faena salían además los llides (pequeños restos de la carne, que quedan al fondo del caldero) y unas tres o cuatro latas de manteca por cada cerdo. En otra paila o caldero se ponía la manteca y se freían las sopaipillas, milcaos y roscas.

La carne que no se freía, se ahumaba para tener para el San Juan, las mingas y los meses que venían. Al finalizar el reitimiento se repartía entre los asistentes y los vecinos el yoco, que incluía por lo bajo, carne, prietas, milcaos, roscas, sopaipillas, un poco de manteca y chicharrones...regalo que luego debían retribuir de la misma forma al carnear sus chanchos. Navarrito contaba que en la casa de sus abuelos había una vitrola y con esa bailaban terminado el reitimiento.



Medanes

El medán era una forma de proveerse de algún producto por parte de una familia, de una pareja recién casada o para una actividad comunitaria. Los familiares y vecinos aportaban lo que se solicitaba y a cambio se les ofrecía una fiesta o celebración en la que se retribuía en alimentos y bebidas abundantes. Había medanes de ovejas, de trigo, de papas, de abono de casa, de plata y otros. Las comidas que se ofrecía eran sopas, cazuelas de gallina o chanco ahumado y para beber había chicha, a veces caliente como rompón de chicha. El medán de ovejas o corderos era el que tenía más valor, por lo que la comida ofrecida tenía que ser en cantidad y considerar tres platos: sopa, segundo y postre.







La comida tradicional

PLATOS PRINCIPALES

PANES Y MASAS DE PAPA Y TRIGO

DULCES Y POSTRES

Cazuela de gallina al caldero

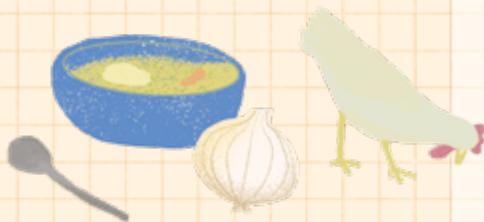
por MARGARITA HUEICO
y MÓNICA GÓMEZ

"Antes se preparaba esta cazuela con fideos de harina chilota y después del terremoto, cuando empezó a llegar la chuchoca en las donaciones, se comenzó a usar en la cazuela"

"Para que ablande la gallina si es vieja, se echan 2 corchos en la olla o una cuchara de plata o un pedazo de loza".

Se sofríe en el caldero aceite con ajo, cebolla, pimienta, comino, pimentón y sal. Después se agrega la gallina en presas (3 kilos) y la zanahoria cortada en juliana (1 kilo). Se le agregan 2 litros de agua y se cuece una hora aprox. viendo si está cocida la carne. Si la gallina es vieja, pueden ser 2 o 3 horas la cocción. Cuando la carne está blanda se le echan 2 kilos de papas y se agrega 1 ½ litro de agua. Se deja hasta que las papas se cocinen y de ahí se le agregan 150 grs. de chuchoca, harina chilota o fideos de masa y se deja cocer 5 minutos más. Al servir se le agrega perejil y cebollita verde.

Para hacer los **fideos de masa**, se necesita ½ kilo de harina, 1 huevo, sal y agua. Se amasa, se cortan finitos y se colocan en la sopa unos minutos, hasta que están cocidos.





Pulmay de tacas con hierba buena

por MARGARITA HUEICO

“Cada vez que se iba a mariscar, el pulmay era lo más rápido que se cocinaba”



Se lavan 5 kilos de tacas o almejas. En una olla se coloca un poco de manteca con ají cacho de cabra y ajo, se agrega una capa de almejas y luego se vuelve a colocar ají color, ajo y hierba buena, luego nuevamente marisco y así se va repitiendo. Se echa a cocer sin agua, sólo la que sueltan las almejas.

Una vez listo el pulmay, se acompaña con papas cocidas con color.

Para las papas con color: Se cuecen las papas y al hervir se agrega el color, que se hace con manteca derretida, ají cacho de cabra molido en mortero, cilantro, perejil, cebollita verde, ajo y agua caliente.



Frito de luce

por ELISA DÍAZ

"Cuando no había nada para echarle a la olla, se hacía el luce"

Se remoja $\frac{1}{4}$ de pan de luce hasta que quede blando y se separe, se lava bien para sacarle toda la arena y se deja estilar. Se hace en el sartén un sofrito con una cucharada de manteca, ajo, cebolla y condimentos a gusto. Se agrega el luce al sartén con el sofrito, mezclándolo hasta que haya tomado sabor y esté cocido.

El frito de luce se sirve acompañado de papas con color.





"Para que el lucife no pierda el gusto una vez que se seca para conservarlo, se lava con agua de mar"

Cazuela de navajuelas ahumadas

PARA 8 A 10 PERSONAS

por ELBA CONCHA

“Antes se hacía el caldillo de navajuelas con repollo y zanahorias, no llevaba papas, era el caldo. Aparte se comían las papas cocidas en el fogón o la olla, siempre con color. El caldo se comía como desayuno o almuerzo, era una comida rápida, pero no lo hacían estable”.

Se ponen a remojar en agua tibia 2 tiras de navajuelas ahumadas unas dos horas antes de hacer el almuerzo. En una olla grande se hace un sofrito con una cucharada de manteca, un diente de ajo chilote picado, ½ cucharada de pimentón en polvo y sal a gusto y se sofríen las navajuelas un rato. Una vez que esté listo, se le dejan caer dos chorritos de agua fría y se deja nuevamente para que tome gusto.

Para darle más sabor a la cazuela, se majan en un mortero 4 o 5 cholgas ahumadas previamente remojadas (ojalá toda la noche), agregando pimienta negra, ají cacho de cabra, chalota y ajo y con eso se hace un refrito.

Se agrega el refrito de cholgas majadas a la olla con las navajuelas, se agregan 2 litros de agua fría y se pone a hervir.





Una vez que hierve, se le echa 1 kilo de papas picadas en cubitos, tradicionalmente se usaba la papa coraila, la riñón o la natalina, ½ kilo de habas secas y 1 taza de arvejas secas remojadas previamente y verduras picadas: 2 zanahorias, ½ repollo chico y 1 nabo chico.

Se deja hervir hasta que se cocine. Al sacar la cazuela del fuego, se le agrega una porción de orégano seco y se sirve.

Actualmente a esta cazuela se le pone zapallo, pimiento morrón y otras verduras. Antes se hacía solo con lo que se cultivaba en la isla.



Milcao con Melú

por FLOR ALVARADO

PARA UNOS 50 MILCAOS

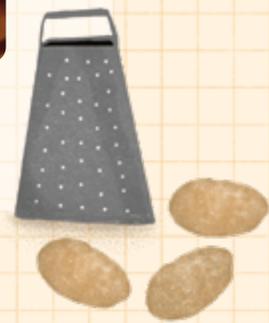
"Cuando no había chicharrones se hacía el melú, para tener algo que echarle adentro al milcao. También se usaba para los milcaos y para los chapales del curanto"

Para hacer los milcaos se pelan 6 kilos de papas crudas y se rallan en la piedra o rallador. Se exprime el rallado pasándolo por un paño hasta que esté bien seco. Aparte, se cuecen 6 kgs. de papas peladas y se muelen muy bien, como para puré. Se mezcla las papas molidas cocidas con la ralladura de papa, se agrega un poco de sal y se hace una masa. Se forman los milcaos, se les coloca un poco de melú en el centro y se cierran, dándoles forma de tortillas.

Para hacer el melú se tuestan al menos 2 kilos de semillas de linaza en un tiesto de lata sobre el fogón (hoy en una asadera sobre la cocina a leña) y una vez tostada se muelen muy bien en una piedra de moler, repasándolas varias veces; luego, se le agrega un poco de manteca, hasta que queda como una pasta y con eso se rellena el milcao.

El milcao con melú se cocina al horno, al rescoldo o se cuece en el curanto. Se comen acompañados de café de grano o café de trigo.





Baemes de Chuño

por NANCY OYARZO

“Hay otros baemes que se le pone harinita si lo quiere hacer más suave y entonces esa masita queda más suave, ese es un tipo de baeme”.

El baeme es un milcao hecho con el chuño de la papa. Se recomienda usar papa blanca, porque tiene más chuño. Antes se usaba la pimpinela o la riñón.

Para su preparación, se lavan bien 3 almudes de papas y se rallan con cáscara. El rallado se coloca en un canasto cernidor o pilwa (hecha con ñapo, de tejido muy fino) y se lava con agua corriente hasta que el agua salga transparente. Se deja reposar por unas 3 horas el colado para que decante el chuño y se renueva el agua, dejando decantar nuevamente por otras 3 o 4 horas.

El chuño que decantó se pone en un paño que se cierra como una bola y se deja reposar por la noche colgado, para que termine de escurrir el agua y quede solo el chuño. Con este chuño se hacen los baemes, dándoles forma de tortilla. Se ponen a cocer en agua hirviendo y se retiran cuando flotan; demoran aproximadamente 4 minutos en cocerse. Se sirven inmediatamente para que se mantengan blandos.

Los baemes se pueden comer dulces, con azúcar o miel, o salados, con chicharrones. Si se hacen dulces, se le puede agregar un poco de azúcar al chuño antes de formar el baeme. Por lo general, se acostumbraba hacer los baemes para el desayuno dulces y para la once salados.





Chapaleles Blancos

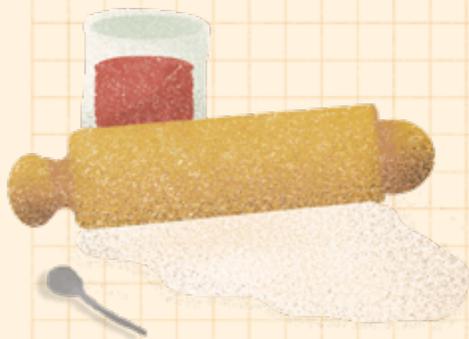
por FLOR ALVARADO

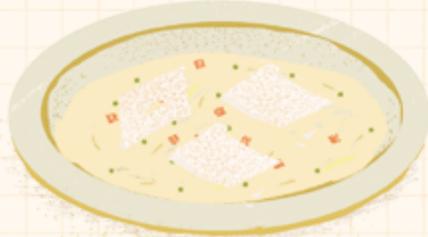
"Cuando uno está muy apurado acá en el campo, no tiene pan, se hace esa comida como rápida. En la mañana, en 5 o 6 minutos hierva el agua y están listos"

Se une 1 kilo de harina con agua caliente, si es salado se le agrega un poco de sal. Se amasa, luego se uslearea y se cortan como sopaipillas. Se echan a cocer en agua hirviendo. Cuando hace tres hervores ya está cocido, se bota el agua y se sacan a un plato.

Si son chapaleles dulces, se comen con azúcar, miel o mermelada; si son salados, se les pone mantequilla o también carne de vacuno o chanco.

Estos chapaleles también se pueden consumir en caldos, como remplazo de las papas.





Tortilla al Rescoldo



por FELICINDA 'LULA' COLIVORO

PARA 10 TORTILLAS

“Antes estas tortillas se hacían a diario, para el desayuno o la onces, porque uno convivía con el fogón, pero ahora se hacen menos porque hay que prender el fogón especialmente, así que se cocina más el pan en horno”.

Se ponen 2 kilos de harina chilota en una fuente, se hace un hueco en el medio y se agrega sal a gusto, 2 cucharadas soperas de manteca de cerdo y agua tibia; se revuelve con la mano y luego se amasa hasta que esté bien lacia la masa. Se arman bollitos y se aplastan, para que quede un pancito delgado, se dejan reposar y se llevan al fogón una vez que la arena está caliente.

Actualmente a la masa también se le agregan huevos (3 huevos para 1 kg. harina, 1 cucharada de manteca o aceite, 3 cucharaditas de polvos de hornear y un poco de levadura, también, si se quiere, linaza o chía).

Preparación del fogón

En Chelín se cocina en el rescoldo de un fuego que se hace sobre arena. Se pone mucha leña sobre la arena del fogón y se enciende el fuego durante al menos una hora, luego se retiran los leños. Una porción de arena se corre hacia un lado, se ponen las tortillas y luego se tapan con la misma arena caliente que se apartó. Se dejan entre 20 y 30 min., dándoles vuelta cada cierto tiempo.





Framollo

por ELISA DÍAZ
MARGARITA HUEICO

“El framollo es una comida cualquiera. Para comer se calentaba con más manteca y algunos le ponían chicharrones, queda rico, como un arroz seco. Se comía a la hora que usted quería, en la mañana, a las doce, a la once”

“Otra preparación con trigo es la mazamorra de trigo entero. Se remoja el trigo, se hierve con lejía y se saca en un cesto o una fuente y al trigo se le va saliendo todo el cuerito y queda blanquito. Cuando está sin el cuerito ahí se pone a hervir y se hace esa mazamorra de trigo, es salada, como el framollo, pero es otro proceso”.

Se tuesta 1 kilo de trigo en un tiesto de lata (callana) y luego se muele a mano con una piedra de moler, dejando una harina gruesa. El trigo molido se pone a hervir en una olla con 1 litro de agua y sal hasta que esté cocido (se va probando). Mientras se cuece, se le van echando de 2 a 3 cucharadas de manteca hasta que quede bien suave.

Se saca del fuego, se deja reposar unos 15 minutos y se come caliente o tibio, echándole manteca. Se comía al desayuno y once.





Café de Trigo

“La familia que ha conservado la tradición del café de grano y que siguen usándolo hasta la actualidad es la de la señora Margarita Hueico. Es la única casa que todavía consume el café de grano mezclado con café de higo en la mañana y en la tarde”.

“Los que tenían plata compraban café, pero la mayoría lo hacía tostando el trigo y otros cereales; el té era de cedrón, de menta o de otros pastos”.

Se tostaba el trigo hasta que quedaba bien cafecito, cuidando que no se quemara. Después se le agregaban unos granos de café verdadero, para que tomara más gusto, y se molía todo en la piedra de mano o se partía con una botella arriba de la mesa. El café ya molido se mezclaba con café de higo comprado, que se ponía a secar un poco y se molía con la mano.

Se preparaba en una bolsa de género, agregándole agua y dejándolo remojar un ratito. Este café se tomaba al desayuno, con chapaleles o tortillas al rescoldo o para acompañar la guañaca, que se hacía con harina tostada y caldo de carne de cerdo ahumada; en las tardes de invierno, se tomaba cuando se hacían milcaos.

Hoy todavía se consume el café de trigo en algunas ocasiones especiales, pero ya no se tuesta en la casa, se compra en el puerto de Castro, donde la señora Irma, y ahí mismo lo muelen.



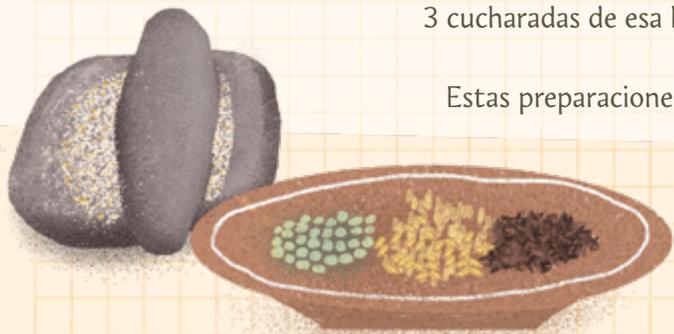
Gollitos de harina tostada

“Cuando no había tiempo de hacer pan, se hacían los gollitos. En la casa siempre había harina tostada, porque se llevaban como tres almudes de granos tostados al molino para tener harina tostada para el año. No faltaba nunca”

Se tostaba trigo, linaza y arvejas y se molía como harina. A la harina tostada se le agregaba agua hasta que la masa permitía formar unas tortillitas, que se comían al desayuno y once, sobre todo cuando no había pan, porque se hacían rápido. Los gollitos también se llevaban para comerlos en la escuela.

Otra preparación se hacía mezclando un poco de trigo, linaza y arvejas, que se molían como harina en la piedra de mano. Se hacían unas platadas de esa harina con agua sazónada y con manteca, o se le agregaban 2 o 3 cucharadas de esa harina al café.

Estas preparaciones no se cuecen, porque la harina ya está tostada.



Notas



Bolas de Indio

"Las bolas de indio era el postre más común, se hacía todo el año, especialmente en la época de la maja de manzana, pero también se podía preparar en invierno cuando la chicha estaba más añeja, calentándola y endulzándola con azúcar"

Es un postre tradicional, que se prepara rallando las papas y exprimiendo el rallado en un paño. Con el rallado de la papa bien estrujado (milcao) se forman las bolitas. A la masa también se le pueden poner pedacitos de manzana cocida, que se muelen y se agregan al formar las bolitas.

Luego se coloca la chicha fresca de manzana en una olla y se calienta hasta hervir, se le puede agregar azúcar a gusto si está muy ácida. Las bolitas de milcao se echan en la chicha caliente para que se cocinen. Se sirve tibio, poniendo en un plato o pocillo la chicha, que queda un poco espesa y sobre ella las bolitas de indio.

Otra variante más actual es cocer las bolas de indio en vino tinto en vez de chicha. A un litro de vino, se le agrega una taza de agua y azúcar a gusto y se hierva. Luego se colocan las bolitas de indio y el vino se va espesando con el mismo milcao de las bolitas. Se puede hacer un merengue para adornar el postre.



Mazamorra con Dempo

Es un postre similar a las Bolas de Indio. Se hace con chicha fresca de manzana y chuño. Se mezcla el chuño con harina haciendo un bruñido y se echa en la chicha cuando esté hirviendo. Se cuece unos 5 minutos revolviendo. El dempo queda como bolitas o pedacitos alargados. Se deja enfriar y se sirve de postre.

La mazamorra de chicha de manzana se puede hacer también solo agregando chuño a la chicha fresca hervida, para espesarla. Si la chicha es ácida, se le puede agregar un poco de azúcar al calentarla.



Empanadas de Mella

de trigo

por FELICINDA 'LULA' COLIVORO



“Otro tipo de mella se hacía con la papa pilcahue, que es la papa madre que no se pudrió. La pilcahue se recoge, se lava bien y se ralla para hacer la mella. Esa papa tiene dulzor, pero se le agrega también a la mezcla un poco de azúcar y de harina para espesar”.

Para la mella se remojan 2 kilos de trigo por 4 días, hasta que haga un poquito de tallo. Se saca el agua y se coloca en una bolsa de lino. Se deja por tres días más para que el tallo siga creciendo y tome dulzor.

El trigo brotado se seca al sol, también se puede secar sobre la estufa en una malla o canasta similar al cernidor por 2 días aproximadamente. Una vez seco, se muele en molinillo o piedra de mano, luego se cierne y con la parte más fina de la harina se hace la mella. Para esto, se agrega agua fría a la harina hasta que quede húmeda y no se separe, para que quede más firme, se le puede agregar un poco de azúcar. Con esto se rellenan las empanadas.

Para la masa de empanadas, a 1 kilo de harina se le agregan 3 huevos, 4 cucharadas de polvos de hornear, un poco de manteca o un chorrito de aceite y se amasa.

La mella también se puede hacer con pangue, con col o sola, como si fuera una tortilla y se cocina al horno o al rescoldo. Se come tibia.





Alimentos tradicionales

y sus beneficios sobre la salud

Los alimentos que tradicionalmente se cultivan, recolectan y producen en la tierra y el mar, como son los que hemos visto en cada capítulo de este libro, tienen la ventaja de estar o haber estado al alcance de las familias de Chelín -y de muchas familias de los distintos sectores de Chiloé - permitiéndoles una alimentación equilibrada y nutritiva.

Un frito de luce con papas con color o una tortilla de harina chilota al rescoldo no solo son preparaciones propias de la isla, que se cocinaban con ingredientes locales, sino que cada uno de ellos -el luce, el ajo, las papas, la harina chilota- aportan a la salud al ser consumidos.

Te invitamos a conocer algunas de las propiedades de estos alimentos cuando son consumidos frecuentemente y cuando se cuida su forma de preparación y los ingredientes que los acompañan.



Luche¹

El luche es el alga que se consume con mayor frecuencia en Chelín. Es un alimento muy nutritivo, al alcance de las familias y que permite la preparación de platos sencillos, como el frito de luche y otros más elaborados y muy apetecidos, como la cazuela de cordero con luche. Dentro del patrimonio cultural de los habitantes de la isla, existen varias prácticas asociadas a la recolección, manejo y conservación del luche.

- Rico en nutrientes como proteínas, vitaminas, minerales, ácidos grasos y fibra. Bajo en calorías.
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardiaca, etc.)
- Reduce el colesterol, triglicéridos y el nivel de azúcar en la sangre (glicemia)
- Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas.
- Estimula el funcionamiento de los riñones e hígado.
- Elimina toxinas del cuerpo y limpia la sangre.

- Contribuye al buen funcionamiento del sistema digestivo y a controlar el peso, por su alto contenido de fibra.
- Ayuda a fortalecer los huesos por su alto contenido de calcio.
- Mejora la actividad neuronal al aportar Omega 3.
- Por sus características, es un alimento que aporta nutrientes especialmente beneficiosos durante la gestación (para el desarrollo ocular y del sistema nervioso) y durante el crecimiento de lactantes y niños. Por eso, se recomienda también su consumo a mujeres gestantes y durante el periodo de lactancia.

¹ Quiral R, Vilma, Morales G, Carla, Sepúlveda L, Marcela, & Schwartz M, Marco. (2012). Propiedades nutritivas y saludables de algas marinas y su potencialidad como ingrediente funcional. Revista chilena de nutrición, 39(4), 196-202. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000400014>.



Ajo chilote ²

El ajo chilote es de grandes dimensiones, una cabeza de ajo puede llegar a ser del tamaño de una naranja, pero su sabor es suave. Es uno de los ingredientes básicos de la cocina chilota, presente en casi todos los platos, dando sabor a cazuelas, caldos y guisos. También tiene propiedades medicinales.



- Reduce el colesterol y la arterioesclerosis.
- Baja la presión sanguínea en personas hipertensas.
- Disminuye los síntomas de las afecciones respiratorias.
- Es un antibiótico natural y también actúa sobre hongos y parásitos intestinales.
- Ayuda a depurar el organismo. Alivia las picaduras de insectos (machacándolo y aplicándolo directamente).
- Todas estas propiedades se ven potenciadas si el ajo se usa crudo.

² Hoffmann, A; Farga, C; Lastra, J; Veghazi, E. (2003). Plantas Medicinales de Uso Común en Chile. Ed. Fundación Claudio Gay.



Harina chilota³

Cuando se dejó de cultivar el trigo y se tuvo acceso a comprar harina blanca, se comenzó a sustituir la harina chilota, “mirándola en menos”, seguramente desconociendo todos los beneficios que un alimento no refinado o integral, aportaba. Un desafío para las familias de Chelín y de los sectores rurales de Chiloé debiera ser el recuperar esta harina en su alimentación habitual para utilizarla en sus panes y masas.

- Al contar con el grano del trigo, aporta vitamina K (ayuda a la coagulación de la sangre y al metabolismo de los huesos), vitaminas del grupo B y minerales que la harina blanca pierde en su proceso de refinación.
- Por ser una buena fuente de fibra, evita el estreñimiento o estititiez, regulando el tránsito intestinal.
- A diferencia de la harina blanca, mantiene la glicemia estable.

³ FEN (Fundación Española de Nutrición). Pan Integral. <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/panintegral.pdf>



Linaza⁴

La linaza es una semilla que se cultivaba en Chelín y se utilizaba frecuentemente con la harina tostada, o para rellenar milcaos (melú). Aún se encuentra en la feria y en supermercados.

Tiene múltiples propiedades medicinales, una de las más conocidas es su efecto laxante, pero también es útil en dolor de estómago, gastritis, colon irritable; afecciones de la vejiga y riñones.

Una forma de consumirla para mejorar el tránsito intestinal es remojar una cucharada sopera de semillas enteras en una taza de agua por la noche y al día siguiente consumir el agua y las semillas, o bien mezclarla con avena o yogurt. Para las otras afecciones se puede hacer una infusión, hirviendo 2 cucharadas soperas de linaza en un litro de agua durante 2 minutos, se deja reposar, se cuele y se bebe el líquido durante el día.

En forma externa, se utilizan las semillas como cataplasma en abscesos (forúnculos), eccemas e inflamaciones locales. Para eso, se hierven 2 cucharadas soperas de linaza en un litro de agua durante 2 minutos, se deja reposar hasta que esté tibio y se ponen las semillas en un paño de algodón o gasa como cataplasma sobre la zona afectada.

Precauciones: no administrar durante el embarazo. Usar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de los medicamentos hipoglucemiantes. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

⁴ MINSAL. (2010). MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 especies vegetales. 97-98.



Manzana chilota⁵

En Chiloé existe una amplia variedad de manzanas, que se utilizan en diversas preparaciones, especialmente en los meses de verano. Además de ser una fruta accesible, que es de gusto generalizado, tanto en niños como adultos, la manzana aporta un sinnúmero de beneficios.

- El consumo de manzanas frescas contribuye a la salud bucal, al limpiar la superficie de los dientes y estimular la circulación sanguínea de las encías; además, mantiene una adecuada higiene de la cavidad bucal, reduciendo la formación de placa bacteriana. Su acción bactericida favorece la eliminación de las bacterias que causan mal aliento, caries y otras enfermedades dentales.

- Por sus propiedades antioxidantes, su consumo puede prevenir el desarrollo de infartos cardiacos y enfermedad cerebro vascular, al disminuir el colesterol y además previene ciertos tipos de cáncer. También contribuyen a mejorar problemas gastrointestinales, por su contenido de pectina y contribuye a disminuir el estreñimiento, por su alto contenido de fibra.
- Se sugiere consumir al menos una manzana fresca al día.

⁵ Palomo G, Iván, Yuri S, José Antonio, Moore-Carrasco, Rodrigo, Quilodrán P, Álvaro, & Neira E, Amalia. (2010). El consumo de manzanas contribuye a prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y cáncer: antecedentes epidemiológicos y mecanismos de acción. Revista chilena de nutrición, 37(3), 377-385. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000300013>

- Adecoa. Beneficios de la manzana para tu salud bucodental. <https://www.adecoa.com/beneficiosmanzana/>





Papas chilotas⁶

Una de las características de las papas nativas es su diversidad de formas y colores. Su color se relaciona directamente con sus propiedades, presentes en la cáscara y pulpa. Las papas de pulpas rojas o moradas, tienen 3 a 4 veces más concentración de antioxidantes que las papas comerciales de pulpas crema o blanca.

Por su parte, las papas con pulpas más amarillas aportan carotenoides, que tienen propiedades antioxidantes, activan el sistema inmune, protegen la piel ante la luz ultravioleta y aumentan la agudeza mental.

Además, las papas son relativamente bajas en calorías, prácticamente libre de grasas y colesterol, lo que las hace un alimento más nutritivo que el pan, fideos y arroz refinados, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Son altas en potasio y vitamina C. Su contenido de almidón las hace una buena fuente de energía y sus carbohidratos previenen la fatiga y desbalances nutricionales.

Siempre prefiera consumir las papas en cantidad moderada, horneadas o hervidas y, en la medida de lo posible, con cáscara.



⁶ Muñoz, M. Composición y aportes nutricionales de la papa. Revista Agrícola, octubre 2014, pág. 37.
Moenne-Loetz, D y otros. Caracterización antioxidante y nutricional de papas nativas de Chiloé. Revista chilena de nutrición, 35 (Supl. 1), 340-367.



Nalca o Pangue ⁷

La nalca es una planta generosa. Su tallo, conocido como nalca, es un alimento que se consume al paso, cortándolo en el camino a fines de la primavera, cuando está más tierno; sus hojas -pangue- se usan en el curanto para separar las capas de alimentos y para tapar el cocimiento antes de poner los tepes o champas de pasto que terminan por cubrirlo. Su raíz -depe- y sus flores tienen varias propiedades medicinales. Además de su consumo directo, a veces con sal, la nalca puede ser utilizada en preparaciones más novedosas, como ensaladas, mermeladas, jugos y ceviches.

- Alivia diarreas, afecciones estomacales y del hígado (infusión del pangue).

- Disminuye las hemorragias y sangrado (beber el cocimiento de la raíz y nalca, también para lavar heridas)
- Alivia molestias de las menstruaciones abundantes y dolorosas (infusión y cocimiento del pangue)
- Alivia la irritación de las encías y el dolor de garganta (gárgaras con infusión de la nalca y la raíz)
- Baja la fiebre (infusión de pangue para tomar y aplicación de cataplasmas de pangue en espalda y área de los riñones)
- Saca el calor, lubrica y alivia el dolor provocado por las quemaduras (gel del depe)
- Tiene efecto antioxidante, por lo que retarda el envejecimiento.

⁷ MINSAL. (2010). MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 especies vegetales. 123-124.

• Cárdenas A, Renato & Villagrán M, Carolina. (2005). Chiloé. Botánica de la Cotidianidad. 250-251.

• Zamorano, Pedro, Morales, Marcela, & Rojano, Benjamín A. (2018). Composición Química Proximal, Capacidad Antioxidante y Actividad Antifúngica de Peciolo de Nalca (*Gunnera tinctoria*). Información tecnológica, 29(2), 185-194. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642018000200185>.







CHELÍN, que en lengua williche significa "cerro pequeño", es una de las tantas ínsulas del Archipiélago de Chiloé. Una comunidad llena de tradiciones, cultura e historias de sus pobladores. En base a esto, ya hace un par de años un grupo de mujeres está tratando de recuperar las riquezas culinarias con que se alimentaban nuestros antepasados; riquezas preparadas con productos cultivados por ellos mismos, de forma natural, libre de químicos, así como los alimentos entregados por el mar y las hermosas playas que nos rodean.

Los invitamos a adentrarse en la magia que hay en este libro, donde no solo descubrirán recetas autóctonas de la zona, sino también las historias detrás de ellas, porque muchas de estas nacen de la reunión familiar, los trueques y del ingenio de los padres para alimentar a sus hijos con lo que había en el hogar.

