



LA UNIÓN
Ilustre Municipalidad



Los Secretos *de mi* Abuela 2024



Región de Los Ríos
GOBIERNO REGIONAL

"Proyecto financiado con subvención otorgada por el Gobierno Regional de Los Ríos, 2024"



Dirección de Extensión Cultural y Turismo

Los Secretos de mi Abuela, tiene por objetivo mantener viva la tradición de las comidas típicas Chilenas orientada a un propósito común de identidad local, reviviendo y rescatando a través de una receta las vivencias y experiencias de cada participante (nietos) y con ello poner en valor la cultura gastronómica tradicional y enseñar sobre nuestro patrimonio culinario de La Unión a través de un recetario.

Este concurso y recetario gastronómico, nos ayuda a incentivar el interés de la comunidad Unionina por la gastronomía y así descubrir nuevos talentos, mostrando que los grandes cocineros son personas cercanas, de nuestra propia familia, con deseo de transmitir su saber y conocimiento.





Primer

Lugar



Galletitas Apolilladas

Mi abuelita Ida vivió toda su infancia y adolescencia en el sector rural de Cosmuco, Santa Elisa. Ella cuenta que desde siempre en esta época del año se preparaban mermeladas de membrillo, que la aprendió a hacer de su mamá y que ahora a sus 76 años nos sigue regalando con su preparación, con la que además rellena berlines y galletas. Ella nos cuenta que antiguamente se realizaban con mantequilla de campo que ellos mismo procesaban.

A mí, en lo personal me encantaban las galletas que hace mi abuelita con dulce de membrillo, cada vez que podía veía como las hacía, hasta que aprendí a hacerlas y aún uso sus ricas mermeladas para prepararlas y yo soy la que en cada cumpleaños familiar las prepara para que todos degusten ya que son muy ricas.

Mi tata hace como 15 años plantó un membrillo para que ella no dejara de hacer sus preparaciones, él cuenta que recogió una patilla de membrillo de un vecino que estaba podando, el cual le dijo que no crecería porque estaba apolillado, pero mi tata que tiene una mano de oro para sembrar y plantar, lo hizo de todas formas y creció el membrillo que hasta el día de hoy lo tiene en el patio de su casa. Él les dice "las Galletas Apolilladas"

Galletitas Apolilladas

Ingredientes:

- ✓ 220 g de mantequilla
- ✓ 110 g de azúcar flor
- ✓ Esencia de vainilla
- ✓ 2 yemas de huevos
- ✓ 380 g de harina
- ✓ 4 g de polvo de hornear
- ✓ Mermelada de membrillo

Preparación:

Se mezcla la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar flor, la vainilla y las yemas de huevo hasta que quede cremoso, luego se le agrega la harina con el polvo de hornear hasta que se integre todo. Después con las manos se sigue integrando todo, pero sin amasar. Se deja enfriar unos 20 minutos en el refrigerador y luego se forman bolitas para las galletas. Se le hace una hendidura al medio donde se le agrega la mermelada y luego van al horno precalentado de 8 a 13 minutos aproximadamente. Y listas para disfrutar.



Autora:

Camila Díaz Muñoz.



Segundo

Lugar

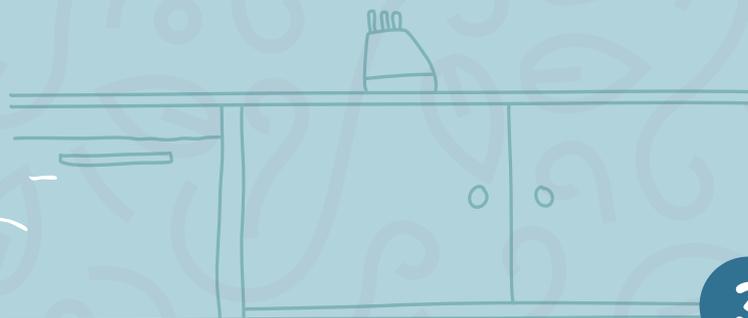


Galletas de Harina Tostada

Mami Chabela

La receta me la enseñó mi abuela Isabel Huaiquimilla (Mami Chabela) quien a su vez la aprendió de su mamá. Ellas vivían en zona rural de San José de Mariquina, lugar donde predomina la gastronomía mapuche.

La harina tostada se usa mucho en la gastronomía Mapuche de diferentes maneras, por ejemplo, en bebidas, comidas, guisos y postres; también es usada de forma dulce y salada o caliente y fría. Incluso antiguamente en las escuelas de las zonas aisladas o rurales fue usada para darle desayuno a los niños mezclada con leche.



Galletas de Harina Tostada "Mami Chabela"

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de harina tostada
- ✓ 1 taza de harina normal todo uso
- ✓ 1 huevo
- ✓ 125 g de mantequilla
- ✓ ½ taza de azúcar
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear



Preparación:

Previa a la Preparación:

Poner a tostar 1 taza de harina en una sartén sin ninguna materia grasa, mover de vez en cuando con ayuda de una cuchara de madera para evitar que se queme, una vez dorada dejar enfriar, en el campo se usaba harina tostada hecha de grano de trigo tostado en callana y luego molido.

Preparación:

Dejar ablandar la mantequilla a temperatura ambiente.

En un bol agregar la mantequilla y azúcar, mezclar con ayuda de una espátula o cuchara de madera. Agregar el huevo, agregar la harina tostada y normal tamizadas junto con los polvos de hornear. Mezclar todo con ayuda de la cuchara o espátula, finalmente juntar todo con ayuda de las manos, la mezcla se junta NO se bate. Amasar solo un poco, lo suficiente para crear una masa homogénea para luego estirla y uslear. Enharinar una superficie en donde se va a trabajar para que la masa no se pegue. Dejar la masa de 0,5 centímetro de grosor. Cortar con ayuda de moldes o un vaso pequeño para darle formas. Precalentar el horno por 5 minutos y hornear a unos 180° por unos 15 a 20 minutos o hasta cuando estén doradas las galletas. Dejar enfriar y servir, opcional espolvorear con azúcar flor.

Autor:

Tomás Zúñiga Cárcamo



Tercer

Lugar



Manzanita Sureña

Cuando pienso en la cocina de mi abuela vienen a mi mente sabores simples, pero, cargados de amor. Recuerdo la estufa a leña, el gatito a los pies de la estufa y la familia reunida tomando mate.

Mi abuela es una mujer mapuche, criada en el sector rural de Llaquito. Debido a la precaria situación económica de su familia se vio obligada a dejar sus estudios para dedicarse a ser asesora del hogar en la casona alemana de la familia "Daiber- Binder". Ahí aprendió técnicas de repostería alemana que las combinó con sabores de su tierra sureña y la gastronomía del campo tan cargada de ingenio femenino. De esta forma lograba entregar a sus seres queridos un pedacito de felicidad en forma de galleta. De mi Abuela heredé la pasión por la gastronomía, el amor por los sabores y aprendí a cocinar una muestra de amor. Al realizar una preparación, el amor es un ingrediente indispensable en nuestra cocina por muy simple que esta sea.

Esta receta es un reflejo del patrimonio e historia de La Unión y cómo la gastronomía del sur de Chile se vio fuertemente influenciada por la inmigración y colonización alemana, así nace "La Manzanita" una galleta de ingredientes sencillos, elaborada a base de manzana limona, con chips de manzana deshidratada coronada con Streusel, un clásico de la repostería alemana.

Manzanita Sureña

Ingredientes:

Para la Masa:

- ✓ 80 g de azúcar granulada
- ✓ 350 g de harina todo uso
- ✓ 100 g de mantequilla
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1 pizca de sal

Para el Streusel:

- ✓ 60 g de azúcar
- ✓ 60 g de harina
- ✓ 60 g de mantequilla



Autora:

María Figueroa Delgado

Preparación:

En una fuente quebrar 2 huevos, agregar los 100 gramos de azúcar, la pizca de sal y esencia de vainilla y batir la mezcla hasta que se vuelva esponjosa. Incorporar los 100 gramos de mantequilla a temperatura ambiente, agregar la harina, el polvo de hornear tamizándolo sobre la mezcla y con ayuda de un mezquino integramos todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea. Las manzanas se deben pelar y picar en cuadritos, para el caso de la manzana deshidratada hidratar previamente y cortar en cuadritos.

Para el streusel cortar mantequilla fría en cuadritos y mezclarla con las manos, con la harina y el azúcar hasta formar una arenilla, luego en una lata de horno se colocan los montoncitos de masa y esparcir el streusel en la superficie de las galletitas. Tras precalentar el horno durante 20 minutos, se hornean las galletas por 30 minutos a 180°, al estar doraditas retirar del horno. Opcionalmente podemos espolvorear con azúcar flor.



Galletas unioninas



Galletas Margarita

Mi abuela Margarita siempre hacía las galletas cuando se reunía toda la familia. Me contaba mi mamá que cuando ella tenía 10 años mi abuela le dijo un día ¿Hija, quieres aprender a hacer las galletas?, a lo que ella dijo que sí, entonces se subió arriba de una banca. En esos años no tenían sillas porque eran muy caras. Todo esto ocurrió por el año 1973 (cuando mi mamá tenía 10 años), y comenzaron a reunir los ingredientes para hacer las galletas, los huevos de campo que ella misma sacaba de sus gallinas y las formas de las galletas las hacía con las manos, las sacaba de a poquito porque no tenían molde y quedaban como una montañita y tenía una fuente roja (un recipiente que mi mamá ocupó por muchos años ya que mi abuela se lo heredó). Empezó por decirle a mi mamá que anotara los ingredientes para que no se olvidara y que siempre era la misma cantidad, porque eran como 12 personas de la familia que iban a tomar té y disfrutaban muchos sus galletitas y que después de anotar solo miraba cómo ella las hacía explicándole paso a paso cada detalle y así con el tiempo mi mamá las empezó a hacer manteniendo la receta de mi abuela y tradición de reunir a toda la familia, mis hermanos y yo. Desde que somos niños comemos las galletas y ahora de grandes para nuestras familias. Mi mamá las sigue haciendo para reunir a sus nietos e hijos y darnos para llevar también.

Galletas Margarita

Ingredientes:

- ✓ 1 kilo de harina
- ✓ 6 huevos de campo
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ ½ taza de leche Colun
- ✓ ½ taza de jugo natural de limón
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ Ralladura de un limón



Autora:

Pamela Ochoa Barrientos

Paso 1: En una fuente colocar la harina, los polvos de hornear e incorporar los 6 huevos enteros, la media taza de aceite y la media taza de leche, luego el jugo de limón y la ralladura de limón (aproximadamente un limón).

Paso 2: Meter las manos para unir todos los ingredientes suavemente sin amasar y que quede una textura suave. Dejar reposar unos 5 minutos precalentar el horno a 180 grados y luego ir colocando una a una las manos sacando como terrones.



Galletas
unioninas



Galletones de Quaker

Mi abuelita Maruth Vidalita comenzó a trabajar desde niña, tenía 12 años cuando llegó a la ciudad de La Unión y se puso a trabajar donde una familia que le encomendó la parte de la cocina, ya que ella prefería eso antes de cuidar niños, decía. Era observadora de las recetas que traían las dueñas de casa y otras de sus compañeras de cocina, entre ellas las de galletas. Estas le sirvieron mucho cuando formó su familia. Sus hijos, entre ellos mi papá, comenzaron a crecer y no había mucho dinero para comprar “cositas dulces”, por lo que ella misma las preparaba.

Pero, debo contar que mi abuelita tenía un ingenio particular para cocinar, pero, por sobre todo para encantar con sus recetas. Un día les mostró a sus hijos una caja de Quaker, de esas grandes y dijo ¿adivinen qué escondí aquí? La verdad es que mi papá me conto que ellos habían visto esa caja pero no les llamó mucho la atención, hasta que su mamá, mi abuelita les hizo esa pregunta, ellos comenzaron a dar respuestas, finalmente fue sacando pausadamente para nuestra sorpresa una gran galleta de Quaker, del “porte” de la caja, bueno había como tres galletones gigantes, desde ese día siempre le pedíamos que las hiciera de ese tamaño, además como niños ver una galleta tan grande era formidable.

Galletones de Quaker

Ingredientes:

- ✓ 1 taza de harina
- ✓ 2 tazas de avena Quaker
- ✓ 2 cucharadas de mantequilla
- ✓ 3 cucharadas de azúcar rubia
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 cucharadas de chía
- ✓ 40 g de nueces (opcional)

Preparación:

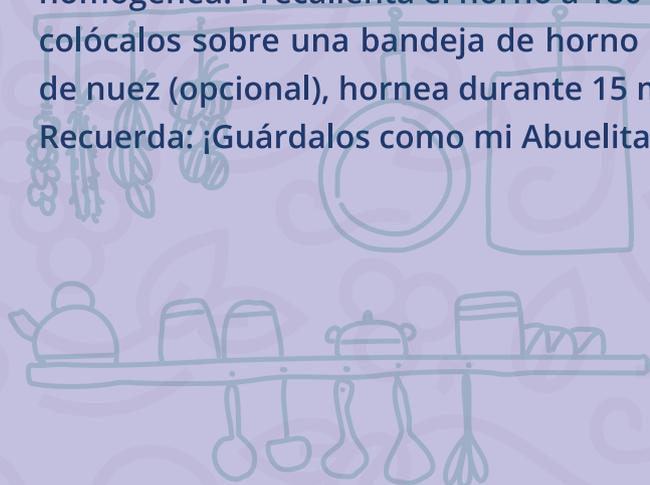
Bate la mantequilla con el azúcar por unos 5 minutos, agrega poco a poco los huevos, la harina, la chía y la avena Quaker hasta formar una masa sin grumos y homogénea. Precalienta el horno a 180° por unos 5 minutos, forma los galletones y colócalos sobre una bandeja de horno previamente aceitada, decora con un trozo de nuez (opcional), hornea durante 15 minutos y listo.

Recuerda: ¡Guárdalos como mi Abuelita Maruth, en una caja de Quaker!



Autora:

Sandra Miranda Muñoz





Galletas unioninas



Receta de mi Lala

Soy Constanza Carrillo, la receta que me enseñó mi Abuelita Viviana se la enseñó su tía cuando tenía 12 años. La receta que le enseñó su tía es de Galletas de Miel.

Receta de mi Lala

Ingredientes:

- ✓ 125 g de mantequilla (a temperatura ambiente)
- ✓ ½ taza de azúcar
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de miel
- ✓ 1 cucharadita de vainilla
- ✓ 2 tazas de harina cernida
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 cucharada de royal

Preparación:

Primero bates la mantequilla junto con el azúcar hasta que ya no haya grumos, enseguida le agregas el huevo y vuelves a batir, después, agregas la miel y la bates hasta incorporar todo, luego, agregas la vainilla y sigues batiendo, incorporas la harina cernida, una pizca de sal y una cucharada de royal, bates hasta que quede una masa blanda, después lo dejas en el refrigerador por 10 a 15 minutos. Cuando sacas la masa se junta sin amasar y la estiras hasta que quede de un grosor de un centímetro, después, empiezas a hacer formas. Cuando ya tienes las formas listas de las galletas precalientas el horno a 200 grados por 10 minutos aproximadamente (las galletas no se deben dorar mucho) luego, las sacas y disfrutas de tus galletitas.



Autora:

Constanza Carrillo Vega



Galletas
unioninas



Galletas para regalar de Maicena

Todos los años por allá por 1967 y en época navideña el internado del Colegio Alemán preparaba unas hermosas cajas con decoración brillante, cintas verdes y rojas para regalar sus tradicionales cajas de “Galletas Navideñas”.

Mi Abuelita Ida Salazar llegó a trabajar allí desde el sector rural Santa Elisa, para ella esta actividad llena de amor fue una experiencia nueva y fabulosa. Ella me contó que en el campo su mamá no hacía galletas, las preparaciones dulces eran roscas y queques, las galletas venían envasadas y en ese tiempo se compraban escasamente.

Por esos días en el internado las galletas se horneaban por montones, se colocaban en canastos, cuando estaban frías se decoraban, se colocaban en las cajas preparadas y se repartían a los niños del internado, sus familias, personal y gente de la calle, todos y todas disfrutaban de esta maravillosa idea que tenía una tradición de servicio y amor implícita en su origen.

Galletas para regalar de Maicena

Ingredientes:

- ✓ 75 g de azúcar
- ✓ 1 huevo
- ✓ Pizca de sal
- ✓ 50 ml de aceite de oliva
- ✓ 225 g de maicena

Preparación:

Pon en un bol el azúcar, la pizca de sal, el huevo y bate hasta que la mezcla blanquee. Incorpora poco a poco el aceite de oliva mientras sigues batiendo, puedes añadir en este momento algún saborizante, como vainilla, esencia de limón o de naranja. Incorpora poco a poco la harina de maicena mientras vamos removiendo con una cuchara o una espátula. Llegará un momento en que tendrás que mezclar con la mano. No añadas toda la harina si no es necesario, o añade un poquito más, tiene que quedar una masa lisa, homogénea, manejable y que no se pegue en las manos.

Enharina ligeramente una superficie de trabajo con una poquito de maicena y forma pequeñas bolitas de masa del mismo tamaño.

Precalienta el horno a 180° durante 10 minutos. No deben quedar doradas, deja reposar las galletas de maicena en una rejilla para que se sequen bien.

Guarda las galletas de maicena en una lata hermética para que se conserven bien.



Autora:

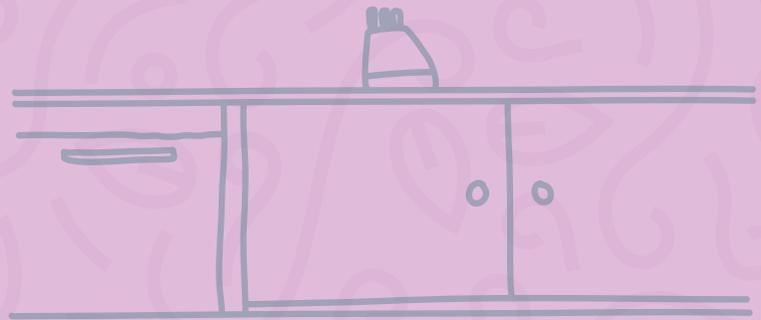
Anny Miranda Muñoz



Galletas de aceite



Quando era pequena iba casi todos los días donde mi mamá Ine (Abuela) y siempre la ayudaba en la cocina, ya que desde bien pequeña me interesó la cocina por lo cual mi mamá Ine como sabía que me gustaba la cocina dejaba que le ayude a preparar cosas ricas para que tomemos juntas la once. Así un día me enseñó esta receta que se llama Galletas de Aceite, el nombre es simple pero me trae lindos recuerdos de cuando era más pequeña. Esta receta mi mamá Ine la aprendió de su mamá.



Galletas de aceite

Ingredientes:

- ✓ 5 huevos enteros
- ✓ 1 ½ taza de azúcar
- ✓ 1 taza de aceite
- ✓ 3 cucharaditas de imperial (royal)
- ✓ Ralladura de limón
- ✓ Harina suficiente

Preparación:

Se baten las yemas con el azúcar, luego se va agregando el aceite de a poco, se incorpora un poco de harina con ralladura de limón, se le agregan las claras batidas a merengue y por último se le agrega el imperial y la harina suficiente para formar una masa blanda que no se pegue y se pueda estirar con un uslero, se debe contar con un molde para posteriormente hornear a fuego medio por unos 15 minutos aproximadamente.



Autora:

Emily Barichivich González



Galletas Unioninas



Ñoclos o Galletas de Maicena

Mi abuela materna se llamaba Maudelina, pero, todos le decían Wina y nosotras (mis hermanas y yo) le decíamos Mami Chica, por que era bien bajita de estatura. Ella siempre nos regalaba con sus recetas y una de estas eran las galletas de maicena, pero, antes era difícil que en todas las casas hubiese mantequilla, ella preparaba las galletas con manteca que se obtenía de los chanchos o cerdos que se criaban para faenarlos y tener carne para el invierno.

Era un producto casero, los huevos eran de las gallinas que criaban para el consumo, como también los pollos y gallinas que eran para el sustento familiar. Los demás ingredientes siempre estaban presentes en los hogares.

En las tardes de otoño e invierno siempre se preparaban galletas, calzones rotos, roscas, pan dulce. Los Ñoclos como ella le decía le quedaban muy ricos y su sabor era inolvidable. Yo pretendo conservar la receta, aunque sé que no serán como las que ella hacía.

Espero les guste la receta y la preparen. En estos tiempos es difícil conseguir la manteca casera, pero, se puede reemplazar por mantequilla o margarina.

Ñoclos o Galletas de Maicena

Ingredientes:

- ✓ 200 g de manteca
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 yemas
- ✓ 1 taza de azúcar
- ✓ 250 g de maicena
- ✓ 200 g de harina
- ✓ 4 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

En una fuente o bol poner la manteca con el azúcar y huevos, unirlos y mezclarlos con una espátula o cuchara de madera. Una vez bien incorporados, agregar la maicena, polvos de hornear y harina. Tiene que quedar una mezcla que no se pegue en las manos. Una vez lograda la masa, hacer bolitas y ponerlas en la lata del horno, aplastarlas con un tenedor para darle forma y decorar a gusto.



Autora:

Sara Cortez Manríquez





Los Secretos
de mi **Abuela 2024**
Típica Galleta Unionina



LA UNIÓN
Ilustre Municipalidad

www.munilaunion.cl

 @muni_lu @culturayturismolaunion



Región de Los Ríos
GOBIERNO REGIONAL

Proyecto financiado con subvención otorgada por el Gobierno Regional de Los Ríos, 2024"