

Mi nombre es Graciela Vicente Ráfales. Provingo de un pueblecito español llamado Nonaspe, situado en la provincia de Zaragoza, en Aragón, al noreste de España. Por la cercanía a Cataluña, nuestra lengua materna es el catalán. Con la Comunidad Valenciana compartimos un pasado histórico común (ambas comunidades pertenecieron a la Corona de Aragón), cercanía geográfica, una lengua, costumbres y cocina similares.



Mi familia, a pesar de no dedicarse a la agricultura como oficio, heredaron varias tierras de cultivo. En ellas mi padre planta hortalizas y verduras para el consumo familiar. Además, tenemos frutales, parras, ciruelas, aceitunas para consumo y para elaborar aceite, etc. La familia participa en las labores del campo, poda, cuidados, recolección o lo que convenga. También es importante destacar que Nonaspe está rodeado de montañas o cerros con bosques de pinos, a los cuales solía

ir a recolectar hongos, frutos, buscar caracoles de sierra entre otros. Es decir, mi vida la he pasado ligada al campo y la naturaleza.

Tengo 43 años, de los cuales los últimos 7 he estado viviendo en Chile, donde he formado una familia, ya que me casé con un chileno, del fruto de esta relación nació una preciosa niña. Esto último fue un punto muy importante en mi arraigo en este nuevo país. Vivo en la zona central de Chile, en la ciudad de Talca, donde el clima es mediterráneo, el mismo que clima de Nonaspe, donde vivía en España. Vivo en un punto específico de la ciudad, cerca del centro, pero también cerca del cerro de la Virgen como lo llaman aquí, así que cuando añoro o necesito estar en contacto con la naturaleza voy a pasear a este cerro o a buscar hongos en las plantaciones de pinos cercanas. De este modo me siento más como en casa.

Chile, al haber sido territorio español en un pasado, conserva algunas tradiciones similares. Además, algunas preparaciones, ingredientes o modos de cocinar son parecidas a las que se realizan en España.

España tiene muchas preparaciones representativas o típicas, con lo que hace difícil escoger una sola. Después de mucho meditar, decidí elegir la paella para presentarla a este concurso. El motivo fue que, seguramente, es el plato típico español más conocido fuera de España, pero a la vez del que más se desconoce su preparación o cocinado, ya que muchos piensan que es un arroz hervido al que se le ponen otros ingredientes y en realidad tiene una cocción especial. Además, se cree que la paella es de mariscos únicamente y en realidad hay varias versiones de ella. Todas esas dudas o confusiones quisiera resolverlas con esta postulación.

## HISTORIA

La historia cuenta que la paella se originó en el levante español, en la Comunidad Valenciana. El arroz fue introducido por los árabes en la península. Estos, además de traer consigo el arroz, trajeron nuevos utensilios y formas de cocinar. Por ello, se cree que, la sartén en la que se cocina esta preparación, podría ser una evolución de una sartén metálica, plana y ancha que utilizaban los árabes.

Se considera que allá por el siglo XV se empezaron a preparar las primeras versiones de las paellas. Esto tuvo lugar en el campo y se realizaban con los ingredientes que allá tenían que son: carne (de pollo, cerdo, conejo, entre otros) vegetales como la bajoqueta (judías verdes o porotos verdes), alcachofas, garrofó (una especie de frijol tierno) etc y por supuesto también arroz, pero no cualquier arroz, sino el arroz que se cultiva en la albufera valenciana, el llamado arroz bomba, un arroz de grano corto, con mucho almidón, que absorbe muy bien los sabores.

Una curiosidad que quizás muchos no sepan, es que “paella” en catalán, significa literalmente “sartén” Así, esta preparación recibe el nombre del utensilio en el que se prepara. También existe una sartén, llamada paila, muy utilizada en Chile, la cual es similar al a paella y, al parecer, tiene el mismo origen histórico y semántico.



En España, mi familia preparaba paellas de todo tipo. De conejo y caracoles de sierra, de mariscos, de costilla de cerdo y verduras, etc. Pero la que recuerdo con más cariño es la paella de bacalao con coliflor, me encantaba, por lo simple y deliciosa. Desgraciadamente en Chile no se consigue fácilmente bacalao o al menos es difícil encontrarlo a un precio razonable. Por este motivo no pierdo la oportunidad de traer bacalao salado, cuando viajo a España y preparar este tipo de paella, en casa, para mi familia.

## PREPARACIÓN

Hoy no tengo bacalao, para mostrarles ese tipo de paella, así que he decidido hacer otra versión de la paella, que también suelo preparar en mi casa, en Chile. La realizo con costilla de cerdo y hongos. En este caso utilizaré hongos que recolecto en Chile y hongos que me enviaron mis padres de los que recolectaron en España.

Los ingredientes son: (Para dos raciones)



200g arroz bomba

10 g Hongos deshidratados (*Cantharellus lutescens*, *Cantharellus cornucopiae* y *Suillus luteus*)

6 trozos de costilla de cerdo

5 espárragos

1 alcachofa

5 judías o porotos verdes

Sal

Pimienta

750cc de Caldo

¼ Cebolla

1 ajo

½ pimiento

½ tomate rallado

Aceite de oliva

Vino blanco

Pimentón rojo/ paprika

Azafrán

Romero (opcional)

La mayoría de ingredientes que incluyo en la paella son representativos de Chile y más del Maule, región en la que vivo. Estos son:

Arroz el cual se cultiva en Parral, localidad de esta región.

Los vegetales que se cultivan en esta zona, zona agraria por excelencia de Chile, como las cebollas, el ajo chileno que tiene mucho sabor y aroma, los pimientos y por supuesto el tomate que es 100% suramericano.

Cuando puedo, consigo porotos granados (legumbre muy apreciada y típica de la región) para sustituir el garrafó.

Por supuesto las "callampas de pino", hongos que recolectan las comunidades de la zona y es base de la economía local.

Con todo ello contribuyo a realizar un plato típico español con ingredientes autóctonos y representativos de la zona en la que vivo en Chile, sin utilizar productos importados o imposibles de conseguir en Chile, con lo cual contribuyo y colaboro con la comunidad.

Aspectos a tener en cuenta a la hora de preparar una paella:

-Es importante el tipo de arroz que se utiliza. El arroz de paella es arroz tipo bomba, de grano corto, con más almidón y que absorbe bien los sabores. Otra opción chilena es el arroz de grano corto que se cultiva en Parral, el cual también absorbe bien los sabores. Una opción aún más fácil de encontrar en los supermercados es el arroz sushi de grano corto. Por último, pueden utilizar el típico arroz que se utiliza para hacer arroz graneado, de grano largo y que queda suelto, aunque no absorbe tan bien los sabores. Teniendo en cuenta los arroces comerciales disponibles y sus características, se debe saborizar o añadir ingredientes, que den sabor a nuestra paella para que quede sabrosa. (Nota: en la foto el arroz bomba lo tenía mezclado con hongos deshidratados, por eso los puntos oscuros)



-Si no tenemos paella, podemos utilizar una sartén plana y ancha, pero debemos tener en cuenta la relación entre la cantidad de arroz y el ancho de la sartén. El arroz debe cubrir el fondo como una capa fina de no más de un centímetro de grosor, incluso menos. Si le ponemos demasiado arroz después quedará como si lo hiciéramos hervido en una olla con demasiada agua, parecerá recocado y no es la idea. Debe quedar más bien seco, algo suelto y cocido lo justo, sin recocer.



-Esta receta es una versión de la paella valenciana, la cual se realiza con carne, no obstante, existen otras versiones que se realizan con otro tipo de ingredientes, como podrían ser mariscos.

Sobre los ingredientes decir que puede llevar carne de conejo, costilla de cerdo, pollo, etc. En mi caso prefiero el cerdo y el conejo silvestre por que aportan más sabor, incluso le añado caracoles si tengo. Algunos creen que para que sea una paella española es imprescindible que lleve chorizo, no es así, el chorizo es un ingrediente opcional, el cual personalmente no lo prefiero ya que tiene un sabor muy invasivo. Los vegetales son los típicos del campo valenciano, alcachofa, judías verdes, garrofó...

Sobre el caldo, comentar que tradicionalmente se hace con agua simplemente, pero en Chile, debido al tipo de arroz del que dispongo, la preparo con caldo para que quede más sabroso.

Las paellas turísticas que se preparan en España por lo general son mixtas, de mariscos y carne. Muchas veces de poca calidad o escaso valor culinario. Un flaco favor para tan maravillosa preparación.

-El azafrán es una especia muy típica en la cocina española. Se utiliza muy poca cantidad, apenas unas hebras. Este le da sabor y el típico color amarillo al arroz. Se puede sustituir por cúrcuma, pero no es lo mismo, si bien le da color, no tiene el mismo sabor.

-Una vez puesto el agua sobre el arroz, no se debe remover con cuchara, eso haría el arroz soltara almidón y quedara apelmazado. Si se quiere, se puede mover ligeramente la sartén o paella tomándola por las asas.

-Al final el arroz quedará ligeramente tostado en el fondo de la sartén. Para mí, la mejor parte de la paella, a esto se le llama “sucarrat”, no hay traducción en español para esa palabra, que describa realmente lo que sucede en la paella, pero a grandes rasgos es el arroz que queda tostado y caramelizado en la base, pero sin llegar a estar quemado, con un delicioso sabor.

Se podrían contar muchas más cosas, pero esas son las principales a tener en cuenta para quien quiera preparar una paella en casa.

Para mi preparar una paella puede parecer fácil, pero no lo es. Hay que tener muchas cosas en cuenta para que realmente quede sabrosa, que el arroz tenga sabor. Se debe evitar que sea una montaña de arroz e ingredientes, a veces se peca de añadirle demasiadas cosas, lo que afecta a la cocción del arroz. También, a veces le añaden elementos como huevos duros para rematar la paella, algo que no tiene mucho sentido a mi entender porque no aporta nada mas que volumen. Si no se tiene en cuenta ciertos aspectos la paella se puede convertir en un “arroz con cosas” que poco o nada se asemeja a una paella tradicional.

Pero, ¿cómo preparar una paella?

Aquí les dejo como la preparo.



Primero, pondremos una olla con agua a hervir, le agregaremos sal y nuestros hongos deshidratados, los que tengan. Con eso lograremos rico caldo de hongos. También pueden agregarle vegetales o directamente hacer un caldo de verduras si no tienen hongos.





En nuestra sartén con aceite de oliva, doraremos la carne y reservamos.



En la misma sartén agregaremos los vegetales troceados y los saltearemos. Por lo general también los reservo para que no se estropeen, pero esta vez los dejé en la sartén.



Añadimos el ajo, cebolla y una buena cantidad de pimiento verde para hacer un sofrito. Algunos no añaden cebolla por que dicen que reblandece el arroz.



Sal pimentamos y también agregamos el pimentón dulce (ají de color o paprika) y el azafrán. Los tostamos ligeramente para aumentar el aroma de las especias.



Agregamos rápidamente el tomate para que no se quemen los condimentos. Después, un chorrito de vino para desglasar, y cocinamos hasta que se evapore el alcohol.



Ponemos nuestro arroz en la sartén, como ven, no es mucha cantidad, pero es suficiente. Removeremos el arroz por un par de minutos, hasta para tostarlo o sellarlo ligeramente.



Poner 3 partes de caldo por una de arroz. En este caso también añadiremos los hongos que teníamos hidratando con el caldo.

En este momento debemos probar el caldo del arroz. Debe quedar más bien salado ya que el arroz absorbe mucho, de otro modo quedaría soso. Aprovechamos para remover y mezclar los ingredientes, porque ya no vamos a poder remover más



Colocar la carne reservada y tiras de pimiento rojo. Si se desea también puede ponerse una ramita de romero



El calor debe llegar a toda la sartén por igual para que el arroz de los bordes no quede crudo y el del centro recocado. Dejar a fuego alto al principio y después bajarlo un poco. Cocinar por 20 minutos. Llegando al final volver a subir el fuego para lograr el sucarrat. Dejar reposar el arroz tapado con un paño de algodón durante unos 5 minutos y comer inmediatamente, de otro modo el arroz se queda extraño, apelmazado, no muy agradable, a esto se le dice arroz “cobat”



Este fue nuestro resultado. La verdad es que quedó super sabroso. 100% recomendable. Los hongos le dieron un toque delicioso.

Por suerte en Chile, venden paellas (sartenes) especiales para realizar esta preparación, grandes, para varias personas. También he encontrado fogones (estufas o quemadores) amplios, los cuales permiten que el calor llegue bien a toda la paella y se cocine por igual. El arroz y los ingredientes para la paella de carne o algunos para realizar la de marisco, también puedo encontrarlos con relativa facilidad. Así que es un plato perfectamente factible de ser realizado en este país.

#### MI ENTORNO

En Chile suelo preparar la paella para amigos y familiares. A veces incluso algún vecino me pide que le prepare una paella en domingo o si tienen alguna celebración.

A mi suegra (chilena) le encanta la paella de marisco, así que algunos domingos la preparo en su casa para compartir con la familia. Les dejo una foto de una de una de ellas.



Otras veces la preparo en casa para el día a día, porque no es necesario que sea festivo para disfrutar de una buena paella.

Cuando nos juntamos con los amigos, además de preparar paella, conversamos de cuáles son las técnicas para prepararla, como hacer que te quede más rica, que no hacer y discutimos amistosamente sobre cuáles son las mejores formas de cocinar, las de aquí o las de allá. La paella es la mejor de las excusas para pasar un buen rato en compañía de los amigos. Ahí les dejo una foto de los amigos comiendo.





Me encanta comprar en la feria o mercado local. Aquí ya todos los comerciantes me conocen y saben que me encanta cocinar, que busco productos de calidad y frescos. Disfruto poder ir, conversar con los que atienden sus puestos, conversar de la vida, les pregunto que preparaciones puedo realizar con los productos que les compro o contarles como hago una paella, que es una pregunta bastante frecuente. Así poco a poco, con los años se ha forjado un sentimiento de pertenencia en mí gracias al contacto y la cercanía con los habitantes de Talca.

Tengo un proyecto llamado Recetas y setas (@recetasyetas) que tiene como fin visualizar el Reino fungi en Chile mediante información sobre hongos y recetas fungi. De la mano de este proyecto nació un emprendimiento en el cual vendo recetas instantáneas y naturales realizadas con hongos. Uno de esos productos es una versión de la paella, un arroz tipo paella con hongos. Consiste en un saquito que contiene arroz de grano corto, y un sobrecito con hongos chilenos, vegetales deshidratados y especias. Lo vendo con una tarjetita en la cual se detallan algunos detalles de esta receta tradicional y cómo prepararla. Es tan simple de realizar como, preparar un caldo con el sobrecito que contiene los hongos, a parte, en una sartén ancha sellar el arroz y después cubrirlo con el caldo. Queda delicioso y la gente está encantada con este producto. Estoy feliz, porque el emprendimiento está gustando y me siento orgullosa de poder transmitir mis tradiciones culinarias en mi país de acogida mediante mis productos.

Aquí les dejo una fotografía de este producto.



Y de mi misma vendiendo mi paella y otros de mis productos en una feria



ki

El año pasado escribí un libro de cocina con hongos:



El cual incluye una receta que es un guiño a España y una fusión de culturas. Es una paella realizada con un producto muy chileno como es el trigo mote en lugar de arroz. Una delicia.



Gracias a mi emprendimiento y mi relación con la cocina con hongos, he tenido la oportunidad de realizar talleres de cocina donde poder mostrar a la comunidad algunas preparaciones y entre ellas, como no, siempre surge interés por la preparación de la paella, la cual estoy encantada de explicar. En la foto se me ve realizando un taller de cocina fungi en Empedrado, localidad ubicada

en la zona central de Chile.



También he tenido la oportunidad de compartir con la comunidad gracias a las actividades del colegio de mi hija, donde se realizan encuentros entre culturas. Allí pude preparar una paella junto a mi marido y dar a conocer la cocina española mediante esta preparación. Fue todo un éxito, a todos les encantó, quedaron felices.



Aquí en Chile se prepara paella. Yo la llamo paella chilena, porque es una versión "chilenizada". No es la tradicional, es una paella adaptada al gusto de los chilenos, con muchos ingredientes, mucho

arroz, huevo duro, le ponen chorizo porque creen que si no lleva chorizo no es español, incluso, a veces, le ponen piure para darle sabor marino. No sé si han probado el piure, es un animal que solo se encuentra en Chile. Lo utilizan en sus recetas por su sabor potente, tiene puro sabor a yodo, muy fuerte. Obviamente, ese sabor no es español, pero si se adapta al paladar de los chilenos. Por todo ello digo que es una versión chilena. No es mala, sólo diferente.

La idea de presentar esta receta es mostrar como una versión más tradicional y desmentir algunos mitos o ideas preconcebidas que los chilenos tienen por ciertas, como el añadir chorizo o incluir piure, por ejemplo.

En el caso de ser seleccionada, la práctica culinaria se realizará en el Centro Cultural Municipal de Talca. Es un espacio que promueve la cultura y tradiciones, donde he participado dictando y realizando talleres, también en eventos culturales que allá se realizan. El centro cultural se ubica en un edificio hermoso, el cual tiene un patio exterior amplio y salas donde se pueden hacer talleres y exposiciones. La siguiente foto es de la presentación mi libro de cocina con hongos y una muestra de fotografía gastronómica que realicé en ese mismo centro cultural.





Mediante el centro cultural y mis redes se realizará la difusión para invitar a la comunidad a acercarse y conocer más sobre este plato típico español.

El día de la actividad se realizará una pequeña exposición donde se mostrará los elementos necesarios para la realización de esta preparación (paella, ingredientes, tipo de arroz...) y la historia que la rodea. La cual permanecerá expuesta durante un mes para que la comunidad pueda verla y aprender más sobre la preparación. De este modo se podrá llegar a más personas y transmitir de ese modo parte de este patrimonio cultural español.

Por último, se invitará a la comunidad a probar la preparación. Para ello cocinaré en el patio del centro cultural varias paellas, para que alcance para todos y puedan degustarla.

Espero una asistencia de más de 100 personas. Será todo un reto de organización, pero feliz de poder llevar a cabo la experiencia, transmitir mi cultura culinaria, que la comunidad conozca y disfrute de esta maravillosa preparación.