



MAYO 2021 • EDICIÓN N° 7



Sabor y Saberes

Mes del mar

Rincón de mi
Abuela

Revisión Poética
Gastronomía
Chilena

Ricas Recetas
Típicas del Mes
del Mar

Bienvenidos a la
Gastronomía
Haitiana
Por Rinconcito
Extranjero

Contenido

3

Editorial

4

**La Palabra de Dios como
Alimento para Nuestra Vida**

5

El Rincón de mi Abuela

6

**Delicias del Mar a la
Mesa de su Hogar**

8

Byenveni an Ayiti

11

Indomable

12

Sándwich de Pescado

13

**Mes de Poetas con
Sabor a Mar**

14

El Congrio

16

La Palometa

17

Moluscos: Los Locos

20

Ceviche

21

El Frío y la Actividad Física

24

Cancato de Salmón

25

Merluza Común

27

Conociendo a ...

En el Mes del Mar

Estamos en los primeros días del mes de mayo que tradicionalmente llamamos el mes del mar. Recordamos las gestas heroicas del pasado, el ejemplo de nobleza y valentía de Arturo Prat y sus compañeros, que forma parte de la formación cívica de todos los chilenos. En pleno otoño, sentimos alejarse el calor y añoramos la lluvia tan necesaria en nuestra tierra.

Para la gastronomía, este mes es un tiempo propicio para utilizar los productos de nuestro generoso mar en ricas y alimenticias preparaciones. Es una ocasión para motivar su consumo saludable y exquisito a una población que todavía disfruta poco del sabor y la riqueza nutritiva que el pescado y los mariscos pueden ofrecer.

Nuestros estudiantes de gastronomía nos han sorprendido en estos años con preparaciones excelentes, por su sabor, color y hermosa presentación de mariscos en ceviches y platos principales con diferentes pescados. Han demostrado su habilidad y dedicación en los concursos gastronómicos y en el aprendizaje cotidiano.

El mar es parte importante de nuestra geografía, somos afortunados por nuestras hermosas costas y podemos admirar su belleza a lo largo de nuestro territorio. El mar siempre ha suscitado diversas emociones en nosotros, nos recuerda alegres vacaciones, primeros amores, aventuras y alegrías. Pero también tragedias imprevistas, la furia de la naturaleza, que parece reaccionar frente a nuestra falta de respeto y cuidado.

La belleza del mar no puede ocultarnos el trabajo duro de los pescadores artesanales, que en la madrugada, con frío y muchos sacrificios extraen algunas prendas del tesoro del mar. Los pescadores, gente trabajadora de nuestro pueblo, saben de los secretos del mar, conocen las leyendas tradicionales en torno a personajes creados por la imaginación popular, respetan al viejo mar que reconocen en su poder de hundir sus barcas o de dejarlas alejarse victoriosas cargadas de peces. Los hombres del mar llevan a las caletas el fruto de su trabajo para ofrecerlo a los que pueden comprarlo y no conocen del esfuerzo, del riesgo que corren ellos al conquistar a tan fuerte señor.

El mes del mar nos invita a reconocer a los pescadores que nos entregan tantos productos con los que los cocineros de profesión y los de la mesa cotidiana, pueden hacer maravillas. Tal como lo reconoce Pablo Neruda, nuestro premio Nobel, en su famosa Oda al Congrio, habla de
“Lentamente
Entregar el tesoro
Hasta que en el caldillo
Se calienten las esencias de Chile”

El congrio, como otros pescados y mariscos, se unen a las especies que aroman y hacen de su sabor la delicia de los comensales, se mezcla con los otros productos de la tierra, la papa, el tomate y desprenden la esencia de Chile, lo más característico de nuestra cocina nacional. El caldillo de congrio, como otros platos marinos, necesitan de tiempo, de una cocción lenta y dedicada.

La cocina, como todo lo importante de la vida, se desarrolla con paciencia y dedicación. Esperando que el fruto dé su máximo sabor, combinando un elemento con otro distinto, con demoroso y trabajado amor, conquista por fin el sabor y el saber de la alimentación. La comida, es necesaria para el hombre, no solo porque nos nutre y nos permite vivir, sino porque es un oficio, una obra humana que nos descubre, de alguna manera, nuestro ser creadores, artesanos de vida y salud.

El mar, con el ir y venir de sus olas, con los ríos que lo alimentan nos recuerda también a Aquel que caminó sobre las aguas, que eligió a pobres pescadores como sus discípulos para hacerlos “pescadores de hombres” y que soñó con el Reino de Dios como una gran mesa fraternal, un banquete feliz para todos, empezando por los más pobres.

Hace poco me encontré con un autor desconocido, Raúl Mellado, cuya obra póstuma se llama “Musas a la Cacerola” y contiene hermosos poemas sobre la cocina y la poesía, en uno de ellos dice algo parecido al sueño de Jesús:

“Yo sueño un mantel verde universal
Sobre una mesa para todos puesta
Y compartir allí mi pan cordial
Regocijando, como en una fiesta”

Que este mes del mar, generoso en alimento para todos, nos invite a compartir nuestra mesa con los que están sufriendo, víctimas de la pandemia, la enfermedad, la cesantía, la soledad. Entregar y compartir ese pan cordial, es el fruto de un corazón solidario que sueña con ese “mantel verde universal” en que se celebra la fraternidad.



**Por: María Eliana
Rebolledo**

La Palabra de Dios como “alimento” para nuestra vida...

“Felices los que escuchan a Jesús”

No es lo mismo escuchar a Jesús que escuchar lo que se nos dice en la radio, la televisión o la prensa o nos dicen los políticos o incluso los amigos. Vivimos llenos de palabras, voces, ruidos, llamadas, invitaciones, información y publicidad.

Cuando nos abrimos a Jesús y lo leemos o escuchamos nos llega la “palabra de Dios” y quedamos llenos de admiración y de entusiasmo; construimos nuestra vida sobre roca firme. Jesús siempre nos dice la verdad, nos habla al corazón y nos deja con mucho amor, alegría, felicidad, generosidad, paz, perdón, etc.

Las palabras de Jesús nos hacen vivir apasionados. El que cree en él tiene la vida eterna; el que no cree y no le escucha, anda perdido; le falta luz. Jesús siempre habla con sinceridad, claridad y verdad. Las palabras de Jesús se encuentran en el Evangelio que tiene que ser nuestro libro.

En ese libro, el mejor de la humanidad, hay muchas reglas de oro para nuestra vida: “Hagan con los demás lo que quieren que los demás hagan con ustedes”, “Ánimo, hijo, tus pecados quedan perdonados”, “El que entre ustedes quiera ser grande, que sirva a los demás”, “Ama a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con toda tu mente y a tu prójimo como a ti mismo”, “Permanezcan despiertos... y oren para que no caigan en tentación”, “El vino nuevo hay que ponerlo en odres nuevos”, “El que quiera ser el primero que sea servidor de todos”, “Dichosos los que escuchan el mensaje de Jesús y le ponen en práctica”. “Vengan a mi todos los que están cansados y agobiados y yo los aliviaré”, “No se puede servir a Dios y al dinero”, “No dejen que su corazón se endurezca”...

Muchas veces Jesús nos dice quién es con unas imágenes maravillosas: es el buen pastor, camino, verdad y vida, la piedra angular y también pan de vida. Es nuestro alimento, el que nos da fuerza, el que no puede estar ausente; ya que es nuestro “pan de vida”. Él no puede faltar en “nuestro menú”, en nuestro comedor y en el corazón de todos los que preparan la comida y en los que se alimentan con ella.



El Rincón de mi Abuela

Llega mayo y es imposible no recordar a mi abuelita, Teresa Inostroza, madre de 4 hermanos muy unidos y abuela de 7 nietos, quienes le decíamos Mamita Tere. Así la considerábamos, una madre más, que nos aconsejaba, regaloneaba y nos daba a probar de sus exquisitas comidas y postres. Las sopas y caldos estaban presentes todos los días que iba a visitarla, para qué decir sus postres, la infaltable leche asada o colegial que tuve el gusto de probar, incluso mermelada de alcayota o de melón.

Si bien, falleció hace un poco más de 10 años, no hay día que no piense en ella y más aún en este mes, que estoy de cumpleaños. Una de las cosas que mas esperaba para esta fecha eran sus ricas tortas caseras, el infaltable merengue, el manjar que ella misma preparaba y obviamente el jugo, para remojarla y que "no quedara seca" como ella decía.

Actualmente, en cada junta familiar se recuerda algunas anécdotas que tuvimos con ella. Por ejemplo, cuando íbamos de visita sin avisar, ella se enojaba y desesperaba por poder cocinar y tenernos algo rico para comer. A veces no tenía muchos productos para preparar, pero de igual manera se las arreglaba ocupando hasta lo último que le quedaba en su cocina. Los olores y aliños eran mágicos, pero lo mejor era ese amor que nos entregaba al prepararnos comida.

Quizás ustedes aún tienen la fortuna de tener presente a su abuela, no la desaprovechen, compartan lo que más puedan con ella. Tal vez no puedan visitarla muy seguido por la pandemia, pero créanme que un solo llamado a ella la hará feliz.



Por: Héctor Moreno





Es inevitable no pensar en una deliciosa paila marina cuando nos referimos al mar y sus platos típicos, y es que este plato aborda sencillez y facilidad al prepararlo. Una rica paila marina puede ser la unión entre nuestra familia, ya que es una preparación alimenticia de origen chileno compuesto por una mezcla de mariscos y que, según la tradición, sirve para reponerse de la resaca, pues minimiza el efecto del alcohol.

Delicias del mar a la mesa de su hogar: Maravilla de Paila Marina

Costos de preparación para tres personas:
\$ 7630

| Ingredientes: | Costo: |
|---|---------------|
| Surtido de mariscos | \$2.490 |
| Almejas frescas | \$2500 |
| Vino blanco (550cc) | \$1.150 |
| Mantequilla | \$990 |
| Cebolla | \$100 |
| Pimentón | \$300 |
| Zanahoria | \$100 |
| Sal y pimienta (revisa si lo tienes en tu casa) | |



1. Lavar muy bien las verduras, las cuales serán cortadas en cuadritos pequeños para luego saltearlas en aceite (a fuego medio por 5 min).

2. Agregar los mariscos y almejas al sofrito y saltear por 3 minutos con una cucharada de mantequilla.

3. Agregar la media taza de vino blanco y deja que se reduzca por 2 minutos.

4. Completar con agua, sal y pimienta, revolver bien para que todos los ingredientes se mezclen correctamente. Dejar cocinar por 15 minutos más.

5. Para finalizar puedes decorar esta preparación acompañándola de cilantro picado, para dar un toque distinto al plato. Se aconseja servir acompañada de un vino blanco.

¡A disfrutar!



¡Disfruta esta inevitable paila marina en el mes del mar!



Esta preparación es para 3 personas, por lo tanto, el precio por persona de este exquisito plato es de \$2543. A diferencia del cocimiento, el cual es un plato mucho más común en las casas, la paila marina es una opción más recomendable por la economía ¡Inténtalo! Es un plato muy rico y muy fácil de hacer ¿Qué esperas?

Tips para esta preparación:

- Se recomienda utilizar mariscos frescos en su preparación, ya que resulta un plato mucho más refrescante y apetitoso de probar.
- Sírvelo acompañado de mucho cilantro, le dará un toque tanto en presentación, como en sabor.
- Preséntalo en un plato de greda, ya que este le conserva mucho más tiempo la temperatura.



**Por: Consuelo Díaz - Catalina Quiroga
4° Medio**

BYENVENI AN AYITI

Rinconcito Extranjero

Bienvenidos a Haití

En esta edición nos adentraremos en las bondades que nos entrega una cultura Caribeña que ha llegado para quedarse, que ha contribuido con nuevas preparaciones y sabores antes impensados para nuestra cultura gastronómica chilena; hablamos de Haití.



LA COCINA HAITIANA

En esta edición queremos rescatar la gastronomía típica de esta isla, sus productos y algunas preparaciones que, sin duda nos transportarán a los recónditos y tropicales lugares de este país tan lejano en territorio, pero cercano en la presencia de sus habitantes.

La cocina haitiana ha sido influenciada en gran medida por la gastronomía francesa, así como también por la africana y en menor grado por la española, similar a los países latinos del Caribe. Los Haitianos a menudo usan pimientos y otros sabores fuertes, gracias a las hierbas aromáticas y especias que dan un toque característico a esta cocina; así como productos propios de su entorno natural, tales como plátanos verdes, legumbres, pescados y mariscos, carne de cerdo, arroz, entre otros. En las zonas más rurales es posible encontrar distintas opciones derivadas del maíz, por lo que su dieta básica consiste principalmente en alimentos con un alto contenido en almidón y carbohidratos.

Haití, es una república ubicada en el continente americano, específicamente limita al norte con el océano Atlántico, al sur y oeste con el mar Caribe y al este con la República Dominicana. Su Capital Puerto Príncipe es la ciudad más poblada. En los últimos años, y por distintas razones político-económicas ha tenido una gran emigración de su población. Es por esta razón, que nuestro país ha sido visto como un lugar de refugio y oportunidades para muchos de sus habitantes, lo que ha hecho que nuestras culturas se complementen y se enriquezcan.



Por: Carolina Cardoza - Milagros Dos Passos

PLATOS EMBLEMÁTICOS



Entre los platos más emblemáticos de la gastronomía Haitiana se encuentra el Griot, carne de cerdo cortada en pequeños trozos, marinada, hervida y luego frita (a veces horneada).

El Griot puede acompañarse de arroz, bannann peze (plátano verde frito) o pikliz, un aliño picante que incluye zanahoria, repollo, pimientos y cebolla, todo rallado y reservado como conserva, que se parece a la ensalada coleslaw o ensalada de col.

Los plátanos verdes fritos y el pikliz tienen gran presencia en la cocina Haitiana y pueden acompañar prácticamente cualquier receta o combinarse ambos entre sí.

En las zonas costeras hay un consumo importante de productos del mar, uno de los que destaca entre los mariscos es el Lambi, que en general se cocina a la parrilla. Además, entre las tradicionales preparaciones de pescados enteros encontramos el pwason gros sèl, el cual se denomina así porque antiguamente se conservaba durante varios días en sal marina gruesa antes de cocinarse. Otro de los productos marinos popularmente utilizados son los camarones como los langostinos kreyòl. Estos camarones se sazonan con ajo, pimienta y sal, se llevan a la parrilla sin que lleguen a dorarse y se sirven con una salsa blanca parecida a la del pescado gros sèl.

Un plato totalmente típico es el diri ak djon djon, que es arroz con hongos, tipo setas negras, que es un producto que solamente se encuentra en Haití, por lo que se transforma en una preparación que obligadamente se debe probar si visitas ese país. En su preparación, el hongo, al remojar, desprende un tinte negro que le aporta al plato color, sabor y aroma.

Otra de las preparaciones que caracterizan a este país y que es un símbolo por la historia que hay detrás de ella, es la sopa de auyama (calabaza) o sopa jomou; sopa hecha con auyama, vegetales y trozos de carne, que representa la liberación de su esclavitud, en tiempos en que los esclavos tenían prohibido por sus amos comer este

y otros comestibles; al sublevarse y declarar su independencia, hicieron esta sopa amarilla como reafirmación de su libertad. Principalmente, es servida en los hogares Haitianos cada 1 de enero, día de la independencia del país.

Para impregnarnos de esta cultura, y considerando los ingredientes que podemos encontrar fácilmente en la feria o supermercado, les dejamos una sencilla y deliciosa preparación de plátanos fritos para disfrutar en familia.



RECETA: PLÁTANO FRITO HAITIANO

Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 1 cucharada de harina de trigo integral
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Edulcorante al gusto (opcional)
- 1/8 cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación:

1. Mezclar la harina, el edulcorante, la vainilla, el bicarbonato y la canela en un recipiente, pasar los plátanos por esta mezcla y freír en aceite de canola bien caliente hasta dorar.
2. Escurrir sobre papel absorbente y servir añadiendo un chorrito de miel por encima.

Riquezas del lenguaje: Vocabulario para practicar en casa

| Creole | Español | Inglés |
|---------|-----------|---------|
| Diri | Arroz | Rice |
| Karót | Zanahoria | Carrot |
| Bannann | Plátano | Banana |
| Pwa | Porotos | Beans |
| Zonyon | Cebolla | Onion |
| Piman | Pimentón | Pepper |
| Lay | Ajo | Garlic |
| Pwason | Pescado | Fish |
| Sitwon | Limón | Lemon |
| Vyann | Carne | Meat |
| Poul | Pollo | Chicken |
| Cochon | Cerdo | Pork |
| Bèf | Vacuno | Beef |
| Fwi | Fruta | Fruit |

Indomable

Departamento de Literatura

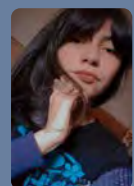
El crepúsculo llega sin apuros en la costa, el enorme sol pinta el cielo con colores profundos llenos de una vivacidad incandescente, entonces es cuando los rayos de luz cálida la alcanzan en aquel agradable balcón de madera de roble, la mujer sonríe felizmente, con los ojos entrecerrados por los años no pasados en vano, las arrugas siendo hermosas señales de la sabiduría tras ese amable rostro, un cabello canoso y largo se movía al compás de la melodía sorda de la brisa marina. La señora Julia a paso lento y calmado movió su cuerpo envejecido al ritmo de las olas del mar, dedicándole un saludo especial a ese salvaje ser omnipotente e inexplorado de color azul oscuro, aquel que parecía responderle con alegría. Ella se movió para comenzar a poner la mesa, los utensilios correctamente dejados al lado de la pulcra vajilla llenó de profunda satisfacción su corazón, sin embargo el platillo principal fue depositado poco después, una deliciosa paila marina recién hecha, con productos frescos del litoral central. La curvatura de sus labios se ensanchó más, dulcemente recorriendo con sus envejecidos dedos el borde del plato, el vaso que descansaba a un lado del precioso arreglo de flores sintéticas que una vez su marido le había regalado.

—Ah... cómo pasan los años, ¿No es verdad, negrura? — murmuró a tientas, con una risita suavemente juvenil y colorida.

La foto de su difunto marido descansaba en el asiento frente a ella, con una deslumbrante sonrisa de pecho alto e imponente. Ambos fanáticos de despertarse con la melodía de las olas del mar decidieron adquirir una rural vivienda en el borde marino, su marido, en vida había sido un querido pescador y fiel trabajador del puerto, ya había fallecido hace poco más de tres años, y cada aniversario de su muerte, ella se encontraba allí, en el deslumbrante ocaso bailando como lo hacían de jóvenes, cuando la vigorosidad corría por sus venas en una entonada que sólo ellos podían escuchar, una clásica orquesta de fondo, el mar bailaba con ellos. La mujer se sentó delicadamente en la silla de madera, probando ese plato tan tradicional del cual su esposo era un total aficionado.

Cerró los ojos, recordando con débil claridad cómo su vida junto a él había sido tan preciada, compartiendo pasiones, apreciando como un testigo la vida que exitosamente habían luchado por tener, codo a codo juntos levantándose cada vez que tropezaban, un amor inigualablemente sincero, ella sabía que la estaba esperando y la recibiría con esos abrazos acogedoramente firmes. La brisa se volvió cálida de repente, el viento dejó de resoplar y aquella dulce entonación había regresado, la juventud la envolvió, corriendo en un campo de hermosas flores mientras aquellas inmensas olas la transportaban. Escuchó su nombre, en una reconocible voz acaramelada y una intensa mirada apacible de un gustoso color ámbar.

Él la recibió con los brazos abiertos, ella posicionó una de sus manos en el hombro izquierdo, entrelazando sus manos derechas, comenzó un vals, giros sutiles y movimientos de pies experimentados chapoteando en el líquido abundante de color azul, ondeante como la masa de agua, se sonrieron enamorados, mientras las olas de un mar regocijante circundan danzando con devoción hacia la pareja feliz, que ahora sí, con ese último suspiro y plato elegantemente colocados en una mesa cuadrada normal a penas degustado, ambas almas juntas podrían consentir aquel fiel y adorable afecto que se tenían, en vida, en adversidad e incluso después de la muerte, siempre regresaron el uno al otro, una unión reconocida por el almibarado corazón de un mar indomable.



Por: Rocío Guaico - 3° medio

SÁNDWICH DE PESCADO



Por: Catalina Olivos
4° Medio

Se dice que este sándwich nació en Coquimbo, específicamente en la caleta de pescadores. Según los chilenos, si vas a la IV región, una de tus obligaciones como ser humano es ir al terminal pesquero de Coquimbo. Y es que ahí, donde puedes comprar los pescados más frescos, también podrás probar el famoso "Churrasco Marino".

Muchos se cuestionan cómo algo tan simple, pueda ser así de rico, pero el churrasco marino o sándwich de pescado, es una de las más exquisitas tradiciones de la ciudad de Coquimbo.

Por años, ha sido la bandera de los Festivales Gastronómicos de Coquimbo, que durante el verano se despliega en todas las caletas del litoral, para deleite de los turistas.

Elegí esta receta porque me pareció novedosa; ya que nunca la he probado. Me gustaría hacerlo, ya que para muchos chilenos es uno de los más exquisitos que existe.

INGREDIENTES: (para 2 personas)

- 400 grs. de merluza fileteada y sin espinas (también sirve otro pescado blanco)
- 1 taza de harina
- 3/4 taza de cerveza/ vino blanco/ soda
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 ají verde picado
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 4 hojas de lechuga
- 2 marraquetas o pan francés
- sal y orégano a gusto

PREPARACION: (15 minutos)

1. En un bol, mezclar la harina con el líquido elegido (cerveza, vino o soda), y batir hasta obtener una masa cremosa. Añadir sal, pimienta y orégano a gusto y reservar.
2. Para la ensalada chilena, cortar la cebolla en pluma y mezclar con el tomate cortado en rodajas finas, ají y cilantro. Aliñar con sal y aceite. Aparte, lavar la lechuga y reservar.
3. Salpimentar la merluza y pasar por el batido. Freír en aceite bien caliente, unos 3 minutos por lado, hasta que se dore. Sacar y escurrir en papel absorbente. Reservar.
4. Cortar las marraquetas o pan francés, y calentar en el horno o en tostador. Finalmente, abrir los panes, rellenarlos con el pescado frito, la ensalada chilena y la lechuga.

¡BUEN APETITO!

Mes de Poetas con Sabor a Mar

Hacer una revisión poética de la gastronomía chilena, es una excelente oportunidad para entender o interpretar nuestra cocina, nuestra etnia y ciertas costumbres en relación a la comida. La idea de esta breve revisión poética es invitarlos a profundizar y conocer estas obras literarias las cuales, sin dudas, han privilegiado los alimentos y comidas típicas de nuestro país.

Un texto emblemático es el de Gabriela Mistral. El poema va dedicado a uno de los alimentos más sublimes de nuestra mesa como es el pan:



*«Otros olores no hay en la estancia
y por eso él así me ha llamado;
y no hay nadie tampoco en la casa
sino este pan abierto en un plato,
que con su cuerpo me reconoce
y con el mío yo reconozco.»*

No podemos dejar de nombrar al gran Pablo de Rokha y “La epopeya de las bebidas y comidas de Chile”, a Efraín Barquero, Pablo Neruda, entre otros. Pero sin duda en esta edición dedicada al mes del mar quiero dejar con ustedes, la obra literaria de Pablo Neruda, que dedica a unos de mis platos favoritos... El Caldillo de Congrio.



Por: Raúl Toro Morales

En el mar
tormentoso
de Chile
vive el rosado congrio,
gigante anguila
de nevada carne.
Y en las ollas
chilenas,
en la costa,
nació el caldillo
grávido y succulento,
provechoso.
Lleven a la cocina
el congrio desollado,
su piel manchada cede
como un guante
y al descubierto queda
entonces
el racimo del mar,
el congrio tierno
reluce
ya desnudo,
preparado
para nuestro apetito.
Ahora
recoges
ajos,
acaricia primero
ese marfil
precioso,
huele
su fragancia iracunda,
entonces
deja el ajo picado
caer con la cebolla
y el tomate
hasta que la cebolla
tenga color de oro.
Mientras tanto
se cuecen
con el vapor
los regios
camarones marinos
y cuando ya llegaron
a su punto,
cuando cuajó el sabor
en una salsa
formada por el jugo
del océano
y por el agua clara
que desprendió la luz de la cebolla,
entonces
que entre el congrio
y se sumerja en gloria,
que en la olla
se aceite,
se contraiga y se impregne.
Ya sólo es necesario
dejar en el manjar
caer la crema
como una rosa espesa,
y al fuego
lentamente
entregar el tesoro
hasta que en el caldillo
se calienten
las esencias de Chile,
y a la mesa
lleguen recién casados
los sabores
del mar y de la tierra
para que en ese plato
tú conozcas el cielo.



El Congrio

POR: VALENTINA GAMBOA
3° MEDIO



De las tres especies de congrio que habitan en el mar de Chile, el dorado y el negro, son los que de Aysén se extraen para el consumo y comercialización. El congrio colorado, en cambio, no es de interés en los archipiélagos, lo que muestra una diferencia importante en relación con su extracción y consumo en otras regiones. El congrio es una especie consumida desde tiempos prehispanicos, debido a la facilidad de su captura mediante técnicas de arponeo. Es muy probable que entre las especies identificadas genéricamente como “pejes” por la cronistas y exploradores coloniales, el congrio estuviese representando junto al róbalo. Hablando de sus formas de consumo, el congrio es versátil a la hora de prepararlo: se hace frito, a la plancha y sobre todo en caldillo, plato emblema no solo de la región, sino a lo largo de toda la costa de Chile.

Congrio gratinado (Para 10 personas)

- 2,5 kilos de congrio fresco cortado en 10 trozos
- 2 tallos de apio cortados en cubos
- 2 cebollas rebanadas
- 2 hojas de laurel
- 1 ½ taza de salsa blanca caliente
- 1/2 taza de queso caliente
- 1 ramita de perejil
- sal y pimienta

Preparación: Ponga las verduras y las hojas de laurel en una sartén, sazone y agregue el agua (1,5 litros) y deje a fuego medio hasta que comience a hervir. Luego, ponga el pescado en la sartén y añada el caldo preparado anteriormente, hasta quedar cubierto completamente por el líquido. Cocine a fuego bajo por 8 minutos, saque el pescado de la sartén con una espumadora y deje escurrir muy bien el aceite. Por último, cambie el pescado a un recipiente, cúbralo con salsa blanca, espolvoree queso rallado, llévelo al horno fuerte por 5 minutos y sirva.

Opción para la salsa blanca:

En una cacerola derrita 5 cucharadas de mantequilla, agregue media taza de harina y luego, incorpore 3 tazas de leche caliente. Revuelva enérgicamente con un batidor o con una cuchara de madera (para que no se formen grumos), si es necesario agregue más líquido. Esta salsa debe quedar suave. Luego, puede condimentar.

Este plato es muy fácil de preparar. Y si busca comer algún producto Chileno del mar, el mejor es el congrio. Lo bueno que tiene es que puedes obtener diferentes preparaciones con un mismo producto. Uno de los platos más conocidos a lo largo de Chile que tenga congrio es su caldillo.

Elecciones 2021



SER VEL ELECCIONES 2021 Elige el país que quieres.

¿Qué día puedo votar?

Las cuatro elecciones se llevarán a cabo en ambos días.

¡Tú eliges!

MAYO SÁBADO 15

MAYO DOMINGO 16

SER VEL

#EligeElPaísQueQuieres

LA PALOMETA



Por: **Catalina Olivos**
4° Medio

La palometa es un pez de importancia económica para el sector artesanal. En las estadísticas pesqueras aparece con el nombre de "Dorado", pero en la I y II región es conocido como "palometa". Nos informan de la palometa los pescadores artesanales don Oscar Chamarra Peirano y don Carlos Ramírez Fuentes, ambos nacidos en Arica. Comentan que es un pez grande de forma alargada, de textura suave y sabrosa. Nos indica don Carlos que su tamaño promedio es de 80 cm. El peso promedio es de 6 kilos y puede llegar hasta los 12 kilos. Don Oscar Chamarra, por otra parte, señala que "el pez es de color plateado con anaranjado, pero en el mar se ve con colores tornasoles maravillosos".

Cualidades gastronómicas:

Es un pez de carne blanca, firme, suave y de buen sabor. El producto se consume "porque es sabroso y es el mejor alimento que existe" afirma don Oscar Chamorro. Se consume de preferencia frito y en ceviche o también cocido y en caldillos. Es cotizado por la calidad de su carne y su conveniente precio.

Palometa al horno

Ingredientes:

- 1 kg. Palometa
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla grande
- 1 taza de queso rallado
- Sal, comino, órgano, ajo en polvo a gusto
- 1/2 taza vino blanco
- Margarina

Preparación:

Primero comenzamos cortando los tomates en rodajas y la cebolla en pluma. Luego, aliñamos el pescado con sal, orégano, comino y ajo.

En una bandeja para horno colocamos el tomate y la cebolla, luego incorporamos el pescado y le agregamos el queso rallado y un poco de margarina. Una vez hecho lo anterior, le agregamos el vino blanco y lo tapamos con papel alusa.

Prendemos el horno y lo dejamos 20 minutos a 180 grados. Una vez listo lo servimos con una guarnición y ¡a disfrutar!



Moluscos: Los Locos

Es uno de los recursos marítimos más importantes que ofrece el litoral Chileno y solo se encuentra, además, en las costas del sur de Perú. Se llama Concholepas y es conocido popularmente como “loco”.

El loco es un molusco grande de una sola concha dura. Habita en los roqueríos cerca de la costa, en aguas de poca profundidad. Presenta un grueso pie que le sirve para reptar y adherirse fuertemente a las rocas. Es un caracol carnívoro que se alimenta principalmente durante las noches para evitar depredadores como el lobo marino y el chungungo. Su dieta la componen otros moluscos como choritos, piures, cholgas y picorocos; otras fuentes de su dieta son caracoles, gusanos y animales muertos. Es una especie de lento crecimiento y gran longevidad. Se demora hasta 5 años en alcanzar la talla mínima legal de 10 cm. Este producto es de gran interés económico, por los altos precios en el mercado nacional e internacional, por lo mismo se ve expuesto a una fuerte presión de extracción.

Don Héctor Ibacache, pescador de Laraquete, relata que este molusco solo se puede recolectar en zonas de áreas de manejo y cuando se levanta la veda. Es escaso y tiene tendencia a desaparecer.

El loco es un producto muy apreciado gastronómicamente. Don Héctor indica que su carne cocida es blanca, de textura suave y sabor agradable. Para que quede blando se golpea en un saco antes de cocinarlo.



Locos Cocidos

Elegimos esta receta porque nos llama mucho la atención este exquisito producto de nuestro mar, aunque no es un producto tan comercializado por los hogares humildes de Chile ya que su precio es algo elevado, pero aún así creemos que vale la pena comer este molusco que es de un sabor muy suave y agradable para el paladar.

Este plato se sirve frío; es de sabor fuerte, textura suave y agradable al paladar. La Sra. María Ivon Cid, dueña de la cocinería “Mi negrita”, en el mercado de Talcahuano, considera que los locos cocidos con papas mayo es un plato tradicional del puerto de la ciudad.

Ingredientes para 4 personas:

- 12 locos
- ½ de lechuga picada
- ½ de papas
- Mayonesa
- 1 zanahoria
- Perejil
- Limón
- Aceite
- Sal



Preparación:

Se lavan bien los locos, se agregan en una cámara de goma y se apalean con fuerza para ablandarlos. La cámara permite que los locos no se muelan demasiados. Se ponen en una olla con agua y se deja cocinar una hora para que queden blandos. Las papas y zanahorias se cocinan en otra olla por media hora. Luego se sirve todo junto, incorporando la lechuga y el perejil, se aliña. Puede agregar mayonesa encima de los locos y listo.



Por: Catalina Norambuena - Millaray Bustos
4° Medio - 3° Medio



¿SABÍAS QUE?

**EL ALCALDE DEBE VELAR POR
EL ÓPTIMO DESARROLLO DE LA
COMUNA.**

**EN LOS ÁMBITOS POLÍTICOS
ECONÓMICOS, CULTURALES Y
SOCIALES.**



Ceviche



En Chile el ceviche es un plato habitual de la gastronomía del norte del país, en especial de los antiguos Ariqueños. La diferencia del ceviche Peruano y el Chileno es que, en Chile se usa el pescado de carne blanca: por ejemplo, la corvina y la reineta, en trozos pequeños, cebolla blanca en cuadritos, mientras que en Perú se usan pescados de todo tipo e incluso carne negra en trozos grandes y con cebolla morada, cortada en pluma.

Don Roberto Burton Flores, nacido en Valparaíso y dueño de un puesto de venta de pescados, en el terminal pesquero de Arica, nos enseña el ceviche ariqueño. Señala que esta es una receta patrimonial, típica de la ciudad de Arica, conocida por él desde niño y aprendida de su madre. Este plato se ha consumido por generaciones en su familia, actualmente, esta receta la transmite a sus hijos.

Elegí esta receta porque es muy sencilla de preparar. Me recuerda el tiempo en que viví cerca de la playa y también, es mi plato favorito. El ceviche es una receta súper exquisita para mi gusto, si por mi fuera me lo cocinaría todos los días.

Ingredientes:

La preparación que don Roberto conoce tiene los siguientes ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo de filetes de pescado
- 2 tazas de jugo de limones
- 2 cebollas picadas en cuadritos
- Media taza de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto

Preparación:

Antes de comenzar es importante que nuestro pescado esté fresco y luego, debemos asegurarnos de que haya estado congelado durante 24 horas antes de utilizarlo. Esto se hace para matar las bacterias que pudiesen habitar en el pescado y causarnos alguna enfermedad. Comenzaremos limpiando los filetes muy bien (sin partes negras), luego se cortan los filetes en cuadritos, se agrega sal y una taza de jugo de limón. Se deja reposar aproximadamente $\frac{1}{2}$ hora para que agarre una textura y sabor distinto, se agrega la cebolla picada en cuadritos, el ajo, aceite y más limón. ¡Y listo, a disfrutar!



Por: Dixie Marín - 3° Medio

El Frío y la Actividad Física

DEPARTAMENTO DE VIDA SALUDABLE

Ahora que ya ha comenzado a hacer frío, realizar actividad física se torna un poco más difícil, porque dan ganas de quedarse acostado/a calentitos/as, si es cierto, a todos nos pasa, pero ¿sabías qué el realizar actividad física en tiempos fríos mejora el sistema inmune? es decir, aumentan las defensas de nuestro organismo para mantenernos sanas/os física y mentalmente. Cuando se realiza actividad física, se libera endorfina la cual es conocida como “la hormona de la felicidad”, que ayuda a relajarse, reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo.

Durante estos meses fríos también dan ganas de comer cositas ricas como sopaipillas fritas y pasadas, calzones rotos, pan amasado con mantequilla y tantas otras comidas, por lo tanto, es común aumentar la cantidad de comida, y el realizar una rutina de ejercicios de manera regular fomenta a mantener el equilibrio en el peso corporal y así, no tener aumentos de peso significativos.

Durante estos meses de baja luminosidad se realizan menos actividades y se tiende a caer en el aburrimiento, aquí la actividad física también juega un papel importante, ya que ésta entretiene, solo hay que buscar la que más te guste, por ejemplo bailar, salir a caminar, andar en bicicleta, en skate, patinar (en los horarios disponibles y tomando todas las precauciones sanitarias), entrenamiento funcional en tu casa, realizar rutinas de saltos, musculación (con implementos creados en tu hogar), calistenia, etc.

Una de las dificultades del realizar actividad física es empezar, pero depende de ti automotivarte y mover tu cuerpo, el cual te acompañará toda tu vida, es la casita de tu alma y hay que cuidarla. La idea es que elijas la que te guste, te motive y te vas a dar cuenta que una vez que comiences ya no querrás parar más.

Otras de las dificultades es el “no tener tiempo”, pero quizás si dejas el celular de lado por unos minutos, lo ocupas para poner música y bailar o buscas vídeos de rutinas de ejercicios y las sigues, aprovecharás tu tiempo de manera eficiente. Es importante tomarte un tiempo para ti, para tu autocuidado, aprovechando el momento presente.

Como ya hemos visto la actividad física realizada con responsabilidad y teniendo en cuenta tu estado de salud tiene todos los pros y ningún en contra, ahora depende de ti tomar la decisión de mover tu cuerpo en estos tiempos fríos. A continuación, te comparto algunos ejercicios que puedes realizar en tu casa, para que te motives.

Intenta realizar esta rutina 4 veces y entre cada serie toma un descanso de 1 minuto para recuperarte e hidratarte.



Por: Gabriela Frederich

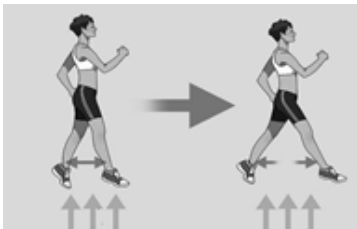


Rutina Recomendada

1º: Trota en el puesto 30 segundos.



3º: 20 Saltos alternando pies.



5º: Trota en el puesto 30 segundos.



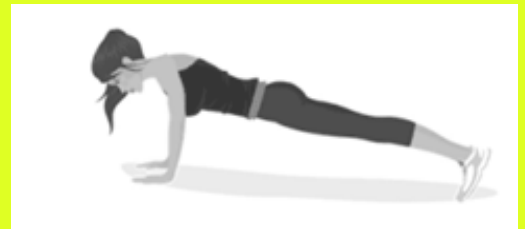
7º: 20 Saltos a pies juntos.



2º: 15 Jumping jacks o salto de payaso.



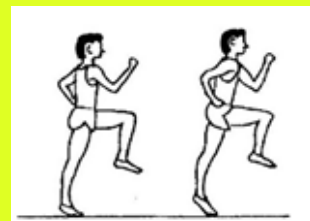
4º: 15 Segundos plancha.



6º: 20 Talones al glúteo.



8º: 20 Rodillas Arriba.



**ES LA 1° VEZ QUE SE ELIGE ESTE CARGO
A TRAVÉS DEL VOTO POPULAR**

#Descentralización
**Traspaso de Competencias y
Elección de Gobernadores
Regionales**

Más democracia, autonomía y participación
ciudadana en las regiones de Chile.



GOBERNADOR REGIONAL

***Es el encargado de administrar
la Región, promoviendo el
desarrollo: económico, político,
social y cultural.***





CANCATO

DE SALMÓN

El Cancato es un pescado asado, plato muy típico en la gastronomía del sur de Chile, especialmente, en la cocina de Chiloé. A continuación, sabrás que necesitas y cómo prepararlo para lograr este magnífico platillo.

Según el chef Sergio Matus, del restaurante El Bote de Puerto Natales, este es uno de los platillos más pedidos, típico. Así que si vas a visitar El Bote recuerda pedir la recomendación de Sabor y Saberes, el cancato de salmón.

Ingredientes:

- . 1 cebolla grande o 2 medianas picadas en pluma
- . 4 trozos de salmón de 200 - 250 gramos cada uno
- . 1 longaniza cortada en rebanadas de ½
- . 1 o 2 tomates en rebanadas
- . 4 rebanadas de queso chanco o de fundo
- . Sal, pimienta y orégano seco

Preparación:

1. Precalentar el horno a 200°C o 400°F.
2. Colocar 2/3 de la cebolla en pluma en una bandeja que pueda ir al horno.
3. Encima de la cebolla, poner los trozos de salmón, sazonar con sal y pimienta.
4. Colocar las longanizas, tomate y el resto de la cebolla encima. Salpimentar y espolvorear con orégano seco.
5. Tapar con papel aluminio y hornear por 15 - 20 minutos o hasta que el salmón esté a punto.
6. Una vez listo, destapar y colocar las rebanadas de queso. Espolvorear con orégano y devolver al horno hasta que el queso este dorado y caliente.
7. Sacar y servir de inmediato.

Y listo, tienes este grandioso platillo para disfrutar.

En conclusión, no es un platillo difícil de preparar; ya que no requiere de mucha técnica para realizarlo. Todos invitados a comentarnos que tan rico les queda su cancato de salmón.



Por: Sofía Duarte - 3° Medio



MERLUZA COMÚN

Según mi opinión, la merluza es un alimento bastante rico, sabroso, nutritivo y al alcance de los bolsillos. Tiene una carne blanda al paladar y al ser bien preparada también una bonita presentación.

La merluza común es un pez que se encuentra entre los 50 y 400 metros de profundidad, al interior de las primeras 60 millas de la costa. Se distribuye entre las regiones IV y X.

Presenta un ciclo reproductivo parcial, por lo que puede procrear durante todo el año, pero su peak es entre julio y octubre. A contar del 1 de septiembre y hasta el 30 del mismo mes, rige la veda de la merluza común para todo el territorio nacional. Durante este periodo se prohíbe la captura, comercialización, transporte, procesamiento, elaboración y almacenamiento del recurso.

Su forma de extracción es artesanal e industrial. Y los principales mercados de destino son Estados Unidos de América, Alemania, Venezuela, Australia, Brasil, España. En gastronomía la merluza se puede preparar de formas variadas, entre ellas, frita.



Por: Isadora Cárdenas - Catalina Norambuena
3° Medio - 4° Medio



Merluza con Ensalada a la Chilena

Don Luis Lison, en 1760, enseñó a comer pescada frita a los Chilenos, pues este pescado antes se botaba. Es un plato criollo, por el uso de la fritura. La Sra. María Ivón Cid, mujer emprendedora y dueña de la cocinería “Mi Negrita” en Talcahuano, considera que este plato es patrimonial debido a que lo han preparado muchas personas antiguas en Talcahuano y ha pasado de generación en generación.

La Sra. María Ivón comenta que esta preparación se sirve caliente en un plato bajo de loza. Es de sabor suave y crocante, agradable al paladar y se acompaña con ensalada a la chilena y papas cocidas con un buen ají y pebre *cuchario*. Indica que es un plato cotidiano y muy apetecido por sus clientes y turistas.

Los ingredientes para 1 persona son:

- 1 pescada o merluza
- Harina
- Agua
- Ajo
- Sal
- Orégano

Preparación:

Se mezclan los ingredientes del batido en un bol, se baten con un tenedor hasta que todos estén incorporados homogéneamente y luego se baña la merluza en el batido. Mientras tanto, se pone a calentar a fuego fuerte un sartén con aceite. Cuando está bien caliente el aceite, se deja caer la merluza bañada en el batido al sartén. Debe quedar bien sumergida en el aceite para que quede bien frita y crocante. Una vez frita, se deja escurrir y se sirve caliente con una rica ensalada a la chilena.

C
o
n
o
c
i
e
n
d
o
a

JESSICA SALFATE VILLAVICENCIO

Por: Nicole Pinto



Es parte de nuestra comunidad Educativa hace 6 años

Nombre: Jessica Salfate Villavicencio

Signo Zodiacal: Piscis

Hijos: 2 hijas, Emilia de 13 años y Renata de 5 años

Hermanos: 3

Nace en: Melipilla

Colegios: Enseñanza Básica Escuela Republica de Brasil; Enseñanza Media Colegio Nuestra Señora de la Presentación.

Vive: Comuna de Melipilla junto a su pareja de hace 16 años y con sus dos hijas.

Trabajos anteriores: Comercializadora de alimentos

Comida Favorita: Cazuela de Osobuco



¿Qué significa para usted cocinar?

Como mamá tengo que cocinar, me gusta cocinarles Hand roll, fajitas y papas fritas. A mi marido le gusta el asado, es un carnívoro. Regalinearlos por el estómago es lo mejor que me gusta entregar a mi familia.

La cocina es amor, uno se dedica. Prepara con ganas, con alegría, a mi me pasa eso cuando estoy en la casa, es entregar amor y verlas felices cuando me dicen “uuuuy mamá que te quedó rico”.

En la actualidad ¿Qué la hace feliz?

Mi mayor felicidad son mis hijas, cada vez que ellas no están me siento vacía. Mi familia es mi mayor felicidad, vivir los 4 cuatros juntos es lo mejor que tengo.

¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

Me encanta decorar, hago espejos con material reciclado (ramas, trozos de cd, entre otros) mi marido trabaja en una constructora y me ayuda en los materiales que voy necesitando, también recolectamos madera en el campo, en familia. Los guardo para regalar a mi mamá, hermana y otros miembros de mi familia. Me gusta muchísimo el jardín y todas las plantas, ir creando y formando mis plantitas.

¿Música Favorita?

Me gusta muchísimo la música, todas en general. Pero especialmente la romántica, por ejemplo, Chayanne, Luis Fonsi. Me gusta mucho que la música me acompañe mientras estoy en la casa.

Un mensaje...

A mis hijas, que siempre voy a estar con ellas, donde ellas estén ahí voy a estar apoyándolas hasta que estén viejas, hasta donde más yo pueda.

Proceso Constituyente



“

**MISIÓN REDACTAR Y APROBAR
UNA NUEVA CONSTITUCIÓN.
¿CÓMO FUNCIONARÁ?
ESTARÁ COMPUESTA POR 155
MIEMBROS ELECTOS.**








Para participar:

1. Diseña un logo que represente a la revista Sabor y Saberes. puedes utilizar herramientas digitales o realizar un dibujo a mano alzada.

2. Envía tu participación:

 Con tu profesor jefe

 Instagram: @_Sabor_Saberes

 Correo:

revista.gastronomica@marianIstasmelipilla.cl

Concurso Junio

Sabor y Saberes

En busca de un logo



SUR DE CHILE

UNA REVISTA PARA DISFRUTAR DE LA GASTRONOMÍA

NÚMERO 8 | JUNIO 2021

Sabor y Saberes

