



**LA UNIÓN**  
Ilustre Municipalidad



**¡Que ricooo!!**

# Los Secretos de mi Abuela

**≡ Típico ≡**

**Plato Unionino**  
2022



Región de Los Ríos  
GOBIERNO REGIONAL

*"Proyecto financiado con subvención otorgada por el Gobierno Regional de Los Ríos, 2022"*



Andrés Reinoso C.  
Alcalde



Nuestra comuna es rica en historia y patrimonio vivo. En este sentido la cocina es como vamos traspasando el conocimiento de generación en generación y así hacemos de nuestra sociedad un conjunto de personas ricas en cultura y conocedoras del patrimonio que se ha gestado en nuestra tierra.

Este recetario “Los Secretos de mi Abuela... Típica Comida Chilena” viene a respaldar esta idea de mantener y fomentar el traspaso de conocimiento y la valoración de nuestro patrimonio vivo mediante la cocina. Fueron muchos niños, niñas y adultos que acercaron los secretos de sus abuelas y con los cuales han entregado amor a varias generaciones de unioninos.

De este grupo fueron seleccionadas estas recetas que tienen en sus manos, las cuales reflejan en su historia la importancia de la cocina en la historia de nuestra comuna y el forjamiento de la humanidad, como a través del calor de la cocina se alimentan familias e historias de trabajo y surgimiento.

Este recetario creado por la I. Municipalidad de La Unión, es puesto en sus manos con ese mismo amor con que el plato de comida se sirve en la casa, esperamos sepa ayudarnos y contribuir a nuestro patrimonio y con ello llevar el nombre de nuestra comuna más allá de nuestras fronteras.

Un abrazo.



Andrés Reinoso Carrillo  
Alcalde





## *“Empanadas de Murta”*

Las empanadas de murta, una preparación única y exclusiva de mi familia Caman Zapata del sector rural de La Mellizas de Mashue en donde abunda y crece naturalmente el exquisito ingrediente base de esta receta, esta preparación ha sido heredada por décadas de generación en generación en nuestra familia, la primera en hacer estas deliciosas empanadas dulces es mi recientemente fallecida bisabuela Fresia Cheuquean Cheuquean a quien a través de esta preparación hacemos un pequeño homenaje a tanta herencia gastronómica que dejó en enseñanza en nuestra familia, luego esta receta ha sido mejorada por mi abuela Gaby Zapata, quien prepara una inigualable masa de galletas para esta preparación.



## "Empanadas de Murta"

### Ingredientes:

- 2 Tazas de trigo mote
- ½ Cebolla picada para sofreír
- 3 Papas grandes, peladas y picadas en cubitos
- 2 Patitas de longanizas
- 3 Dientes de ajo
- Merquén
- Sal
- Aceite para sofreír

### Preparación:

Pelar y rallar las manzanas, limpiar la murta quitándole los palitos, hojas e impurezas que pudieran llevar, una vez listos estos ingredientes se mezclan y vierten en una olla con un poco de azúcar, allí se dejan a fuego medio por unos 15 a 20 minutos hasta que se incorporan a ambos ingredientes, luego del tiempo transcurrido se retira dejándolo enfriar en un colador para que se escurra el jugo y no nos rompa la masa más adelante.

Para la masa en un bowl se baten los huevos con aceite, luego se incorporan los demás ingredientes secos como harina, la maicena, azúcar y polvos de hornear, amasar hasta conseguir una masa ligera y favel de trabajar. Una vez lista debemos estirar en una maquina o con un uslero hacer tiras largas y rellenar con el pino de murta con manzanas antes preparado. Luego debemos hornear a 180° a 200° por unos quince minutos aproximadamente. Dejar enfriar y ya puedes disfrutar las exquisitas empanadas de murta.

Una vez sofreído todo agregar un poco de agua y dejar cocinar durante unos minutos, finalmente colocar el trigo mote a la preparación y revolver, cocinar un par de minutos más y servir.

Autora:



Antonia Garcés Caman.



## *"Cerdo Cochino o Cochinito"*

Mi Abuelita es la Mami Emy.

Ella me cuida, me lleva todos los días el colegio y me prepara cosas ricas para comer. Yo a veces le ayudo a hacer pan o galletas y es muy entretenido hacerlo porque nos reímos mucho, igual, a veces me quedan deformes pero ricas, la receta de la Emy no se como llegó a sus manos, pero siempre la prepara y queda muy muy rica.

Es una carne mechada de cochinito con miel y murta o cerdo cochino jijiji acompañado de un rico acompañamientos de arroz con palta.



01





## “Cerdo Cochino o Cochinito”

### Ingredientes:

- 2 kilos de carne de pulpa de cerdo
- 2 tazas de arroz
- 2 cebollas grandes
- 2 zanahorias
- 1 bandeja de champiñón
- 1 pimentón rojo
- 3 dientes de ajo grandes
- 4 paltas grandes
- 1 limón
- Murtas
- Miel a gusto
- 1 ramita de cilantro

### Preparación:

Se corta la cebolla tipo juliana, se ralla la zanahoria en tiritas, se pica el ajo en lonjas, el pimientos rojo pelado en tiritas se sofríen, mientras la carne es cocida en olla a presión para que quede blandita, está con algo de aliño y un chorro de vino sea tinto o blanco más una taza de agua, pasado el tiempo de cocción, aproximadamente media hora, se abre la olla y se le agregan las verduras salteadas en un poco de aceite, se rectifica el y los sabores para comenzar a dar termino a la preparación de la carne de cochinito.

Mientras eso reposa se hace una salsa de agua miel y murtas de la zona o de nuestra huerta, la cantidad es a elección, esto se deja en reposo para el emplatado.

Mientras hacemos un rico arroz graneado con una pizca de sal, una vez listo el arroz se pone en un bol para incorporar las paltas molidas, se le pone un chorrito de limón a la palta para evitar que se ponga negra, se pone un poquito de cilantro al arroz para un rico aroma y sabor.

Ahora tomamos un plato grande y ponemos un trozo del cerdo cochino, con verduras salteadas, una taza de arroz con palta, encima del cerdo cochino se agrega la salsa de miel y murta, acompañado de un vaso de vino para los adultos y jugo de fruta natural para los niños.

Esta es la rica receta de Emy y su rico cochinito cochino de miel y murta. Espero les guste y lo puedan disfrutar igual que yo.

Autor:



**Emilio Arredondo Brizuela.**

### Aliños:



- Orégano - Pimienta - Paprika - Sal



### *"Tortolitas Silvestres"*

Esta es una receta que ha sido traspasada de generación en generación en mi familia. Aún recuerdo cuando mi abuela Antonina preparaba Tortolitas: era una verdadera fiesta su preparación en mi casa. Posteriormente fue mi madre Haydee quien asumió la labor de mantener la tradición. Mi padre Antonio proveía las tortolitas, ya que pertenecía al Club de Pesca y Caza de la comuna de La Unión. A pesar de que mis padres ya no están presentes, a mis 69 años soy yo la que he mantenido vigente la preparación, apoyada por mi hermano y sobrinos que proveen ocasionalmente tortolitas. Espero que les guste la receta, que se las comparto con todo mi cariño, tal cual se las preparo a las nuevas generaciones de mi familia, Si deciden prepararlas, espero que les queden deliciosas y se atrevan a disfrutar de un plato característico y tradicional en mi hogar.



## "Tortolitas Silvestres"

### Ingredientes:

- 12 tórtolas
- 2 cebollas ralladas
- ½ Taza de aceite
- 2 dientes de ajo
- 4 laminas de tocino picado fino
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ají de color
- ½ cucharadita de ají chileno
- 1 litro de vino blanco
- Sal a gusto

### Preparación:

Un día previo a la preparación, las tortolitas se ponen en agua con sal. El agua se debe cambiar al menos dos veces. Dejar estilar, poner en una olla el aceite, cebolla, ajos. Tocino y además condimentos. Agregar tortolitas y dejar cocinar a fuego lento. Adicionar vino blanco para que la preparación no se adhiera a la olla. Luego de 2 horas y media, tiempo mínimo de cocción, se retira la olla, asegurándose que la pechuga de la tórtola esté blanda. Acompañamos con pure de papas y mazamorra de manzana a gusto.

Autora:



**María Figueroa Barrientos**



## "Cerdo Cochino o Cochinito"

### Ingredientes:

- 2 kilos de carne de pulpa de cerdo
- 2 tazas de arroz
- 2 cebollas grandes
- 2 zanahorias
- 1 bandeja de champiñón
- 1 pimentón rojo
- 3 dientes de ajo grandes
- 4 paltas grandes
- 1 limón
- Murtas
- Miel a gusto
- 1 ramita de cilantro

### Preparación:

Se corta la cebolla tipo juliana, se ralla la zanahoria en tiritas, se pica el ajo en lonjas, el pimientos rojo pelado en tiritas se sofríen, mientras la carne es cocida en olla a presión para que quede blandita, está con algo de aliño y un chorro de vino sea tinto o blanco más una taza de agua, pasado el tiempo de cocción, aproximadamente media hora, se abre la olla y se le agregan las verduras salteadas en un poco de aceite, se rectifica el y los sabores para comenzar a dar termino a la preparación de la carne de cochinito.

Mientras eso reposa se hace una salsa de agua miel y murtas de la zona o de nuestra huerta, la cantidad es a elección, esto se deja en reposo para el emplatado.

Mientras hacemos un rico arroz graneado con una pizca de sal, una vez listo el arroz se pone en un bol para incorporar las paltas molidas, se le pone un chorrillo de limón a la palta para evitar que se ponga negra, se pone un poquito de cilantro al arroz para un rico aroma y sabor.

Ahora tomamos un plato grande y ponemos un trozo del cerdo cochino, con verduras salteadas, una taza de arroz con palta, encima del cerdo cochino se agrega la salsa de miel y murta, acompañado de un vaso de vino para los adultos y jugo de fruta natural para los niños.

Esta es la rica receta de Emy y su rico cochinito cochino de miel y murta. Espero les guste y lo puedan disfrutar igual que yo.

Autor:



**Emilio Arredondo Brizuela.**

### Aliños:



- Orégano - Pimienta - Paprika - Sal



### *“Cabeza de Choncho Fiambré”*

Nieves Contreras, era oriunda de Padre Las Casas, sector de crianza de chanchitos, de estos se sacaban varios ingredientes que se guardaban para la época invernal: manteca, chicharrones, carne ahumada. Ella viajó a La Unión con su familia después del terremoto 60, a duras penas pudo iniciar de nuevo y junto con ello su crianza habitual con la que deleitaba a su familia numerosa de 12 hijos e hijas.

Nieves, mi bisabuela materna aprendió a cocinar muchos platos que debían ser muy “abundantes” y “llenadores” como se decía en el campo, por necesidad, pero estos se transformaron en recetas únicas que también mi mamá y yo aprendimos a cocinar.

Cuando en el campo mataban chanchitos unas de las delicias que se cocinaban era la cabeza y las patitas, comúnmente se comía fiambré, la que se acompañaba de un pebre y de pan casero, veamos a continuación su exquisita receta.



## “Cabeza de Chanco Fiambre”

### Ingredientes:

- 1 cabeza de chanco y las patitas
- 2 cebollas
- Cilantro
- Aji verde
- Aji seco
- Vinagre de manzana
- Pan casero
- Sal
- Orégano

### Preparación:

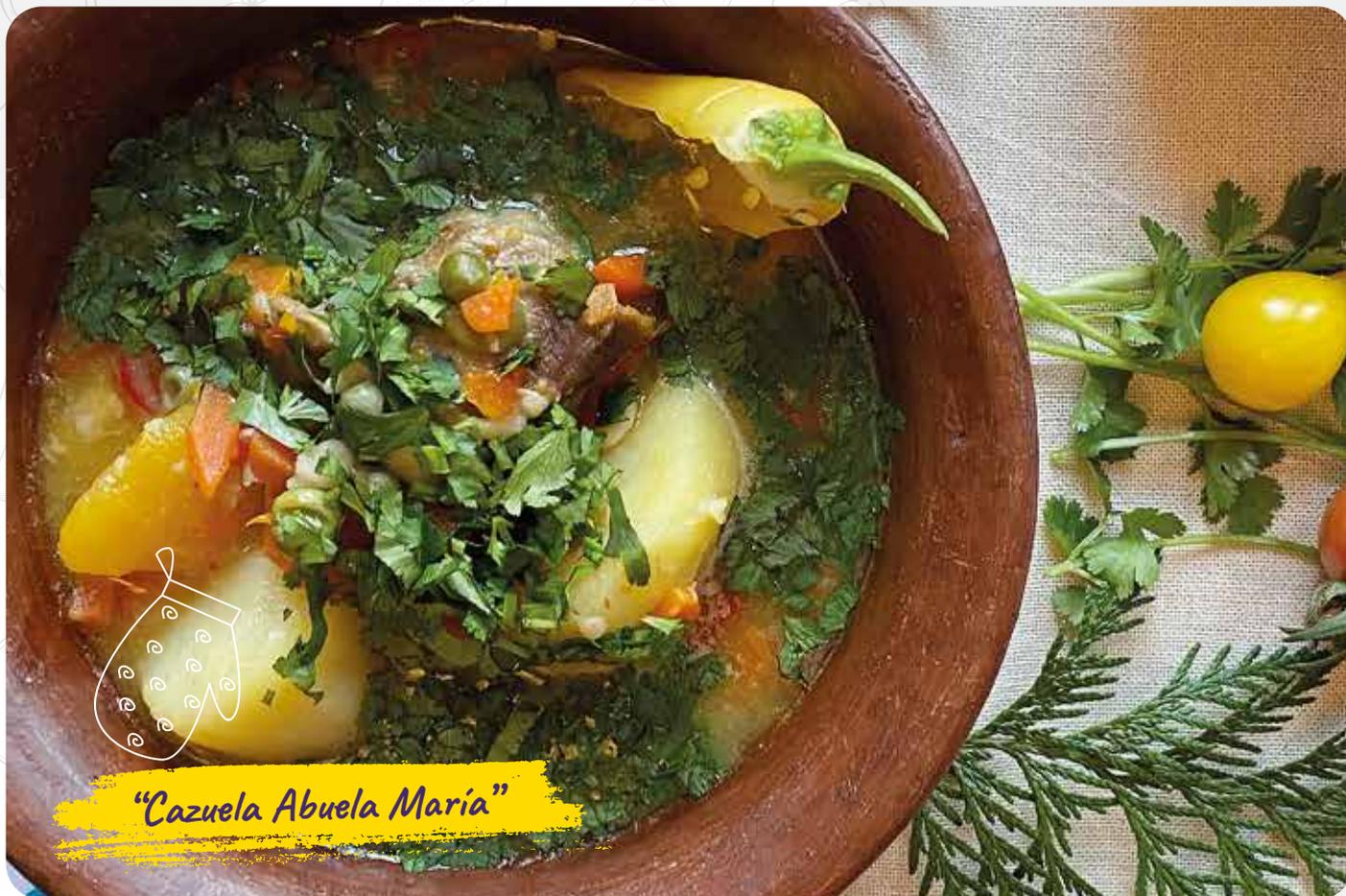
En una olla echar a cocer la cabeza y las patitas junto con una cebolla, sal orégano y un aji seco, después de 2 horas aproximadamente de cocción se retira y se coloca la cabeza en una asadera, se prepara un pebre de cebollas amoriguadas, se pica un aji verde, el que se agrega junto al cilantro y el vinagre.

Cuando la preparación esta lista se come fiambre con pancito casero. Es un plato único y delicioso.

Autora:



Angela Miranda Muñoz.



### *"Cazuela Abuela María"*

Mi abuela María Cleria Cerón Villanueva, nació en la localidad de Folleco, comuna de La Unión, allá por los años 1915. Era una mujer trabajadora, estricta y de carácter fuerte, nunca tuvo hijos biológicos, pero si de crianza, pasando a ser una madre para sus sobrinos, entre ellos mi padre, Don Sergio.

La abuela María no era muy cariñosa, lo que provocaba que no la visite muy seguido, pero una vez que nos visitó mi papá faenó un cordero para demostrarle cariño y compartir en familia y ella dijo "Yo cocinaré la cazuela, tráiganme el espinazo, y tú (en referencia a mí, su nieta) me ayudarás a cocinar" y me mandó a pelar papas, zanahorias, desgranar arvejas y ayudarle en lo que mas pueda. Ese día disfruté por primera vez una comida con mi abuela, cuyo recuerdo y sabor no olvidaré y me han seguido hasta el día de hoy.

Espero puedan disfrutar al igual que yo de esta rica preparación, la cual es muy común en tiempos de verano, en las esquilas de las ovejas, junto a la primera cosecha de los huertos.



## “Cazuela Abuela María”

### Ingredientes:

- 2 kg carne de cordero (espinazo)
- 2 zanahorias
- Zapallo a gusto
- 2 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- Sal a gusto
- ½ cebolla blanca
- ½ cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de aceite
- 6 papas
- 1 taza de harina
- 1 manojo de cilantro
- 3 tazas de arvejas

### Preparación:

En una olla estándar calentar el aceite, luego agregar ajo machacado, cebollas picada fina, sal y pimentón. Luego sofreír por 5 minutos y agregar la carne y sofreír por 10 minutos más; luego incluir el agua caliente hasta tapar la carne, hervir por unos 20 a 30 minutos, agregando la zanahoria cortada en cubitos o juliana, las papas cortadas por la mitad, zapallo en cubos y arvejas, después hervir hasta que esté a punto se le agregan las migas, las cuales se preparan de la siguiente manera: verter harina en una fuente, junto con caldo de la misma olla, se forman las migas con las puntas de los dedos, para ser incluidos y ser hervidos en la cazuela de la abuela María, donde antes de ser servida la agregamos el cilantro picado; al momento de servir el plato se refrigera un ají verde de manera opcional.

iii Y AHORA A DISFRUTAR!!!

Autora:



**Angela Cortez Manríquez.**



### *“Sopa de Luche con Arvejitas nuevas”*

Don Juan “era el casero del luche” de mi abuelita Ida Salazar, él se subía a un camión en La Unión y se bajaba en las minas de Catamutún, desde allí recorría con su canasto, su manta y su sombrero, todo el sector hasta llegar a la casa de mi abuelita. Lo traía de Niebla y también de Hueicolla, se lo llevaba en esa época de la cosecha de arvejas nuevas y eso resultaba fabuloso.

La cosecha de las verduras de la huerta de mi abuelita era un lugar sin igual, con pasadizos secretos que llevaba a laberintos de porotos, choclos, tomates, zapallos, papas, zanahorias, arvejas, ajos, etc. Íbamos con nuestros canastos durante “la fresca” y sacábamos todo lo que ocuparíamos para la sopa de luche con arvejitas nuevas. Mi abuelita Ida decía, mientras nos enseñaba a cocinarla, que era el alimento que más consumían desde que era niña, por eso pensaba ella que tenía fuerza y energía para enfrentar las diferentes experiencias que se le presentaron en su vida, entre ellas tener a sus tres hijas, una de ellas mi mamá.



## “Sopa de Luche con Arvejas nuevas”

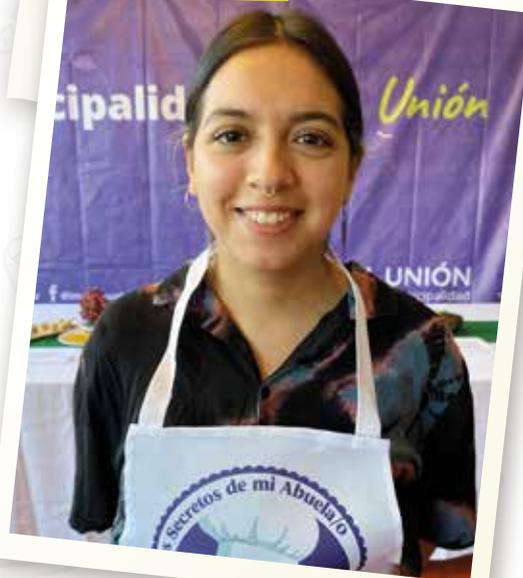
### Ingredientes:

- Medio paquete de luche (se deja remojando la anterior)
- 1 kilo de papas
- ½ kilo de arvejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- Orégano fresco
- Sal
- Ají de color
- 2 dientes de ajo
- Aceite para freír
- Perejil picado
- Cilantro para decorar

### Preparación:

En una olla fríe las papas, arvejas, cebollas, ajos, zanahorias junto con los aliños mencionados anteriormente, luego agregar un poco de agua y junto con ella el luche, cuando notes que los ingredientes están hirviendo, coloca un poco más de agua hasta tapan las papas, deja coser hasta que todo este cohesionado y blando, se baja la temperatura apagando el fuego después de unos minutos y se le agrega el perejil, se deja tapado y se sirve caliente con un poco de cilantro fresco. ¡Disfruta de este plato que es un manjar!

Autora:



**Gabriela Miranda Muñoz.**



## *“Contigo y Conmigo Trigo”*

Mi abuela, la cual me crio, se llamaba Ester Montes Rogel. Yo por cariño a su memoria, quiero hacer una de sus recetas, con las que disfruté cuando niña y el tiempo que estuvo con nosotros.

Ella para todo usaba el trigo pelado ya que éramos hartos en la familia, 7 hijos y 3 nietos, más mis abuelos, que estaban a cargo también de los nietos. Tiempos aquellos donde se hacían dos platos, sopa y segundo. Mientras mi abuela pelaba el trigo cantaba canciones de Violeta Parra; o decía: Si me enamoro trigo, o para el oído trigo; “Contigo y Conmigo Trigo”

Esta preparación nace de la creatividad de realizar y dar nuevos usos a la murta, fruto natural y nativo que crece abundantemente por nuestros campos.



## "Contigo y Conmigo Trigo"

### Ingredientes:

- 1 kilo de trigo pelado en ceniza
- 2 paquetes de
- 2 cebollas
- Sal
- Manteca
- Morrón rojo
- 1 bolsita ají de color
- Zapallos amarillo

### Preparación:

Se pela el trigo con cenizas, previamente, luego se lava bien para eliminar la ceniza y se cuele, aparte se hace un sofrito con manteca, ají de color, ajos, cebollas y morrón, luego agregar el zapallo picado en cuadritos aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de kilo, un poco de agua hervida para agregar el trigo mote dejándolo con una consistencia espesa.

Lavamos el cale, escurrimos y preparamos el sofrito con ajo, cebollas, sal y agregar el cale, dejar cocinar por un par de minutos y luego servir.

Autora:

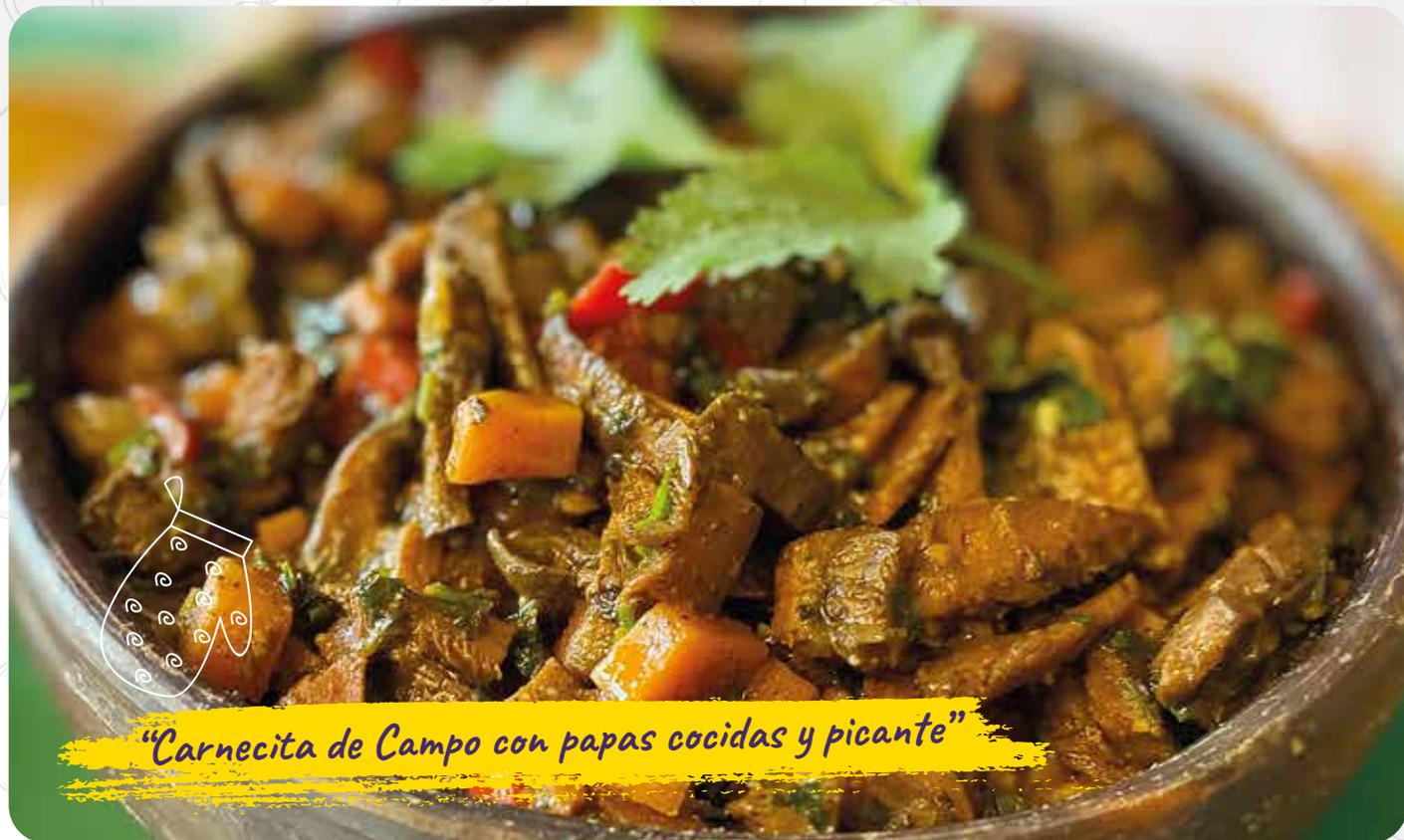


**Sonia Olivera Sobarzo.**

### Acompañamiento:

Pebre

- 1 cebolla morada
- 1 taza de cochayuyo cocido y picado
- Cilantro
- Sal
- Aceite
- Limón
- 1 cebolla morada picada en cuadritos



### *"Carnecita de Campo con papas cocidas y picante"*

Las abuelas son sabias y hay que confiar en lo que dicen, porque pareciera que de tanto "hacer algo" ellas se convirtieran en expertas sin haber estudiado. Luisa Bórquez es mi Bisabuela, ella nació en Osorno, luego llegó por trabajo a la ciudad de su cónyuge, mi abuela tenía 1 mes de vida cuando Luisa pasó a ser su madre.

La receta que les quiero mostrar fue una que se traspasó desde comienzos del siglo XXI. Luisa, mi bisabuela, fue una nutricionista de la naturaleza, ella decía que era mejor descubrir y utilizar lo que el campo, bosque y el entorno nos daba, por lo que preparó muchas recetas con "Carnecita de Campo", descubriendo las maravillas de los hongos comestibles, los cuales bajo proceso de secado se podían consumir durante todo el año, en esta labor participaban todos y mientras recolectaban compartían estas y otras recetas saludables y consumían de sus proteínas.

Este plato se disfrutaba con diferentes acompañamientos, pero en esta oportunidad lo haré simplemente con papas, las que en su época también mi bisabuela Luisa cultivaba en su huerta. Ella era una amante de comer sano y evitar grasas y carbohidratos, cambiándolos por una dieta llena de sabores del bosque, por eso dije antes que ella era una conocedora del iyael (comida), una "Nutri del Bosque".



## “Carnecita de Campo con papas cocidas y picante”

### Ingredientes:

- Unos cuantos hongos comestibles (tantos como desee preparar, recordar que en el proceso de cocción disminuyen en su volumen): Loyetas de pino, Loyos de Hualle, Callampa de pampa, Lactarius, lo que se encuentre en el bosque o pampa, depende la época y el clima del lugar.
- 2 o 3 cebollas
- 1 morrón.
- 2 kilos de papas
- 1 ají seco
- sal
- Ají de color
- Orégano verde

### Preparación:

En una sartén coloque los hongos previamente limpios y pasados por agua caliente, agregue cebolla y morrón a la pluma, deje coser a fuego suave mientras agrega el ajo, sal, ají de color y orégano, tape la sartén hasta que este cocido y se impregnen los sabores. Aparte cocine para acompañar un mayo de papas y con el caldo de estas prepare un picante con ajo, ají y cilantro (la idea es ser lo más sustentable con la preparación, no desperdiciar nada). Se sirve todo calentito. ¡¡¡ Lo mejor de la receta es que parece “comida rápida”, porque se prepara en un dos por tres, pero la diferencia es que es muy saludable!!!

Autora:



Aura Miranda Muñoz.





# Los Secretos de mi Abuela

**Típico**

Plato  
**Unionino**



**LA UNIÓN**  
Ilustre Municipalidad



Región de Los Ríos  
GOBIERNO REGIONAL

*"Proyecto financiado con subvención otorgada por el Gobierno Regional de Los Ríos, 2022"*