

Manos del Mar



cocina pescadora

Manos del Mar
Cocina pescadora

Subsecretaría de Pesca y Acuicultura
Dirección Zonal de Pesca de Tarapacá
Gobierno Regional de Tarapacá
Fondo de Administración Pesquera
Sindicato Nº 1 de Trabajadores Independientes de Buzos y Mariscadores de Pisagua

Asesoramiento gastronómico:
Juan Torres Santibáñez
Hugo Álvarez Ruiz
Javiera Fuentealba

Producción gráfica:
Farfán y Luzzi comunicaciones

Diseño:
Carolina Caucoto

Fotografías y textos:
Juan Torres

Elaborado en el marco del proyecto “Promoción y difusión del Recetario Popular de la Cocina Pisagüina”, financiado a través del Convenio entre el Gobierno Regional de Tarapacá y la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura/Fondo de Administración Pesquera
Dirección Zonal de Pesca y Acuicultura



El proyecto “Promoción y Difusión del Recetario Popular de la Cocina Pisagüina” es una iniciativa presentada por el Sindicato de Buzos Mariscadores de Caleta Pisagua al Programa de Fomento Productivo para el Sector Pesquero Artesanal de la Región de Tarapacá, que se ejecuta a través del convenio entre el Gobierno Regional y el Fondo de Administración Pesquero/Subpesca, años 2013-2015. El objetivo del proyecto es impulsar el consumo de productos culinarios elaborados en la caleta, como una forma de agregar valor a la actividad extractiva de pescadores artesanales de la localidad. Se trata de generar capacidades para desarrollar la gastronomía local con las especies que tradicionalmente se extraen en Pisagua y ofrecer, como producto distintivo y singular, preparaciones de pescados y mariscos con la captura del momento. Es decir, un producto con una frescura imposible de conseguir en ningún mercado.

Tradicionalmente, los pescadores artesanales han sido abastecedores de productos del mar para el consumo en fresco de la población, lo que significa proveer de materia prima a restaurantes y hogares para la elaboración de preparaciones que sustentan la cocina regional y no siempre obtienen valores adecuados por la venta de sus productos. Por tanto, teniendo en consideración el actual estado de los recursos pesqueros en Chile, así como los diversos problemas de comercialización de sus productos, se han generado políticas públicas relacionadas con la diversificación del sector pesquero artesanal, siendo el turismo y la gastronomía una interesante línea de fomento, que la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura está potenciado en las caletas pesqueras, a través del financiamiento de proyectos, con el objeto de mejorar la calidad de vida del pescador artesanal.

Marco A. Soto Díaz
Biólogo Marino
Director Zonal de Pesca y Acuicultura XV, I y II Regiones

Acerca del libro

Hablar de la alimentación es en esencia hablar de la vida, de una representación de la historia humana. A través de actividad cotidiana, productora de las sustancias requeridas para vivir, logramos satisfacer y manifestar los sentimientos, emociones y tradiciones propios de cada cultura y disfrutar al mismo tiempo de una determinada calidad de vida.

La comida ha estado en el centro de la vida familiar y ha organizado el trabajo de las comunidades a lo largo de la historia de la humanidad. Todos los pueblos han atesorado su repertorio gastronómico como una forma de identificarse en el mundo, de provocar placer y de resolver necesidades de alimentación.

En prácticamente todos los grupos humanos, quienes han guardado los conocimientos culinarios han sido las mujeres. Desde épocas primigenias, han mantenido y traspasado como una herencia fundamental las formas y tiempos de cocción, los condimentos y utensilios que se deben usar para conseguir la mejor preparación y lograr el mejor plato. Ellas, en el universo de la cocina, son el núcleo que congrega a la familia o a los comensales, son las receptoras de productos que manipulan y transforman, son dueñas de las manos que elaboran los productos proporcionados por las manos que los capturan. Es esta connotación de la cocina la que ha ido adquiriendo valor a la hora de caracterizar un destino particularmente cargado de vivencias humanas como Pisagua y es esta interacción humana la que ha inspirado el concepto de “Manos del Mar” que presentamos en esta obra.

Pisagua



Conocer Pisagua es aprender a sentirlo tal como lo percibieron los antiguos habitantes costeros de los conchales y los chinchorros, los changos y los mestizos nacidos a mediados del siglo XVI, así como los tardíos republicanos llegados después del parto emancipador iniciado a contar de 1810, incluidas sus luchas intestinas por el poder político.

Estar en Pisagua es vivir el magnetismo y belleza del desierto, es entender el triunfo del hombre de Pisiwayaña y de Pichalo sobre su entorno hecho de hoscas serranías y un horizonte oceánico; es recibir desde el pretérito. El mensaje

tatuado de esfuerzos y alegrías de su habitante, que desde un manantial costero irradia su actividad sobre arenales saturados de cloruros y nitratos para enlazar sus trueques de frutos del mar con los grupos étnicos andinos. Es seguir sus rutas marinas tras la estela de las balsas de tres palos, su chinchorro, con el que conquistó el mar. Recorrer Pisagua es sentir su abrumadora historia y la grandeza de sus luminosos paisajes.

Senen Durán

Los pescadores



Para Pisagua la pesca artesanal es parte de su historia, de su cultura y de su idiosincrasia. La captura de mamíferos marinos, pescados y mariscos se desarrolló en estas costas por el ingenio de los uros, changos, proanches o camanchacas, siendo los pescadores artesanales sus más genuinos herederos contemporáneos.

Cada día, con las primeras luces del amanecer, en la extensa y quieta bahía de Pisagua se levantan redes, líneas y espineles que nos proveen de peces “pescados” y, con la generosa luz de día, expertos buzos escudriñan praderas de algas, rocas y cavernas para brindarnos diversos frutos del mar y

peces “cazados”. La mixtura de estos frutos con herencias ancestrales y su posterior mestizaje, han dado origen a una cocina pescadora costera que tiene como argumentos a la corvina, cabrilla, mulato, pejeperro, albacora, cojinova, pulpos, locos, choros, almejas, jaibas y luce, los que complementados con cebollas, papas, pimientos, choclo, ajíes, limones, orégano y ajo que se producen y bajan desde los oasis, valles y quebradas, han dado forma y expresión a una cocina robusta y generosa en preparaciones, sabores y aromas, sello de la idiosincrasia heredada por hombres y mujeres de mar.

La riqueza de nuestro mar



El inmenso litoral que recorre nuestro país y la calidad extraordinaria de nuestro mar, rico en plancton y algas que alimentan a miles de especies marinas, nos han proporcionado desde tiempos remotos uno de los mejores regalos para el arte de cocinar y para los paladares más exigentes. En general, los frutos del mar han sido siempre productos alimenticios imprescindibles, además de ser muy apreciados hasta nuestros días. A través de los tiempos y mestizajes, los potajes prehispánicos han ido incrementándose, dando origen a una variadísima cocina basada en el uso de pescados y mariscos.

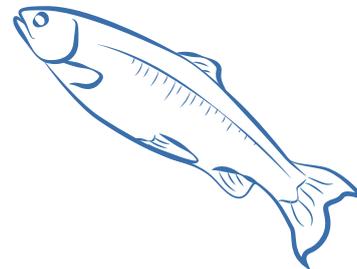
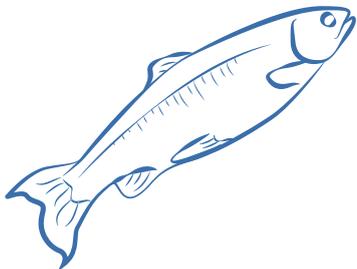
En cada región de nuestro territorio, se preparan platos especiales a base de estos productos, que se hacen con las variedades que caracterizan a cada lugar. Actualmente,

Pisagua ostenta la condición de ser una importante caleta de la pesquería artesanal de la Región de Tarapacá, actividad económica que contribuye a proveer de productos frescos a la demanda alimentaria de la población.

Los servicios de alimentación de un destino pueden cumplir un rol importante en elevar la sustentabilidad del turismo, al hacer un uso eficiente de los recursos naturales, respetando las comunidades locales y su cultura, gestionando negocios responsables y con visión de largo plazo y, especialmente, creando experiencias culinarias auténticas y de calidad. Esta nueva forma de turismo pretende potenciar el uso sostenible de los recursos marino-costeros e incentivar la participación activa de los pescadores artesanales en la preservación y conservación de la biodiversidad del entorno natural.

Los frutos del mar

Los pescados y mariscos que prevalecen en la cocina pisagüina son aquellos que se capturan preferentemente por manos de buzos y mariscadores, mediante el método de buceo autónomo y caza submarina. Son peces de roca, moluscos bivalvos, equinodermos, crustáceos y en ocasiones, estacionalmente, peces pelágicos capturados con líneas de anzuelo y carnada, durante los desplazamientos de botes hacia las áreas de captura.





Apañado

Nombre científico:

Hemilutjanus macrophthalmos.

Distribución:

Zorritos (Perú) a Caldera (Chile) y Galápagos.

Biología y ecología:

Cuerpo alto y comprimido. La línea lateral completa y marcada de negro. Los ojos enormes. Su cuerpo tiene un color café claro. De fondos rocosos a profundidades mayores a 10 m, durante el día se encuentra en el interior de cuevas submarinas. Sus grandes ojos sugieren hábitos nocturnos. Es una especie carnívora y consume principalmente camarón de rocas y peces como el pejerrey. Rangos de talla capturados oscilan entre los 14 y 50 cm.

Método de captura:

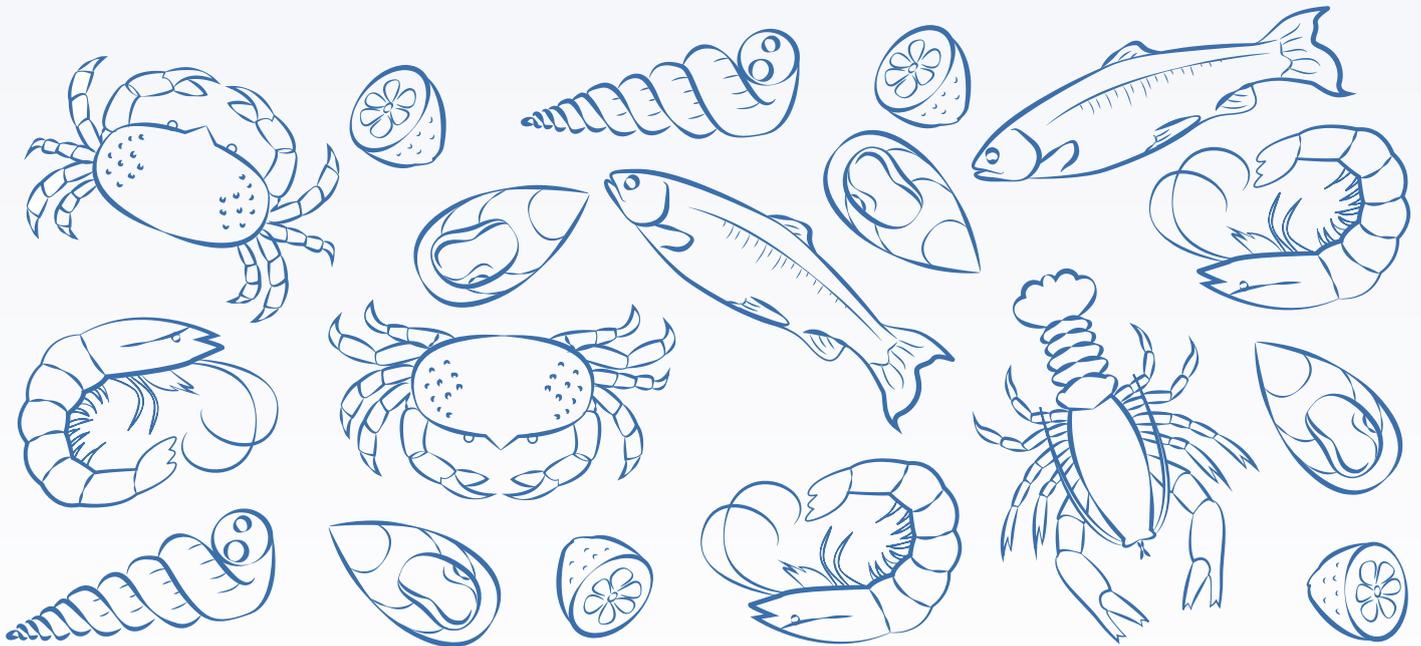
Es un recurso de la pesquería artesanal y dado sus hábitos ecológicos, cae presa con mucha frecuencia de los anzuelos calados para la pesca del congrio colorado. En Pisagua, la forma de captura es mediante la caza submarina.

Cocina:

Pescado de carne blanca sedosa, muy sabrosa, apto para todo tipo de preparaciones como el sudado, al vapor, en cebiche y frito, razón por la cual es de gran aceptación.



Apañado





Bonito

Nombre científico:

Sarda chilensis chilensis.

Distribución:

Máncora (Perú) a Talcahuano (Chile).

Biología y ecología:

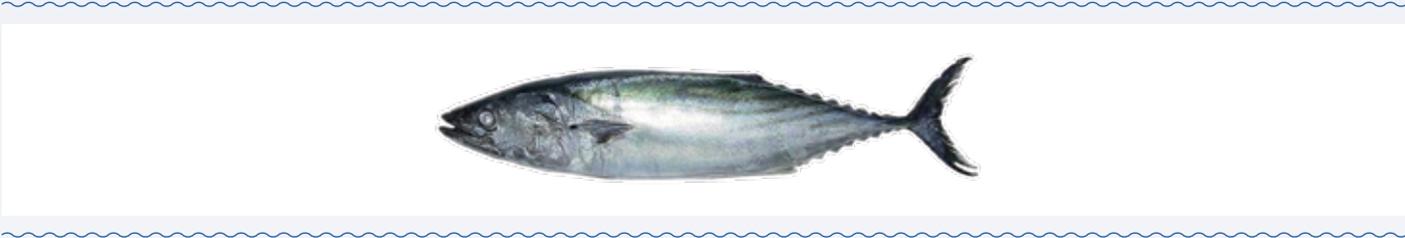
Color azul oscuro con brillos metálicos, con 5 a 9 franjas oscuras que se orientan de dorsal a ventral en forma oblicua. Cuerpo cubierto con pequeñas escamas a excepción de la región pectoral. Es una especie migratoria, con capturas estacionales. La alimentación del bonito tiene como presas a la anchoveta, sardina española, caballa y jurel agujilla.

Método de captura:

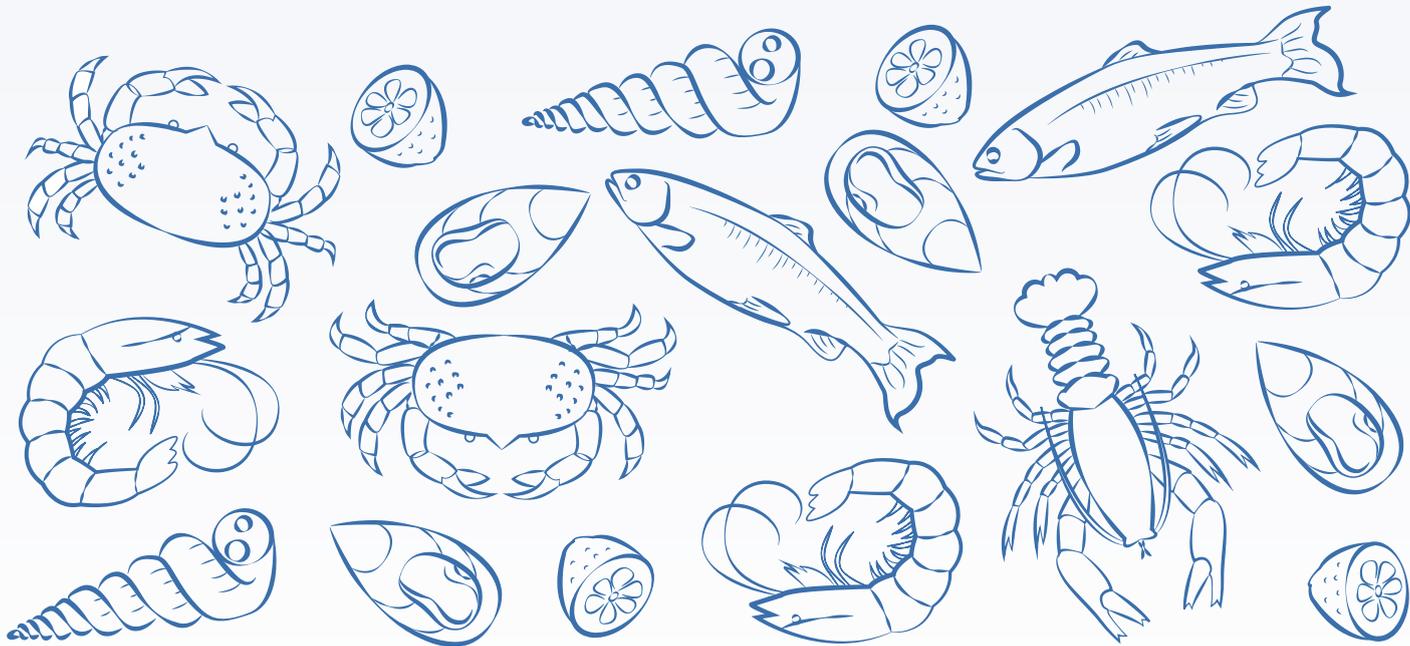
La pesquería del bonito se desarrolla principalmente frente a los puertos de Arica, Iquique y Antofagasta. Esta especie se procesa para ser exportado como producto congelado, seco-saldado y, en menor proporción, se destina al consumo en fresco. También es extraído en una menor fracción por los pescadores artesanales. En Pisagua, lo capturan con línea y carnada en algunas épocas del año.

Cocina:

Sin duda el bonito es el pescado preferido por los chefs más reconocidos y también por los nutricionistas por su alta cantidad de nutrientes como vitaminas A, B, D y K, minerales como el calcio, el yodo y su nulo contenido de colesterol. Pertenece a la clase de pescados azules. En la cocina es un pescado robusto, especial para prepararlo escabechado, frito y da muy buenos resultados también en guisos.



Bonito





Cabrilla

Nombre científico:

Palabrax humeralis.

Distribución:

Ecuador al extremo austral de Chile e islas Juan Fernández y Galápagos.

Biología y ecología:

Cuerpo marrón rojizo a marrón claro, con 6 a 7 bandas oscuras verticales, numerosos puntos anaranjados en el cuerpo y en las aletas como pecas, boca grande, la mandíbula inferior se proyecta por delante de la superior. Habita preferentemente sobre fondos rocosos, presenta una alta diversidad trófica siendo el alimento principal el camarón de roca, varios tipos de crustáceos y peces pequeños. Los rangos de talla registrados van desde 14 a 58 cm en hembras y 18 a 50 cm en machos.

Método de captura:

De importancia comercial para el sector artesanal, siendo destinado al consumo humano en fresco y también para congelados. La captura de esta especie se realiza con líneas de mano y redes de enmalle y es cazada con arpón en la pesca de buceo.

Cocina:

Es un pescado de carne blanca muy característico de Pisagua. Se obtienen excelentes resultados preparándolo en cebiche, al vapor, frito y a la olla.



Cabrilla





Corvina

Nombre científico:

Cilus gilberti.

Distribución:

Bahía Sechura (Perú) y Puerto Montt (Chile).

Biología y ecología:

Especie de fondos blandos como playas de arena en las zonas costeras. La dieta es bien variada, alimentándose de pequeños peces como sardinas y anchovetas e invertebrados como pulgillas de mar asentados en las playas arenosas del litoral. Tallas registradas entre 27 y 91 cm.

Comercio y método de captura:

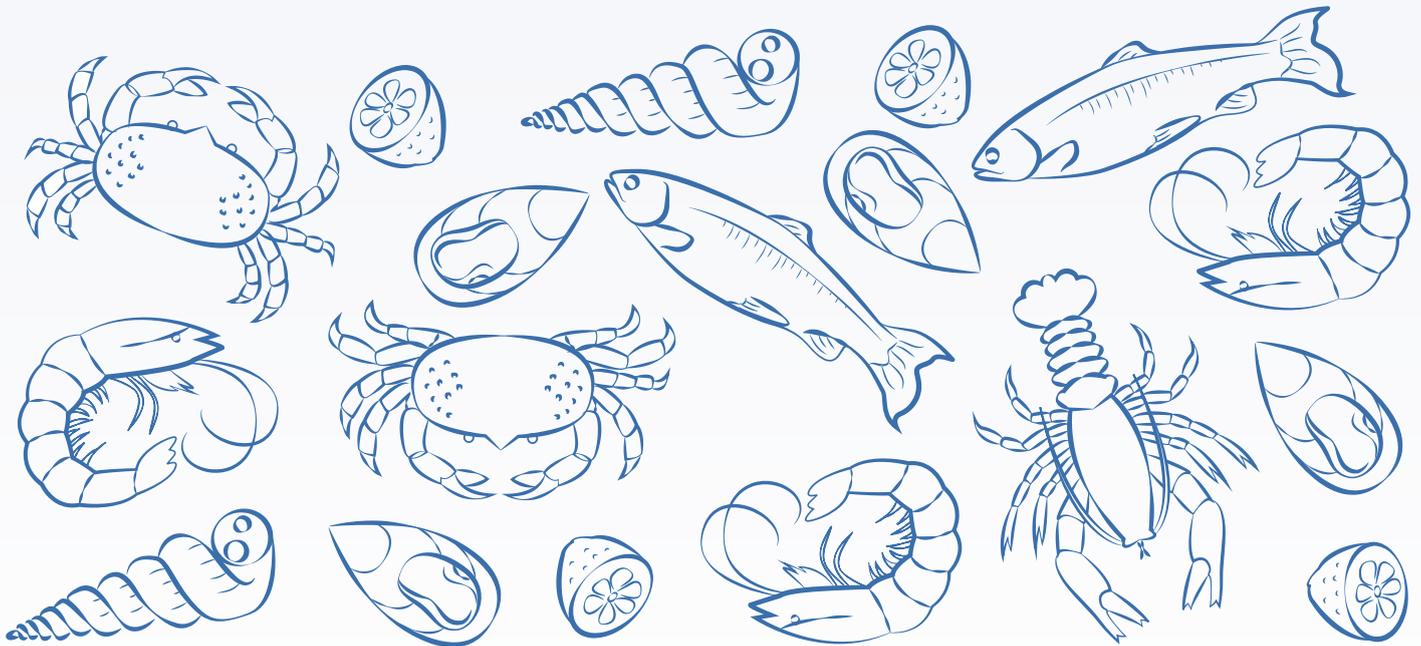
Constituye un importante recurso, considerado como pesca de carne fina para el sector pesquero artesanal, el cual es destinado casi exclusivamente al consumo humano en fresco. Se le encuentra con gran regularidad en los mercados chilenos donde alcanza una elevada cotización.

Cocina:

Pescado muy apetecido, se puede preparar frito, en cebiche o a la olla. También da excelentes resultados preparado al horno.



Corvina





Pintacha

Nombre científico:

Cheilodactylus variegatus.

Distribución:

Paita (Perú) hasta Talcahuano (Chile).

Biología y ecología:

En la coloración, resaltan 6 a 7 bandas verticales. En los rebordes y los vértices de las aletas prevalece el color rojo-anaranjado. Es un típico habitante de aguas litorales, se encuentra agrupado en pequeños cardúmenes en las inmediaciones de bosques de huiro, donde busca una variada gama de presas que incluye pequeños invertebrados marinos. Es una especie carnívora, con una alta diversidad de presas entre moluscos, crustáceos, poliquetos y equinodermos. Se han registrado tallas entre 43 y 13 cm.

Método de captura:

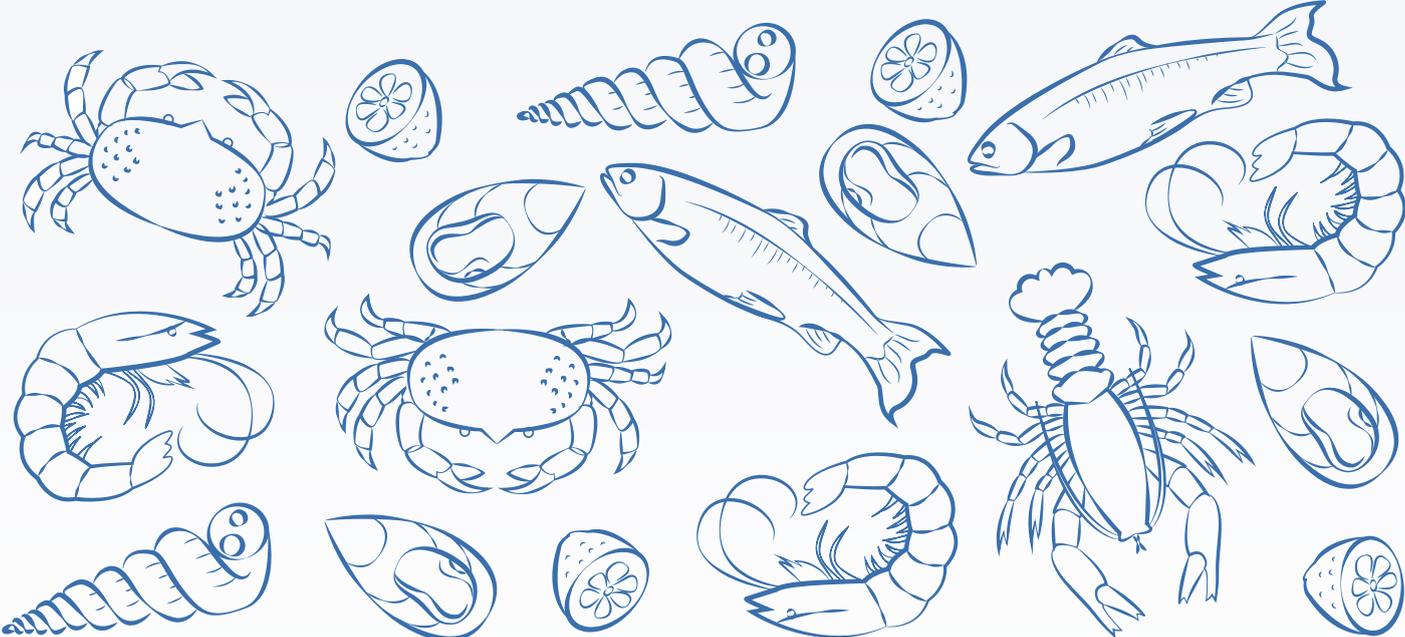
Debido a su abundancia, es la principal especie que se captura en Pisagua mediante la caza con arpón.

Cocina:

Pescado de carne blanca, firme de gran textura y sabor para la preparación del cebiche, caldillo, frito y a la olla.



Pintacha





Pejeperro

Nombre científico:

Semicossyphus darwini.

Distribución:

Máncora (Perú) a Talcahuano (Chile).

Biología y ecología:

Común en nuestras aguas septentrionales, en sustratos rocosos del submareal superior. Es un pez esencialmente carnívoro, cuyas presas principales son moluscos (chitones y gastrópodos), crustáceos (cirrípedos y decápodos) y erizos. Las hembras más pequeñas son rojizas, en cambio los machos, más grandes, son negros con una mancha amarilla en el costado. Estudios de especies del mismo género indican que es hermafrodita protogénico. Es decir, en una primera etapa de vida son hembras y luego se transforman en machos. Rangos de talla para ejemplares capturados oscilan entre 18 y 78 cm.

Método de captura:

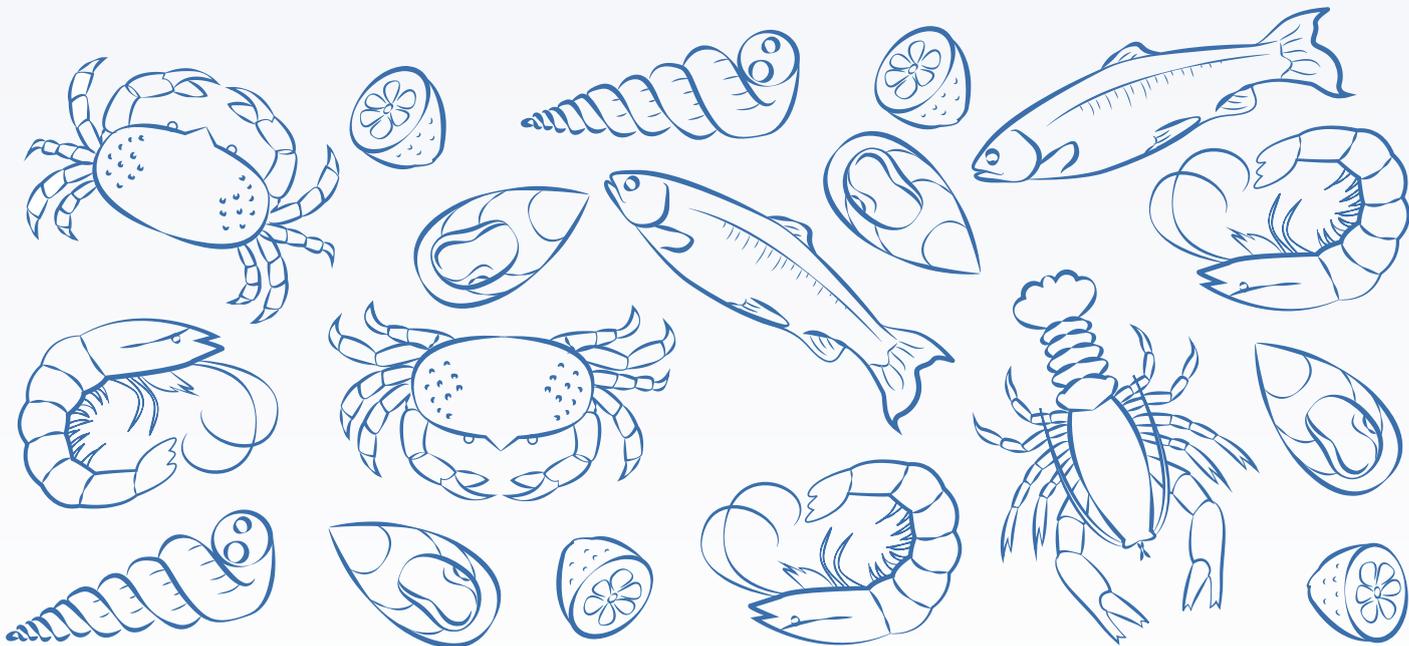
Es una de las especies más comunes en la pesca artesanal y en la caza deportiva en la región de Iquique. Las capturas de este recurso han mostrado una notable disminución en la última década.

Cocina:

Es un pez de gran calidad, considerado un trofeo para su cazador. Su carne es blanca y firme, y es muy bueno para caldillo.



Pejeperro





Sargo

Nombre científico:

Anisotremus scapularis.

Distribución:

Perú a Concepción (Chile).

Biología y ecología:

Pez de alta dinámica que se desplaza en pequeños cardúmenes en aguas litorales templadas, ya sea en playas de arena o sectores rocosos de mucha corriente y en un rango de profundidad de 3 a 30 m. Para la zona norte de Chile, se han registrado tamaños de entre 13 y 47,5 cm.

Método de captura:

En los mercados del norte de Chile, se encuentra con mayor regularidad en la época de noviembre a marzo. Su extracción es de tipo artesanal.

Cocina:

De carne blanca y sabrosa, se consume frito y al horno.



Sargo





Loco

Nombre científico:

Concholepas concholepas.

Distribución:

Sur de Perú hasta el Estrecho de Magallanes.

Biología y ecología:

Es un molusco propio de las costas chilenas y del sur del Perú. Vive en zonas litorales y se alimenta de piures, picorocos, lapas y choritos. Su explotación ha sido tan intensa que está en peligro de extinción y por esta razón se le aplican constantes vedas. Alcanza tamaños de alrededor de 16 cm.

Método de captura:

Debe comercializarse (por ley) con un tamaño por sobre los 9,5 cm. Normalmente se extrae a través de buceo autónomo.

Cocina:

Este marisco es uno de los más apreciados dentro de la comida típica chilena, especialmente en el picante de locos y la clásica receta con papas y mayonesa. También se le prepara en chupe y, en algunos casos, apanado.



Loco





Almeja

Nombre científico:

Protothaca thaca, Venus antiqua.

Distribución:

Cosmopolita.

Biología y ecología:

Las almejas son concha ovalada y valvas simétricas, unidas por un ligamento marrón. Internamente tienen un par de sifones que sacan al exterior para filtrar agua. Las conchas pueden estar marcadas con líneas o zigzags marrón oscuro. Su crecimiento está en función de la temperatura, salinidad y abundancia de alimento, soportando temperaturas entre los 5° y 30° C. Además, resisten bien los cambios de salinidad.

Método de captura:

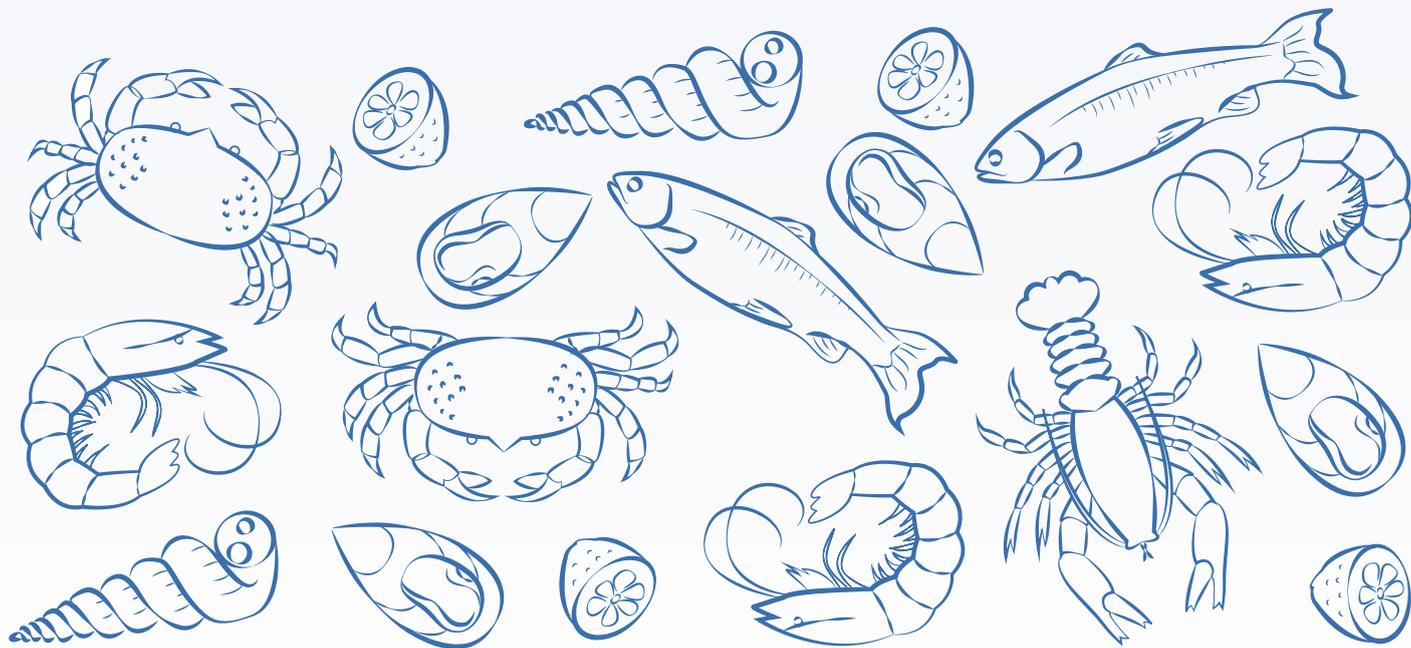
Se recogen a pie, removiendo la arena con pequeñas azadas, en la zona intermareal. En la zona sumergida, se usan rastros de vara, desde embarcaciones.

Cocina:

Se pueden comer crudas o al horno. Ingrediente infaltable en mariscales y sopas marineras. Se pueden servir además a la ostra en platos fríos. En Pisagua, es abundante y resulta ser parte de las capturas habituales de buzos mariscadores.



Almeja





Pulpo

Nombre científico:

Octopus mimus.

Distribución:

El pulpo común se pesca en varias zonas del mundo.

Biología y ecología:

El pulpo tiene el cuerpo robusto, con forma de globo, con ocho brazos alrededor de la boca, unidos en su base por una membrana. Estos brazos presentan dos hileras de ventosas. Carecen de concha, de la que sólo conserva vestigios. El color es variable, dependiendo del estado del animal, que es uno de los mejores mimetizadores. Puede alcanzar 1,5 m y pesar unos 15 kg. Habita en fondos rocosos. Pasa escondido la mayor parte del día y por la noche sale a buscar alimento, desplazándose lentamente con los brazos por el fondo.

Método de captura:

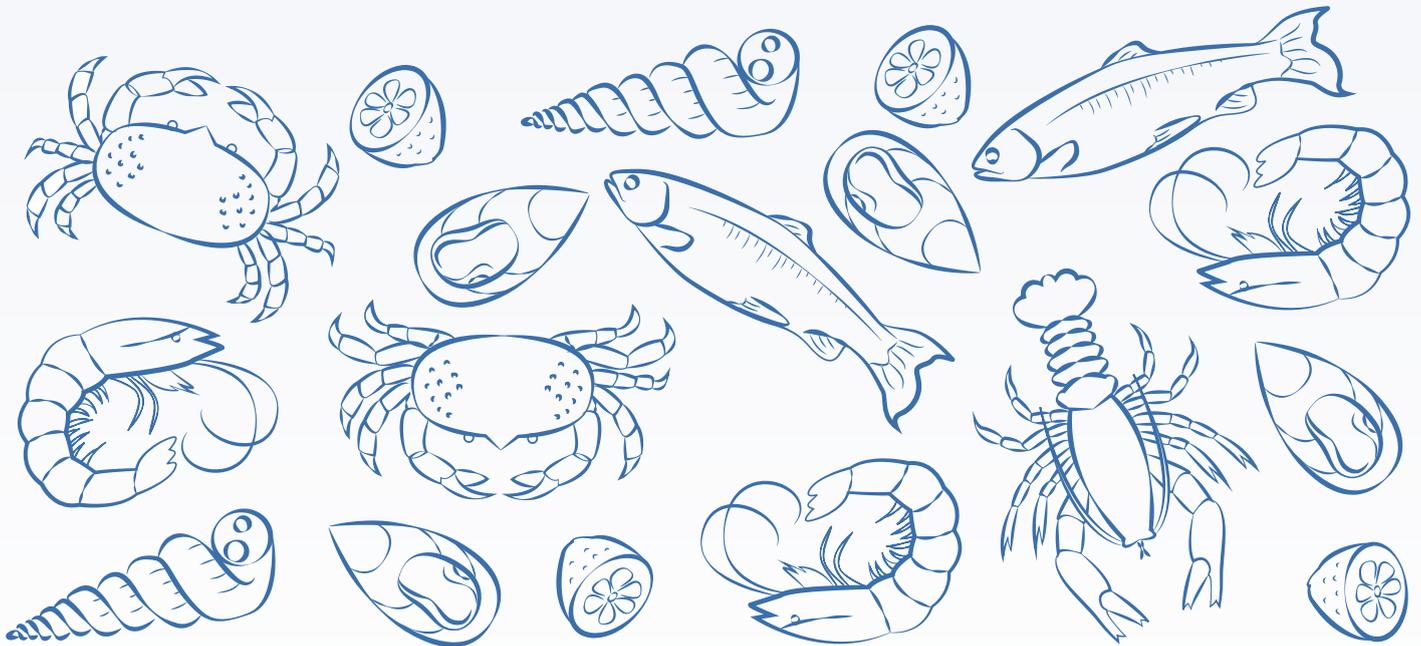
Los buzos lo capturan con un gancho al que denominan “chope” y en ocasiones los pescadores artesanales ocupan trampas.

Cocina:

Se prepara de formas muy diferentes. Como parte de un caldillo, en cebiche, ensaladas o en un robusto y sustancioso picante.



Pulpo





Choro- zapato

Nombre científico:

Choromytilus chorus.

Distribución:

Callao (Perú) hasta el Estrecho de Magallanes y el Canal de Beagle (Chile). En el Atlántico, hasta el sur de Brasil.

Biología y ecología:

Sus valvas son de color negro o negro violáceo. La superficie externa de las valvas posee solo estrías concéntricas de crecimiento. Su longitud máxima es 20,8 cm. Habita profundidades entre los 4 y 20 m, adherido a sustratos duros y en bancos de arena. Se alimenta principalmente filtrando detritus y fitoplancton.

Captura:

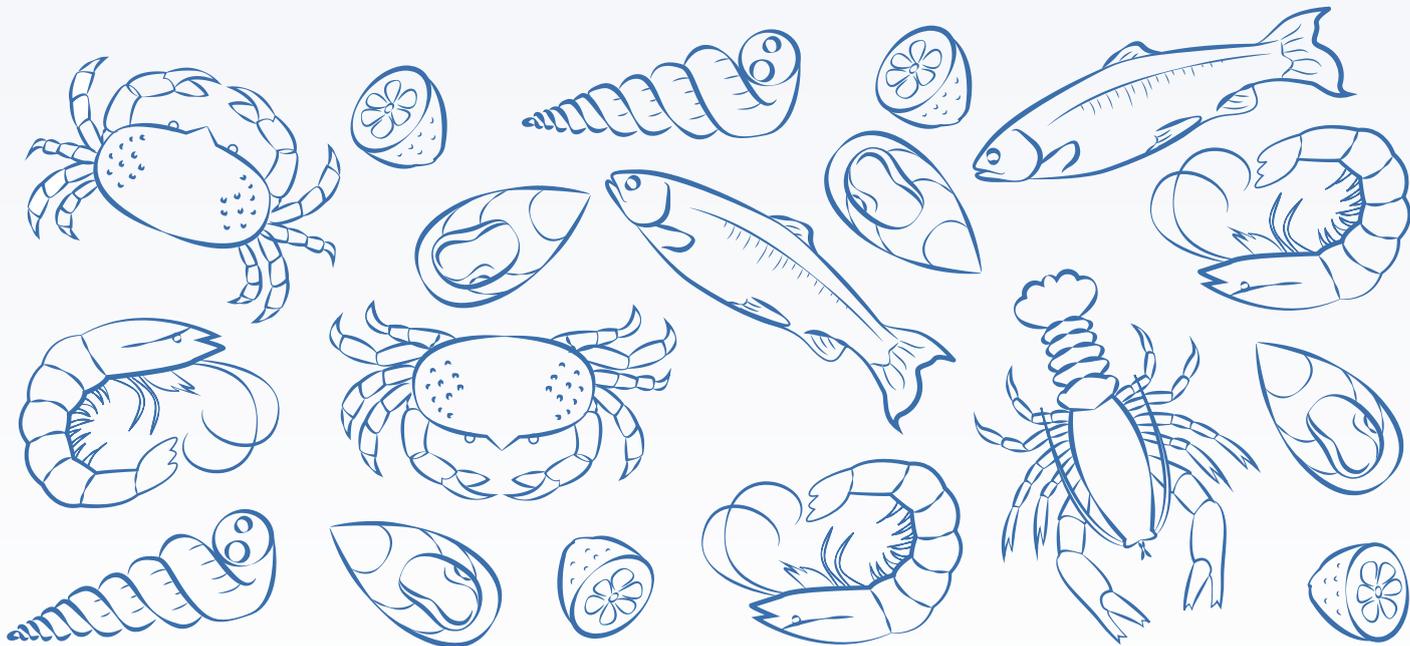
Por buceo.

Cocina:

Se consume cocido, formando parte de un mariscal, en sopa, al horno o a la parrilla. De gran sabor y suave textura. Excelente para la preparación de una pasta de mariscos.



Choro-zapato





Cholga

Nombre científico:

Aulacomya ater.

Distribución:

Callao (Perú) hasta el Canal de Beagle e islas Navarino y Picton (Chile).

Biología y ecología:

Puede alcanzar tallas máximas de 15,6 cm de longitud. Está provista en su superficie externa con estrías concéntricas de crecimiento y además estrías radiales fuertemente marcadas. La mayor extracción parte desde la X y XII regiones. La cholga es un molusco que posee sexos separados; en los machos el manto es de color crema-amarillento, mientras que en las hembras es café claro con manchas moradas. La cholga se alimenta de fito y zooplacton, filtrando materia orgánica arrastrada por los ríos.

Captura:

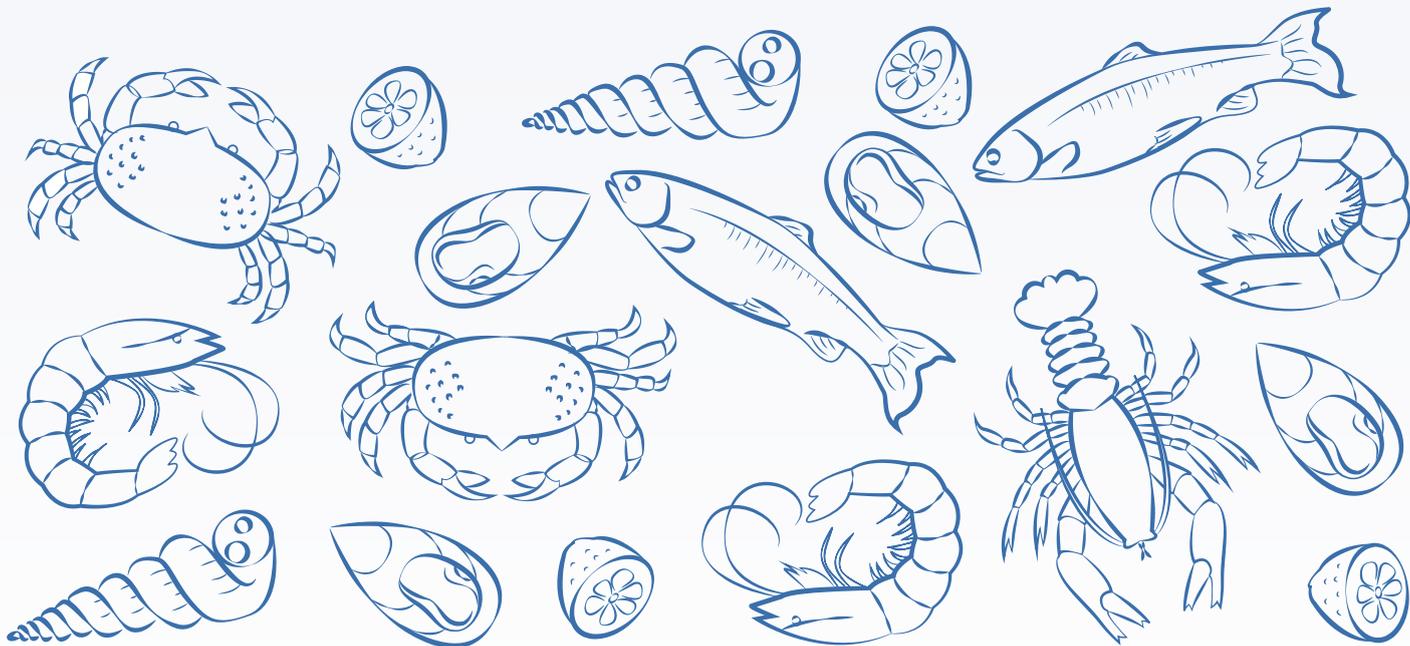
En el país, se extrae en forma artesanal, desde la I hasta la XII regiones, destacando los mayores desembarques en la II, VIII, X y XII regiones por buceo. En Pisagua, es capturada desde bancos que se encuentran entre los 10 y 15 m de profundidad. Se establece una talla mínima de extracción de 5,5 cm.

Cocina:

Una gran variedad de preparaciones como ensaladas, salsas, cremas, pilpil ahumado, carbonada y con arroz.



Cholga





Lapa

Nombre científico:

F. maxima, F. cumingi, F. latimarginata, F. crassa, F. costata, F. limbata, F. pulchra y F. bridgesii.

Biología y ecología:

En el norte de Chile hay distintas especies de fissurelidos, siendo la lapa negra (*Fisurella nigra*) y la lapa reina (*Fisurella máxima*) las más comúnmente extraídas. Estos son organismos bentónicos, se encuentran principalmente en sustratos rocosos en la franja intermareal dentro del cinturón de algas pardas y también en la zona submareal somera adyacente. Son herbívoros, presentan sexo masculino y femenino, con fecundación externa.

Captura:

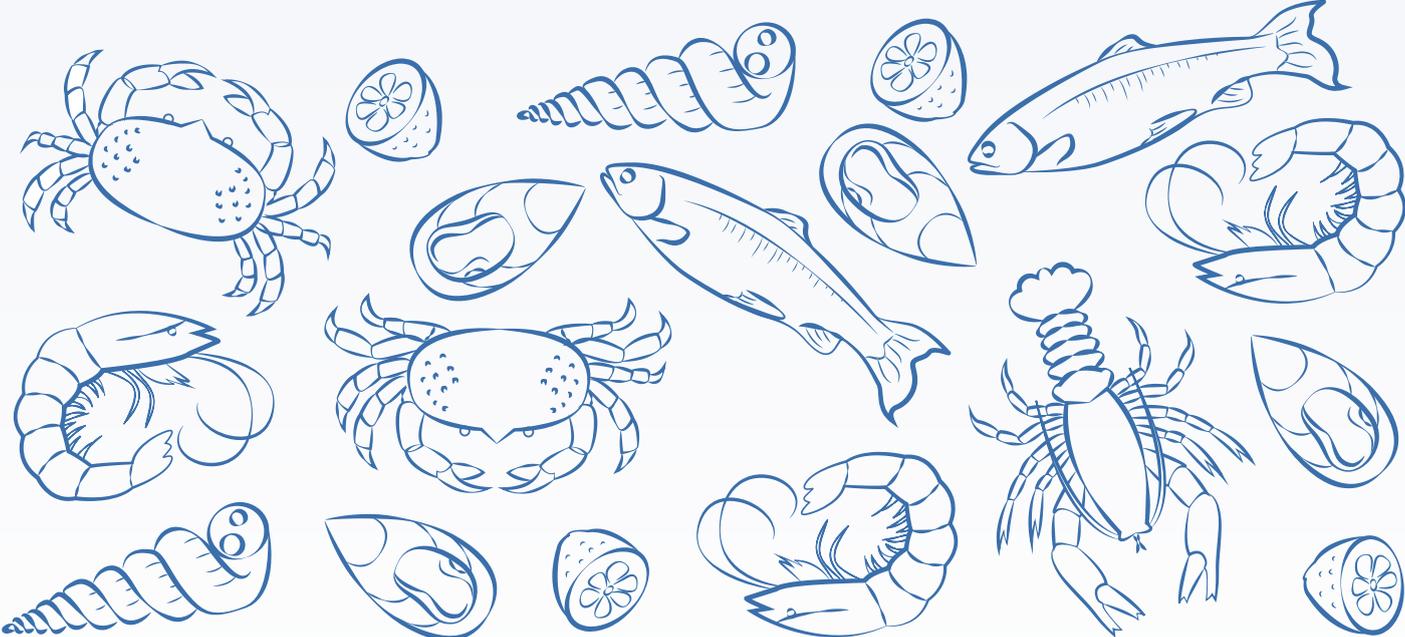
En las regiones del norte de Chile, los desembarques de lapas han incluido hasta ocho especies diferentes. Su recolección se efectúa ya sea por la costa o a través del buceo.

Cocina:

Las preparan de diferentes formas, tales como picante, rebozadas, fritas, en empanadas y como salsa.



Lapa





Erizo

Nombre científico:

Loxechinus albus.

Distribución:

De amplia distribución geográfica en el Océano Pacífico suroriental.

Biología y ecología:

Es una especie que forma parches dispersos entre sí, que habita en grietas del intermareal rocoso, entre los 0 y 340 m de profundidad. Presenta los sexos masculino y femenino. El crecimiento es lento, alcanzando la talla de primera madurez entre los 4 a 5 cm. La talla mínima legal (7 cm) la alcanza entre los 4 y 5 años de edad. El erizo es detritívoro en la primera etapa y herbívoro en la etapa juvenil y adulta. La dieta en juveniles está compuesta principalmente por algas verdes. En el caso de los adultos, las algas pardas son más importantes en su dieta.

Captura:

En Chile, se encuentra a todo lo largo de la costa continental, siendo explotado mediante buceo semiautónomo a una profundidad de entre 0 y 40 m.

Cocina:

Las “lenguas” o gónadas de erizo constituyen un producto marino consumido en forma tradicional por los chilenos. Son un alimento hipocalórico, prácticamente libre de grasas y con un aporte proteico importante. Es uno de los alimentos más ricos en yodo que se conocen, tiene un alto contenido en hierro, además de fósforo, potasio y vitamina A. Se prepara en cebiches, sopa, tortilla y en mariscales.



Erizo





Jaiba

Nombre científico:

Cancer spp.

Biología y ecología:

Desde Guayaquil (Ecuador), Pacasmayo (Perú) hasta la Península de Taitao (Chile).

Descripción:

Su nombre común se debe a que está llena de “pelos”, principalmente en el cefalotórax. Alcanza grandes tamaños y posee quelas (tenazas) que le sirven para romper las conchas de sus presas, así como para defenderse de sus predadores. Entre estos figuran los pejegallos, las rayas y el chungungo. El cefalotórax alcanza tamaños de más de 16 cm de ancho. La mayoría de las jaibas son animales carroñeros, sin embargo, también pueden comer otros animales como los moluscos bivalvos (ostiones, almejas y navajuelas). Además, se alimentan de otras jaibas de la misma especie.

Captura:

Por buceo.

Cocina:

Una de las preparaciones típicas de este crustáceo es el pastel de jaiba. Originalmente, se sirve en un plato de greda (barro) y lleva un leve gratinado. Es componente principal en empanadas y en ensaladas; se sirve como entrada.



Jaiba





Piure

Nombre científico:

Pyura chilensis.

Biología y ecología:

Es una especie de ascidicia solitaria que puede presentarse en el medio en forma individual, formando parches o en densas agregaciones. Estas agregaciones generan microhábitats, donde vive una abundante y diversa fauna, cumpliendo un papel importante en términos ecológicos. A nivel nacional, se distribuye a lo largo de la costa. Es de interés comercial para los pescadores artesanales, tanto por su extracción directa como por el hecho de constituir uno de los principales alimentos del recurso loco.

Captura:

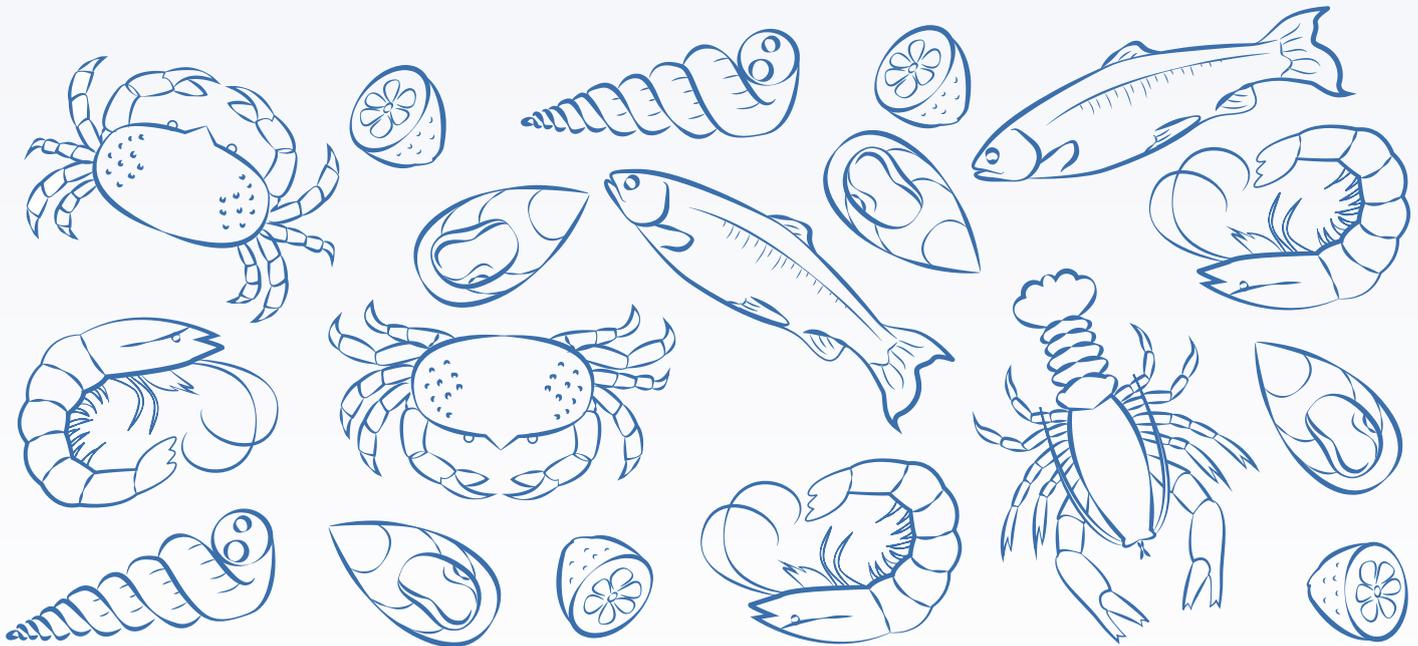
Por buceo, normalmente en la orilla, en zonas rocosas. Para su extracción, por lo general se utiliza un serrucho o una sierra de carpintero para cortar las lonjas. Luego y con los dedos, de la cubierta protectora se sacan los sifones, llamados “tetras” por los pescadores, para su posterior consumo, y se desechan los desperdicios (la cubierta dura). Según un estudio reciente del Instituto de Fomento Pesquero, habría signos de sobreexplotación de esta especie, que se deducen de la disminución del tamaño del piure, así como de las dificultades cada vez más grandes que los pescadores experimentan para extraer las mismas cantidades y calidad que antaño.

Cocina:

El piure se come crudo o cocido en sopas, empanadas, tortillas y carbonadas.



Piure







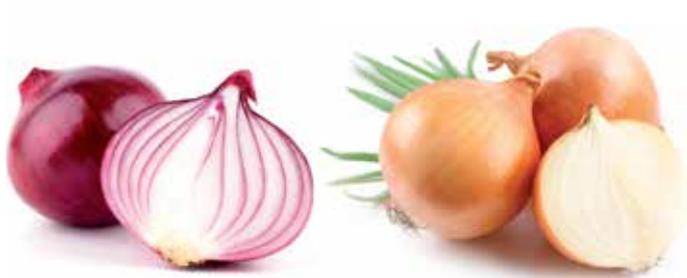
Los frutos de la tierra



Los principales complementos de la cocina Pisagüina son los que provee la agricultura del Tamarugal, desde las comunas de Huara, Camiña y Pica, y también lo que se produce en la provincia de Arica, en los valles de Lluta y Azapa. Manos campesinas que labran la tierra de la cordillera, oasis, valles y quebradas proveen los frutos que dan color, sabor, aroma y picardía a las preparaciones de la cocina pescadora de Pisagua.



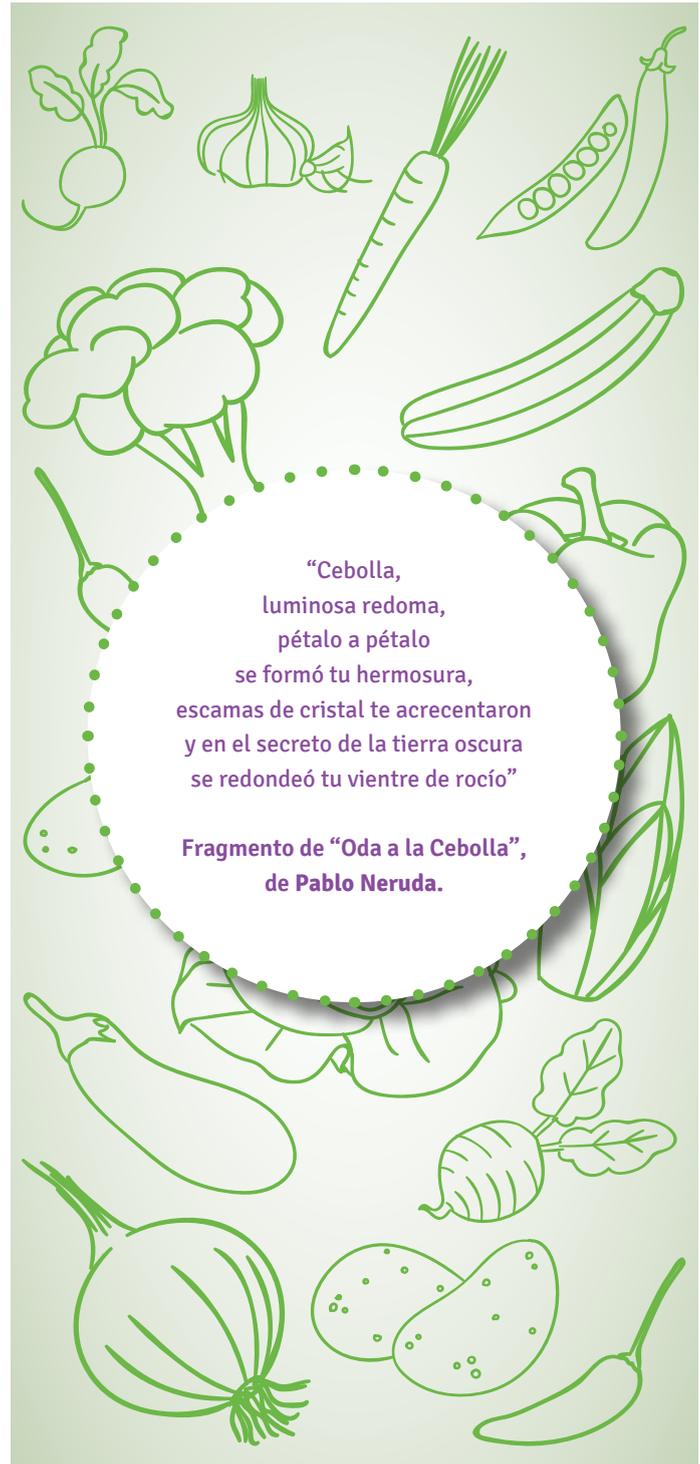
Cebolla Morada y Cebolla blanca

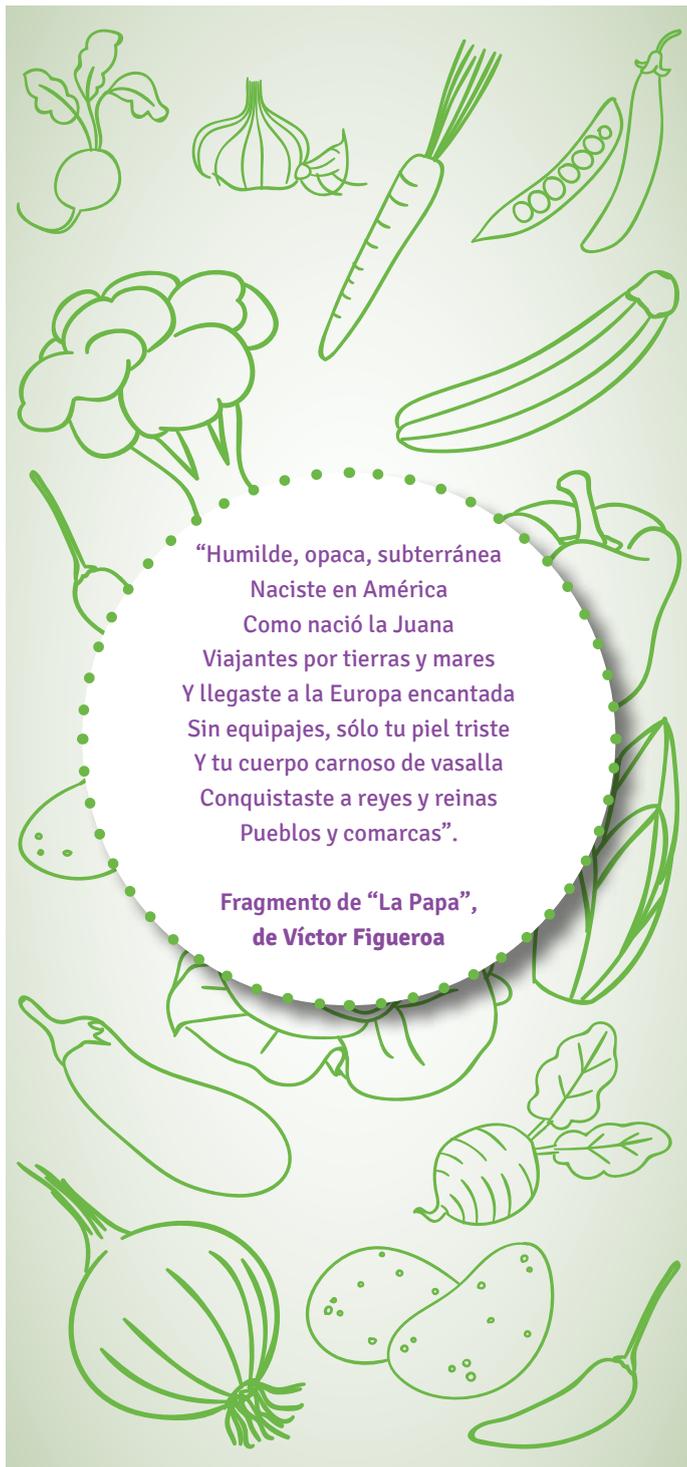


En la actualidad, no se conoce con certeza cuál es el origen de la cebolla (*Allium cepa*) y los autores dan varias ubicaciones probables como centro de origen. La primera opción es que el centro primario de esta verdura se localiza en Asia Central y el centro secundario, en el Mediterráneo.

Se dice que la cebolla es la reina de la cocina y lo cierto es que este producto, que los romanos introdujeron en el mediterráneo y durante la colonización llegó a América, está presente en la cocina de todo el mundo.

Sea como fuere, la cebolla arribó a América junto con los primeros colonizadores, quienes la introdujeron en la comida de los pueblos nativos que, a su vez, la incorporaron con mucho éxito en su cocina. Actualmente, la cebolla es un cultivo que se encuentra en prácticamente todo el mundo.

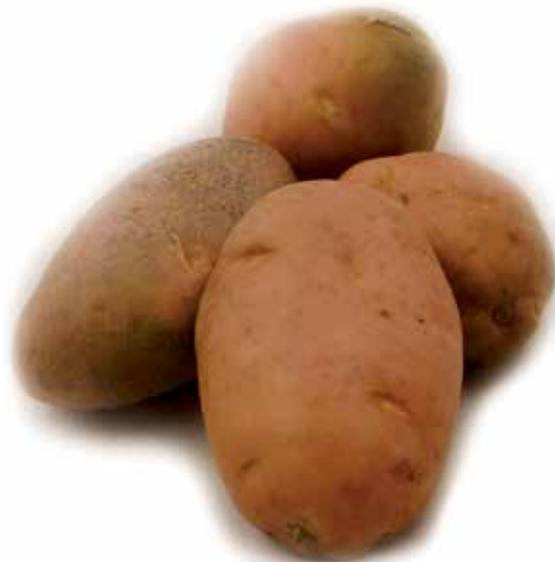




“Humilde, opaca, subterránea
Naciste en América
Como nació la Juana
Viajantes por tierras y mares
Y llegaste a la Europa encantada
Sin equipajes, sólo tu piel triste
Y tu cuerpo carnoso de vasalla
Conquistaste a reyes y reinas
Pueblos y comarcas”.

**Fragmento de “La Papa”,
de Víctor Figueroa**

Papa

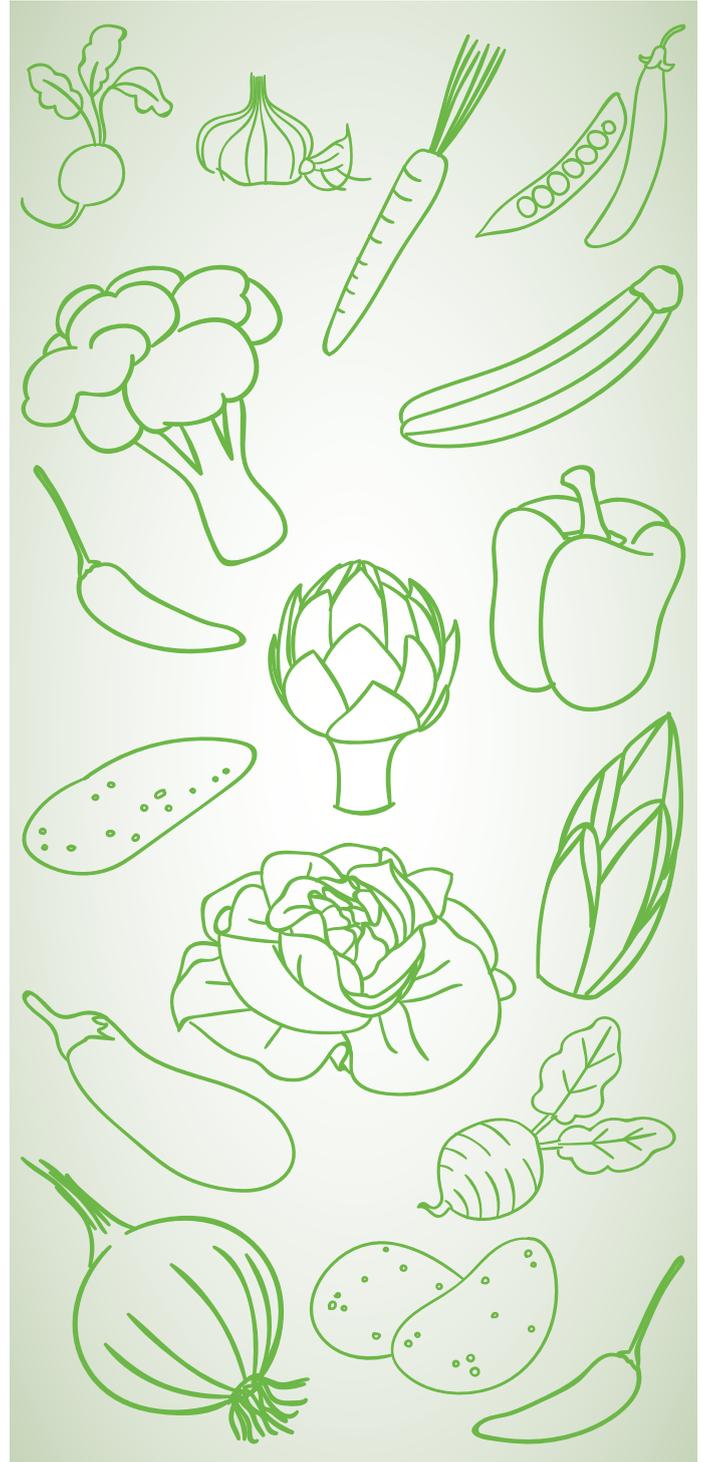


El centro de origen de la papa (*Solanum* sp.) y sus parientes más afines se encuentra en América, y su distribución abarca desde el suroeste de Estados Unidos hasta las islas mojadas de los chonos. A lo largo de toda la cordillera andina encontramos una gran variabilidad de especies y entre ellas 176 son silvestres y sólo siete cultivadas. La papa se cultiva en Chile a lo largo de todo el territorio agrícola, desde las quebradas de Tarapacá hasta la isla de Tierra del Fuego. Relatores viajeros que venían con los conquistadores españoles, señalan que Pedro de Valdivia, en carta al emperador Carlos V, el año 1541, le comunica que los naturales del Valle del Mapocho consumían maíz, papas, ajíes y otros cultivos. Los pueblos originarios de los Andes cultivaron muchas variedades de papas durante siglos. Para estos pueblos, la papa era el principal sustento disponible. En los valles precordilleranos de la Región de Tarapacá, sobre los 3.000 m de altitud, la papa se cultiva entre verano y otoño, bajo riego, en terrazas. El clima se caracteriza por lluvias de verano y otoño entre 150 y 180 mm anuales, y una gran oscilación diaria de temperatura, sobre los 20°C en la época del cultivo.

Ajo



El origen del ajo parece ubicarse en los países de Asia Central, desde donde una de sus variedades endémicas, *Allium longicuspis*, se propagó hacia el Mar Mediterráneo. Los primeros vestigios que se conservan de la utilización del ajo para el consumo o como medicina natural, se remontan al tercer milenio A.C., en la India y el Antiguo Egipto. De la mano de los españoles, a finales del siglo XV, el ajo entraría en el continente americano como producto de condimentación. El ajo camiónano resulta ser un emblema de la producción de la región. Apalilca, Chapiquilta, Nama, Cuisama, Quistaga, Camiña y Moquella son algunas de las localidades donde se cultiva.





Limón de Pica



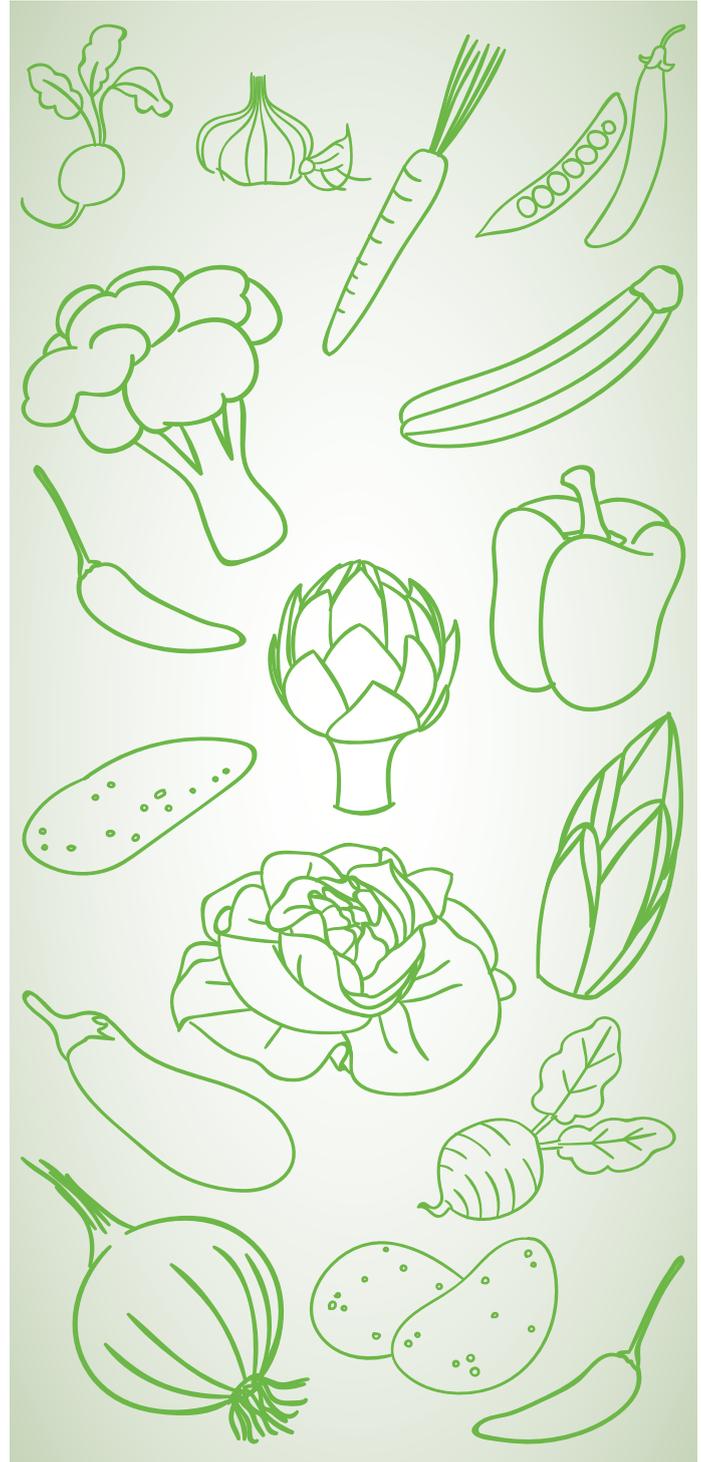
Denominada lima ácida o gallega (*Citrus aurantifolia*, también llamada limón sutil, limón ceutí, limón mexicano, limón peruano o limón de Pica), es un árbol frutal del género de los cítricos. Proviene del sudeste de Asia. Su etimología deriva del persa [Limu]. El oasis de Pica se ubica en la provincia de Iquique, en la Región de Tarapacá. Se trata de un área que constituye la zona de producción exclusiva de este producto agrícola gourmet.

Las principales diferencias con otras limas ácidas -como el limón sutil de Ovalle o el de Piura, en Perú- son su alto volumen de jugo, presenta un mayor peso total y más alto contenido de aceites esenciales, como cumarinas y terpenos, siendo estos últimos los que le otorgan su aroma particular y único.

Tomate



Deben existir miles de platos en los que el tomate es el ingrediente principal o el elemento clave. Debido a su color, sabor y versatilidad, el tomate ha recorrido un largo camino desde las antiguas civilizaciones aztecas, hasta convertirse en un elemento omnipresente en las cocinas de hoy. El tomate es originario de los Bajos Andes y fue cultivado por los aztecas en México. La palabra azteca “tomatl” significaba simplemente “fruta hinchada” y los conquistadores españoles lo llamaron “tomate”. El cultivo del tomate (*Lycopersicon esculentum*) tiene gran importancia en la zona de Arica, pues el grueso de la producción está destinada al mercado de “primores” para abastecer a las ciudades de Santiago, Arica, Iquique, Calama y Antofagasta, donde se obtienen excelentes precios.





Pimiento



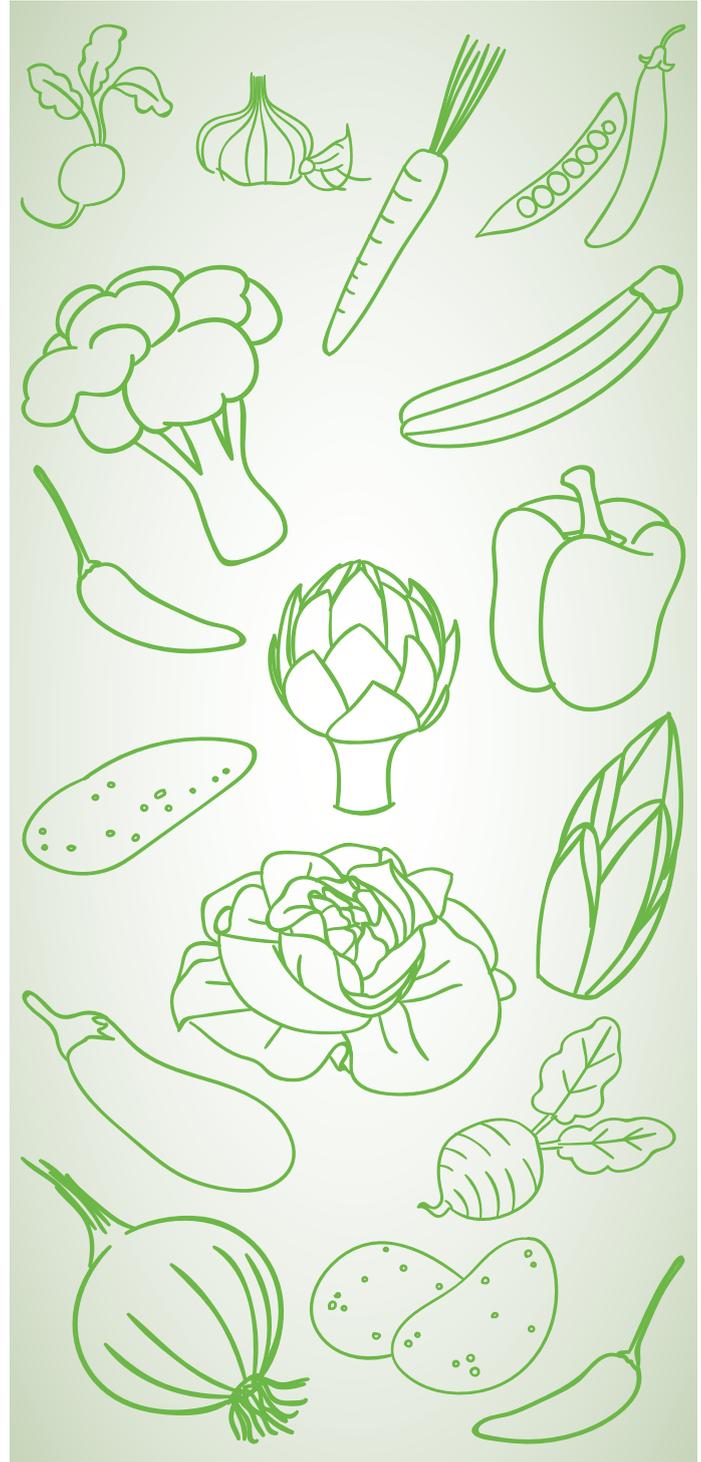
El pimiento es el fruto de una planta herbácea del mismo nombre, que pertenece a la familia de las solanáceas, al igual que el jitomate y la berenjena, solo que el pimiento pertenece al género capsicum, que abarca todo tipo de ajíes o chiles, pimientos y guindillas, que son los principales nombres regionales con los que se conoce alrededor del mundo esta planta. Es una de las primeras de América que se pudo autopolinizar y se desarrolló al mismo tiempo en varias partes de Centroamérica y Sudamérica. Hoy se considera a México, Perú y Bolivia como su centro de origen, sin embargo, según evidencias arqueológicas, el pimiento pudo haberse cultivado desde hace 6.000 años en el suroeste de Ecuador.

Orégano

Orégano



Esta especie es de origen europeo y asiático, y se puede encontrar en forma silvestre en colinas secas, muy soleadas y pedregosas. El orégano es también un excelente aditivo aromático. Se utiliza para adobar carne y como condimento en los estofados e, igualmente, para adobar olivas, junto con tomillo, serpol y ajedrea. Es además una excelente planta melífera. Hoy es un cultivo importante en las quebradas precordilleranas del norte del país, siendo los puntos de cultivo las localidades de Socoroma, Saxamar, Putre, Chapiquiña, Murmuntai, Lupilca y Belén en la Región de Arica y Parinacota, y en Tarapacá, los poblados de Soga, Pampa Trigal, Jaiña y Chiapa.





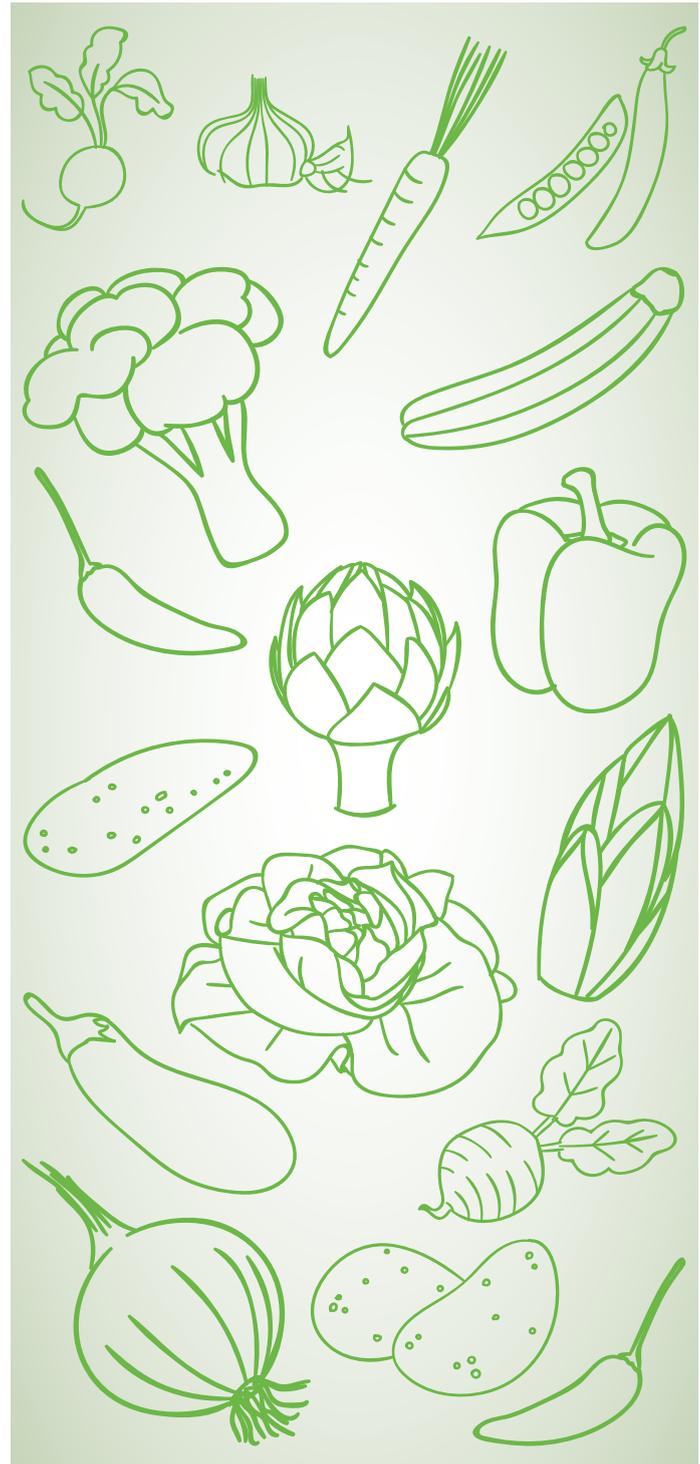
Cilantro



Es una hierba anual de origen norteafricano, aunque en la actualidad se ha extendido por infinidad de zonas templadas del mundo entero. Toda la planta es comestible: Las hojas se usan como hierba aromática y sus semillas son una especia muy valorada. En la preparación de algunos platos de la cocina de la India se utilizan sus frutos.

El cilantro es un ingrediente imprescindible en la gastronomía mundial, ya que muchas cocinas lo utilizan de forma habitual. De aspecto similar al perejil, el cilantro es un componente fundamental en embutidos elaborados en el centro de Europa. En Chile y países como Venezuela, Perú, Cuba y México es una hierba aromática esencial en la cocina. A modo de ejemplo, el pebre chileno contiene cilantro. En diversas localidades de las quebradas tarapaqueñas se cultiva para el consumo en fresco de los habitantes de la región.

Perejil



La zona del Mediterráneo Oriental sería el centro de origen de la especie. En esta área se habría empezado a usar como planta medicinal, siendo reconocida como tal ya en la época de los antiguos griegos y romanos. A partir del siglo XVI, se habría iniciado en Italia su cultivo como planta alimenticia, extendiéndose después a Inglaterra, Alemania, otros países de Europa y eventualmente a América. Su cultivo se encuentra ampliamente difundido en el mundo, pero siempre en superficies más bien pequeñas o en huertas caseras. Su uso principal es como saborizante o aderezo de diversas ensaladas y guisos.

Locoto
Locoto



Es un ají carnoso, con abundantes semillas de color negro brillante. Es una variedad de ají muy picante sobre todo si se usa con sus semillas. Lo encontramos de varios colores y tamaños. Los de la sierra son más pequeños que los de la ceja de montaña. Se usa picado o molido, generalmente crudo. Se sancocha, cambiándole de agua varias veces para quitarle el picante.

Ají Verde



Conocido como ají cristal, es la variedad más comercializada. Se le conoce popularmente como ají verde, porque se consume cuando aún mantiene el color amarillo, y de varias formas: Directamente y cortado a lo largo (retirando las semillas del interior), picado o en rodajas, agregado en la ensalada (casi siempre con tomate) y molido en las típicas salsas chilenas como el chancho en piedra y el pebre, aunque a veces también se le puede ver en forma de pasta.





Sal



La que utilizamos es extraída de uno de los más grandes depósitos mundiales de cloruro de sodio a rajo abierto, el Salar de Tarapacá. Este yacimiento está ubicado a 60 km al sur de la ciudad de Iquique y presenta características únicas y privilegiadas, tales como su cercanía al puerto, alta pureza, bajo contenido de bromo y metales pesados, ausencia de contenido orgánico, y calidad química estable y controlable. La superficie del salar tiene una extensión de 45 km de largo por 5 km de ancho y entre 60 y 120 m de profundidad, con reservas para satisfacer la demanda mundial por 5 mil años.





Las recetas



“No es inocente en la cocina dónde y quién prepara los alimentos. A lo largo de la historia de Chile, así como en la mayoría de las sociedades, no cabe duda que han sido las mujeres las depositarias de los conocimientos culinarios, saberes complejos que suponen el manejo casi alquímico de elementos y materias, por un lado, y la transmisión de los estilos culinarios, por el otro”

De “Cocinas mestizas de Chile: La olla deleitosa”, de Sonia Montecinos, 2004.



Cebiche Punta Pichalo



Ingredientes:

- 800 gr de filete de cabrilla o apañado
- 1 cebolla blanca
- 1 cda. de cilantro
- 1 ají verde
- 1 pizca de sal
- Pimienta blanca
- 1 cda. de choclo
- 8 limones de Pica

Preparación:

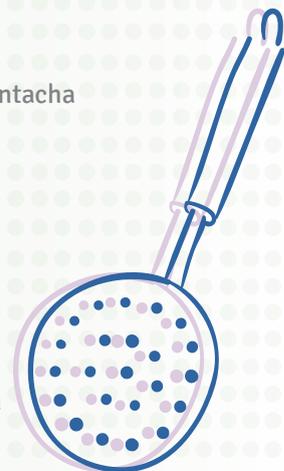


Exprimir los limones y reservar el jugo. Cortar las cebollas en juliana, el cilantro y el ají verde en brunoise, y cortar los filetes en cuadritos de 2 cm. Unir el pescado con la cebolla, ají, cilantro y dejar marinar refrigerado por media hora. Diez minutos antes de servir, agregar el jugo de los 8 limones de Pica y dejar macerar en el refrigerador hasta el momento de servir. Montar en cono al centro del plato con guarnición de hojas de lechuga.

Humos al norte

Ingredientes:

- 1 kg de filete de pintacha
- 4 choclos
- 12 hojas de choclo
- 1 cebolla morada
- 3 cdas. de cilantro
- 10 limones de Pica
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta blanca



Preparación:

Cortar el pescado en cuadrados de 2 cm. Agregar la cebolla en pluma amortiguada, cilantro picado, sal y pimienta. Añadir el jugo de limón y dejar marinar unos 15 minutos en el refrigerador. Cortar el choclo en rodajas y cocer. Disponer las hojas de choclo en un tostador, escurrir el cebiche, reservar el jugo, rellenar las hojas y poner a fuego directo durante 15 minutos. Para servir, agregar el jugo reservado y disponer el plato sobre un recipiente para que cada persona se sirva.

Pinocho

En recuerdo de Andrés Lobos “Pinocho”

Ingredientes:

- 200 gr de tallarines
- 24 choros maltones cocidos
- 1 taza de fondo oscuro de pollo
- 1 taza de crema de leche
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 cebolla blanca
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de comino
- Perejil



Preparación:

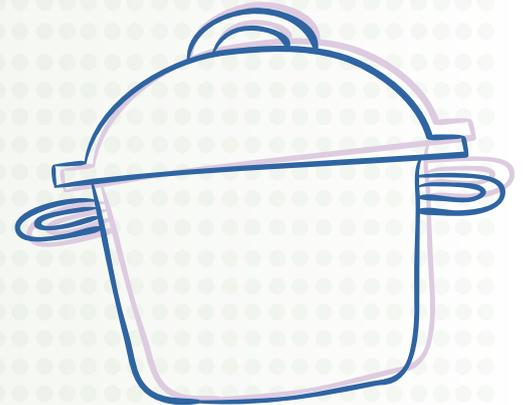


Cortar la cebolla en brunoise, sofreír en mantequilla, agregar la pimienta, el comino, el fondo oscuro de pollo y la crema. Reducir, incorporar los choritos, agregar sal a gusto. Cocer los tallarines al dente y agregar la salsa ya preparada. Adornar el plato con perejil picado.

Ceviche de cabrilla con pulpo

Ingredientes:

- 800 gr de filete de cabrilla
- 300 gr de pulpo cocido
- 2 cebollas moradas
- Ají verde, amarillo y locoto
- El jugo de 20 limones de Pica



Preparación:

Cortar el pescado en cubos, colocar en un recipiente y agregar el jugo de limón y la sal. Incorporar el ají amortiguado (especialmente el locoto). Finalmente, agregar la cebolla cortada sin lavar y el pulpo cortado en láminas.

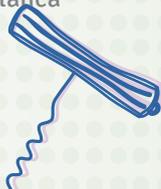


Erizo borracho



Ingredientes:

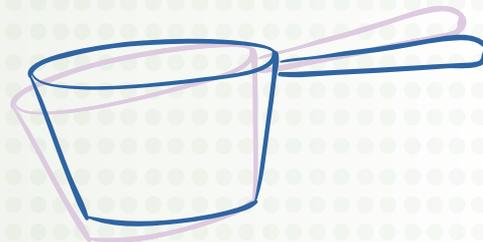
- 500 gr de erizos
- 1 cebolla morada
- 2 cdas. de cilantro
- 1 cda. de ají verde
- ½ copa de vino blanco
- 5 limones de Pica
- Una pizca de pimienta blanca
- Una pizca de sal



Preparación:

Cortar la cebolla morada en juliana y el ají verde y el cilantro, en brunoise. Agregar todo a los erizos junto con el jugo de limón y el vino. Dejar marinar.

Sopa Pisagua Vieja



Ingredientes:

- 4 doc. de almejas
- 4 papas
- 1 cebolla blanca
- ½ lt de leche
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de tocino
- ½ atado de perejil
- 4 cdas. de aceite
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta



Preparación:

Hacer un fondo con dos docenas de almejas. Cortar la cebolla, las papas y el tocino en brunoise, calentar el aceite en una olla e incorporar todo; sofreír. Agregar el fondo de almejas, dar un hervor, agregar las almejas picadas y cocer durante tres minutos más. Retirar del fuego y agregar dos tazas de leche, el perejil picado y servir.

Maremoto

Ingredientes:

- 500 gr de pescado
- 1 doc. de cholgas
- 1 doc. de almejas
- 4 jaibas
- 1 bomba de erizos
- 1 pulpo
- 10 piures
- 2 tomates
- 2 cebollas moradas
- 3 tazas de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 1 pimentón
- 1 cebollín
- 1 taza de perejil
- 2 cdas. de orégano
- 1 taza de apio
- 2 limones



Preparación:

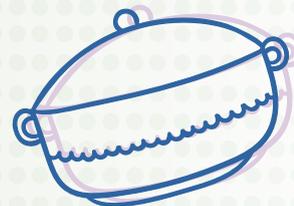


En una olla generosa o una greda, cocer en vino blanco las jaibas, almejas y cholgas. Agregar el tomate, pimentón, cebolla, apio, cebollín y el jugo de los limones. Una vez que lo moluscos se abran, agregar las presas de pescado, los erizos y el pulpo previamente cocido.

Puerto Grande

Ingredientes:

- 4 filetes de cabrilla
- 2 cebollas moradas
- 2 tomates
- 2 papas cocidas
- ½ taza de vino blanco
- 3 ajíes amarillos
- 1 cebollín
- 2 dientes de ajo
- 4 cdas. de aceite
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta



Preparación:

A fuego muy fuerte, calentar el aceite en una sartén, salpimentar los filetes, dorar por ambos lados e incorporar las cebollas moradas, los tomates, los ajíes amarillos cortados en tiras, los ajos y el vino blanco. Finalmente, agregar el cebollín en corte oriental y servir.

Toma de Pisagua

Ingredientes:

- 1 kg de filete de pescado blanco
- 1 taza fondo de pescado
- 2 tomates frescos
- 1 cebolla
- 1 taza vino blanco
- 1 taza de harina
- 1 morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 de salsa de tomate
- ½ litro de aceite
- 1 atado perejil
- Una pizca de sal



Preparación:

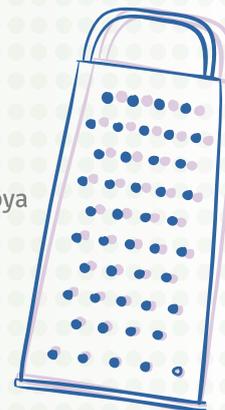


Cortar el tomate en concassé, la cebolla, el morrón y el ajo, en brunoise y sofreír. Agregar la salsa de tomate y el fondo de pescado en vino blanco. Trozar el pescado, enharinar, salpimentar y freír, incorporar a la salsa y dar tres minutos de cocción. Servir acompañado de arroz y una guarnición de perejil fresco.

Cabrilla río Tiliviche

Ingredientes:

- 4 cabrillas enteras descamadas
- 1 atado de cebollín
- 1 atado de cilantro
- 6 dientes de ajo
- 1 taza de aceite
- Una pizca de sal
- 1 taza de salsa de soya
- 4 papas cocidas



Preparación:

Cocer al agua o al vapor la cabrilla entera descamada. Cortar los cebollines (la parte blanca y las hojas) y el cilantro en juliana, filetear abundante ajo y sudar en aceite muy caliente. Una vez cocida la cabrilla, ponerla en el plato, agregar el cebollín y el cilantro, dejar caer los ajos con el aceite hirviendo, agregar salsa de soya y servir.

Compañía Lynch

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz graneado
- 2 docenas de almejas
- 2 docenas de choros
- 1 pulpo (cocido)
- 8 pinzas de jaibas
- 1 cebolla morada
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de vino blanco
- ½ litro de fondo de mariscos
- 2 tomates
- 1 salsa de tomate
- 2 dientes de ajo
- 6 ajíes amarillos
- 1 Morrón



Preparación:



Freír los ajíes amarillos sin venas, sudar, licuar y reservar la salsa. Calentar el aceite en una sartén, sofreír los tomates, la cebolla, el Morrón, sal, pimienta y la salsa de ajíes. Agregar la salsa de ají amarillo, la salsa de tomate, el vino y salsear. Incorporar los mariscos precocidos a la salsa y cocinar durante tres minutos a fuego fuerte. Retirar los mariscos de la salsa y reservar. Para montar el plato, incorporar el arroz a la salsa, luego los mariscos y servir.

Pradera de Algas

Ingredientes:

- 400 gr de fetuccini verdes
- 300 gr de jaiba desmenuzada
- 30 gr de luce
- 250 cc de vino blanco
- 1 cebolla blanca
- 1 cebollín
- 50 gr de mantequilla
- ¼ taza de aceite
- ½ taza de crema de leche
- 10 gr de jengibre
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta



Preparación:

Calentar el aceite y la mantequilla en una sartén, sofreír la cebolla y sudar. Incorporar el vino blanco, la pimienta, el jengibre y el ajo. Reducir e incorporar la crema, la jaiba desmenuzada, agregar los fetuccinis cocidos al dente y el luce.



Identidad y sabor





Jaqueline Tapia

“Yo soy iquiqueña, del barrio El Colorado. Mi papá se vino a trabajar a Pisagua y hace 25 años que vivo aquí. Tengo 6 hijos y mi esposo es buzo mariscador.

Siempre me ha gustado la cocina y varias veces he trabajado prestando servicio de alimentación.

Gracias a varios proyectos he podido aprender y ahora mi sueño es montar mi restaurante. Me gusta hacer cosas nuevas, por eso mi receta son las albóndigas de pescado”.

Albóndigas de pescado

(4-6 personas)



Receta Jaqueline Tapia

Ingredientes:

- 500 gr de filete de mono crudo cortado en cuadros
- 1 taza de harina
- 2 tazas de verdura picada (tomates, papas, zanahorias, pimentones, cebollas)
- 2 huevos
- 1 lt de caldo de pescado
- 1 cdta. de orégano
- 1 cebolla pequeña
- Un manojo de cilantro



Preparación:

Picar finamente la cebolla y un poco de cilantro (la cantidad que se desee para dar un poco de color a las albóndigas).

En un recipiente mediano, colocar la cebolla y cilantro picados, el pescado molido (o picado lo más finamente posible), los huevos, el orégano y la harina. Revolver todo muy bien, primero con una cuchara de madera y después con las manos, hasta ligar todos los ingredientes para que queden completamente combinados. Dejar que la mezcla repose unos 10 minutos.

Verter el caldo de pescado a una cacerola grande y

agregar la verdura picada. Dejar que hierva hasta que las verduras estén cocidas.

Utilizar las manos para hacer bolas con la mezcla de pescado de un tamaño similar al de un huevo de gallina (deben de salir unas 18 unidades).

Colocar cada albóndiga dentro del caldo con verduras. Dejar que hiervan suavemente durante 10 minutos aproximadamente o hasta que estén cocidas por dentro. Servir tres o cuatro albóndigas por persona, acompañadas de una parte del caldo y las verduras.



Ana García

“Nosotros nos vinimos de la pampa a vivir a Pisagua; llegamos desde Peña Chica. Mi papá empezó a trabajar como vigilante en una empresa pesquera que funcionaba aquí. Mi esposo es buzo mariscador. Aprendí cocina con mi mamá y sé varias recetas con pescados y mariscos, pero lo que más le gusta a mi familia son los tallarines con salsa de locos”.

Tallarines con salsa de locos

(4 personas)



Receta Ana García

Ingredientes:

- 400 gr de tallarines
- 500 gr de locos cocidos
- 2 tomates maduros
- 150 gr de cebolla
- ½ pimentón
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- ½ taza de vino blanco
- 1 cdta. de azúcar
- 1 taza de perejil finamente picado
- 1 cdta. de pimienta
- 1 taza de caldo de cocción de los locos
- Salsa de tomates (receta casera)
- 2 hojas de laurel



Preparación:

Cocer los locos previamente ablandados y picarlos en cuadritos; reservar una taza de caldo. Picar finamente la cebolla, el tomate, el pimentón y el ajo. Calentar una sartén, verter el aceite y freír la cebolla, el pimentón y el ajo. Cuando estos vegetales estén tiernos, agregar el tomate picado, el laurel, la

pimienta, el caldo de loco y el vino, y dar un hervor. Luego agregar los locos picados y la salsa de tomate. Cocer los tallarines al dente, distribuir las porciones en los platos, coronar con la salsa de locos y agregar perejil picado al momento de servir.



Verónica Olivos

“Todos mis recuerdos de vacaciones se relacionan con Pisagua. Aquí vivía mi abuela, con la que pasaba largos veraneos. Estoy casada y mi marido es buzo mariscador. Yo aprendí a cocinar por necesidad y como siempre tenía pescado y mariscos frescos, aprendí a cocinarlos para mi familia. Mi receta preferida es el cebiche de locos”.

Cebiche de Locos

(6 personas)



Receta Verónica Olivos

Ingredientes:

- 8 locos grandes crudos (ablandados) picados en cubos
- 2 cebollines chicos cortados en media luna fina (solo parte blanca)
- ½ pimentón (rojo, amarillo y verde) cortado en brunoise
- 1 cebolla morada cortada en juliana
- 2 ajíes verdes cortados en brunoise
- ¾ taza de perejil picado finamente
- 2 tazas de jugo de limón de Pica (y no otro)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar en un bol todos los ingredientes (locos, cebollín, cebolla morada, pimentón, ají verde, perejil, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta) y reservar en un lugar fresco por 1 hora.





Katherine Vicencio

“Yo de niña venía de vacaciones a Pisagua. Me casé aquí y hace 11 años que vivo en la caleta. Me acerqué a la cocina por la necesidad de comer mejor. Vivía con mi abuela y ella nunca fue buena cocinera, lo que me obligó a aprender y así hacerme cargo de realizar mejores preparaciones. De lo que he aprendido, lo que más me gusta preparar es el pescado al vapor. Es una receta muy sana y sabrosa”.

Pescado al vapor

(4 personas)



Receta Katherine Vicencio

Ingredientes:

- 4 filetes de pintacha, cabrilla o apañado
- 1 zanahoria grande en juliana
- 1 morrón rojo en juliana
- 1 cebolla morada en juliana
- 1 cda. de jengibre rayado
- 4 cebollines cortados en cincel
- ¼ taza de aceite
- ½ taza de salsa de soya
- Sal y pimienta



Preparación:

En una cacerola, colocar una vaporera de bambú, hacer una cama con las verduras (excepto el cebollín) y disponer sobre esta el pescado previamente salpimentado; dejar cocinar al vapor por 15 minutos y reservar. Calentar el aceite en

una sartén, saltear el jengibre, agregar la soya y verter sobre el filete cocido ya dispuesto en el plato. Agregar el cebollín sobre el pescado y dejar caer aceite caliente a punto de humo.



Lissette Aravena

“Tengo dos hijas y mi marido es buzo y mariscador. Toda mi vida he vivido en Pisagua, toda mi familia es de pescadores artesanales y creo que nuestra cocina pisagüina es buena, porque se hace sólo con productos frescos de la bahía. La receta que más me gusta preparar es el pescado escabechado”.

Pescado escabechado

(6 personas)



Receta Lissette Aravena

Ingredientes:

- 6 filetes de pescado
- 3 cebollas moradas en gajos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cda. de pimienta negra entera
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de azúcar
- ½ taza de vinagre tinto
- 1 taza de fondo de pescado o fumet
- 2 zanahorias en vichy
- Harina en cantidad necesaria
- Aceite en cantidad necesaria
- Sal, pimienta y orégano
- Ají de color
- 2 limones



Preparación:

Salpimentar los filetes de pescado y rociarlos con jugo de limón, pasarlos por harina y freírlos hasta que estén cocidos y dorados; reservar. Sofreír la cebolla. Cuando empiece a dorar, agregar el ajo picado, la zanahoria, el ají de color, las hojas de

laurel y el orégano. Una vez que todos los ingredientes estén cocidos, añadir azúcar, vinagre y caldo. Dejar hervir hasta que las cebollas se vean transparentes; rectificar la sazón. Servir la salsa de cebolla sobre los filetes de pescado. Acompañar con arroz blanco.



Marcia Passache

“Nací en La Calera. Hija de Jorge Passache y Juana Martínez, desde pequeña he admirado el amor de mis padres por la cocina, quienes con pocas cosas preparan comidas deliciosas. Llegué a Pisagua desde Arica, el 26 de diciembre de 2002 para realizar un reemplazo en el jardín infantil. Posteriormente, el 2002 me casé con Félix Parra Parra, pilar fundamental en mi vida en Pisagua y con quien aprendí mucho más de la cocina”.

Empanadas loco queso

(12 unidades)



Receta Marcia Passache

Ingredientes:

- 12 hojas de masa para empanadas
- 6 locos cocidos y picados
- $\frac{1}{4}$ de queso desgranado
- 1 cda. de salsa de soya
- $\frac{1}{4}$ taza de crema
- Aceite para freír

Preparación:

Mezclar los locos con la crema, el queso y la salsa de soya. Preparar una pasta y colocar al centro de la masa, cerrar y freír. Servir calentito.





Tamara Marín

“Soy bióloga marina y el amor me trajo a Pisagua. Marcos, mi pareja, es buzo y atiende a los turistas que vienen a bucear a los hermosos paisajes submarinos de la bahía de Pisagua. La cocina la aprendí por herencia familiar, ya que mi abuela era una linda mezcla chino-peruana y nos enseñó varias formas de cocina. La receta que he rescatado es el picante de lapas con algas”.

Picante de lapas con algas

(6 personas)



Receta Tamara Marín

Ingredientes:

- 1 kg de lapas picadas
- 2 cebollas picaditas
- 1 cda. de ajo picado
- 1 cda. de merkén
- 3 cdas. de aceite
- 500 gr papas cocidas
- 1 taza de luche hidratado
- ½ atado de cilantro picado fino
- 2 cdas. de palillo
- ½ litro de fondo de mariscos
- 1 taza de vino blanco



Preparación:

Hacer un sofrito con los ajos, la cebolla, el palillo y el merkén. Añadir las lapas y la taza de vino. Prensar las papas con las manos y agregarlas a la preparación. Una vez revuelto, incorporar el fondo de

mariscos, el luche hidratado, la mitad del cilantro y reducir durante 5 minutos. Una vez lograda la textura deseada, servir caliente acompañado de arroz blanco. Decorar con el resto del cilantro.

