



[COCINA]

# Día del Chacarero: esto es lo que se debe saber del sándwich chileno más famoso del mundo

Esta tradicional preparación debe su nombre a la lengua quechua, que significa “granja agrícola”. El año 2014 fue incluido en “Los 13 sandwiches más increíbles que el mundo tiene para ofrecer”, de la revista estadounidense Time.

Ignacio Arriagada M.

Este sábado se celebra el Día Nacional del Chacarero, tradicional sándwich que ha alcanzado un gran nivel de popularidad entre los chilenos dado su alto consumo, por ejemplo, en fuentes de soda y restaurantes de todo el país.

Hecho con carne en rodajas finas y cubierto con tomates, ají verde y porotos verdes, este tradicional alimento es llamativo, además, por su peculiar nombre. Proveniente de la lengua quechua, la palabra chacra sería actualmente un lugar equivalente a una granja agrícola, donde se cultivan, justamente, casi todos los ingredientes con los que debe contar esta preparación.

“El chacarero es un sándwich que tiene su origen en el campo de Chile, en una chacra, donde estaban los productos ahí a la mano, como el poroto verde y el tomate (...) A esto se le agregó un buen bistec de posta o de otro tipo de vacuno que pudiera ser blando y que se pudiera cocinar rápidamente y servido en una marraqueta o pan amasado”, explica a este medio Joel Solorza, chef y director de la escuela de gastronomía de la Universidad de Las Américas (UDLA).

Su exquisitez ha posicionado al Chacarero como uno de los más grandes or-



hecho con rodajas finas de vacuno, o cerdo, y comúnmente cubierto con tomate, ají y porotos verdes”, detallaba Time el año 2014.

**OPCIÓN SALUDABLE**

Su sabor excepcional y fácil preparación no son los únicos motivos por el cual los chilenos prefieren el Chacarero para comerlo a cualquier hora de la jornada. Y es que su alto valor nutricional también lo diferencia de otros de su categoría.

“Este sándwich es relativamente saludable porque tiene un gran aporte en proteína, gracias a la carne, y en vitaminas y fibras, dadas por las verduras”, comenta Ruth Igor, nutricionista de la Universidad de Chile.

Sin embargo, advierte la especialista, en algunos casos “puede ser sumamente calórico si es que se le aplica mayonesa, ya sea casera o industrial, y si el tamaño del pan es muy grande”.

Para que sea una opción más saludable, Igor indica que es “recomendable usar un pan pequeño, sin mayonesa y preferir siempre un corte de carne magro, que es la que tiene menos grasa y colesterol, como lo son la posta y el asiento”.

Como sucede todos los años, se celebrará el Día Nacional del Chacarero, este sábado 17 de febrero, acudiendo a las fuentes de soda y restaurantes, donde estarán disponibles variadas promociones y ofertas para degustar este exquisito y tradicional sándwich. 🍴

**CHACARERO TRADICIONAL**  
 POR JOEL SOLORZA, CHEF Y DIRECTOR DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS.

**Ingredientes**

- 1 marraqueta o pan frica
- 150 gr de churrasco
- 4 rodajas de tomate
- 1/2 taza de porotos verdes
- 1 ají verde picado
- 1 cucharadita de aceite

- 1 diente de ajo
- Sal a gusto
- Mayonesa (opcional)

En una sartén, con un poco de aceite y un diente de ajo, cocinar la carne. No hacerlo por más de dos minutos, ya que podría se-

carse. Abrir el pan elegido y untarlo por el jugo que quedó en la sartén. Luego colocar los trozos de carne, las rodajas de tomate, los porotos verdes y el ají verde picado. Finalmente, sazonar con sal a gusto. Se puede añadir mayonesa.

gullos gastronómicos de Chile, y, hace unos años, del mundo. Esto, luego que la prestigiosa revista estadounidense Time considerara a esta preparación dentro de los 13 mejores sándwiches del orbe. Incluso, compartió el ranking con importantes platos como el ‘Gatsby’ sudafricano, las ‘Tortas ahogadas’ mexicanas y el ‘Kaya’ del sudeste de Asia.

“Siete dólares es el costo promedio del chacarero, un popular sándwich chileno,