# logospng (1).png

**DIRECCIÓN ACADÉMICA**

**DEPARTAMENTO DE GASTRONOMÍA**

**Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia**

**GUÍA N°2:Cocina Chilena  
TEMA: “Historia de la Cocina Chilena”**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Curso: \_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020**

**Aprendizaje Esperado: Selecciona distintos tipos de productos típicos de la cocina chilena, considerándolas zonas del país y la estacionalidad.**

**LEA la guía enviada, Imprima la guía (o de lo contrario desarróllela en su cuaderno) y péguela en el cuaderno de COCINA CHILENA, realice la actividad entregada al final de la guía. EN CASO DE DUDAS ENVIARLAS AL CORREO**



[**gastronomíacestarosa@gmail.com**](mailto:gastronomíacestarosa@gmail.com)

**GASTRONOMÍA CHILENA**

La [gastronomía](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa) de [Chile](https://es.wikipedia.org/wiki/Chile) es producto de la mezcla entre la tradición indígena y el aporte colonial español, combinando sus alimentos, costumbres y hábitos culinarios, dando origen a “Cocina Mestiza” A lo largo del tiempo, ha tenido aportes menores de cocinas europeas por parte de inmigrantes, como la [alemana](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Alemania) e [italiana](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Italia); sin embargo, en el [siglo XX](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XX) tuvo una importante y marcada influencia de la [cocina francesa](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Francia). Estos elementos conformaron lo que se conoce como “Cocina Criolla”, la cual destaca por sus variados sabores, ingredientes y colores, resultado de la diversidad geográfica del país.

La tradición indígena otorgo materias primas, especies vegetales autóctonas como el maíz, la papa, los porotos y el ají, parte fundamental de nuestra actual cocina.

Los platos más tradicionales de la cocina chilena son el [ajiaco](https://es.wikipedia.org/wiki/Ajiaco), los [anticuchos](https://es.wikipedia.org/wiki/Anticucho), los [asados](https://es.wikipedia.org/wiki/Asado), la [calapurca](https://es.wikipedia.org/wiki/Calapurca), el [cancato](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Cancato&action=edit&redlink=1), la [carbonada](https://es.wikipedia.org/wiki/Carbonada), la [cazuela](https://es.wikipedia.org/wiki/Cazuela_(comida)), el [chapalele](https://es.wikipedia.org/wiki/Chapalele), el [charquicán](https://es.wikipedia.org/wiki/Charquic%C3%A1n_(Chile)), el [curanto](https://es.wikipedia.org/wiki/Curanto), las [empanadas de pino](https://es.wikipedia.org/wiki/Empanada), las [humitas](https://es.wikipedia.org/wiki/Humita), el [milcao](https://es.wikipedia.org/wiki/Milcao), la [paila marina](https://es.wikipedia.org/wiki/Paila_marina), la [pantruca](https://es.wikipedia.org/wiki/Pantruca), el [pastel de choclo](https://es.wikipedia.org/wiki/Pastel_de_choclo), el [pastel de papa](https://es.wikipedia.org/wiki/Pastel_de_papa), el [pescado frito](https://es.wikipedia.org/wiki/Pescado_frito), los [porotos granados](https://es.wikipedia.org/wiki/Porotos_granados), el [pulmay](https://es.wikipedia.org/wiki/Pulmay) y el [tomaticán](https://es.wikipedia.org/wiki/Tomatic%C3%A1n), entre otros.

Junto con la llegada a Chile de los [conquistadores españoles](https://es.wikipedia.org/wiki/Conquistadores_espa%C3%B1oles) al mando de [Pedro de Valdivia](https://es.wikipedia.org/wiki/Pedro_de_Valdivia), también llegaron los ingredientes que se transformarían en la base de la futura alimentación [criolla](https://es.wikipedia.org/wiki/Criollo). Entre los productos que trajeron están el [trigo](https://es.wikipedia.org/wiki/Trigo), los [cerdos](https://es.wikipedia.org/wiki/Cerdo), las [ovejas](https://es.wikipedia.org/wiki/Oveja), los [pollos](https://es.wikipedia.org/wiki/Pollo) y los [vacunos](https://es.wikipedia.org/wiki/Vacuno). Estos ingredientes base se mezclaron y, así, dieron origen a los platos más típicos de Chile.

Según los historiadores, el menú durante la Colonia era muy nutritivo. El primer plato lo llamaban “de residencia”, el cual podía ser [ave](https://es.wikipedia.org/wiki/Aves), [carne](https://es.wikipedia.org/wiki/Carne) o [pescado](https://es.wikipedia.org/wiki/Pescado). Después seguían con “el guiso abundante”, hecho de preferencia con choclos y papas, también zapallo y legumbres. Al principio de la colonia comenzaron a ser muy conocidos la [chuchoca](https://es.wikipedia.org/wiki/Chuchoca), las [humitas](https://es.wikipedia.org/wiki/Humita), el [locro](https://es.wikipedia.org/wiki/Locro) y el [pilco](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Pilco&action=edit&redlink=1). También en la colonia nace la afición a las algas marinas, como el [cochayuyo](https://es.wikipedia.org/wiki/Durvillaea_antarctica) y el [luche](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Porphyra_columbina&action=edit&redlink=1), que se servían acompañados de huevos duros. El [pan](https://es.wikipedia.org/wiki/Pan) era de tres clases: la [tortilla de rescoldo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tortilla_de_rescoldo), el pan español, con mucha grasa animal y miga, y el pan chileno, plano y con cáscara dura (horneado en horno de barro). Finalmente, las frutas, especialmente las frutillas y las lúcumas, se servían de postre. El almuerzo y la comida terminaban con un agua de hierba. En el [siglo XVII](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XVII), las [monjas](https://es.wikipedia.org/wiki/Monja) dieron un gran impulso a la cocina colonial chilena. De ahí sale casi la totalidad de la [repostería](https://es.wikipedia.org/wiki/Reposter%C3%ADa) de la cocina chilena (alfajores, hojuelas, mantecados, etc.).

En el mismo siglo, llegaron provenientes de [México](https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9xico): el [ganso](https://es.wikipedia.org/wiki/Ganso) y el [pavo](https://es.wikipedia.org/wiki/Meleagris_gallopavo); *de*[*Jamaica*](https://es.wikipedia.org/wiki/Jamaica): los [melones escritos](https://es.wikipedia.org/wiki/Mel%C3%B3n) y las [sandías](https://es.wikipedia.org/wiki/Sand%C3%ADa). Los [mariscos](https://es.wikipedia.org/wiki/Marisco) y los [pescados](https://es.wikipedia.org/wiki/Pescado) adquirieron nombres y apellidos: los [erizos](https://es.wikipedia.org/wiki/Erinaceinae) de Papudo, la [langosta](https://es.wikipedia.org/wiki/Jasus_frontalis) de [Juan Fernández](https://es.wikipedia.org/wiki/Archipi%C3%A9lago_Juan_Fern%C3%A1ndez), el [pejerrey](https://es.wikipedia.org/wiki/Atherinopsidae) de la laguna de Acúleo y el [Tollo](https://es.wikipedia.org/wiki/Tollo) de Juan Fernández. El [chocolate](https://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate) y el [mate](https://es.wikipedia.org/wiki/Mate_(infusi%C3%B3n)) eran las bebidas más populares.

La cocina colonial chilena comenzó a adquirir refinamiento a mediados del [siglo XVIII](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XVIII), época de fiestas y saraos, y las mesas comenzaron a adornarse con elegancia para el almuerzo y la cena. Los productos regionales dotaron a los cocineros criollos de apetitosas curiosidades: [Combarbalá](https://es.wikipedia.org/wiki/Combarbal%C3%A1) aportó sus tortas; [La Serena](https://es.wikipedia.org/wiki/La_Serena_(Chile)), el pavo mechado; [Chanco](https://es.wikipedia.org/wiki/Chanco), sus [quesos](https://es.wikipedia.org/wiki/Queso), y [Chiloé](https://es.wikipedia.org/wiki/Chilo%C3%A9), su [curanto](https://es.wikipedia.org/wiki/Curanto).

La comida del pueblo era diferente a las que servían en las mesas aristocráticas. La primera estaba constituida de [charqui](https://es.wikipedia.org/wiki/Charqui), [harina](https://es.wikipedia.org/wiki/Harina) y [porotos](https://es.wikipedia.org/wiki/Poroto) con [pimiento](https://es.wikipedia.org/wiki/Pimiento) seco y [sal](https://es.wikipedia.org/wiki/Sal_(condimento)). En los días de fiesta, el menú variaba:  [carbonada](https://es.wikipedia.org/wiki/Carbonada),  [carne](https://es.wikipedia.org/wiki/Carne) asada al palo, [cazuela](https://es.wikipedia.org/wiki/Cazuela_(comida)), [chupe](https://es.wikipedia.org/wiki/Chupe), [empanadas](https://es.wikipedia.org/wiki/Empanada), [guatitas](https://es.wikipedia.org/wiki/Guatita), [mote](https://es.wikipedia.org/wiki/Mote), pescado frito y [sopaipillas](https://es.wikipedia.org/wiki/Sopaipilla).

Llegaron entonces al país el [café](https://es.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9_(bebida)) y el [té](https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9_(bebida)), que dejaron en segundo plano la costumbre de beber mate. Los vinos nacionales adquirieron fama y el pueblo chileno se aficionó a la chicha.

La cocina chilena adquiere una fisonomía definida durante la [Patria Vieja](https://es.wikipedia.org/wiki/Patria_Vieja) y la Nueva. A partir de la fecha que marca el inicio de la independencia de [España](https://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1a), el [18 de septiembre](https://es.wikipedia.org/wiki/18_de_septiembre) de [1810](https://es.wikipedia.org/wiki/1810), en las mesas criollas se comienza a festejar el acontecimiento con empanadas, [chicha](https://es.wikipedia.org/wiki/Chicha) y [vino](https://es.wikipedia.org/wiki/Vino) tinto. El caldo de vaca con ají y espesado con chuchoca, se convierte en un manjar tradicional de los campos del Valle Central chileno.

El tratamiento de la caza (conejos y venados), con salsas de frutas, reciben el influjo [alemán](https://es.wikipedia.org/wiki/Alemania). Entre las recetas autóctonas, es conocida la preparación del conejo con maní. Además, [Italia](https://es.wikipedia.org/wiki/Italia) aporta sus [pastas](https://es.wikipedia.org/wiki/Pastas) a la tradición gastronómica chilena.

El menú se hace abundante y variado: [carne](https://es.wikipedia.org/wiki/Carne) de [cerdo](https://es.wikipedia.org/wiki/Cerdo) salada, mezclada con papas, [arvejas](https://es.wikipedia.org/wiki/Pisum_sativum), [cebollas](https://es.wikipedia.org/wiki/Cebolla) y [repollos](https://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea_var._viridis). El pueblo se aficiona al [charquicán](https://es.wikipedia.org/wiki/Charquic%C3%A1n) y al puchero y, de postre, a los melones y a la [sandía](https://es.wikipedia.org/wiki/Sand%C3%ADa). En la [Patria Nueva](https://es.wikipedia.org/wiki/Patria_Nueva), los inviernos se endulzan con [picarones](https://es.wikipedia.org/wiki/Picarones).

Al iniciarse la época de Portales, alcanza jerarquía de plato típico el [arrollado](https://es.wikipedia.org/wiki/Arrollado_de_huaso): carne cocida en trozos, revuelta con huevos y envuelta en [malaya](https://es.wikipedia.org/wiki/Malaya) o cuero de chancho. Otros platos favoritos de esos tiempos eran el encebollado de [huevo](https://es.wikipedia.org/wiki/Huevo_(alimento)), el guiso de mote, la huañaca (gordura de vaca con harina tostada), el locro falso, los miltrines o aparejos, las [pantrucas](https://es.wikipedia.org/wiki/Pantruca), las papas achicharronadas y el [pebre](https://es.wikipedia.org/wiki/Pebre) de cebollas crudas y tomates. En bebida, ganó popularidad el [ulpo](https://es.wikipedia.org/wiki/Ulpo), junto a la [gloriada](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Gloriada&action=edit&redlink=1) o cordial, agua caliente con [azúcar](https://es.wikipedia.org/wiki/Az%C3%BAcar) quemada.

Durante el [siglo XX](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XX), la cocina chilena desarrolló fuertemente el gran aporte de la gastronomía francesa recibida a finales del [siglo XIX](https://es.wikipedia.org/wiki/Siglo_XIX), que se manifestó en variados chupes, guisos, pucheros y postres. Se hace patente, sobre todo, en los pescados: el congrio Margarita, la corvina a la mantequilla negra, o las [*Omelettes*](https://es.wikipedia.org/wiki/Tortilla_francesa) que remplazan la tortilla española de papas en este afrancesamiento de la oferta. En la década de 1940, fue creado el [aliño completo](https://es.wikipedia.org/wiki/Ali%C3%B1o_completo), que se convirtió en la “base fundamental de la cocina chilena”.

También en este siglo se desarrolló una característica “[comida rápida chilena](https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Chile#Comida_r.C3.A1pida_chilena)”, principalmente formada por distintos tipos de sándwiches con una variedad de ingredientes.

“Para reconocer la historia gastronómica de Chile y la actual alimentación del pueblo chileno”, en el año 2009 se instauro el “Día de la Cocina Chilena”, cada 15 de abril.

**ACTIVIDAD**

1.- Lea y pegue la guía en su cuaderno

2.- Señale los platos típicos de Chile

3.- Nombre los países y su aporte a la Gastronomía Chilena

4.- Explique la evolución de la cocina chilena a través de los siglos señalados

5.- Haga un mapa conceptual de ciudades chilenas y su aporte gastronómico

6.- Diseñe un menú completo (entrada-plato de fondo –postre) con las comidas típicas de Chile señaladas en la guía

7.- Elija un plato típico y señale: nombre de la preparación-ingredientes (sin cantidad) y preparación en forma técnica

Dudas y consultas a: [gastronomiacestarosa@gmail.com](mailto:gastronomiacestarosa@gmail.com)

Acá tienes una receta típica de Isla de Pascua

La puedes preparar en tu casa si deseas. Si lo haces manda una foto al correo de gastronomía

# Poe de Isla de Pascua

El Poe es uno de los postres más consumidos en Isla de Pascua. Es un bizcocho dulce y húmedo a base de plátano maduro y se consume en muchas preparaciones como el cebiche y el curanto pascuense.

Es muy fácil y rápido de elaborar.

INGREDIENTES: Final del formulario

Principio del formulario

Final del formulario

## 

PAX: 8

4 plátanos maduros

150 gr zapallo

120 gr mantequilla blanda

100 gr azúcar

15 gr leche en polvo

220 gr harina cernida

35 gr coco rallado

PREPARACIÓN:

 Moler los plátanos maduros y pelados con un tenedor. Rallar el zapallo. Poner en un bowl mediano y mezclar ambos ingredientes.

Agregar la mantequilla blanda con la harina cernida, el azúcar, la leche en polvo y el coco rallado. Remover integrando todos los ingredientes hasta obtener una masa de textura homogénea.

Verter la mezcla dentro de un recipiente apto para el horno previamente enmantequillado distribuyendo la mezcla en forma uniforme.

 Llevar a horno precalentado a 180°C durante 40 a 50 minutos o según nuestro horno o hasta que este cocido y húmedo al centro. Retirar del horno. Dejar enfriar a t° ambiente.

 Desmoldar, cortar en trozos, servir con coco rallado encima.