

Proyecto de Estudio Independiente, ISP.
Presentado en el cumplimiento parcial de los requisitos para:
Programa Chile: Identidad Cultural, Justicia Social y Desarrollo Comunitario
SIT Study Abroad

La Cultura Familiar: Una exploración de herencia y memoria a través de comida

Por: Alexandria Pizzino
Bowdoin University
Sociol

Director Académico: Roberto Enrique Villaseca Muñoz.
Directora de Proyecto: Sara Ávalos

América Latina, Valparaíso, Chile.
Spring 202



*Los Sabores Dulces
de la
Cultura Familiar*

Alexandria Jolie Pizino

El Índice

● Agradecimientos.....	2	●
● Notas.....	3	●
● Ema y Crema Diplomática.....	4	●
● Ximena y Pan de Miel.....	6	●
● Victoria y Mousse de Mote.....	8	●
● Roberto y Manzanas Borrachas con Galletas de Avena.....	10	●

Los Sabores Dulces de la Cultura Familiar
Alexandria Jolie Pizzino

Agradecimientos

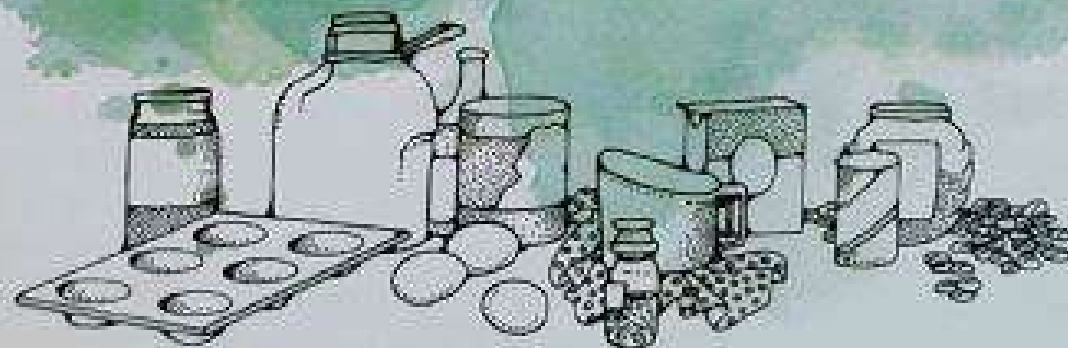
Estoy muy agradecida por la participación y energía de todes l@s participantes: Ema, Ximena, Victoria, y Roberto. Muchas gracias por compartir sus recetas y historias conmigo y con l@s lectores de este libro.

También, quiero decir gracias al personal de SIT Valparaíso y a mi consejera por su apoyo y consejo durante toda esta investigación.

Notas

Cuando estaba cocinando con l@s participantes, me di cuenta que todas las recetas fueron realizadas por memoria. Entonces, las recetas en este libro contienen medidas aproximadas para dar la habilidad de cocinarlas a otra gente mientras preservar herencia y tradición de cada familia participante.

¡ Espero que disfruten el libro !



Historia de la Ema

Yo soy abuela de siete nietos. Tengo dos hijos. Nosotros somos una familia muy aclamada. **Siempre nos juntamos**, y no solamente la familia sino que **vienen amigos, vecinos**... Lleguen a la hora que quieren porque saben que aquí está casa son súper todos bien recibidos porque todos son buenos amigos y buenos vecinos. Yo generalmente cuando viene mi familia... antes de almorzar... hacemos un cocktail, nos tomamos un pisquito sour, un vinito con frutilla, una empanadita, unas pagitas fritas. Cuando hay asado, mis hijos [están] en el patio. Se preocupan de hacer el asado. Yo hago la ensalada. **Hago el postre, que es la Crema Diplomática** o otro postre, y todos vienen y nos juntamos mucha gente... **Nos sentamos a almorzar y no paramos como ocho de la noche**... Conversamos mucho. Nos reímos mucho... Así es mi familia... Ese es mi historia. Quiero seguir cocinando porque no cociné tantos años... ahora que soy vieja, porque todavía he trabajado... **me gusta cocinar**...



"Esta receta, yo **lo hago hace muchos años porque a mis hijos les encanta**... se llama **Crema Diplomática**... Esta postre, **lo hacía una tía abuela mía**, y yo lo aprendí allí... y **lo hago con mucho amor**... Mi tía abuela era bien fregada, pero hacía cosas muy ricas... No me gustaba mucho a veces porque era demasiado correcta, pero bueno así es la abuela..."

Crema Diplomática

Por Ema

25 minutos activos para cocinar • 4-5 horas para refrigerar

Ingredientes:

- 1 litro leche, semidescremada
- 3 cucharas maicena
- 2 huevos, separados
- 3/4 taza azúcar
- 2 palitos de canela
- 1 cucharita extracto de vainilla
- 2 plátanos, corta en rodajas angulosas
- 1 paquete galletas champañas

“
Cuando hago la
Crema Diplomática,
pienso a mi tía abuela y
pienso que le va a gustar a
toda.” - Ema

Ponga casi toda el agua (900 mL) en una olla en la cocina sin fuego. Reserve el resto de la leche en una taza y combinala con la maicena.

Añada 2 yemas de huevo y 1/2 taza de azúcar a la olla. Bata la mezcla fría. Cuando se mezcla suficiente, Pruébela, y añada más azúcar si es necesario.

Encienda la cocina a fuego medio, y añada la vainilla y canela. Lleve a punto de ebullición mientras se mezcla. Cuando está hirviendo, añada la leche-maicena lentamente mientras se bate continuamente. Después de que esté combinada, déjela reposar a fuego lento hasta que se espesa (5 minutos). Quite los palitos de canela.

En un bol, bata las claras de huevo hasta hay picos suaves. Añada el resto del azúcar y mézclela otra vez hasta hay picos rígido.

En una tortera, ponga en capas la mezcla de leche, los plátanos, y las galletas. Empiece y termine con la mezcla de leche. En la parte superior, ponga la clara de huevo.

Ase el postre a la parrilla hasta las claras del huevo son doradas (3-5 minutos). Después, déjela reposar en el refrigerador hasta está fría y lista para servir. ¡Disfrútela!

Historia de la Ximena

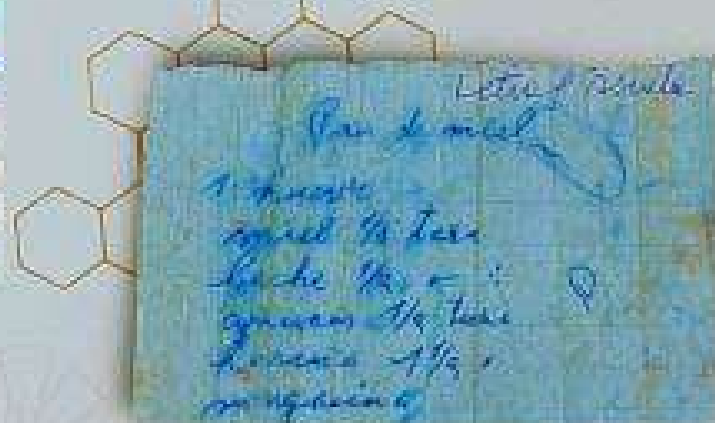
"Yo soy una mujer de 63 años que... trabajé en una oficina en la parte de financiera por 33 años... **a los 54 me diagnosticaron con Parkinson y me tuve que jubilar...** Siempre cocinaba en mi casa. A veces con la ayuda. A veces sola... Y cuando me enfermé, me pusieron terapeutas y como vieron que tenía estas habilidades las fuimos desarrollando y eso me ayudó para... mantenerme útil.
Y bueno... sigo cocinando."



"Éramos personas con muy pocos recursos económicos, y mi madre lo preparaba [pan de miel] para comerlo cuando estábamos ir de cumpleaños y ella nos regalaba uno envuelto en papel de regalo. **Eso era su regalo. Siempre.** Entonces lo comíamos y cuando... cuando y también lo hacía con mis hijos, cuando estaba viva. Entonces, yo **hago pan de miel y todos se acuerdan de la abuela.** Esto lo hacía la abuela: mmmm, el sabor de la abuela, y todo eso. Entonces, es un lindo recuerdo que nos importa también de momentos felices."

"[Mi madre era] hermosa. **No era muy cariñosa del afecto de abrazar, pero ella con la comida...** Ella, cuando entraba su casa, siempre había algo que tenía igual de su mamá... se puede ir sin consumir algo que había lo que fuera. De compartía seguida. Eso fue su manera de demostrar el cariño. No era un abrazo... sino que con la comida. Para el cumpleaños de cada una sabía qué comida nos gustaba a cada uno, y eso lo preparaba para el cumpleaños."

"Hoy día, vamos a preparar... un **pan de miel** que es un... como un queque que es una **herencia en mi familia** que solamente mantenemos en la familia. Y que mi madre ha recibido de su madre y su madre de la otra abuela, bisabuela, y así generaciones. Yo a mi hija..."



La receta para Pan de Miel, escribió por Abuela Elsa, cerca 1969

Pan de Miel

Por Ximena

20 minutos activos para cocinar · 1 hora en el horno

Ingredientes

3/4 taza miel, derretida hasta

líquido

1/2 taza azúcar

1 cucharita bicarbonato

1,5 tazas leche

1/4 taza aceite

2 tazas harina

1 huevo

Nueces y pasas cortados,
cantidad deseada

Precalente el horno a 90 grados celsius. Prepare un molde Bundt (o cualquier fuente del horno que tiene) con aceite y harina para evitar que el pan se pegue.

Ponga los ingredientes líquidos (miel, leche, aceite, huevo) en un bol, y bátalos fuertemente por 30 segundos.

Añada la harina, el bicarbonato, y los nueces y pasas. Bata la mezcla fuertemente por un minuto o hasta combinada.

Después, ponga la azúcar en el mismo bol, y mezcle todo hasta combinada completamente.

Vierta la masa en el molde Bundt preparado. Hornee por 1 hora. El pan está listo cuando un palo insertado sale limpio ¡Disfrútelo!



"Mi madre ha recibido [la receta] de su madre y su madre de la otra abuela.

tisabuela, y así generaciones, ya a mi hija."

- Ximena

Historia de la Victoria

"Yo soy **mujer**. Soy **dueña de casa**. Soy **esposa**, **mamá**. Bueno, **hago mis labores de casa** y **trabajo en mi campo** afuera también. Soy una mujer bien... **bien activa**... que me gusta hacer varias cosas diferentes. Por ejemplo, **hago tejido**... tenemos un emprendimiento de... **hierbas medicinales**... también... es un emprendimiento como de mujer."

"Lo que preparamos hoy día es un postre... que lo aprendimos acá! **Son con nuestra fruta de acá de nuestra tierra**. Está **el durazno** que lo tenemos en nuestra planta, en nuestros árboles frutales. Y el otro compartimiento... es el mote: **Mote de trigo** que es un cereal que también se... se cultiva acá en la tierra. [El mote] se cocina primero... para que se limpie... Tiene su proceso de preparación primero antes de poder preparar el postre. Entonces allí se preparaba este **rico postre** que se llama **Mousse de Mote**."

"El mote es un producto que **se comen mucho acá en la cultura mapuche**. Se comen mucho, el mote de trigo, en diferentes maneras. Se puede comer con un jugo. Se puede acompañar con... pollo [o] carnes."

"Siempre este postre nos servimos después de una comida, de un almuerzo, un plato de comida... En mi familia, **a todos les gusta este postre**. Todos comen... porque es muy rico... y [nos hacen] felices... **Es un postre... de nuestra cultura, de nuestra tierra, y disfrutamos.**"

"Siempre allí está mi esposo quien quiere... probar antes jaja. Entonces yo le digo que no que tiene que esperar."



Mousse de Mote

Por Victoria

20 minutos activos para cocinar - 2-4 horas para refrigerar

Ingredientes:

4 duraznos

1.5 tazas mote

200 mL crema de leche

Jugo de durazno, como se necesita

Hojas de menta

Pétalos de flores

Licúe los duraznos y el mote en una licuadora hasta cremosa. Añada el jugo como se necesita para realizarse la consistencia cremosa.

Distribuya la mezcla de duraznos y mote en vasos de postre pequeños. Encima de esta mezcla, ponga una capa delgada de crema.

Use su creatividad para decorar la parte de arriba del postre con la menta y las flores. ¡Disfrútelo!



"Este postre este mousse es muy saludable... No hay otra componentes... los productos están aquí en nuestra tierra." - Victoria

Historia del Roberta



"De pequeño, tuve que ir a la casa de una tía a almorzar porque... mis papás trabajaban y no podían darme el almuerzo en la mañana. Entonces mi tía, que vivía muy cerca a mi casa, **ella me daba el almuerzo antes de ir a la escuela**. Y ella era una persona jubilada mayor, grande, y con el salario que recibía de la jubilación nos alcanzaba. Entonces ella era costurera... Una de las cosas que a mí me motivaba a ir allí en esos años en los cuales no había televisión, había radio. Y había un radioteatro...

"Bueno terminaba el radioteatro como a las 12:30 del día y mi tía se separaba de la máquina y **me invitaba a hacer el almuerzo**. Entonces ella **me enseñaba a pelar las papas, a picar las zanahorias**, y me dio explicando como se mezclando los condimentos para hacer la comida...

"Vamos a hacer unas **manzanas borrachas** y **galletas de avena** con miel... [Son] una[s] receta[s] de ella [la tía]. A ella le gustaba mucho hacer las manzanas borrachas... Me recordé esta receta... y es de **muy bajo costo**... Si tú vas a hacer un postre de seis manzanas borrachas no te sale más de dos mil pesos... La avena también es muy económica porque tú compras un kilo de avena, y el kilo de avena sale mil doscientos pesos, y te puede agregar un cucharada de miel o le puede agregar un poco de fruta... puede hacer galletas por muy bajo costo... **Cualquier persona la podría cocinar con un poquito de creatividad**...

"Este concepto... de **la suerte de la olla** viene de allí de mi tía porque era una persona que no tenía muchos recursos. Yo diría que era pobre, pero ella cocinaba cosas muy ricas con lo que había... Tenía una **creatividad tremenda** y **lograba cocinar cosas gourmet con materiales muy simples**...

"Antes las familias se juntaban en los días domingos. Y se juntaban a cocinar, a compartir, a contar historias, a cantar, a tocar la guitarra, a reírse, a bailar... **Entonces esta historia de... hacer cosas en la cocina es una historia familiar**!"



Manzanas Borrachas con Galletas de Avena

Por Roberto

40 minutos activos para cocinar - 30 minutos - 1 hora para hornear

Ingredientes

6 manzanas, roja o verde
1 taza vino
7 cucharadas miel
Canela en polvo
2 tazas avena
1 cucharada aceite
1 huevo
1 taza líquido, yogur o leche
1 ciruela o otra fruta, cortado
Nuez moscada en polvo

“Lo que vamos a cocinar hoy día está en el concepto de la suerte de la olla. Con lo que tengamos, vamos a cocinar.” - Roberto

Precaliente el horno a 180 grados celsius.

Corte y guarde la parte arriba de cada manzana. Quite el centro sin eliminación del fondo para crear un valle entre cada manzana. Haga cortes en la fruta desde el interior. Tenga cuidado de no hacer perforaciones en el piel de las manzanas. Estos cortes permitirán el vino llevar el sabor en toda la manzana.

Ponga una cucharada de miel y una pizca de canela en cada manzana. Después, llene las manzanas con el vino. Use vino tinto con manzanas rojas y vino blanco con manzanas verdes. Ponga las manzanas en un molde de hornear, y cocínelas por 30 minutos o hasta están el color café en la parte arriba.

Para las galletas, en un bol, mezcle una cucharada de miel, la avena, el aceite, el huevo, el líquido, la ciruela, y canela y nuez moscada como quiere. Mézclela hasta todo esta combinada.

Use cucharas para crear bolas pequeñas de la masa. Aplánelas y ponga un valle pequeño en el centro. Llène el valle con miel. Decore con cualquier cosas tienes en la casa: café en polvo, avena, nuez moscada, etc. Póngalas en el horno hasta dorados. ¡Disfrútelas!



Junio 2022

Valparaiso, Chile