

# Taller de Huerta

Relatos de recetas

mim  
Taller de Huerta

## Créditos

---

Las recetas son recopilaciones de las personas integrantes del Taller de Agricultura urbana biointensiva del Museo Interactivo Mirador, mim en Santiago. El taller es un espacio abierto e intergeneracional, que se formó desde la vinculación con vecinos y vecinas de la comuna de La Granja, a través de encuentros organizados por el museo, tales como mapeos colectivos, visitas a terreno y otras actividades. También se difunde activamente mediante las directivas de las Juntas de vecinos, quienes compartían con los y las delegad@s de los pasajes. Hoy en día están participando vecinas y vecinos de las distintas poblaciones aledañas al mim , como desde las poblaciones Yungay, Malaquías Concha, Joao-Goulart, Villa Toronto, Villa Lo Ovalle, Villa Brasil y Villa las Américas, y de otras comunas del sector sur de Santiago.

El taller tiene por objetivo compartir saberes vinculados a la agricultura urbana, con un enfoque regenerativo que pone especial énfasis en el cuidado

del suelo, el uso de biopreparados para el manejo de la huerta y la asociación entre cultivos. Además, el taller busca reconectar a vecinos y vecinas de la comuna de La Granja con prácticas de agricultura familiar propias de la Población Malaquías Concha y otras poblaciones de la comuna, desarrolladas a mediados de 1950, como una forma de asegurar la subsistencia y el acceso a alimentos nutritivos y de calidad. El taller se realiza mensualmente y de manera gratuita para toda la comunidad, y es facilitado por Mario González Velastin, ingeniero agrónomo y vecino de la Población Malaquías Concha, La Granja.

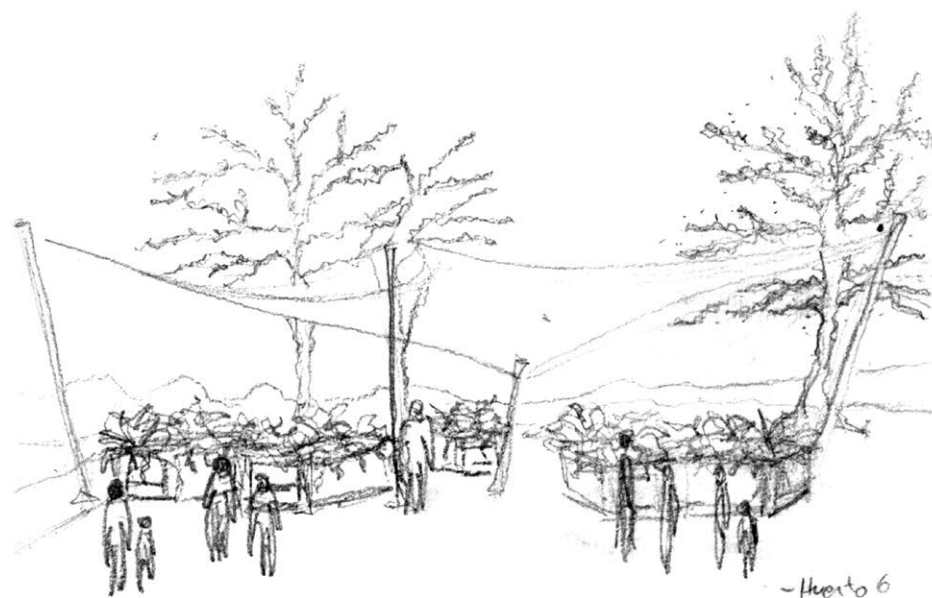
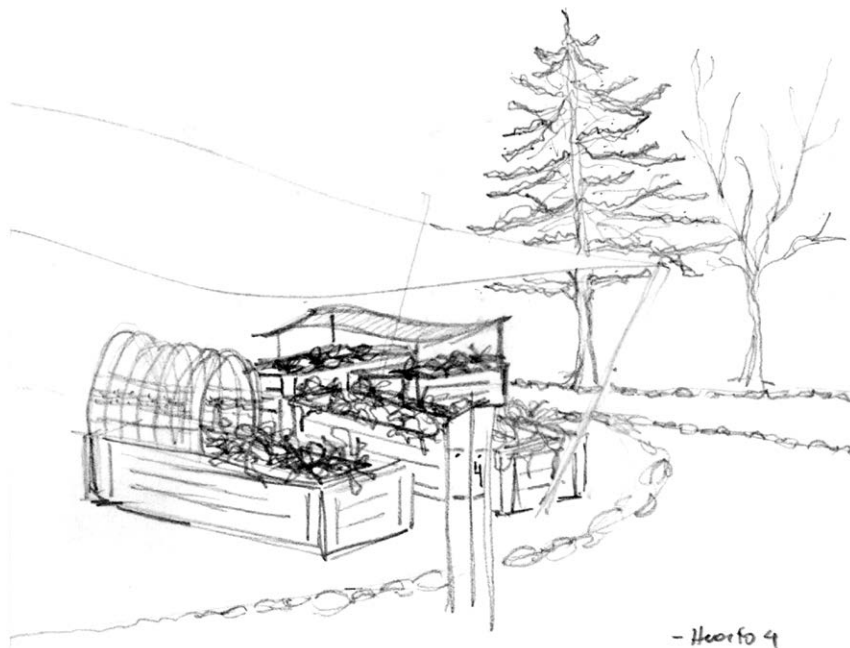
Coordinación: Igacia Biskupovic, Mario González y Francisca Rojas.

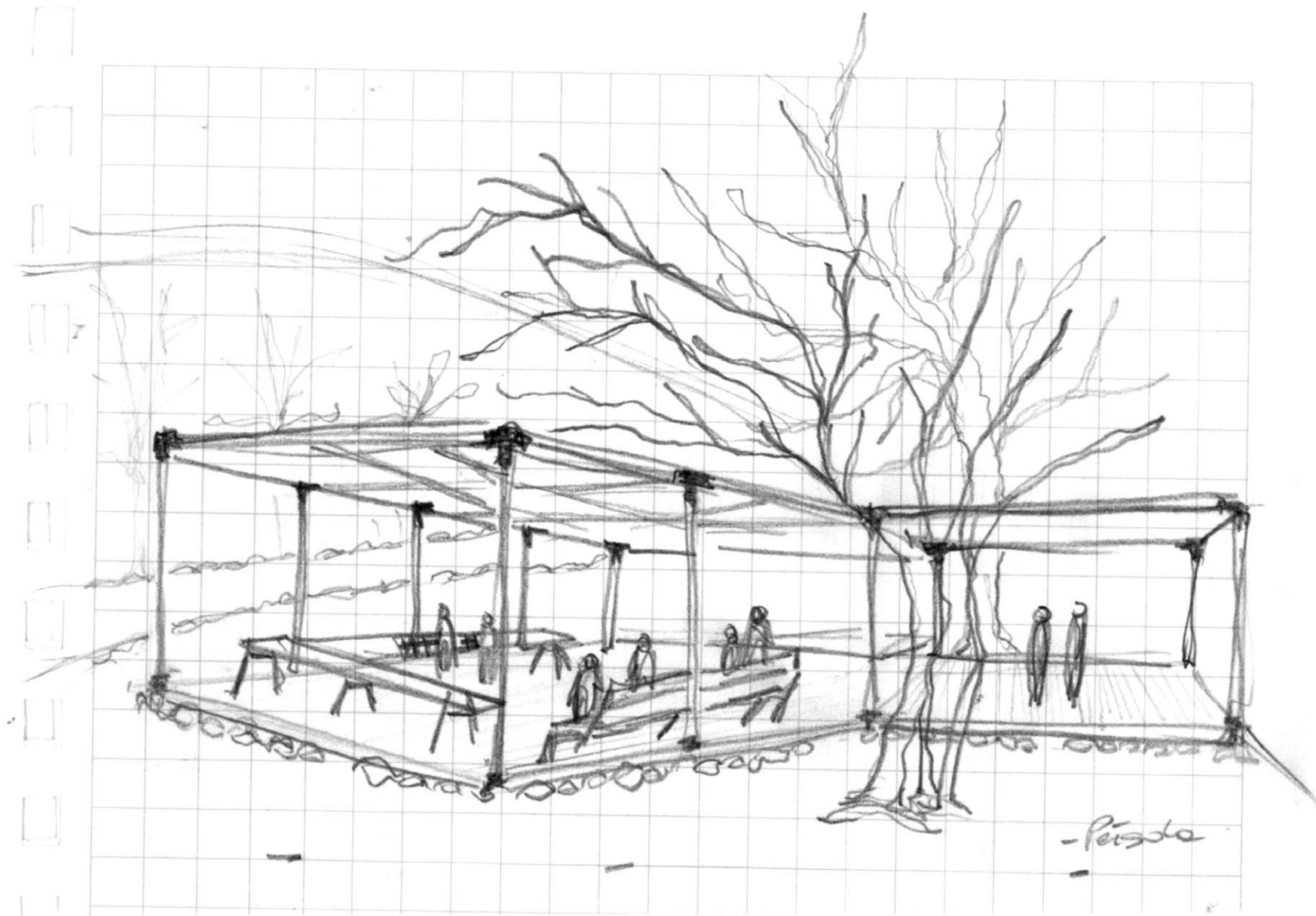
Esta actividad se realiza en el marco del Programa Cultura Regenerativa, una iniciativa desarrollada por el Museo interactivo Mirador en colaboración con Fundación Siemens Stiftung, con el propósito de situar el museo como un aporte a la regeneración medioambiental y social del territorio en el que se encuentra.



- ALCAHOFAS







-Paisa

Recopilación  
Relatos de recetas

## 1.- Empanadas de Cochayuyo

---

Mirta Sánchez Abarzúa

**Preparación de la masa:** con 1 kilo de harina se hace un nido y al medio se le coloca aceite a gusto, sal y agua tibia. Se junta todo hasta que quede una masa y se divide en 12 a 15 bolitas que serían las empanadas. Cada bolita se amasa hasta quedar un círculo donde se agrega el pino de cochayuyo.

**El pino:** Un día antes se remoja el cochayuyo, se lava y se coloca a cocinar en una olla a presión hasta calcular que esté bien cocido. Se pican unas 3 cebollas a cuadritos y se coloca a freír, luego se le agrega el cochayuyo con un poco de comino y orégano. Pruebe el salado pues el cochayuyo contiene su propio salado. Ya bien fritito se coloca a enfriar, para empezar a rellenar las empanadas colocando un pedazo de huevo, y aceituna., luego se cierra. Si es frita no se barniza pero, si es una empanada al horno, se bate una yema de huevo y se le coloca en la superficie.

## 2.- Sopa de Sanco

---

Mirta Sánchez Abarzúa

Los ingredientes son una cebolla mediana picada en pluma y 2 dientes de ajo picado bien chiquitito. Se fríen ambas cosas con comino y orégano, bien fritita. Cuando esté listo se agrega el agua hervida y la sal a gusto. Ya soltando el hervor, se le agrega la harina tostada dejando un espesor como el ulpo. Al servir, le agregas un colorcito a gusto, con ají de olor o merquén como más te apetezca, mmm.



### 3.- Sopa de Sopones

---

Mirta Sánchez Abarzúa

Los sopones se preparan en un caldo clásico con una cebolla entera, zanahoria, ajo pimentón y si quieres le agregas unos huesitos para el sabor. Ya listo el caldo, preparas en una fuente uno o dos huevos baldíos y le agregas harina cruda y sal al gusto. Lo bates hasta que quede un poco más durito que el batido para el pescado, le agregas una cucharadita de polvos de hornear. Cuando esté todo listo y el caldo hirviendo, con una cuchara vamos tirando el batido a la sopa hirviendo, aproximadamente diez minutos, y ya, listos los sopones. Para servir le agregas un huevito batido y cilantro picadito.

### 4.- Tortilla de Ortiga

---

Cristian Morales Fuentes

Se deben recolectar hojas de ortiga, seleccionar solo la hoja y de preferencia tierna, antes de que florezca (450 o 500 grs). Se deja remojando en agua para que pierda su capacidad urticante, luego se pica con el cuchillo y se reserva.

Se pican 3 o 4 dientes de ajo o se muelen en un mortero con sal, aceite y pimienta. Posteriormente se incorpora todo esto. Si quiere agregar alguna verdura extra, hágalo con cuidado para que no se pierda el protagonismo la ortiga. Luego de esto, mezclar con unos 5 huevos e incorporar junto con los 30 gramos de harina. Se calienta la sartén y se dan forma a las tortillas en la sartén para su cocción a fuego medio bajo. Luego de 15 a 20 min se cuece una tortilla.

## 5.- Guiso de Repollo

---

Nora Soto Castillo

La receta es heredada de mi madre, porque mi mamá en el sur tenía huerta y aprovechamos los repollos ya que a mucha gente no le gustaba. Yo lo hago siempre al ojo, pero normalmente era un repollo o un poquito menos de un repollo para una budinera grande.

Se hace un pinito con carnicita, cebollitas, zanahoria y pimentón, lo típico que se usa para hacer una lasaña. En una ollita, tengo lista la salsa blanca con quesito. Por otra parte, tengo cocido el repollo aliñando con un poquito de sal y pimienta. Se pasa por agua, se hierve unos minutitos y luego se cuela. Una vez que esté frío se pica fino, nunca tan fino como el chucrut y tampoco tan grueso, porque no es muy bonito hacerlo con repollo entero.

En una budinera enlozada grande, mi mamá le ponía una capa del pinito, queso, salsa blanca y la capa repollo. Después repetía esto, carne, salsa blanca y repollo. Mi mamá lo hacía como con tres capas en la budinera. Y al finalizar le echaba queso, pero queso

rallado, en las capas intermedias era queso laminado. Y después se va a gratinar y queda muy rico, se elimina la masa que se le pone a la lasaña y queda más sano.

## 6.- Tortillas de Brócoli

---

Nora Soto Castillo

Sancochado el brócoli, se pica chiquitito. Se sofríe una cebolla junto con longaniza o solamente cebolla en pluma y cilantro. Se sofríe todo eso, y después se agrega el brócoli. A eso se le agrega los huevos y una crema de leche, lo revuelves para después llevar al sartén y formar la tortilla. Queda para chuparse los dedos, porque el brócoli también tiene un gusto muy rico y la crema y el pinito le da como un gusto muy rico, Esa tortilla es heredada de mi mamá.

## 7.- Papas con Chuchoca

---

Flor Acuña Herrera

Ingredientes para las papas con chuchoca: 1/2 kilo de papas, 1/2 de zapallo camote, 1 zanahoria, orégano, 2 dientes de ajo, 1 cubo de caldo, 1/2 taza chuchoca, 2 cucharadas de aceite y ají color.

En una olla colocar el aceite, la cebolla, el ajo y el orégano y freír por cinco minutos más o menos. A esta preparación, le agregamos zanahoria rallada, las papas partidas en cuatro y el zapallo en trozos chicos. Luego le agrega 1 litro de agua caliente, con el cubito de caldo y se deja hervir por 15 minutos. Después se le coloca la 1/2 de chuchoca y se deja hervir por 10 minutos más. Para servir se le puede usar la color y merquén.

## 8.- Higos Confitados

---

**Natalia**

Esta es una receta muy atractiva, porque los higos confitados se pueden comer tanto solos, o como para agregarlo a algún postre o a alguna preparación. Son bien versátiles y eso los vuelve atractivos. Lo otro, es que es una receta bien simple; o sea son los higos la azúcar y un poco una cantidad de agua.

Lo primero que hacemos es lavar muy bien los higos y le sacamos los pelitos que tienen. En una olla colocamos agua y azúcar, la cantidad de azúcar en proporción a la cantidad de higos, o sea la misma cantidad de higos y la misma cantidad de azúcar. Para el agua, ojalá la mitad o un poquito menos, para poder disolver el azúcar.

Entonces, en la olla agregamos el agua y el azúcar. Una vez que haya un hervor se añaden los higos y se van cocinando como aproximadamente unos 20 minutos, No más. Lo apagamos y dejamos que se enfrie.

Hay gente que le gusta que el azúcar esté más concentrado, como almíbar, una cosa así, pero todo depende del gusto del consumidor. Si después que la mezcla está fría, no le gustó la consistencia, puede hacerlo más concentrado y darle unos 20 minutos más. Yo diría que el punto exacto es cuando queda bien transparente, ese punto es el que a mí me gusta.

## 9.- Arroz con Ortiga

---

**Mario González Velastin**

Los ingredientes para preparar arroz con ortiga son los siguientes: se necesita 250 gramos de arroz, 1/2 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo, sal a gusto, 1 taza de hojas de ortiga limpias y picadas, más 1/2 de agua hirviendo.

Para la preparación se debe calentar una olla con un poquito de aceite de maravilla, poner los ajos, pelados, aplastados y cortados para que suelten su aroma y sabor. Añadir el arroz y mezclar bien. Se debe revolver constantemente hasta que el arroz se comience a dorar levemente y, en ese momento agregar, la porción de ortiga y el agua recién hervida. Se debe dejar cocinar durante unos 20 minutos a fuego lento con la olla levemente destapada. Terminada la cocción, retirar y ya está listo para servir. Es bueno para acompañar con pescado, carne de vacuno, cerdo, pollo o pescado.

## 10.- Mote Mey

---

**Mirta Sánchez Abarzúa**

Se coloca a cocer el maíz con cenizas hasta que florezca, luego se lava bien con agua corriente y listo. “Mote mei pelado el mote calentito el mote mei” ... esa es la canción cuando salían a venderlo en las noches con un farol.

## 11.- Cochayuyo con Carne Molida

---

Elena Mellado Reyes

Hacer un sofrito. El cochayuyo se remoja toda una noche y, al otro día, se pica muy pequeñito, se mezcla con el sofrito, se revuelve y se le echa carne molida. Se cocina y listo, queda muy rico.

## 12.- Papas con Mote

---

Zoila Rosalez

Se hace un sofrito con cebollita, pimentón y ajo. Después se echan las papas picaditas en cuadritos, al igual que el zapallo. Después cuando esté todo cocido se le echa el mote crudo y, al final, la acelga picada chiquitita. Se revuelve a fuego lento y listo. Se echa a cocer en un caldo de vacuno o pollo. Se sirve con un poquito de la color.

## 13.- Pesto de Habas

---

**Gabriela**

Con las cáscaras de las habas una vez sacada la semilla, se pican bien chiquitita y se cuece hasta que quede una masa pastosa. Se hace un pino con o sin carne, si quiere le echa un tarrito de crema, de lo contrario se la comes así no más. Se le agrega al arroz a los tallarines o las papitas.

## 14.- Guiso de Habas

---

**Mirta Sánchez Abarzúa**

Mi mamá partía las habas nuevecitas y las dejaba caer a un pinito que ya tenía listo. Les untaba unos huevitos y las servía con papas cocidas, con arroz, papitas fritas. Con lo que quiera acompañarlos.

## 15.- Guiso de Hojas de Nabo

---

Patricia Castillo Romero

Preparar un sofrito con ajo y los aliños como orégano o lo que se saque de la huerta. Luego, bien lavaditas las hojas del nabo, se pican las más tiernas y amortiguadas y se mezclaba con el sofrito.

## 16.- Sopa de Harina Blanca

---

Paula Castillo Romero

Esta receta la hacía mi mamita en el campo y era una opción para la sobrevivencia. Tomaba la harina blanca y en un brasero o sartén la doraba hasta que quedaría café, como si fuera harina tostada. Al otro día hacía un sofrito con ajo, orégano y lo agregaba al menjunje de la harina. Quedaba como un puré, pero más líquido. Luego cocía una papas y lo mezclaba todo. Ese era el almuerzo que teníamos, y la verdad que quedaba bien rico.



## 17.- Guiso de Acelga

---

Carmen Concha Castillo

Se hace un sofrito con cebollita, ajo, orégano, un poquito de aceite y salsita. Se le agrega la acelga picadita en tiritas chiquititas y se le echa la mitad de agüita, de acuerdo a la cantidad de acelga para que se evapore el agua. Se sirve con papas cortaditas en torrijas y doradas.

## 18.- Croquetas de Cochayuyo

---

Sofía Espinoza Ruíz

Esta receta me la dio mi abuela, porque soy vegetariana y no como carne ni pescado. Como tenía el yodo muy bajo, me dio la receta de croquetas. Los ingredientes son: 2 tazas de cochayuyo molido, 1/2 cebolla picada en cuadritos, 2 huevos, pan rallado y condimentos como sal y un poquito de ajo. Lo más fácil.

Se cuece el cochayuyo, se muele y se agrega en un bol. Se revuelve con los huevos batidos previamente y el pan rallado. Se le va agregando hasta que quede en una consistencia para amoldar. Se hacen unas bolitas y, en un sartén con un poquito de aceite, se ponen a dorar por ambos lados y listo.

## 19.- Pisku Mapuche o Guiso Mapuche

---

**Rosa Inaipil Mena**

Hay que comentar que una de las cosas más importantes que considera la cultura mapuche es alimentarse con lo que hay en la temporada. Fijarnos si necesitamos harta energía, entonces serán alimentos con harta proteína.

La base de este guiso, son los vegetales. En general este guiso se prepara para días fríos y de harto trabajo. Esto requiere harto newen, o sea, fuerza para realizar la actividad que demanda un gran gasto energético. Por eso, este guiso se prepara para otoño e invierno y; en especial, se realiza para las ceremonias de wiñol y wetripantu en junio de cada año. Este cambio de estación son días de mucho frío, por eso el pisku nos va a dar la energía para realizar la actividad. También se prepara en verano, pero más seco, como una ensalada de legumbres y verduras.

Los ingredientes para unas 10 personas son 1/2 kilo de porotos, 250 gramos de arvejas, 250 gramos de habas 1/2 kilo, de garbanzos. Dentro de las verduras: cebolla

picadita en cuadritos pequeños, la acelga picadita, 1 kilo de carne también picadita en trocito, 1/2 kilo de zapallo, unas 3 papitas picaditas para darle espesor, pimentón, 1/2 kilo mote, tomillo u orégano, también se puede agregar hojitas de laurel.

Todo esto debe estar cocido e hidratado. Se prepara el salteado con manteca de cahuelo, que no es manteca sino es un aceite de la carne de caballo que es bien magra, de lo contrario, con aceite. Se saltea la cebolla, la zanahoria picada pequeña, el pimentón y todo lo que haya de verduras, agregamos la acelga a última hora. Entonces, al salteado le vamos a agregando las carnes para que se dore y quede bien blandita. A ese mismo caldo le agregamos todas las verduras. Cuando esté hirviendo le agregamos todas las legumbres y el mote. Se sirven en un plato hondo, con cilantro y merken ahumado.

Se puede acompañar con catutos.

## 20.- Pebre de Cochayuyo

---

Rosa Inaipil Mena

Este pebre no es con tomate, ya que es en la temporada del invierno. Se usa para acompañar el pisku o las sopaipillas.

El cochayuyo tiene múltiples propiedades. Lo ponemos en el horno para darle un golpe de calor y sea más fácil picarlo finito y luego lo dejamos hidratando.

Mientras tanto, se pica la cebollita en cuadraditos, unos dos ajos, pimentón y espinaca. Todo picado bien finito. En la alimentación mapuche son las verduras la base estacional.

En una ensaladera, se pone a macerar en vinagre de manzanas de campo y unos 3 limones para que la cebolla se apacigüe junto a todas las verduras. Luego de unas 2 o 3 horas se le agrega el cochayuyo y, a última hora, el cilantro. A la hora de servirlo se puede agregar merquén ahumado.

Hay que ser creativo en la cocina.

## 21.- Multxun o Catuto

---

Rosa Inaipil Mena

Es un pancito de trigo molido. Antiguamente se hacía con piñones. El pan que se preparaba es el multxun. Para 1 kilo de trigo salen bastante multxun.

El trigo se debe limpiar y lavar muy bien. Dejar remojando como 1/2 hora y luego colocar en una olla a fuego. Puede ser a fuego vivo o en la cocina. Para comprobar que el trigo esté cocido, este debe estar cristalino, brillante y crocante. Tampoco muy recocado porque no se puede armar el multxun. Debe quedar a punto, ni muy crudo ni muy cocido.

El trigo se saca con un colador y lo llevamos a la piedra para molerlo. En la misma piedra se va moldeando el multxun en forma de una hoja, y hay que hacerlo con el trigo calentito para que sea más fácil el modelado.

Si no tiene la piedra, se hace en un molino y alguien va armando altiro con la mano, o se puede apoyar en una piedrita para dar la forma. Se puede acompañar con dulce o salado

Es muy nutritivo y ayuda a la digestión.

## 22. Dywin Kofke, Sopaipilla o Pan Frito.

---

**Rosa Inaipil Mena**

La sopaipilla mapuche antiguamente se preparaba solo con harina integral. Hoy se prepara como una masa común y silvestre, se le agrega harina integral, levadura, sal y manteca de cahuello o si no un aceite de oliva o maravilla.

Dejamos que la levadura suba un poquito, le agregamos un poco de azúcar, juntamos la masa y cuando comienza a tirarse peitos o a sonar, la tapamos y la dejamos bien abrigadita, unos 10 a 15 minutos, en invierno se ponen las masitas cerca del fuego para que puedan subir. Luego, comenzamos a hacer las sopaipillas y freír. La harina integral se demora más en cocer. Se da vuelta por ambos lados para que no quede cruda.

Como estas sopaipillas son del territorio de Temuco o Loncoche, se les hace un hoyito en el centro, ya que de lo contrario se van a subir. Se hacen de tamaño liviano y son gorditas. En Valdivia son más grandes y en Chiloé también. De acuerdo con el territorio, las sopaipillas tienen sus características y eso es lo hermoso de nuestro territorio. Tiene sus diferencias.

## 23.- Porotos con Cochayuyo

---

**Selma Bello Díaz**

Se dejan remojando los porotos y el cochayuyo, el día anterior. Luego cambiarles el agua y ponerlos a cocer unos 15 a 20 minutos. Una vez que estén blandos los porotos, agregarles el cochayuyo hidratado, el zapallo y un poco sal.

Picar las papas en cuadritos y agregarlas una vez que esté todo lo demás cocido.

Es opcional agregarles acelgas. Se revisa que esté todo cocido y probar la sazón.

## 24.- Estofado

---

### Eliana Chandía

Es una receta antigua que hacía mi madre y que yo todavía la hago y en casa les gusta. Generalmente ocupo dos tipos de carne, puede ser pollo y cerdo o vacuno y pollo, el cerdo me gusta porque le da sabor, si no hay una chuleta o algo así, se le puede poner un pedazo de longaniza.

Estofado para 3 personas.

En este caso usaré 1/2 pechuga deshuesada y 1 chuleta, ambas carnes las corté en tres pedazos y ocupé 6 papas medianas a chico, 1 tomate maduro, 1 zanahoria, 1 zapallo italiano, 2 cebollas medianas, 1/2 pimentón. En cuanto a las especias, 1 ramita de apio, ajo en polvo, pimienta negra molida, 1 o 2 hojitas de laurel y 1 ramita de romero.

Parto poniendo la cebolla en rodajas en el sartén previamente caliente el aceite, 1 tomate que lo pico más o menos chico, tiene que estar bien maduro en lo posible, y el pimiento morrón en tiritas. Eso lo

dejo ahí a fuego bajo para que se cocine lento y se reduzca el tomate y la cebolla quede cristalina. Le pongo alguna especie como las ramitas de apio, las 2 hojitas de laurel y la ramita de romero, para que la cebolla tome todo el sabor. Mientras está pasando eso, preparar las papas, pelar y lavar la zanahoria y el zapallo italiano.

Luego se agrega la carne a la cebolla, se pone un poco más alta el fuego y le pongo las otras especias incluida la sal, la pimienta y el ajo. Lo dejo ahí tapado para que se cocine lento. Mientras tanto, cortar las papas en 3 partes, cortar en rodajas las zanahorias y rallar el zapallo italiano.

Cuando esté más o menos cocida la carne le agregamos las papas, la zanahoria y unas 2 hojitas de repollo cortadas en tiras, pero no finas como para la ensalada, sino que más gruesas. Y finalmente, en los últimos minutos de cocción, le agrego el zapallo italiano rallado. La preparación demora unos 3/4 de hora y la cocción una 1/2 hora. En general es una receta bien rápida, ya que mientras se está cocinando uno se ocupa de preparar lo que viene por eso es una receta rápida.

Anotaciones

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.



Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the left column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines for the right column, consisting of 15 horizontal dotted lines.

MIM



