

OLLAS COMUNES

EN PANDEMIA

TODO UN MUNDO
Y RECETAS

De necesidades, organización, participación, lucha, solidaridad y de historia.





Carolina Leitao Álvarez-Salamanca
Alcaldesa de Peñalolén

PALABRAS PREVIAS

Carolina Leitaó Álvarez-Salamanca

Alcaldesa de Peñalolén

Para esta gestión es un orgullo poder presentar el libro: “Las ollas comunes en pandemia, todo un mundo y recetas”, que plasma la historia de vecinas y vecinos de Peñalolén que se unieron en tiempos donde la pandemia no daba respiro, la incertidumbre laboral y el hambre eran parte del escenario no solo a nivel .comunal, sino que en todo el país

Una labor muy noble y hermosa que vuelve a unir a los y las vecinas de todos los rincones de la Comuna para dar respuesta a los momentos de crisis. Quiero destacar el trascendental trabajo colaborativo, los aportes voluntarios de los vecinos, el apoyo fundamental de las delegaciones en terreno, pero lo más importante, el cariño y amor por el otro, que fue lo que realmente se destacó en estos tiempos difíciles traducidos en un plato de comida, algo tan esencial y básico que pudo alimentar a niños, niñas, jóvenes, .adultos y adultos mayores y a todo quien lo necesitara

Agradecemos a quienes colaboraron y fueron parte de este proceso con sus historias, recetas y experiencias dentro de una cocina comunitaria, la creatividad de poder elaborar ricos platos con elementos tan humildes los hacen únicos, formando los lazos a través de la organización vecinal que no solo alimentan .bocas, sino que el alma

Construir un recetario tiene como objetivo poner en valor el trabajo realizado con amor por cocineras, .quienes no solo entregaban alimentos si no que afecto y contención, a través de un plato de comida

Peñalolén, al igual que todo Chile tuvimos que reflexionar y dar una mirada renovada hacia el futuro, donde el trabajando en conjunto y colaborativamente nos demostró que podemos enfrentar cualquier tipo de adversidad, como bien se ha plasmado en este libro, no solo con recetas sino un trabajo arduo y lleno .de esperanza para las próximas generaciones

Así, la Municipalidad de Peñalolén a través de su Corporación Cultural y con la ayuda del trabajo en conjunto con las delegaciones, se pudo evidenciar a través de un relato poético las historias y recetas de algunas de las ollas comunes que existieron en la comuna, siendo hoy, ya parte de nuestra historia



LAS OLLAS COMUNES, TODO UN MUNDO

De necesidades, organización, participación, lucha,
solidaridad y de historia.

*“Yo prefiero poner mis manos a disposición,
a quedarme en la casa a rezar pidiéndole a Dios...
Las manos que ayudan son más nobles que los labios que rezan”.*



CRÉDITOS

Ollas Comunes, Todo Un Mundo
Corporación Cultural de Peñalolén

Primera edición 2022
Inscripción en el registro de Propiedad Intelectual N°
ISBN:

Dirección
Gladys Sandoval Campos

Producción General
Nicolas Giacometto Millán
Salvador Salazar Rivas

Texto Narrativo
Amante Eledin Parraguez

Ilustraciones, Diseño y Diagramación
Ayleen Delgado Carrasco

Recopilación de Relatos
Nicolas Giacometto Millán
Salvador Salazar Rivas
Jorge Perez Reinal

Digitación
Enrique Bertrán Aracena
Sonia Borquez Orellana
Katherine Leyton Caaballero

Equipo Revisor
Enrique Bertrán Aracena
Katalina Reyes Díaz
Roberto García Yevenes
Cristian Sottolichio Leighton

Asesor Técnico
Pablo Mellado Espinoza

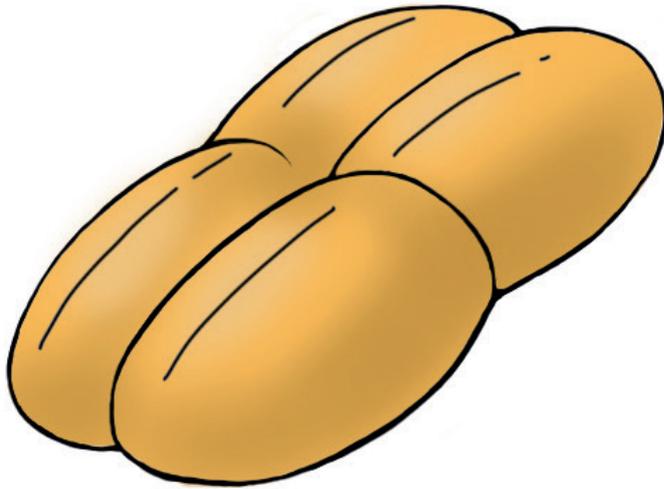
Difusión y Redes Sociales
Cristian Sottolichio Leighton



ÍNDICE.

| | Página |
|------------------------------------------------------------------|--------|
| I.- PRESENTACIÓN | 9 |
| II.- RESEÑA POÉTICA DE LA HISTORIA DE LAS OLLAS COMUNES | 16 |
| III.- ¿DE QUÉ DAN CUENTA LAS OLLAS COMUNES?..... | 22 |
| 1.-¿Cómo surgen las ollas comunes? | 26 |
| 2.- Las motivaciones para formar una olla común | 28 |
| IV.-EL ROL DE LAS MUJERES EN LAS OLLAS COMUNES | 30 |
| 1.- ¿Cómo se organizan las ollas comunes? | 32 |
| 2.- ¿A quiénes benefician las ollas comunes? | 36 |
| 3.- ¿Cómo se entregaba la comida? | 40 |
| V.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE: Los Menús | 44 |
| 1.- La recepción de la gente | 46 |
| 2.- El ambiente y la convivencia entre los protagonistas | 47 |
| 3.- ¿Cuál es el sentimiento al final de la jornada? | 49 |
| V.- RESEÑA DE LAS OLLAS COMUNES Y SU PLATO ESTRELLA | 52 |
| Principales platos preparados en las ollas comunes | 54 |

| | |
|------------------------------------------------------|----|
| Charquicán | 56 |
| Porotos con riendas | 57 |
| Porotos con menestrón | 58 |
| Porotos negros Simón Bolívar | 59 |
| Garbanzos | 60 |
| Pollo al jugo con arroz | 61 |
| Pollo asado con arroz | 62 |
| Pollo al horno con papas cocidas | 63 |
| Pantrucas con sopaipillas y pebre..... | 64 |
| Croquetas de jurel con arroz | 65 |
| Estofado de jurel | 66 |
| Hamburguesas de jurel con puré..... | 67 |
| Fritos de zanahoria con papas rústicas y arroz | 68 |
| Guiso de Pulled Pork | 69 |
| Tallarines contundentes | 70 |
| Pastel de papas | 71 |
| Empanadas de pino | 72 |
| Panadería comunitaria | 73 |
| | |
| VI.- LAS OLLAS COMUNES, ¿QUÉ SON? | 74 |
| Al concluir | 75 |
| Poema | 77 |
| Agradecimientos | 80 |



*“El pan para uno mismo es un problema material;
en cambio, el pan para los demás ya es un problema espiritual”*

Nicolái Verdiáyev, escritor y filósofo ruso
(1874-1848)



I.- PRESENTACIÓN

Este libro es el resultado de un proceso que ha tenido su evolución según el valor y la relevancia del resurgimiento de las ollas comunes en el país y, especialmente en Peñalolén, a partir de la crisis social, que se agudizó aún más con la crisis sanitaria provocada por la pandemia.

En su origen, esta obra se visualizó como un sencillo texto de recetas, con sus características, sus ingredientes, sus modos de preparación y su valor alimenticio, así como de los platos más populares entre los beneficiarios. Pero la importancia de estas organizaciones solidarias, que además de atender la urgencia por la falta de comida, realizan una labor social, de ayuda solidaria, y junto con eso, una denuncia de la precariedad en que viven muchas familias en los sectores populares de Chile. Lo anterior ha motivado la escritura de este libro, como testimonio de esta realidad.

El resurgimiento y organización de las ollas comunes es una evidencia más de la falta de atención y ayuda de parte del estado y sus autoridades, y del abandono de quienes más lo necesitan en tiempos de crisis. Es una muestra de la inexistencia del derecho a la alimentación, ligado a otros derechos como la salud, el trabajo, la vivienda, las pensiones, el medio ambiente, etc. que han sido las demandas centrales expresadas en el estallido social de octubre de 2019.

Es importante señalar para el lector, que este libro es un testimonio parcial; o si se quiere, una pequeña muestra de lo que fueron las ollas comunes en este último tiempo en la comuna de Peñalolén. Han existido muchas otras, en diversos sectores, muy organizadas desde el inicio de la crisis. Por lo tanto, el contenido expuesto en estas páginas se refiere a la experiencia recogida de un número limitado de ellas, con las cuales se pudo establecer contacto y recoger los relatos de las mujeres organizadoras y participantes. Se estima que el año 2020 surgieron más de noventa ollas comunes en toda la comuna.

Cabe destacar que el motor que ha impulsado el surgimiento de las ollas comunes ha sido la fuerte capacidad de organización de las mujeres. Ellas le han dado vida y movimiento con su empuje y trabajo conjunto; su entrega y creatividad, para instalarlas, mantenerlas y para cumplir con el objetivo de entregar alimentación a las personas sin trabajo, a los enfermos; adultos mayores, personas indigentes, inmigrantes, niños y jóvenes. Más allá de la entrega material de un plato de comida, hay una entrega espiritual de cuidado y amor a los demás.

Lo más importante de esta publicación, se encuentra en los testimonios entregados por las protagonistas, que participaron en la organización y gestión de las ollas comunes aquí citadas. Estos testimonios constituyen la sustancia que le da vida y significación al libro. Por cierto y como antes se señaló, no están todas las ollas comunes que surgieron en Peñalolén, pero son parte del quehacer social, de las estrategias de apoyo y sobrevivencia que se dan las personas de la comunidad, movidas por una necesidad concreta, pero también por valores propios de solidaridad, de preocupación por el otro, de organización y amor al prójimo. La historia se cuenta por sí misma, su corazón está en los relatos de sus protagonistas, quienes las impulsaron y le dieron vida.

El deseo que nos mueve es contribuir de manera sencilla, con mucha sinceridad a la lectura de nuestra realidad; a la reflexión crítica, al aprendizaje y el conocimiento, que puede orientar la organización de futuras iniciativas solidarias, en beneficio de nuestra comunidad, dando cuenta de nuestra identidad y necesidad de preservar estos valores humanos esenciales.







*“... Desde el fondo de las ollas comunes
se están levantando los cimientos de un mundo nuevo”.*

(Poeta Raúl Zurita, fragmento de entrevista en [PressReader.com](https://www.pressreader.com) 13 de junio 2020)



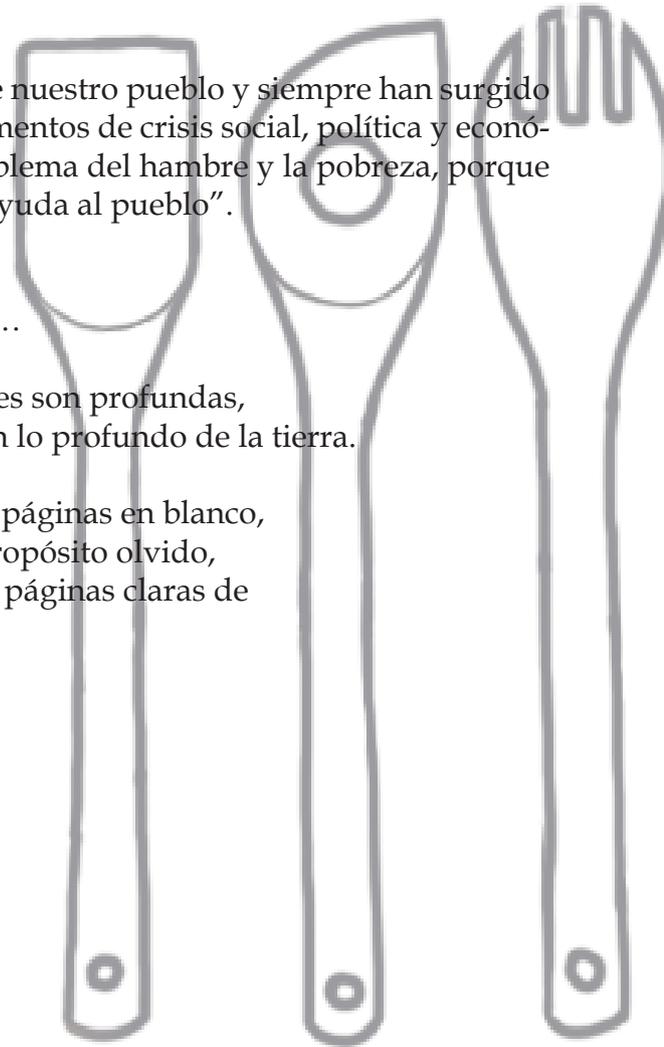
II.- RESEÑA POÉTICA SOBRE LA HISTORIA DE LAS OLLAS COMUNES

Las ollas comunes siempre han sido parte de la historia de nuestro pueblo y siempre han surgido como estrategias de sobrevivencia, para enfrentar los momentos de crisis social, política y económica, específicamente como recurso de ayuda ante el problema del hambre y la pobreza, porque cuando el estado y el gobierno no acude “sólo el pueblo ayuda al pueblo”.

La historia dice que...

Están más vivas que nunca, sus raíces son profundas,
como las de los árboles nativos, hundidas en lo profundo de la tierra.

Pero siempre han persistido entre las páginas en blanco,
las que no han sido escritas con propósito olvido,
pero han quedado estampada en las páginas claras de
la memoria.



Desde tiempos remotos, coloniales y desde antes,
nacieron las ollas para alimentar los sueños del pobre marginado,
en los duros tiempos de siglos anteriores,
en “las porotadas” que alimentaban a campesinos y obreros,
para renovar las fuerzas, para nutrir sus anhelos.

Nacieron vitales del impulso de mentes y manos,
de quienes primero cortaron la leña, de quienes prendieron el fuego,
pusieron la olla, cocinaron el pan y dieron sustento.
Nacieron de quienes pusieron la mesa, alzaron el corazón y llenaron los platos.

A la luz del sol nacieron en pleno desierto, durante la gran depresión,
en las salitreras de los años '30, contra los abusos de las pulperías.

Surgieron junto a las huelgas de los obreros,
“Las ollas de los pobres” en los socavones y en las galerías.
Como las flores del campo, crecieron en primavera
de los años '60 para alimentar las tomas poblacionales,
fueron fundamentales para sostener el sueño de la vivienda.
Florecieron naturales para seguir estando vivos,
ante desastres naturales, aluviones, terremotos, tsunamis,
y seguir reunidos; estando juntos, compartiendo,
en el patio común de los cité y conventillos.

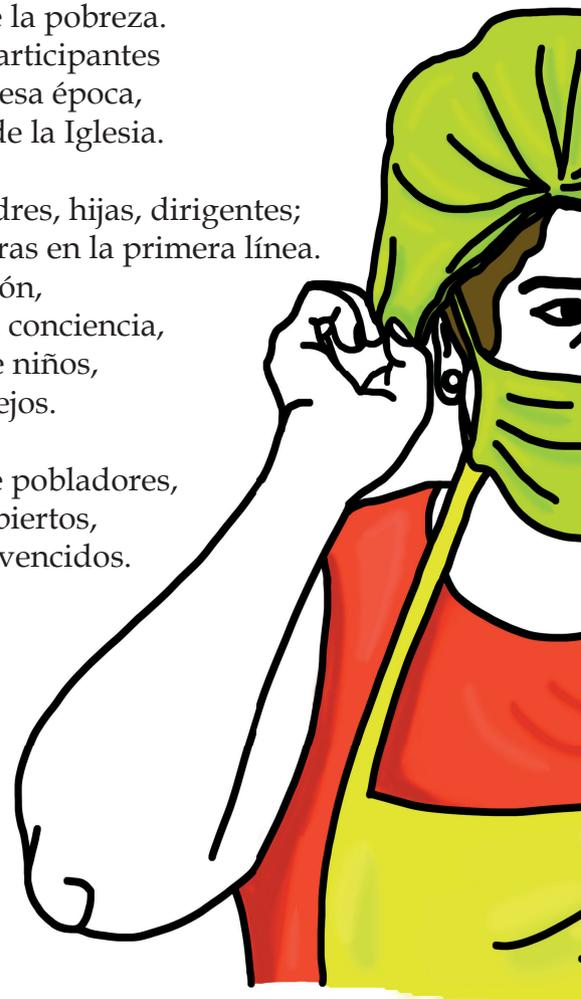
Fueron parte del paisaje humano, de adultos, jóvenes, niñas y niños;
amplia fotografía de aquellos tiempos
de crisis y carencias; de necesidades y abandono.

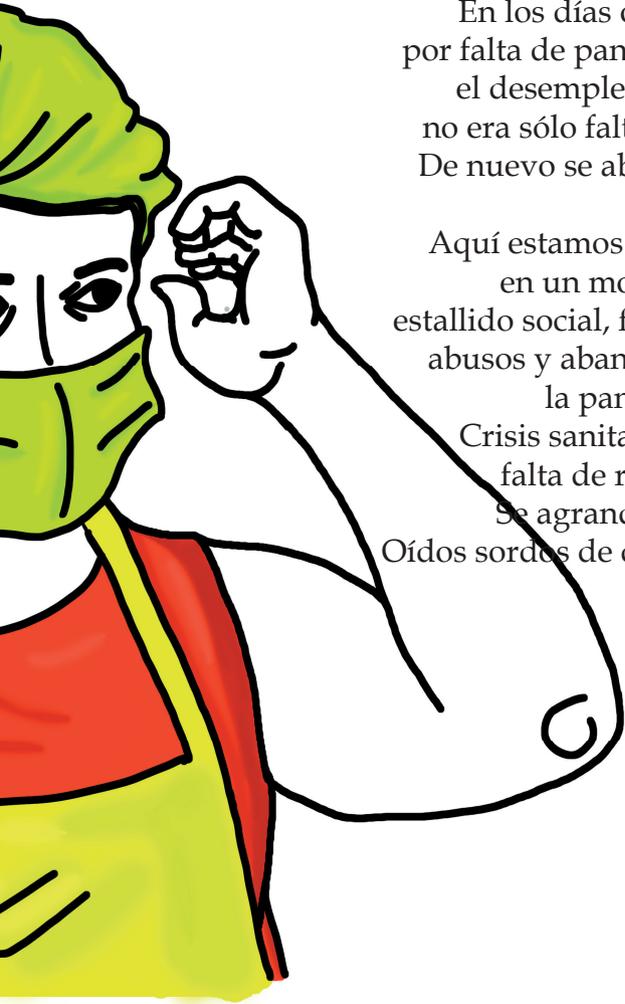
En los años '70, a inicios de la dictadura, en un nuevo ciclo,
volvieron las ollas comunes en la rueda de la pobreza.
Fuimos testigos directos, protagonistas, participantes
en los comedores infantiles, surgidos en esa época,
bajo el techo de las capillas, con el apoyo de la Iglesia.

Y nuevamente las mujeres como antes, abuelas, madres, hijas, dirigentes;
gestoras, cocineras, organizadoras, valientes luchadoras en la primera línea.

Siempre constantes, al pie del fogón,
preparando el sustento para el cuerpo y la conciencia,
alimentando la historia con rostros de niños,
y la esperanza en los ojos de los viejos.

Y sigue girando la rueda, el movimiento de pobladores,
la organización popular con brazos abiertos,
con fuerza y convicción, a no darse por vencidos.





En los años '80 de nuevo por cientos y miles,
por cada rincón, en sindicatos y campos,
en puertos y fábricas; en campos y desiertos,
más lejos o más cerca, en islas remotas; mares o montañas,
en las grandes ciudades o pueblos pequeños.

En los días oscuros, de persecución y dictadura,
por falta de pan y de trabajo, por el PEM y por el POJH,
el desempleo y la cesantía, el exilio y relegación;
no era sólo falta de comida, también era la represión.
De nuevo se abrieron las puertas de las ollas comunes.

Aquí estamos de nuevo, cumpliendo con la historia,
en un momento distinto, en otro contexto:
estallido social, falta de derechos, demandas ciudadanas,
abusos y abandono, la misma escena, y más encima,
la pandemia como "broche de oro".

Crisis sanitaria, toque de queda, confinamiento,
falta de recursos, de salud y de alimentos.

Se agrandan las deudas, suben los precios.
Oídos sordos de quienes gobiernan, y llega tarde la ayuda.

La historia se repite, la rueda nos aplasta,
y los que sufren; siempre los mismos:
vecinos, vecinas, pobladores, inmigrantes;
indigentes, extranjeros, familias completas,
y enfermos de Covid,
son niños y niñas, jóvenes, adultos y viejos.
Ante la crisis total, las ollas comunes,
último recurso para no caer en la miseria.

Las manos se reúnen y se tejen los esfuerzos,
toman la iniciativa, nuevamente las mujeres,
se agrupan y organizan para ir en ayuda.
Son personas preocupadas, generosas,
con conciencia y altruismo,
sienten el deber y la urgencia de hacer algo.
Todo comienza reuniendo los recursos,
consiguiendo las ollas, el gas y el fogón,
partiendo a la feria y al negocio del barrio,
donde el “vecino que nos conoce” y hace donaciones.
Nunca es suficiente, siempre falta,
pero “con lo que hay se hacen milagros”.
La mejor receta, con amor: plato único.



El año 2020, tiempo de pandemia y crisis social,
con el azote de virus y la desigualdad,
han revivido las ollas comunes,
natural respuesta a la necesidad de comida,
como un espacio de encuentro y organización,
para la ayuda mutua y la autogestión;
lugar para compartir un poco la vida en sus carencias,
un sitio para juntar los sueños,
y para recuperar la dignidad y la alegría.

Amante Eledin Parraguez, 2021



III.- ¿DE QUÉ DAN CUENTA LAS OLLAS COMUNES?

La voz de los protagonistas



*Sólo el pueblo ayuda al pueblo,
así lo cuenta la historia,
el estado no responde
y el hambre hace memoria.*

*Y ¡qué linda organización!
tanta solidaridad,
viene del alma chilena
ante tanta adversidad.*

(Coplas de Ollas Comunes de Carmen Prieto)

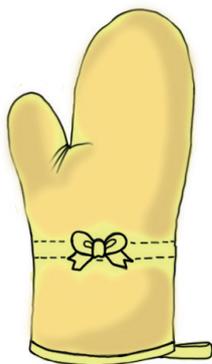
Nos muestran una realidad

Las ollas comunes surgen en un contexto de pobreza y desamparo. Son una respuestas a las necesidades básicas de alimentación que no son atendidas por el estado y los gobiernos.

Hay seres humanos que viven en la precariedad durante toda su vida. Cerca o lejos; ante nuestros ojos o detrás de las fachadas. Son hombres, mujeres, niños y niñas; jóvenes y ancianos que viven marginados. Son personas concretas, vecinos, vecinas, amigos, amigas, familiares o pobladores. Esta pobreza se esconde, se disfraza, pero siempre está presente. A la pobreza no la soluciona ni el crecimiento económico, ni el libre mercado, ni el desarrollo tecnológico, ni la globalización.

Como sociedad, nuestro país ha vivido muchos momentos de crisis a lo largo de su historia: desastres naturales, crisis económicas, crisis políticas, crisis sanitarias, y diversos problemas que han sido difíciles de resolver, que no han tenido solución definitiva, como la pobreza y todo lo que ella implica.

Y llegan momentos en que las crisis se agudizan y estallan. Cuando esto sucede, se producen muchos efectos adversos para la vida de los seres humanos tanto en lo personal como lo familiar, lo comunitario, y en la convivencia social. Es lo que sucedió en Chile con el estallido social de octubre de 2019, producto de muchas demandas insatisfechas, que se venían arrastrando desde mucho antes, en lo económico, social, cultural y políticos. El estallido social en Chile dejó a la luz los graves problemas que la sociedad esta atravesando, especialmente las dificultades de los más pobres y la clase media.



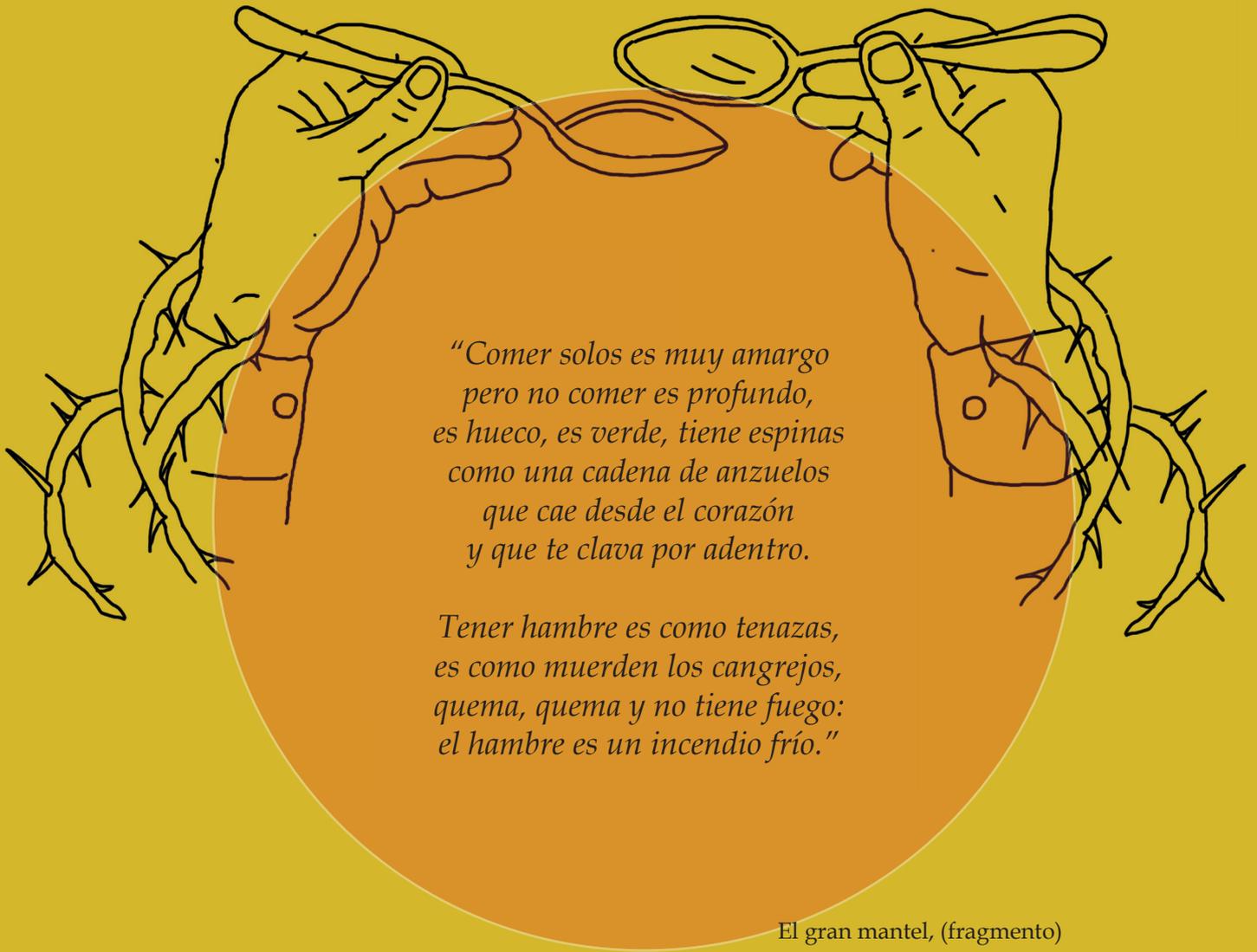
A esta situación política y social en Chile, se sumó la crisis sanitaria provocada por la Pandemia del Corona Virus, (Covid 19), que en Chile comenzó en marzo de 2020 y que ha afectado a todo el mundo. Una crisis sanitaria global, que trajo como consecuencias concretas la perdida de fuentes laborales, cesantía, falta de recursos económicos en las familias para cubrir necesidades básicas de alimentación, salud, educación, vivienda, pagos de servicios básicos, pago de deudas, etc. Todo ello como efecto de las medidas sanitarias, con restricciones de desplazamiento, cierre de comercios, de oficinas públicas, de escuelas y colegios, y confinamiento en las casa incluyendo toque de queda y prohibición de salir; medidas tomadas en todos lados, para evitar los contagios, la propagación del virus y para evitar la muerte de personas. Se hacen esfuerzos, pero siempre quedan las dudas si son suficientes y correctas, y si se podrían haber aminorado los efectos, si las personas y las familias hubiesen tenido una mejor situación económica y de bienestar para afrontar las crisis.

Las consecuencias de esta crisis y los problemas sufridos por la población son muchos. La alimentación es uno de ellos y es esencial, y muy concreto: la comida. Para enfrentar este problema surgen las ollas comunes en los sectores más pobres y golpeados, como ha ocurrido siempre, a lo largo de la historia en nuestro país, aunque en esta oportunidad también la crisis ha tocado a sectores un poco más acomodados, de residentes en condominios y villas, como lo señalan los testimonios.

Las ollas comunes son el hecho que constata una realidad precaria que por mucho tiempo viven los pobladores. Son la evidencia más visible de la situación de pobreza y desigualdad social en un país que se jacta de tener un importante ingreso per cápita, pero que no representa a la gran mayoría de las personas y las familias de Chile; una desigualdad que en momentos de crisis aflora y se hace patente.

En Peñalolén la historia continúa y las ollas comunes resurgieron en diferentes sectores de la comuna. Los testimonios sobre los cuales se ha escrito este libro, se refieren a algunas de ellas, que de alguna manera son reflejo de la forma cómo las ollas comunes volvieron en muchos lugares y rincones de Chile.

En cada territorio las ollas comunes tienen sus propias características, matices y particularidades, pero siempre hay elementos comunes, que las hacen universales como recursos de sobrevivencia humana. Esto es lo que recoge esta historia, esencialmente la importancia y el sentido de esta organización, que se levanta en momentos de crisis, para proteger la vida humana de tantas amenazas como el hambre.



*“Comer solos es muy amargo
pero no comer es profundo,
es hueco, es verde, tiene espinas
como una cadena de anzuelos
que cae desde el corazón
y que te clava por adentro.”*

*Tener hambre es como tenazas,
es como muerden los cangrejos,
quema, quema y no tiene fuego:
el hambre es un incendio frío.”*

El gran mantel, (fragmento)

¿Cómo surgen las ollas comunes?

Estaba en el aire, a punto de estallar. La ciudadanía lo sentía y lo palpaba en su carne. Se ampliaban las brechas entre ricos y pobres. Aumentaban las desigualdades y los abusos. Las deudas crecían, las medicinas más caras, las pensiones más míseras y la pobreza, sin límites. La angustia y el descontento llegó a su límite. Cada vez muy pocos con mucho y los muchos con muy poco. La crisis llegó a su punto más alto y el pueblo hizo escuchar el estallido de su voz.

En lo cotidiano, del día en la vida de la población, esas sensaciones comenzaron a manifestarse en hechos concretos. Y, como en épocas anteriores, las ollas comunes resurgieron como respuesta a esos hechos concretos.



“La crisis que comienza aquí en Santiago con el estallido social, mucha gente quedó cesante y el broche de oro fue la pandemia... Nosotros nos proyectamos, yo dije, con las chiquillas, que en unos meses más, ni Dios no lo quiera, mucha gente va a quedar cesante y tenemos que hacer algo...”

(Olla común Unidad Vecinal 20 Sur)

“Junto con la presidenta de la Junta de Vecinos conversamos, porque empezamos a ver las necesidades de nuestros vecinos. Decidimos un día empezar a cocinar con lo que nosotros teníamos...”

(Olla Común Simón Bolívar)

“Lo vimos principalmente, porque mucha gente quedó sin pega, y si tú te pones en el lugar del otro, empatizas. Es la prioridad aquí. Empatizar con los vecinos...somos todos una familia. Aquí no hay diferencias; y te pones a pensar en tus vecinos... y también hay niños... hay gente que no tiene trabajo. En eso pensamos”.

(Olla Común Condominio Nuestra Esperanza, Unidad Vecinal 24)

Las motivaciones para formar una olla común

Las motivaciones para formar una olla común pueden ser diversas, pero siempre detrás de todo hay una motivación más profunda: la capacidad de empatía y afecto hacia los demás, especialmente hacia los que lo pasan mal.

“Esto no puede ser...ahí empecé...no era la necesidad de una familia, eran varias familias que acudían a mi...”

(Olla Común La Cordillera, Unidad Vecinal N° 21)

La solidaridad y afecto hacia los demás mueven a las personas, porque tienen conciencia de que forman parte de una comunidad que vive en las mismas condiciones. Este es un valor muy arraigado en la identidad popular, sustentado en la sensibilidad y la conciencia de las personas cuando se enfrentan problemas que afectan el buen vivir. Algunos testimonios ilustran esta conciencia solidaria.

“Esto nació de la necesidad de ver a la gente que lo estaba pasando mal con todos los miedos que se tenía de la pandemia...era gente que estaba parada por una cuarentena y ver los casos de Covid; ya la gente no podía trabajar, estaba pasando por un miedo, y la verdad que lo pensamos, pero no imaginamos que iba a llegar acá, porque una enfermedad de tan lejos, no se pensó que iba a llegar acá”

(Olla Común Pasaje 479)

“Yo creo que lo que más nos movió es el cariño que sientes tú por la gente que ves a diario, porque independiente que este sea tu trabajo, mi trabajo, en el área de deportes con los viejos que solo vienen a la cancha a fumar y a mirar, igual vas formando lazos con ellos”.

(Olla común Comunidad Deportiva, U. V. 28)

Las personas que participan en la organización de las Ollas Comunes son diversas en sus experiencias de vida, algunas han sido dirigentes o participantes en organizaciones sociales, culturales o deportivas o simplemente pobladoras y pobladores.

“Llegué a la toma hace 50 años...Aquí esta nuestro pasado. Las vecinas que vivían aquí, la mayoría no están, pero están sus hijas que son guerreras. La gente de ahora son de buen corazón, cariñosas atentas. No se les puede describir a ellas por las cosas que hacen por los demás. Son todas buenas mujeres. Cual de todas apechuga más, a pesar de que tenemos problemas... Son pocas las personas que tienen el amor que tienen ellas.”

(Olla Común La Abuela Nona)

Para muchos, especialmente para las generaciones mayores, la historia se repite. Y de esas experiencias anteriores quedaron los recuerdos y los aprendizajes, tanto como los valores y motivaciones para seguir trabajando por el bien común.

“Mi mamá siempre, antes había estado en los antiguos Comedores Populares. Siempre apoyaba todo lo de la Vicaría, entonces siempre hemos tenido esa base...como familia nos dio esa motivación... lo conversamos con mi hermana, con mi sobrina, mi hijo y mi marido... Y después dos amigas que trabajaban conmigo en la Capilla”

(Olla Común Capilla Don Bosco)

IV.- EL ROL DE LAS MUJERES EN LAS OLLAS COMUNES

Las ollas comunes a través de la historia han sido organizadas y gestionadas por mujeres dueñas de casa, trabajadoras y dirigentes sociales, que siempre están presentes en tiempos de crisis, entregando su testimonio de esfuerzo y sacrificio, muchas veces teniendo que redoblar su trabajo para atender a sus hijos, a personas enfermas a su cuidado, y cumplir con todas las labores del propio hogar para seguir subsistiendo, con la fuerza de la mujer que lucha por su familia y su comunidad.

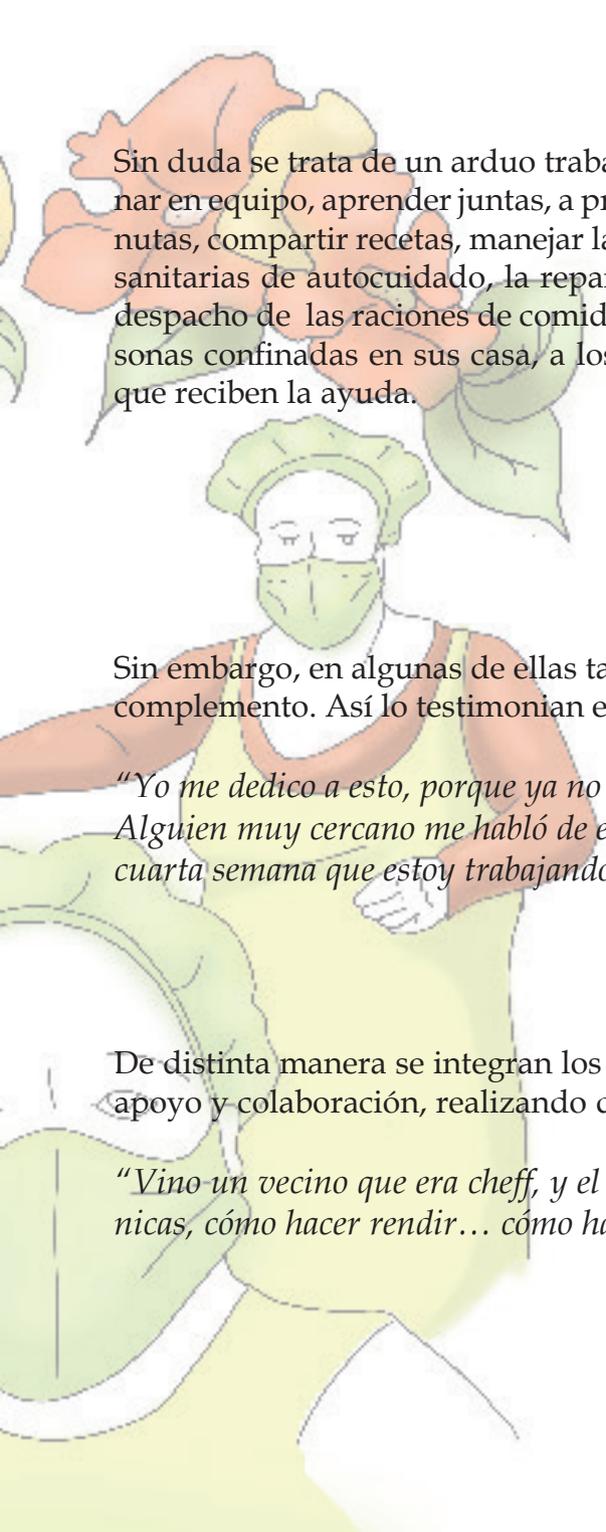
“Cuando empezó todo este tema de la pandemia, nos juntamos con una amiga y decidimos formar la olla; bueno, entre las dos hicimos de coordinadoras... Y ahí empezamos con el tema de la olla común... y en eso se sumaron tres personas más...”

(Olla Común Las Torres 2)

El rol histórico de la mujer ha sido fundamental. La participación de la mujer en la organización de las ollas comunes es mucho más que manejar y cocinar alimentos. Las mujeres organizan la vida familiar y la defienden. Han sido gestoras y organizadoras de estos espacios de solidaridad y ayuda mutua. Ellas se encuentran presentes desde el origen, en la búsqueda de los alimentos, su manejo y cuidado, y la distribución equitativa a los necesitados.

“Esto fue iniciativa propia, gestionada por las familias, por dos o tres personas, mi suegra y mi cuñada y decidimos un día formar la olla común. Teníamos unos porotos y bueno, hicimos unos porotitos y pusimos un cartel afuera a ver qué pasaba y llegaron tres personas, al otro día cinco, y así fuimos aumentando el número de familias”.

(Olla Común El Parque)



Sin duda se trata de un arduo trabajo de cocinar en equipo, aprender juntas, a preparar minutas, compartir recetas, manejar las medidas sanitarias de autocuidado, la repartición y el despacho de las raciones de comida a las personas confinadas en sus casa, a los enfermos que reciben la ayuda.

Sin embargo, en algunas de ellas también se hacen presentes los hombres, en labores de apoyo y complemento. Así lo testimonian en algunas ollas.

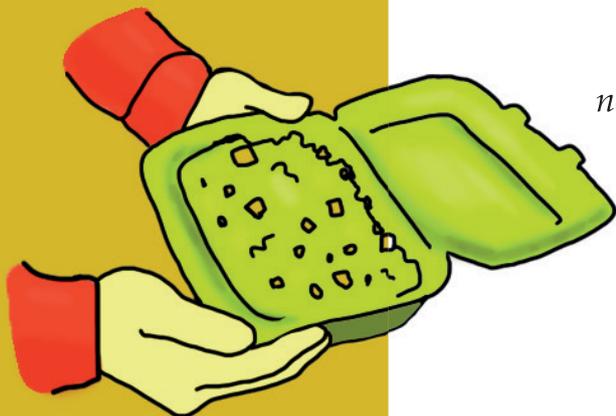
“Yo me dedico a esto, porque ya no tengo que trabajar de manera formal. Yo estaba en otra olla. Alguien muy cercano me habló de esta olla común que costaba mas armarla que la otra y esta es la cuarta semana que estoy trabajando...”

(Olla Común “La Abuela Nona”)

De distinta manera se integran los hombres, en la mayoría de los casos cumpliendo un papel de apoyo y colaboración, realizando diversas tareas, que le dan significancia a su participación.

“Vino un vecino que era cheff, y el nos decía las raciones, las cantidades. Nos enseñó algunas técnicas, cómo hacer rendir... cómo hacer para que a nosotras no nos fuera tan pesado...”

¿Cómo se organizan las ollas comunes



La organización es fundamental. En ella se ponen en juego las iniciativas, la capacidad de gestión, la creatividad y la ejecución de las actividades para lograr el objetivo de entregar comida.

Parte de la organización es comunicarse con la comunidad, conversar con los vecinos, con dirigentes y encargados e impulsar las iniciativas.

“Con lo que tuvimos hicimos maravillas... nosotros empezamos sin tener fogón, sin tener ollas; con solamente tener el lugar físico”.

“Estuvieron organizando, quien tenía alimentos no perecibles y nos llegaron cositas y ahí empezamos a separarlas por categorías: fideos, aliños, aceite; nos conseguimos las ollas, la gente reaccionó muy rápido... nos inscribimos y empezamos a recibir aportes del municipio, y teníamos los aportes nuestros.

(Olla Común Unidad Vecinal N° 20 Sur)

Las personas que impulsan y organizan las ollas comunes, realizan un trabajo de autogestión. Una de las tareas en la organización es buscar y reunir los recursos esenciales que necesitan las ollas comunes para su funcionamiento.

(Olla Común Altas Cumbres)

“De repente cosas que nos faltaban las conseguíamos; tratábamos de conseguir por fuera. Aparte de los que nos daba el municipio, porque a veces no alcanzaba por la cantidad de gente que se le entregaba”.

(Olla Común Las Torres 2)

Conseguir los recursos implica hablar con los vecinos, ir a pedir ayuda a los almacenes y a las ferias, así como solicitar apoyo de instituciones.

“La olla común siempre fue en conjunto con el municipio... La municipalidad nos ayuda. Ellos vienen una vez a la semana nos traen legumbres, tallarines, y otro que nosotros hacemos las gestiones...”

(Olla Común Esperanza Andina N° 2)

“Gracias a Dios no nos ha faltado, porque eso fue con recursos propios, donaciones, y el municipio nos ha ayudado bastante y además tenemos una cadena, lo que tú ves acá de unas familias que nos traen comida preparada. Vamos viendo ahí y lo que nos falte lo cocinamos al fondo y así nos vamos acomodando”.

(Olla Común El Parque)

Para echar a andar una olla común primero se echa mano a lo que hay en la propia comunidad; hablar con los dueños de negocios, carnicerías y almacenes, es decir, realizar gestiones para conseguir las cosas, tanto los alimentos, como utensilios materiales. Esta gestión también implica distribuir tareas y tiempos.

“Primero empezamos las profesoras a hacer colectas de mercadería, los mismos funcionarios traían algunos alimentos no perecibles y empezamos a tomar algunas cajas y sólo faltó el 2019”.

(Olla Común Colegio Santa Marta, Villa El Cobre)

“Hicimos equipos de trabajo para limpiar fondos, no es sólo cocinar. Todas ayudamos a lo que es la verdura. Pelar (papas y otras verduras), lavar, ese tipo de cosas, como el armado, todas ayudamos a picar cebollas...”

(Olla Común 479)

Las ollas comunes no son organizaciones pasivas que están a la espera que le lleguen los recursos y las donaciones de afuera. Cuando les faltan algunos insumos, organizan otras actividades para obtenerlos.

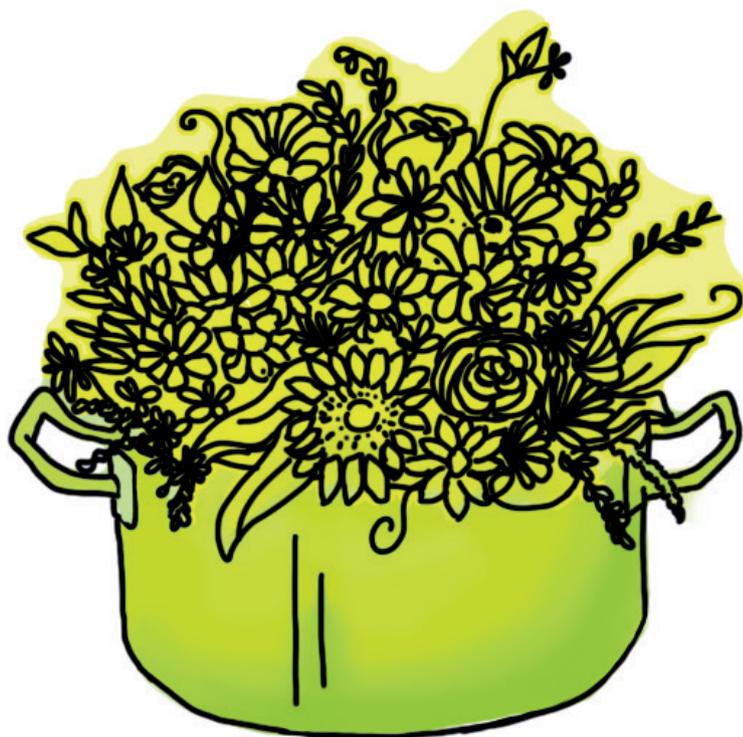
“Cuando nos regalaban cosas, cuando nos regalaban 10 sacos de papas, quedamos felices, podíamos hacer papas fritas y generar lucas para poder comprar la carne y las verduras”.

(Olla Común Nuestra Esperanza)

La preocupación, el esfuerzo y el cariño con que finalmente se realiza el trabajo va dando sus frutos, se van logrando cosas, consiguiendo objetivos. Van quedando implementos para seguir realizando otras actividades sociales de solidaridad y apoyo mutuo dentro de la comunidad.

“Con el tiempo nos fuimos armando. Ahora tenemos dos fondos, tenemos un balón de gas, entonces uno se siente contento, y ya nosotros lo hacemos como habitual”

(Olla Común Altas Cumbres)



¿A quiénes benefician las ollas comunes?

Las ollas comunes benefician a los distintos grupos que conforman la comunidad de marginados. Así se cumple el principal objetivo de una olla común: entregar comida a los que no tienen recursos para proveérselas a sí mismos. No discriminan, atienden a la comunidad en su conjunto, pero a la vez, se prioriza y se distribuyen los recursos entre los que más lo necesitan, aunque haya que romper temores, prejuicios y la vergüenza.

“El grueso son vecinos de aquí de la misma manzana... Tenemos familias extranjeras, peruanos, haitianos y colombianos que son familias más numerosas. Entregamos a personas que son de situación calle. Le llevamos todos los días el almuerzo; calentito se lo entregamos a ellos. Tenemos personas que están postradas y adultos mayores. Entre medio, hubo varias familias con COVID a las cuales les llevábamos las comidas”.

(Olla Común El Parque)



“Hicimos un catastro primero de las familias que más las necesitaban y ellos nos ayudan a preparar los almuerzos y nosotros los acompañamos”.

(Olla Común Colegio Montahue)

“Ya había un catastro de la gente a quienes se les tenía que entregar, y también se nos fueron uniendo la gente de la calle. Pasaban en la mañana pidiendo que los anotáramos... La gente que se contagió de Covid, también se fueron sumando... Se mantuvo la ayuda hasta el final con ellos”.

(Olla Común Galvarino, Capilla San Luis)

Una de esas prioridades fueron los enfermos, afectados por el Corona Virus y otras enfermedades preexistentes. También los niños y los adultos mayores son parte de las prioridades en la lista de los beneficiados. Así lo reflejan estos testimonios.

“Repartíamos a las familias con COVID. Eso hacíamos y siempre, tenemos adultos mayores; ellos siempre pasan primero. Lo tenemos como preferencia. Como en todos lados”.

(Colegio Santa Marta, Villa El Cobre)



“Queremos que acá los niños y los adultos que participan no sufran. A veces es dar y recibir. Entonces nosotros estamos apoyando a la gente que así lo requiere y no tener diferencias a lo que estamos viviendo... Participamos en un principio de un proyecto “Sigamos creciendo juntos en la esperanza andina”, cuando esto era un campamento y nos mantuvimos ahí 17 años. Si hay un lazo y un objetivo, es que los niños sean formados en una actitud de servicio”.

(Olla Común Colegio Montahue)

“Se identifica con el adulto mayor y aparte de eso un grupo de extranjeros... allá arriba se atendía a familias completas, niños, adultos. Acá es más variado, porque hay más gente sola, abuelitas. Atendemos hartos abuelitos”.

(Olla Común Marcelo Astoreca)



La búsqueda de mejores condiciones de vida es una causa que impulsa a las personas y a las familias enteras a dejar sus lugares de origen, sus raíces, sus países y costumbres, dejando atrás a seres queridos y pertenencias, llegando con mucho sacrificio, junto a sus hijos e hijas, a regiones extranjeras y países como el nuestro, tratando de adaptarse a las exigencias de la nueva comunidad a la que se integran y a las nuevas condiciones de vida. La mayoría de ellos son pobres y sin recursos, sin la protección social. También viven y sufren la falta de comida.

“Tengo un grupito de extranjeros que llegaron hace poco aquí, a la comuna. Llegaron de allegados, no tienen trabajo y nosotros le damos almuercitos... Están solitos y los demás son puras familias y están sin trabajo”.

(Olla Común Calle 19)

Aun existiendo la organización de las ollas comunes en su naturaleza de solidaridad y ayuda, existen muchos temores y prejuicios que vencer.

“...Aunque uno no lo crea, mucha gente lo necesita. Hay gente que necesita y dice: ¡No gracias! Y tú sabes que esa gente lo necesita. Porque hay mucha gente que le da vergüenza pedir y prefiere no comer por no pedir. Es por orgullo”.

(Olla Común Unidad Vecinal 21, Las Torres 2)

“Una cosa que no se imagina uno. Ahí nos dimos cuenta que realmente había gente muy necesitada, que realmente necesitaba ayuda, pero no lo dicen por pura vergüenza.”

(Amasandería San Luis La Herradura)

¿Cómo se entregaba la comida?

Las ollas comunes cumplen su labor solidaria con mucha responsabilidad. En el contexto de crisis sanitaria por la pandemia, se preocuparon también de la salud de las personas, siguiendo los protocolos, para no provocar nuevos contagios al interior de los quipos ejecutores, ni en los beneficiarios. Por lo que la entrega de la comida también se hace a través del despacho a domicilio, especialmente para los enfermos.

“Hacíamos el “Delivery” (despacho a domicilio). Nadie venía acá a la sede por el tema de los contagios, para que la gente no saliera y que nosotros no nos contagiáramos. Era un tema de autocuidado. Se le iba a entregar la comida a la gente a sus casas”.

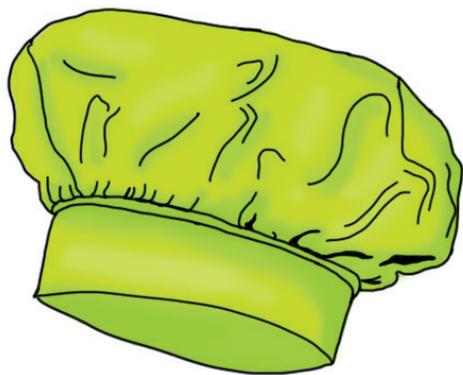
(Olla común Las Torres, Unidad Vecinal 21)

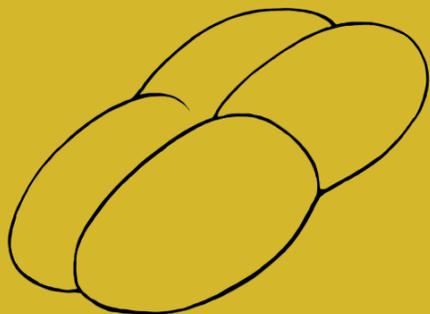
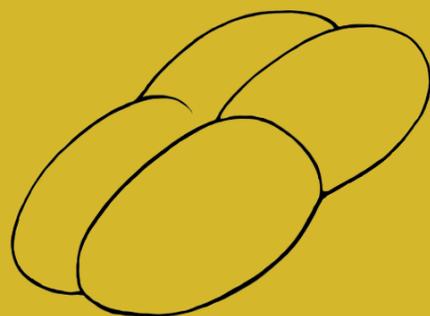
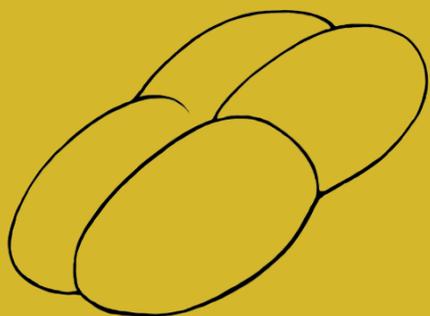


En fin, la solidaridad aflora siempre, en todo lugar donde haya necesidad

“Siempre hemos tenido que ser solidarias en esta escuela y me acuerdo que le compramos una silla de rueda igual a un apoderado, las muletas al Juaco, claro, y cuando empezó esto de la pandemia a mi se me empezaron a perder muchos niños, y buscando, me dicen que se habían ido a un campamento. Los salimos a buscar y encontramos distintos campamentos, pero no encontrábamos a nuestros apoderados... finalmente los encontramos en el campamento Dignidad, que esta en Tobalaba con Departamental, pero que pertenece a la comuna de la Florida. Ahí nos dimos cuenta que estaban en precarias condiciones”.

(Olla Común Colegio Santa Marta, Villa El Cobre)





La olla común del pueblo

*Quién le puso un sol al pueblo
entre sus cosas más notables
le dejó también un verso y voy
donde me hable...*

*Amarilla aquí es mi trilla
y su festejo interminable
cuando el pueblo ayuda al pueblo voy
donde me hable...*

*Ver a ver que, ven que venceremos
pan y corazón.*

*Mira la verdad en la olla del pueblo
donde el pueblo puso su razón.*

*Indesmentible, insuperable,
incurrible, interminable.
Inconfundible, inculdicale,
inexplorable, inconmensurable.*

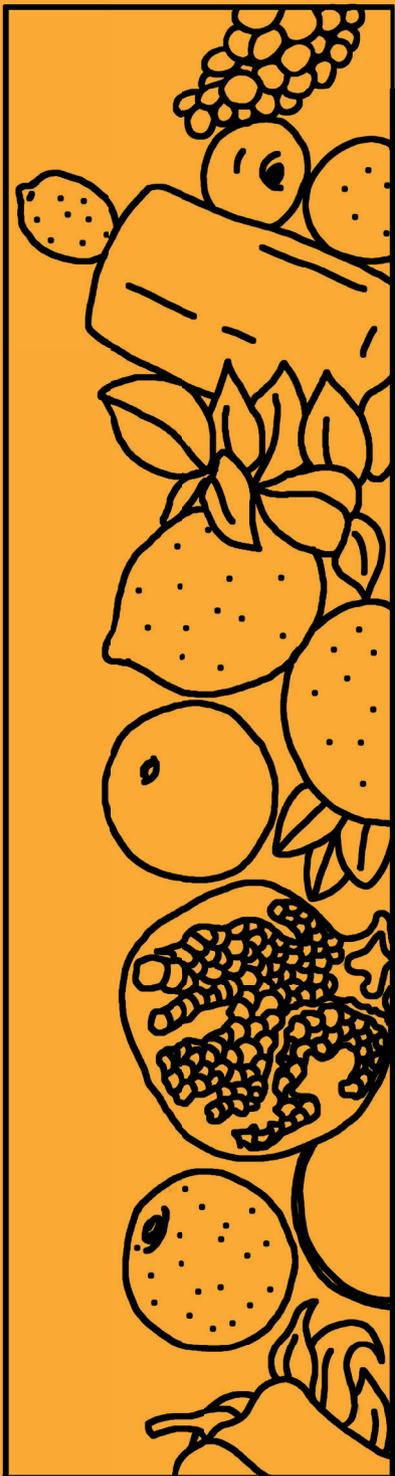
*Invencible, inexpugnable,
puso aroma al universo,
puso aquí lo inexplicable,
es la olla común del pueblo y voy
donde me hable... te acerca a lo que brilla
y brilla el sol qué maravilla.*

*Donde hay claridad hay pueblo y voy
donde me hable*

ven a ver que, ven que venceremos....

*Pan y corazón,
mira la verdad en la olla del pueblo.*

Luis Lebert, cantautor
Santiago del Nuevo Extremo



MENÚ COMÚN



V.- ALIMENTACIÓN SALUDABLE: LOS MENÚS



“... No tenemos todos los ingredientes que debiera de llevar, pero lo que más le ponemos es amor”.

(Olla común Comunidad deportiva, Unidad vecinal 28)

El trabajo de las ollas comunes es un aporte a la comunidad que entrega lo más básico y esencial, que tiene un valor incalculable, que si se le pusiera una cifra, resultaría sorprendente. Pero, más allá de un valor numérico, el valor del trabajo que realizan las ollas tiene un sentido humanitario y espiritual, como lo destacan varios testimonios de los protagonistas.

Este valor se expresa en que, en cada una de las ollas comunes, se trata de entregar la mejor alimentación posible, echando mano a los recursos disponibles para preparar el mejor plato, con los nutrientes necesarios, y equilibrando sus distintos componentes, porque no es sólo cuestión de dar comida para llenar el estómago, es también preocupación por la salud física, mental y espiritual de cada persona.

“Todos los días se cocina algo distinto, un día legumbres; sí o sí se cocina legumbre. Ayer se hizo papas mayo. Mañana vamos hacer tallarines con salsa. Así vamos viendo toda los días que vamos teniendo para poder cocinar. También podemos decir: ¡Ya! queremos hacer una cazuela, pero no tenemos el pollo, no tenemos el zapallo; que esta tan caro, entonces vamos viendo lo que tenemos...”

(Olla Común Esperanza Andina N° 2)

Los menús ofrecidos consistieron en un plato único para cada día de funcionamiento de la olla, constituidos por comidas tradicionales chilenas, con los nutrientes adecuados y complementados con ensaladas de diversas verduras, aliños y especias para darle un apetecible y grato sabor. Así lo señalan los testimonios.

“Un solo plato cada día, de charquicán, porotos, carbonada, pantruca... papas cocidas con pollo, tallarines con Jurel. Arroz con pollo al horno, pescado con arroz...con carne vegetal...”

(Olla Común El Espino Avellano)

“Hicimos muchas comidas ricas, cazuelas, pescado frito, pantrucas, croquetas, un montón de comida... nosotros tratábamos de variar un poco los platos y también de dar postres a los vecinos, también ensaladas, fruta para ir acompañando; el pancito también en el horario de almuerzo”.

(Olla Común Unidad Vecinal N° 20 Sur)

“Las chiquillas han hecho empanadas para el 18. Está el día del Niño, donde mandaron a hacer unas bolsitas para cada niño. Nosotros juntamos hartos dulces, hicimos las bolsitas y salimos a repartir, caminando por toda la población. También se organizó la semana de las empanadas para adultos mayores”.

(Olla Común Unidad Vecinal 21, Las Torres 2)



La recepción de la gente

“La recepción es súper buena.. La gente te da gracias y te tratan bien, súper bien y hay unas señoras que pasan por aquí, y donde te ven te saludan, porque saben que somos las cocineras... de allá afuera nos gritan ¡qué bien atendida chiquillas, las quiero! y uno igual se pone como contenta que te saluden. Porque uno hace las cosas sin esperar nada a cambio”.

(Olla Común Comunidad Deportiva, Unidad Vecinal 28)



El ambiente de trabajo, la convivencia entre los protagonistas.

El ambiente de trabajo, la convivencia hacen más gratificante la labor y entrega energía y motivación extra.

“Uno se siente que importa, o sea el autoestima. Es rico, porque las chiquillas te preguntan que te pasa, porque estas callada, porque si no, aquí hay que cocinar con amor”

(Olla Común, Unidad Vecinal 21, Las Torres 2)

El impacto de las ollas comunes alcanza más allá de la labor cumplida entregando comida. También afecta a cada persona en su valor como tal, en la convivencia y en la relación con los demás del equipo.

“Bueno el ambiente acá en la cocina siempre fue un ambiente grato que permitía también que la gente se desenvolviera en forma más cómoda. Que no hubieran roces, porque en el principio no nos conocíamos todos... Llegamos, nos unimos las voluntarias y aquí comenzamos a conocernos, pero gracias a Dios no tuvimos problemas con las chiquillas, siempre todo en armonía”.

(Olla Común Unidad Vecinal N° 20 Sur)

La participación de cada persona tiene un impacto relevante en varias dimensiones, como experiencia de convivencia y conocimiento de los demás y de sí mismos, es decir, en la relación con la comunidad y hacia el interior de la propia organización, en sus aspectos positivos como negativos.

“Nuestra convivencia ha tenido altas y bajas...hemos tenido momentos muy buenos y momentos fomes también... De partida es que somos personas diferentes, tenemos nuestra manera de cocinar. Tenemos que aprender a respetar que cada una tiene su manera...”

(Olla Común Nuestra Esperanza, U. V. 24)

“Hemos trabajado súper bien, nos conocemos desde siempre, hemos estado juntos trabajando a la par en nuestro sector...ha sido una experiencia muy hermosa”.

(Amasandería San Luis La Herradura)

Las Ollas Comunes, además de ser una práctica de solidaridad humana, también son un espacio para aprender de las otras personas, a convivir y respetar las formas de ser de cada cual, comprender sus problemas, ideas y sentimientos.

Nosotros ya tenemos la experiencia de cocinar para hartos. Las chiquillas se manejan en el tema culinario por cantidades, porque todas sabemos cocinar, pero ellas ya han cocinado en cantidades grandes. También hemos tenido que ir aprendiendo en el camino”.

(Olla Común Simón Bolívar)

¿Cuál es el sentimiento al final de la jornada?

Al final de la jornada de trabajo en la olla común los protagonistas experimentan el grato sentimiento de la labor cumplida, del significado y la importancia del trabajo realizado por las personas de la comunidad que lo necesitan.

“...Para la mujer, aquí hay un trabajo doble y en eso hay que estar clarísimo...si bien es cierto uno llegaba (de vuelta), agotadísima a hacer las cosas a su casa, pero también con esa sensación de que un día más estás viva, pudiste darle comida a la gente. Pudiste hacer feliz a alguien...aquí hay una cuestión de dignidad”

(Olla Común de la Segunda Comunidad del la Unidad Vecinal N° 28)

“Yo siempre digo que esto es algo reconfortante. Nosotros pudimos entregar el alimento, pero ellos nos entregaron muchas cosas... Lleno de valores, de cada vivencia de ellos. Eso a uno lo reconforta; poder ver a familias felices... Uno trataba de hacer lo mejor...uno le ponía su corazón para cocinar y que quedara como para alguien nuestro. No cocinar por cocinar”.

(Olla Común Capilla Don Bosco, Unidad Vecinal N° 22)

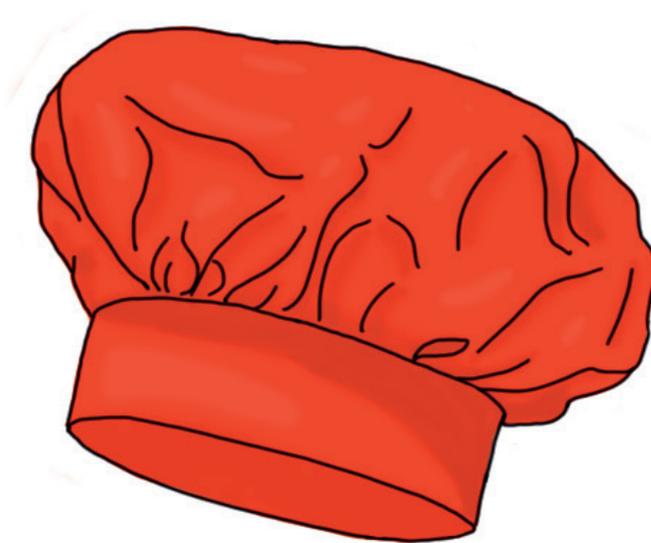


“Cuando uno hace las cosas con responsabilidad, sale todo bien. Responsabilidad y mucho cariño, porque uno tiene que hacer todas estas cosas como si fueran para la familia... La gente que tenemos del mundo social, no lo hacemos por dinero, lo hacemos porque nos nace... Hay que entregar la comida con dignidad...”

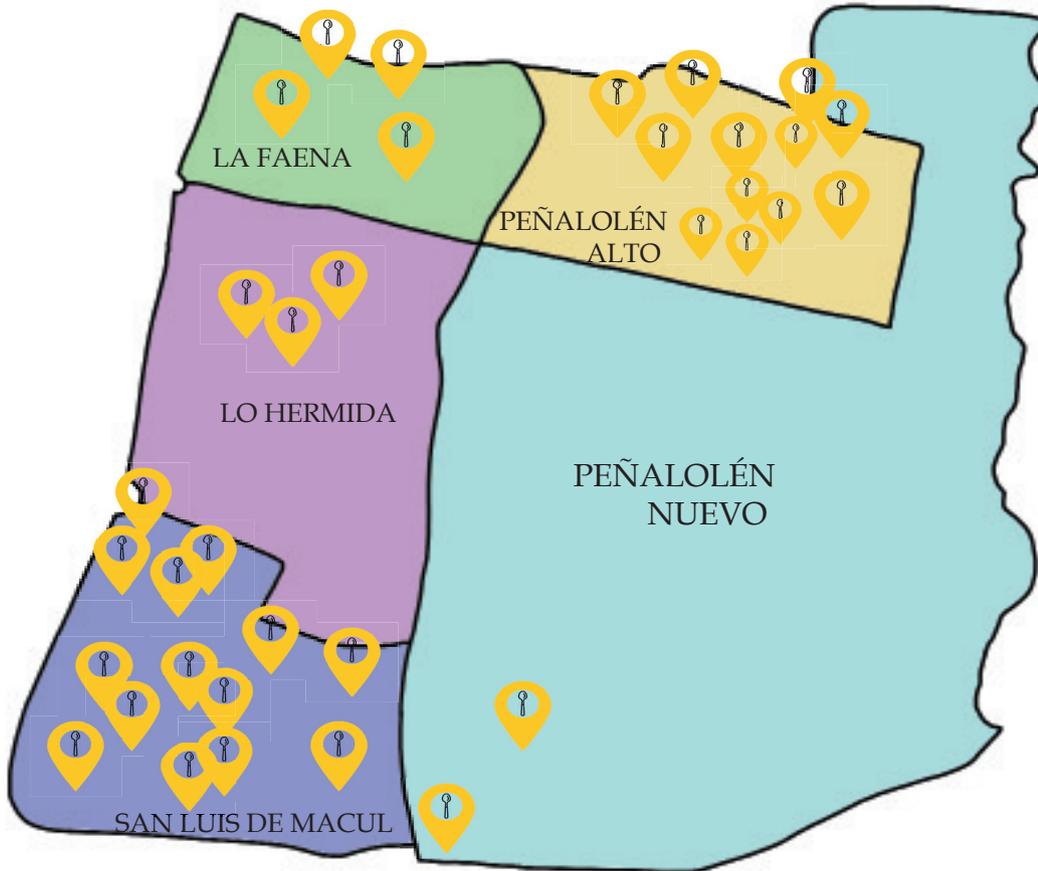
(Olla Común, Pasaje 479)

“Ya hay una recompensa, la gente que viene a buscar la comida nos da las gracias. Hay gente que viene en situación de calle y ha traído bebidas. ¡Una bebida para que tomen chiquillas! Nos mandaron una torta un día. Esa recompensa en que tú entregas un plato y la gente te sonrío. Para mí eso ya me llena. No necesito más recompensa”.

(Olla Común La Abuela Nona)



MAPA DE LA UBICACIÓN DE LAS OLLAS COMUNES EN PEÑALOLÉN



SIMBOLOGÍA



UBICACIÓN DE OLLAS COMUNES

VI.- RECETARIO DE LAS OLLAS COMUNES Y SU PLATO PREFERIDO

*“Hoy nos late la cuchara
de ver llegar la pobreza
la enfermedad, la tristeza
que la peste desatara.
Pero el pueblo da la cara
porque el pueblo vive aún
y transforma el Guillatún
la cuchara en cucharón
con un solo corazón
en una olla común”.*

(Ana Baeza, Versos a la Olla Común)



*“Si la comida no se hace con cariño,
aunque tengas el mejor chef, la comida queda mala”*

(Olla Común Altas Cumbres)

Las ollas comunes, a pesar de sus limitaciones materiales y económicas, realizan un gran esfuerzo para entregar la mejor comida posible, bien preparada, que sea apetecible y que responda a las necesidades alimenticias de toda persona.

Para esto recurren a las comidas tradicionales chilenas, las más conocidas, que son parte de nuestra cultura y saber popular, como los porotos, las lentejas, los garbanzos, los tallarines, el arroz, la carne, productos del mar en conservas, acompañadas de las verduras, hortalizas y sus respectivos condimentos.

En algunas ocasiones también, cuando a la olla común se integra a colaborar algún chef, se preparan platos especiales, como sushi.

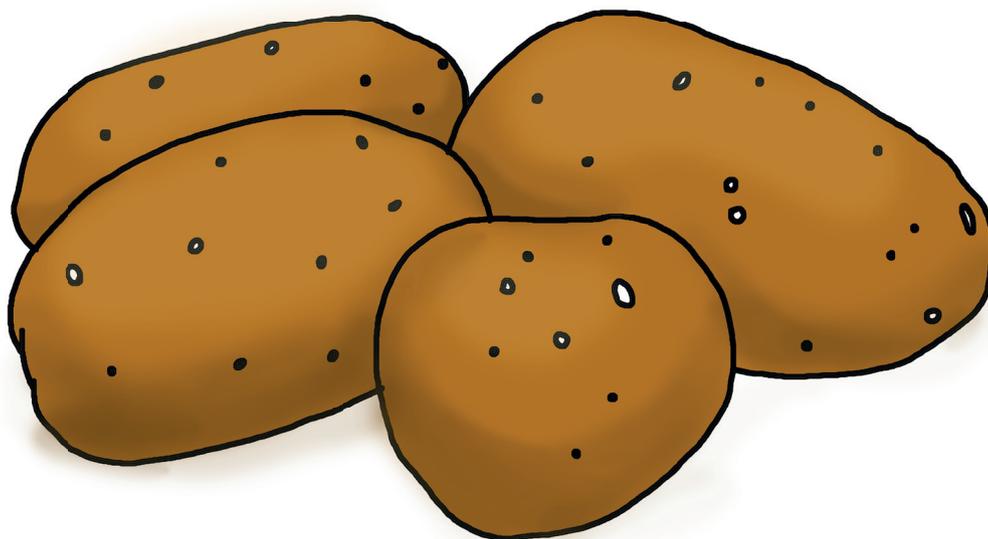
Estos son los principales platos preparados en las ollas comunes que entregaron sus testimonios

Charquicán
Porotos con riendas
Porotos con menestrón
Pantrucas
Garbanzos
Tallarines
Pollo al jugo con arroz
Pollo asado con arroz
Pollo al horno con papas cocidas
Estofado de jurel
Croquetas de jurel con arroz
Hamburguesas de jurel con puré
Pastel de papas
Porotos negros Simón Bolívar
Pantrucas con sopaipillas y pebre
Fritos de zanahorias con papas rúst
Guiso de Pulled Pork
Tallarines contundentes
Empanadas de pino
Pan amasado



*“La papa nos la venden naciones varias
cuando del sur de Chile es originaria”.*

Violeta Parra



CHARQUICÁN

Este es el plato que más ollas comunes lo señalaron como preferido. Su receta fue preparada en las ollas comunes Marcelo Astoreca, de la "Abuela Nona", El Parque, y en la olla común del Condominio Nuestra Esperanza.

Ingredientes para 100 raciones

Carne de vacuno molida
Papas
Zapallo
Poroto Verde
Choclo
Zanahoria
Cebolla
Ajo
Pimentón
Finas hierbas
(orégano, tomillo, laurel, romero)

Preparación:

- 1.- Se sofríe la cebollas con todas las verduras, aliños y la carne molida.
- 2.- Se echan a cocer las papas y el zapallo con agua y sal.
- 3.-Luego de estar listo el zapallo con las papas, se muele todo y se agregan las verduras.

El charquicán

Es un plato tradicional chileno, originalmente es un plato mapuche el cual se preparaba con charqui. Actualmente se prepara con carne de vacuno. Si es verano se le agrega porotos verdes, arvejas, choclo u otras verduras. Si es invierno se le pone zapallo y papas. Hay variadas recetas, quizás muchas se diferencian en el tipo de verdura con las cuales cocinan este plato, también en la consistencia: más seco, o más aguado.

La carne de vacuno aporta proteínas de calidad, minerales, como el hierro, y otros, como zinc, magnesio, potasio, fósforo, selenio. También la carne entrega vitaminas del grupo B, especialmente B12. Las proteínas de la carne de vacuno son de alto valor biológico.

POROTOS CON RIENDAS

Receta preparada en la Olla Común Colegio Montahue

Ingredientes para 100 raciones

8 kilos de porotos
Zapallo
Tallarines
Cebolla
Pimentón

Preparación:

- 1.- Desde el día anterior se remojan en agua fría la cantidad de porotos que se van a cocinar.
- 2.-Al día siguiente se cocen los porotos en agua, cuando los porotos estén blandos se le agrega el zapallo cortado en cubitos, mientras los porotos están en cocción, se prepara un sofrito de verduras en un sartén aparte, cuando estén cocidos se le agrega el sofrito antes hecho y se revuelve.
- 3.-Esperamos unos minutos para que se mezclan los ingredientes y luego se incorporan los tallarines.
- 4-Se puede agregar longaniza frita encima del plato con ají color. (opcional)

Los Porotos con riendas

Es un plato típico chileno, rico en proteína, fibra, potasio, vitamina B9, ácido fólico y otros nutrientes que fortalecen la salud. Pueden reducir los niveles de “malo”, estabilizar el azúcar en la sangre, controlar el peso, y prevenir algunos defectos congénitos y cáncer.

Las riendas se refieren al acompañamiento de tallarines que llevan estas legumbres.

POROTOS CON MENESTRÓN

Esta receta fue preparada en la Olla Común de la Comunidad Deportiva

“Es lo que más le ponemos amor, no tenemos todos los ingredientes que debiera de llevar, pero lo que mas le ponemos es amor”.

Ingredientes para 400 personas

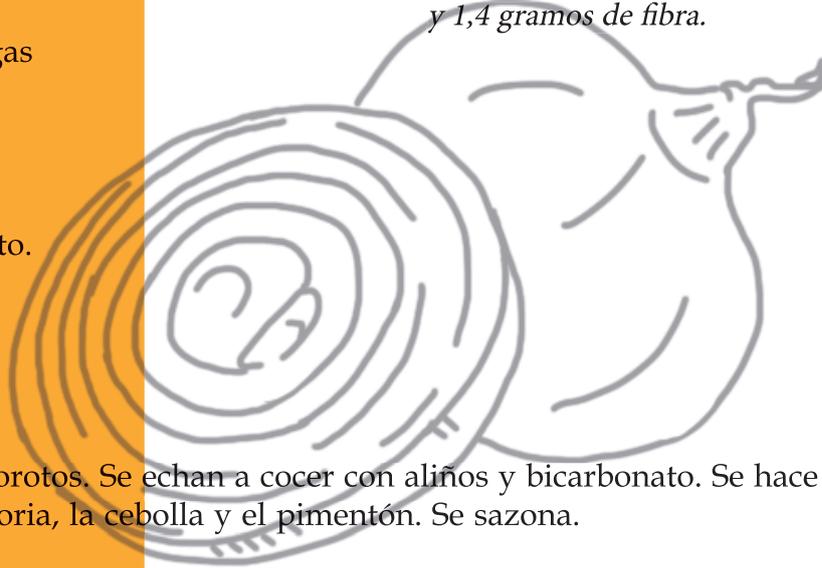
18 kgs. de porotos
25 kgs. de papas
21 paquetes de tallarines
5 kgs. de zapallo
15 pimientos
15 paquetes de acelgas
40 cebollas
20 zanahorias
3 cabezas de ajo
Ají de color
Orégano y bicarbonato.

Preparación

- 1.- Se remojan los porotos. Se echan a cocer con aliños y bicarbonato. Se hace un sofrito en otro fondo con la zanahoria, la cebolla y el pimentón. Se sazona.
- 2.- Una vez cocidos los porotos, se agrega el zapallo, las papas y la acelga. Finalmente se incorporan los tallarines para cocción.

La Cebolla

Es un alimento de gran valor nutricional. Contiene azúcar natural, vitaminas A, B6, C y E. También minerales como el sodio, potasio, hierro y fibra alimentaria. Además son un buena fuente de ácido fólico. 100 gramos de cebolla contienen 44 calorías y 1,4 gramos de fibra.



POROTOS NEGROS SIMÓN BOLÍVAR

Esta receta fue preparada en la Olla Común Simón Bolívar

Ingredientes para 160 raciones

Zapallo
Zapallo italiano
Cebollas
Zanahorias
Brocoli
10 coliflor
Pulpa de cerdo
Perejil, orégano, pimentón, aliño completo.

Preparación:

1.-Se prepara un sofrito con verduras; cebolla, zanahoria, aliños. Luego se agrega la carne de cerdo y se saltea.

2.-Se agregan los porotos negros (cocidos) se agrega el brócoli, la coliflor y el arroz.

Zapallo Italiano

Es una hortaliza o verdura, mundialmente conocido como calabacín, zucchini, entre muchos otros. Es originario de Centro América. Además de su rico sabor, sus propiedades nutricionales son muchas, su principal componente es el agua. Es libre de sodio y buena fuente de vitamina C. Contiene cantidades significativas de antioxidantes naturales como el betacaroteno y el ácido fólico.



GARBANZOS

Esta receta fue preparada en la Olla Común Esperanza Andina 2

Ingredientes para 220 raciones

25 kgs. de garbanzos
20 cebollas
2 zapallos
2 litro. de aceite
4 bolsas de longanizas
1/2 saco de zanahorias

Preparación

- 1.-Remojar los garbanzos desde el día anterior en agua fría.
- 2.-Al siguiente día cocinar con abundante agua hasta que estén blandos, mientras están en cocción hacer un sofrito de verduras, añadir cuando los garbanzos estén ya cocidos.
- 3.-Revolver hasta que se mezclen todos los ingredientes bien para luego incorporar el arroz o longanizas.

Los garbanzos:

Aportan buenas dosis de fibra, vitaminas y minerales, por lo que han de ocupar un lugar destacado en la dieta. Sabrosos y energéticos, Como el resto de las legumbres, el garbanzo es una buena fuente de proteína vegetal, favorece el tránsito intestinal, es rico en fibra, bajo en grasas y, según la comunidad científica, su consumo habitual disminuye el colesterol.

POLLO AL JUGO CON ARROZ

Esta receta fue preprada en la Olla Común Olla Común de la Calle 19

Ingredientes para 68 raciones

7 a 8 kilos de arroz
50 presas de pollo (1 caja de pollo)
Zanahoria
Cebolla
Pimentón paprika
Aliños (orégano, apio, laurel)

Preparación del Pollo:

- 1.-Se procede a trozar el pollo, posteriormente de saltea con un poco de aceite.
- 2.-A parte de hace un sofrito con zanahoria, cebolla, pimentón paprika, orégano, ajo.
- 3.-Después se incorpora este sofrito al pollo y se deja cocinar

Preparación del arroz:

- 4.-Se prepara un sofrito con cebolla, zanahoria, pimentón, una ramita de apio y laurel, posteriormente se agrega el arroz y el agua.

El Pollo

Es fuente importante de nutrientes como proteínas, lípidos, vitamina 3 y minerales como calcio, hierro, zinc, sodio, potasio y magnesio, entre otros. La mayor parte de la grasa corporal del pollo se encuentra en la piel, por lo que al retirarla se reduce el consumo de grasa.

Es un alimento de fácil digestión.

POLLO ASADO CON ARROZ

Esta receta fue preparada por las Ollas Comunes Villa La Cordillera y Capilla Don Bosco

Ingredientes para 170 raciones

170 tutos de pollo
15 kg. de arroz
10 cebollas
10 zanahorias
2 pimentones
2 cabezas de ajo
1 L. de aceite
Aliño y sal a gusto

El Arroz

Es un cereal que está compuesto por almidones, lo cual lo convierte en una potente fuente de energía. Rico en nutrientes, alto contenido en fibra, bajo en grasa, alto contenido en hierro, Aporta altos niveles de agua. Es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo del cuerpo, la salud del sistema inmunológico y el funcionamiento general de los órganos.

Preparación:

- 1.- Se pone a cocer el pollo en agua hervida, para que en el momento de agregar el pollo al horno, no quede crudo.
- 2.- Luego se hace un sofrito con las verduras.
- 3.- Se fríe el arroz aparte y se agrega el sofrito al arroz.
- 4.- Se agrega el pollo al horno con sal.



POLLO AL HORNO CON PAPAS COCIDAS

Esta receta fue preparada en la Olla Común El Espino Avellano

Ingredientes 250 raciones

250 trutos de pollo
Papas
Zanahoria
Cebolla
Pimentón
Mostaza

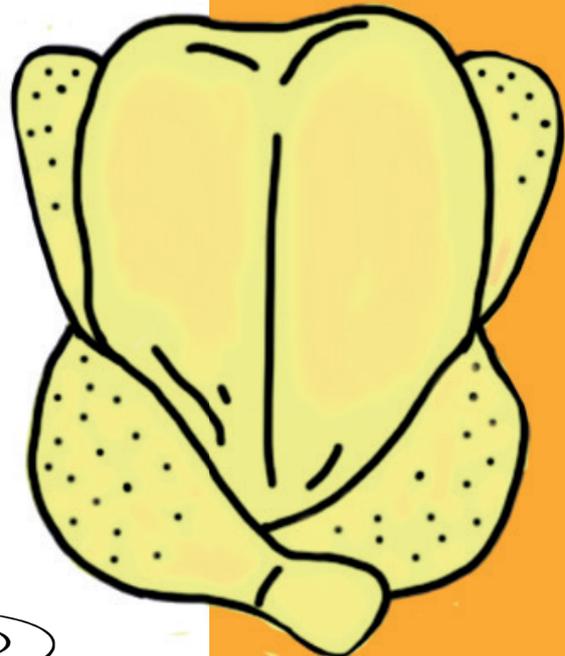
Preparación:

- 1.- Se troza el pollo, se aliña con orégano, ajo, se deja reposar con estos condimentos el día anterior.
- 2.- Al otro día se hace una pre-cocción del pollo, después de agrega cebolla, la zanahoria rallada con pimentón y mostaza y al horno por una hora.
- 3.- Por último, se pelan y cuecen las papas para el acompañamiento.

Las papas:

Poseen una cantidad moderada de hierro, pero su gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, cuenta con vitaminas B1, B3 y B6, y otros como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.

Una papa mediana contiene 164 calorías, 37 gramos de carbohidratos, 4,5 gramos de fibra, 4 gramos de proteína, 1,8 gramos de azúcar.



PANTRUCAS CON SOPAIPILLAS Y PEBRE

Esta receta fue preparada en la Olla Común de la Unidad Vecinal 20 Sur

Ingredientes para 170 raciones

30 cebollas
25 zanahorias
12 kg.de papas
3kgs. de huesitos
2 pimientos
1 cabeza de ajo
5 kgs. de harina
Levadura, sal, agua a gusto.
Pimentón rojo y verde
Merkén ahumado y limón.

Preparación:

1. Se pica la cebolla, la zanahoria y el ajo y se hace un sofrito. Se agregan los huesos, la carne molida, el agua, las papas en cuadritos. Se deja hervir mientras se la masa con sal, agua y se deja hervir.
2. Se prepara el pebre: se corta todo en cuadritos, se le agrega el limón, el merkén y sal.
3. Se preparan las sopaipillas con sal, levadura y una pisca de azúcar.

Las pantrucas:

Es un plato típico chileno. No se sabe exactamente cuál es su origen, pero se dice que tiene sus raíces en algunos caldos preparados por los incas en la antigüedad.

Un plato de pantrucas o pancutras consiste en un caldo de carne con verduras y huevo, al que se le añade la masa de las pantrucas que está echa con harina, agua y sal.

Nutricionalmente las patrucas aportan calorías, carbohidratos y en menor medida grasas y proteínas al organismo.

CROQUETAS DE JUREL CON ARROZ

Esta receta fue preparada en la Olla Común Américo Vespucio Sur

Ingredientes para 120 raciones

15 tarros de jurel
20 cebollas
28 pimentones
4 kgs. de zanahorias
4 kgs. de pan rayado casero
20 huevos
10 kgs. de arroz

Preparación

1. Se desmenuza el jurel, sin espinas, y se lava.
2. Se mezcla el jurel con las verduras, el pan rayado, los huevos y un poquito de harina y se fríe.
3. Se prepara el arroz.

El Jurel

Es un pescado con un valor nutricional importante por su contenido en ácidos grasos, vitaminas y minerales. Es fuente de proteínas de alto valor biológico y posee cantidades interesantes de vitaminas y minerales como fósforo, silenio, vitamina B12 y vitamina D.

ESTOFADO DE JUREL

Esta receta fue preparada en la Olla Común Las Torres 1

Ingredientes para 220 raciones

30 Tarros de jurel
2 sacos de papas
1 malla de zanahorias
1 malla de cebollas
15 unidades de pimentón rojo
3 cabezas de ajo
1 paquete de cilantro
200 gramos de oregano
200 gramos de comino
200 gramos de ají de color
1 litro de aceite
6 caldos de carne, sal y pimienta



Preparación

- 1.- Pelar y cortar en bastones las papas. Cortar medallones de zanahorias, medallones de cebolla. Los ajos picarlos finamente. Luego sofreirlos en los fondos con aceite .
- 2.- Agregar el jurel cuando las verduras y las papas estén doradas y revolver. Agregar el orégano y el comino.
- 3.- Agregar agua caliente y dejar cocinar por 20 minutos. Luego agregar los concentrados de carne y una cucharada sopera de sal a cada fondo. Dejar cocinar 10 minutos más. Agregar cilantro picado junto con al ají de color. Revolver y servir.

HAMBURGUESAS DE JUREL CON PURÉ

Esta receta fue preparada en la Olla Común Altas Cumbres

Ingredientes para 200 raciones

26 Tarros de jurel
15 Cebollas
15 zanahorias
4 pimentones
30 huevos
5 Kgs. de papas
5 Litros de leche
150 grms. de mantequilla

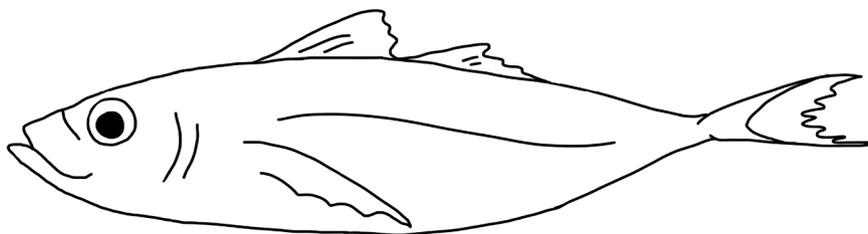
Preparación

1. Se limpia el jurel: lavado y colado. Se agregan las verduras, los 30 huevos y se mezcla todo.
2. Se hacen las bolitas, se aplastan para freirlas en aceite bien caliente.
3. Se pelan las papas y se cuecen en agua con sal. Luego de estar listas, se cuecen y se agrega la mantequilla, la leche y una pizca de sal a gusto. Luego se muele con moedor de papas manual.

Puré de papas:

El valor nutricional del puré tiene que ver con el aporte alimenticio de las papas.

Este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.



FRITOS DE ZANAHORIA CON PAPAS RÚSTICAS Y ARROZ GRANEADO

Esta receta fue preparada en la Olla Común Pasaje 479

Ingredientes para 215 raciones

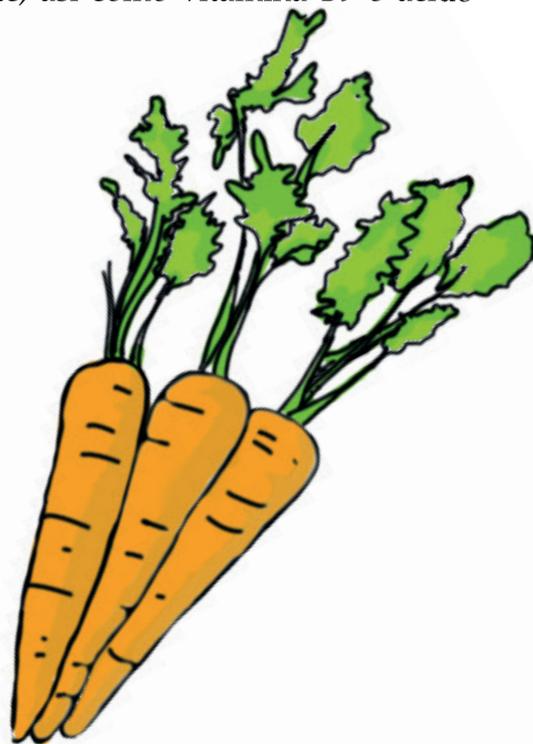
2 sacos de papas
25 cebollas
25 kg. de arroz
5 L. de aceite
1 Kg. de pan rayado
Una bandeja de huevos
Una verdura surtida
Una cabeza de ajo
1 kg. de mantequilla

Preparación:

- 1.- Se pica la cebolla fina, el ajo con los aliños; todo incorporado en una olla grande. Se le agregan los huevos y se mezcla todo con un poco de aceite.
- 2.- Las papas rústicas cortadas en dos, con un poco de mantequilla, con ciboulette, en un horno de lata.
- 3.- El arroz se divide en tres ollas. Se le agregan las verduras surtidas con un poco de sal. Se frie un poco y luego se le agrega el agua.

La zanahoria

Contiene minerales como calcio, hierro, potasio, magnesio, zinc y yodo. Es la hortaliza con más betacaroteno o provitamina A; lo cual la convierte en una gran aliada de la vista y de la salud de la piel y las mucosas. Pero además aporta vitaminas C y E, de efecto antioxidante, así como vitamina B9 o ácido fólico.

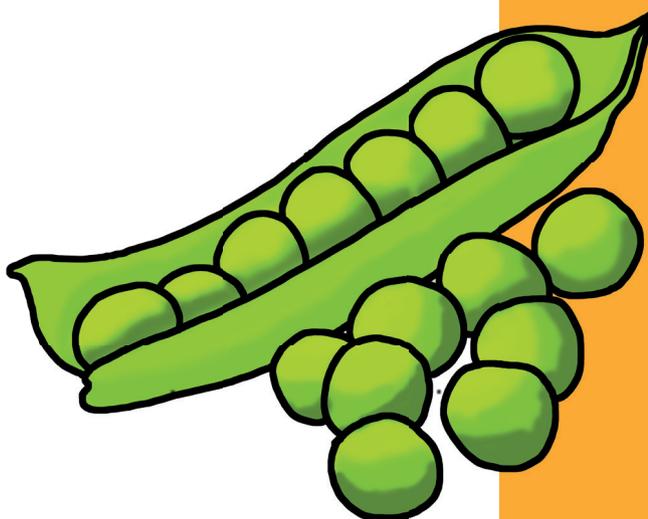


GUIISO DE PULLED PORK

Esta receta fue preparada en la Olla Común Colegio Santa Marta, Villa El Cobre

Ingredientes para 150 raciones

4 sacos de papas
2 sacos de cebollas
½ saco de zanahoria
15 kg. de carne de cerdo
5 bolsas de arvejas
Aceite
Orégano, comino, pimienta



Preparación:

1.- Se echan a cocer las papas con las cebollas a vapor, entre seco y sopeado.

2.- Luego se agregan las verduras, aliño y carne, y al último las arvejas con tomate cherry. (acompañadas de sopaipillas donadas)

Las arvejas

Aportan potasio, fósforo, calcio, hierro, fibras, azúcares, hidratos de carbono y proteínas, además de vitamina A. Está recomendado para diabéticos y ayuda a eliminar el colesterol. También tiene un efecto tranquilizante, beneficioso para el sistema nervioso y para conciliar el sueño.

LOS TALLARINES CONTUNDENTES

Esta receta fue preparada en la Olla Común Galvarino, Capilla San Luis

Ingredientes para 150 personas

40 paquetes de tallarines
10 tarros de salsa de tomates
2 kg. de carne de soja
5 kg. de papas
2 pimentones
2 cabezas de ajo
3 kg. de zanahorias
10 cebollas
1 L. de aceite
Laurel, comino y sal



Preparación:

- 1.-Preparación para la salsa: Cortar las verduras en cubos, incluyendo también las papas, agregarlas en una olla con aceite para hacer un sofrito.
- 2.- Luego adicionar las especias a gusto, como comino y sal.
- 3.- En otro recipiente se remoja la carne de soja en agua hervida, hasta que esté blanda, para después adicionarla al sofrito y mezclar. Finalmente agregar la salsa de tomates.
- 4.-Preparación de los tallarines: Separar la cocción de los tallarines en dos fondos. En agua hirviendo.
- 5.- Agregar aceite y sal para luego incluir los tallarines con unas hojas de laurel. Finalmente escurrir los tallarines cuando se encuentren al dente.

PASTEL DE PAPAS

Esta receta fue preparada en la Olla Común, Segunda Comunidad

Ingredientes para 215 raciones

430 papas
100 cebollas
7 kg. de carne
120 huevos
10 L. de leche
1 Kg de mantequilla
– Condimentos

Preparación

- 1.-Pelar las papas y hervirlas. Luego de estar listas, molerlas tipo puré.
- 2.-Luego, preparar el pino con la cebollas, carne y aliños (pino de empanadas)
- 3.-Se echan a cocer los huevos.
- 4.- Se arma el pastel en bandejas de aluminio, se agrega el pino, luego los huevos, las papas y listo.



EMPANADAS DE PINO

Esta receta fue preparada en la Olla Común Las Torres 2

Receta: Empanadas de pino

Ingredientes para 240 raciones

60 cebollas
90 huevos
10 kgs. de carne molida
10 kgs. de carne picada
30 kgs. de harina
3 kgs. de aceitunas
3 litros de aceite

Preparación

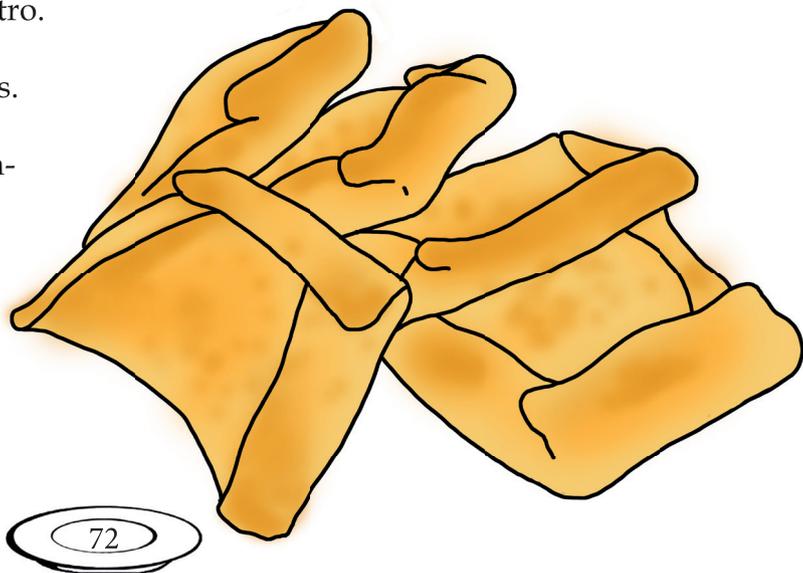
1. Se prepara un pino con las cebollas, las carnes y se deja reposar de un día para otro.
2. Se prepara la masa para las empanadas.
3. Se cocinan en un horno o se pueden hacer igual fritas.

Las empanadas

La empanada es una comida típica, especialmente en celebraciones populares de fiestas patrias. Se dice que los árabes dejaron este alimento como herencia en España y de ahí pasó a América durante la conquista.

Sin embargo, lo que caracteriza y le da todo el sabor a nuestra empanada es el pino. Los mapuches llamaron "pirru" a la mezcla de carne picada y cebolla que se usa como relleno; de ahí la palabra "pino".

En 1540 Inés de Suárez fue la primera en preparar una empanada chilena.



PANADERÍA COMUNITARIA

Receta preparada en la Amasandería San Luis La Herradura

Ingredientes para 120 raciones

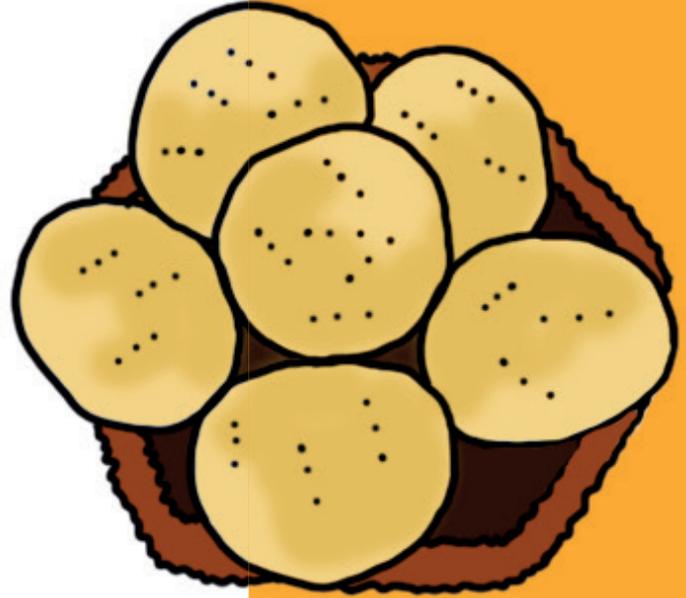
5 kg. de harina
5 cucharadas de levadura
2 cucharadas de azúcar
600 gr. de manteca de cerdo
Sal a gusto

Preparación:

1.- En una taza de agua tibia agregamos la levadura y las dos cucharadas de azúcar. Se deja reposar 10 minutos.

2.- Luego a los 5 kg. de harina se le agrega agua tibia con sal. Se agrega la levadura reposada directo a la harina.

Se comienza a amasar y preparar los panes, y luego ponerlos al horno recalentado a 80 grados.



El pan amasado

El pan amasado chileno es un auténtico manjar que puedes preparar en tu casa y disfrutarlo recién hecho. Infaltable en la mesa para untar el pebre o comerlo con mantequilla.

Es, junto con las marraquetas, las hallullas y las dobladitas, el pan más popular en Chile. Contiene calorías, carbohidratos, grasa y proteínas.

VII.- LAS OLLAS COMUNES, ¿QUÉ SON?

*Para qué
la poesía
si no para juntarnos.*

*Para qué
si no para unir
nuestras miradas
y extender las manos
y aunarlas
compartiendo el pan
y la esperanza.*

*El país son las manos enlazadas.
Bruno Serrano, Olla Común,
Ediciones Tragaluz, 1985*



Al concluir

Al término de este sencillo documento, el lector podrá concluir que las ollas comunes son iniciativas de solidaridad, de auto-ayuda y auto-gestión, que surgen para resolver un problema muy concreto y urgente: el problema de la comida como necesidad básica impostergradable, directamente relacionada con la dignidad humana.

Este problema es la causa que impulsa la organización de la comunidad, puesto que el problema de la alimentación va más allá de un tiempo específico. La comida es lo que obliga a toda persona a tener un trabajo para conseguir el recurso económico con el cual comprarla. El alimento también es un factor de buena salud física y mental, y para el buen desarrollo, especialmente de los niños y en las edades mayores.



Las ollas comunes son ejemplo de valores arraigados en los sectores más desposeídos, los sectores cuya vida persiste en la exclusión y marginación. Son ejemplo de la capacidad de lucha y sobrevivencia, basada en la colaboración y la preocupación por los que sufren. Este valor queda expresado en uno de los testimonios citado al inicio:

“Las manos que ayudan son más nobles que los labios que rezan”

Además, las ollas comunes son espacios de convivencia, de aprendizaje mutuo y de objetivos comunes ante la adversidad. Son experiencias que ayudan a comprender los problemas sociales y actuar creativamente para solucionarlos, incluyendo a todos y todas las personas que comparten la misma preocupación y con el mismo espíritu solidario. Podemos decir, que en una olla común se vive una plena democracia, porque todos participan, cumpliendo diversos roles, donde cada cual aporta lo suyo, sin exclusión ni discriminación de ningún tipo. Es la democracia de la participación real.

Después de todo el trabajo y dedicación en la ollas comunes, queda todo el sentir de las personas, que con amor, ayudan de distintas formas a las familias que más lo necesitan. Motivados y movidos por la empatía y la solidaridad. Contando con estos valores de parte de la gente, de las organizaciones e instituciones, como la municipalidad y la iglesia católica, se mitigan los problemas críticos, y se facilita el trabajo de las organizaciones y de quienes coordinan para sacar adelante las tareas y cumplir con los objetivos de las ollas: Entregar un digno plato de comida.

Las Ollas Comunes

Las ollas comunes ¿Qué son?
Ellas se abren como una flor en el desierto
bajo el sol de la solidaridad.

Son memoria, raíz, identidad,
historia de amor sin condiciones,
que aflora y se organiza para repartirse.
Son una trama de colores, un tejido de manos
que juntas escriben una historia común.

Son manos que se abren y acogen
las abren personas que ven la pobreza,
los ojos de la conciencia que observa alrededor,
el barrio, la villa, el condominio,
la población, el territorio.

Iniciativa de algunos pensando en los otros,
en las carencias del vecino,
la soledad mayor del que está solo
del amigo, del niño, del extranjero,
del desconocido, del indigente.

Es una mesa donde todos acuden.
Es un plato repartido en todas partes.
Donde falta, la verdura, la carne, el alimento,
donde se reúnen las manos y los esfuerzos.
la proteína surge del amor, las calorías del corazón.
En este espacio se reúnen necesidades,
urgencias, experiencias, esfuerzos, ideas, valores,
emociones, sueños, imaginación, creatividad.
Un lugar donde llegar, donde encontrar,
solidaridad, afectos, amor.





Un momento de encuentro,
un instante en la historia, de ser todos uno,
sin requisitos ni costo, sólo la gracia de dar.
Es el impulso humano de sobrevivencia,
cuando no hay trabajo y falta el pan en la mesa.

Es la respuesta a un problema mayor:
el problema del hambre y la pobreza,
la desigualdad, de la exclusión, la indiferencia.
Refleja verdades ocultas
que salen a luz en tiempos de crisis.

Un lugar para compartir la vida,
un tejido social de significados,
identidad, una historia común en la que somos protagonistas.
Un instante de esperanza, un eterno de alegría,
donde encontrar dignidad.

(Amante Eledin Parraguez, 2021)

AGRADECIMIENTOS

A las ollas comunes y a sus dirigentes, que han participado con sus testimonios, en la creación de este libro:

Olla Común Altas Cumbres

Olla Común Parque Américo Vespucio Sur

Olla Común Pasaje 479

Olla Común de la Calle 19

Olla Común Colegio Montahue

Olla Común El Espino Avellano

Olla Común El Parque

Olla Común Marcelo Astoreca

Olla Común Junta de Vecinos Esperanza Andina 2

Olla Común Simón Bolívar

Olla Común La Abuela Nona

Olla Común Unidad Vecinal 20 Sur

Olla Común Unidad Vecinal 21, Las Torres

Olla Común Unidad Vecinal 21, Villa La Cordillera

Olla Común Junta de Vecinos Las Torres 1 y Club Deportivo Unión Las Torres

Olla Común Unidad Vecinal 22, Capilla Don Bosco

Olla Común Unidad Vecinal 22, Colegio Santa Marta

Olla Común Unidad Vecinal 24, Condominio Nuestra Esperanza

Olla Común Unidad Vecinal 25, San Luis La Herradura

Olla Común Unidad Vecinal 27, Capilla San Luis, Galvarino

Olla Común Unidad Vecinal 28, Comunidad Deportiva

Olla Común Unidad Vecinal 28, Segunda Comunidad

