



PROVINCIA DE OSORNO

Somos la Esencia del Sur

PATAGONIA Chile



**LOS LAGOS.
TRAVEL**



Guía de **SABORES**
Provincia de **Osorno**



LosLagos.Travel



GOBIERNO REGIONAL DE LOS LAGOS





La provincia de Osorno, ubicada en la región de Los Lagos, es una zona con una rica historia y cultura. Esto se refleja en su gastronomía, que combina elementos y refleja las influencias de la cocina española, alemana y mapuche.

Queremos compartir algunas recetas típicas de la provincia de Osorno, destacando las que utilizan ingredientes y técnicas de nuestros pueblos mapuche huilliche, como el cochayuyo y el mote, junto con los sabores traídos por los inmigrantes, que forman una mixtura propia de este territorio.

Mostrando al mundo los productos de nuestros campos, como ricas carnes y lácteos, manzanas y berries. De las costas podemos degustar pescados, algas y mariscos cocinados con el cariño de la gente del sur.

Las cocinas a leña son protagonistas que mantienen a las familias unidas en torno a sus fuegos a la hora de preparar guisos y las tradicionales masas y postres que reconfortan el alma y el cuerpo como cuando éramos niños.

Varias de las preparaciones de esta Guía de Sabores forman parte del curso de Gastronomía con Identidad Local, del programa FNDR "Fortalecimiento y Recuperación del Turismo para la Provincia de Osorno" del Gobierno Regional de Los Lagos, ejecutado por Sernatur Los Lagos. Queremos agradecer, además, el apoyo a la elaboración de esta guía al chef Álvaro Schürmann Gutiérrez, de la ciudad de Osorno.

Recorre, disfruta y déjate seducir por los sabores de la gastronomía de la Provincia de Osorno.

¡Buen provecho!



LosLagos.Travel





Estomaguillo al Palo

DESCRIPCIÓN:

Osorno es la tierra de la leche y la carne, con ganado vacuno que se alimenta libremente en praderas verdes, lo que permite obtener productos de primera calidad y de exportación.

El estomaguillo es un corte de carne de vacuno típico del sur de Chile que incluye la coluda y el tapabarriga.

Puede hacerse al horno o a la olla, pero se recomienda asado al palo en cocción lenta por lo menos por 3 horas.

Asar al palo es la manera más tradicional de preparar unas carnes para festejar alguna celebración.

INGREDIENTES:

- 1 pieza grande de estomaguillo.
- sal gruesa a gusto.



LosLagos.Travel





Estomaguillo al Palo

PREPARACIÓN:

Primero que nada, hay que hacer fuego en un fogón o asador con carbón de leña.

Se debe salar la carne con abundante sal gruesa por ambos lados.

Luego, ensartar la pieza de carne en un palo para asado.

Llevar a fuego de carbón suave y lento por al menos 3 horas; girando constantemente para procurar una cocción pareja.

Una vez lista la carne, cocida, dorada y jugosa, dejar reposar unos 20 minutos para que no pierda sus jugos, y luego trozar para servir.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Consumir acompañado de papas cocidas, pebre y ensalada.



LosLagos.Travel





Pernil de Cerdo Picante

DESCRIPCIÓN:

Platillo característico chileno, el cual se puede consumir al plato o en sandwich; ya sea al almuerzo o en la once al lado del calor de la cocina a leña.

INGREDIENTES:

- 1 u pernil de mano de cerdo.
- 1 cda. vinagre rosado.
- 1 cda. aceite.
- 3 cdas. agua.
- 1 diente de ajo.
- Especias (merkén, ají en pasta o un trozo de ají cacho de cabra a gusto, sal, pimienta negra, tomillo, comino).
- ½ cebolla.
- 2 zanahorias.
- 1 hoja de laurel.
- hojas de apio.
- 1 cda. sal.



LosLagos.Travel





Pernil de Cerdo Picante

PREPARACIÓN:

En una licuadora o mortero, triturar las especias junto con el vinagre, el aceite y el agua.

Mezclar la preparación anterior con el pernil ya lavado y seco, y dejar reposar en un recipiente en el refrigerador por al menos 4 horas o de un día para otro.

En una olla hervir abundante agua (para que tape al pernil) con sal, apio, cebolla y laurel. Agregar el pernil adobado y cocinar a fuego bajo por al menos una hora o hasta que se quede blando.

Retirar el pernil y llevar junto a un poco del caldo de cocción a horno medio hasta que quede dorado y tierno.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Se puede cortar para sandwich, trozar para comer con ají o más tradicional aún, servir como un plato junto a papas cocidas y puré picante. También se puede presentar con puré de manzana y Rotkohl (repollo morado encurtido), según la influencia alemana del sur de Chile.





Estofado de Cordero Künko en Cerveza Negra

DESCRIPCIÓN:

El cordero künko es una raza ovina chilena con sello de origen del sector costero de la provincia de Osorno conocido como Mapu Lahual. Es muy cotizado por su bajo contenido graso y carne muy sabrosa y tierna, de gran calidad.

En San Juan de la Costa podemos encontrar diversas familias que se dedican a la reproducción de esta raza de corderos, con prácticas de manejo y crianza utilizadas ancestralmente por las comunidades locales.

Esta receta de cordero Kunko, forma parte del Recetario Nacional de Razas Ovinas Chilenas, que fue compartido por INIA Remehue.

INGREDIENTES:

- 1 pieza paleta de cordero kunko.
- 2 cdas. aceite de oliva.
- 3 dientes ajo chileno.
- ramitas frescas romero, tomillo.
- 6 u puerros.
- 2 u cebollas
- sal y merkén a gusto.
- ½ taza vinagre de vino tinto.
- 1 taza callampas secas.
- 1 taza ciruelas secas.
- 1,5 lts cerveza negra.



LosLagos.Travel





Estofado de Cordero Künko en Cerveza Negra

PREPARACIÓN:

Remoje las callampas secas y ciruelas en una taza con agua caliente. Luego reserve.

Lave la paleta de cordero bajo el agua y seque, retire con la ayuda de un cuchillo la membrana que cubre la grasa, sin quitar la grasa.

En un sartén u olla caliente, agregue aceite de oliva, los ajos levemente machacados, tomillo y romero fresco. Selle la paleta de cordero, agregue sal, y una vez dorada, reserve.

En la misma olla en la que selló el cordero, agregue las cebollas y el puerro picados en láminas gruesas, hasta que se doren, agregue vinagre, merkén, y revuelva bien.

Retire las callampas y ciruelas del líquido de hidratación, estruje levemente con la mano (reserve el líquido de hidratación). Agréguelas sobre la preparación, mezcle todo y agregue el líquido anterior.

Agregar la cerveza negra, mezclar todo e incorporar la paleta de cordero sumergiéndola en el caldo de cocción. Cocine tapado a fuego bajo por 3 horas. Cortar y servir caliente.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Servir el cordero Künko acompañado de papines o papas nativas y vegetales salteados como habas, cebollines o chalotas amarillas.



LosLagos.Travel





Pebre de Ulte y Cochayuyo

DESCRIPCIÓN:

El Ulte es una especie de tallo en la base del alga llamada Cochayuyo que en Mapudungún se denomina Kollofe (Tintura Parda), el cual se encuentra ampliamente en las costas de Chile, siendo un producto que se extrae desde las rocas en las orillas del territorio Mapu Lahual y es comercializado deshidratado en las diferentes ferias y mercados de la provincia de Osorno.

La popularidad de estas algas pardas en el área gastronómica y nutricional, para consumirlo crudo y cocido, se debe a sus sabores únicos y diferentes, y a sus altos niveles de hierro, calcio, yodo, potasio, además de vitaminas A, B y C, lo que lo ha llevado a considerarse un superalimento.

INGREDIENTES:

- 100 gr ulte cocido.
- 50 gr cochayuyo hidratado y cocido.
- 1 u cebolla morada.
- 1 u ají verde.
- cilantro.
- limón.
- aceite de oliva.
- sal y pimienta.
- tomate y pimentón rojo (opcionales).



LosLagos.Travel





Pebre de Ulte y Cochayuyo

PREPARACIÓN:

Picar finamente la cebolla morada, el ají verde, el cilantro.

Cortar en pequeños cubitos el ulte y el cochayuyo.

Mezclar todos los ingredientes en un bowl y aderezar con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta a gusto.

Para hacer una preparación más fresca y suave, incorpore a la mezcla el tomate y el pimentón picados en cubos.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Utilizar para acompañar sopaipillas, catutos, empanadas o carnes.



LosLagos.Travel





Empanadas de Sierra Ahumada

DESCRIPCIÓN:

La sierra ahumada es un pescado que se prepara como uno de los productos típicos del sector del Mapu Lahual de la provincia de Osorno, sobre todo en las caletas de Pucatrihue, Bahía Mansa y Maicolpue, en la comuna de San Juan de la Costa.

La sierra es ahumada en ahumadores adaptados para el proceso, donde se va cocinando al calor de la leña de árboles nativos, resaltando su aroma y sabor.

Se puede encontrar además este apreciado producto en los mercados y ferias de la comuna de San Juan de la costa, Osorno, San Pablo, Purranque y Río Negro.

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina.
- 1 cda sal.
- 1 cda vinagre blanco.
- ½ vaso de agua tibia.
- 3 cdas de aceite.

Relleno:

- 500 gr de cebolla cortada en cubos pequeños.
- 500 gr de sierra ahumada desmenuzada.
- vino blanco.
- sal y comino.





Empanadas de Sierra Ahumada

PREPARACIÓN:

Para la masa, juntar los ingredientes y amasar hasta que se forme una masa lisa y uniforme. Estirar de medio centímetro y cortar círculos con un plato mediano.

Para el relleno, sofreír en una olla la cebolla con el aceite y los aliños hasta que esta quede transparente. Agregar la sierra ahumada, sofreír y agregar un poco de vino blanco.

Mezclar todo, probar sabor y enfriar. Armar las empanadas, disponiendo relleno en el centro de la masa y cerrar por los bordes.

Freir en aceite a 180°C hasta que dore por ambos lados.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Consumir acompañadas de pebre de ulte.



LosLagos.Travel





Guiso de Mote

DESCRIPCIÓN:

En Chile se le llama mote al trigo pelado con ceniza y hervido, con el cual se preparan recetas saladas y el clásico postre "mote con huesillo".

INGREDIENTES:

- 500 gr de mote de trigo.
- 250 cc leche.
- 1 cebolla cortada en cubos pequeños.
- 1 pimiento morrón cortado en cubos.
- ½ paquete perejil cortado fino.
- 250 gr zapallo en cubos.
- 2 cdas manteca de cerdo.
- comino, ají de color, sal y pimienta molida.



LosLagos.Travel





Guiso de Mote

PREPARACIÓN:

Hervir el mote en abundante agua hasta que esté al dente.

En una olla, dorar la cebolla con los aliños y el zapallo en la manteca hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar el pimiento morrón y el mote y revolver unos 5 minutos.

Agregar la leche y el perejil y cocinar hasta que el zapallo esté blando.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Se puede servir como un plato único o para acompañar con huevo frito, pescado o carne.

Se puede agregar a la preparación del guiso de mote, todas las verduras de estación deseadas o incluso alguna carne blanda.



LosLagos.Travel





Ensalada de Nalca

DESCRIPCIÓN:

La Nalca es un producto vegetal que crece en las laderas de los cerros que presentan humedad elevada en la zona sur de nuestro país.

Las hojas se usan en el tradicional curanto al hoyo, y los tallos son comestibles, fibrosos y contienen un alto contenido de agua, por lo que se deben pelar y se consumen generalmente crudos o en preparaciones las cuales tienen un sabor fresco y ácido.

INGREDIENTES:

- ½ tallo de nalca.
- ½ paquete de cilantro cortado fino.
- 3 u limón.
- sal y aceite.
- merkén a gusto.



LosLagos.Travel





Ensalada de Nalca

PREPARACIÓN:

Pelar el tallo de nalca quitando las fibras o "hilachas" que le pudieran quedar, hasta dejarla bien limpia.

Cortar la nalca en trozos medianos en forma de bastones o cubos, según sea su preferencia, y picar el cilantro finamente.

A continuación, mezclar en un bowl la nalca con el jugo de limón, la sal, el aceite, el cilantro y el merkén a gusto.

Rectificar sabor y dejar reposar unos 10 minutos antes de servir.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

A esta ensalada se le puede agregar cebolla, pepino o incluso manzana para que sea aún más fresca y sabrosa.





Chupe de Queso

DESCRIPCIÓN:

El Chupe de Queso, es característico del campo de la provincia de Osorno, su preparación se compone generalmente de las verduras de estación encontradas en las huertas, además de queso fresco.

INGREDIENTES:

- 500 gr papas cortadas pequeñas.
- 300 gr zapallo en cubos.
- 1 zanahoria en cubos.
- 1 rama de apio en cubos.
- 1 pimiento morrón.
- 250 gr de habas sin cáscara.
- 1 cebolla cortada en cubos pequeños.
- 2 dientes de ajo en láminas.
- comino, pimentón, orégano, sal y merkén a gusto.
- 100 gr de queso de campo.
- 2 cucharadas de manteca de cerdo.
- 100 cc agua.



LosLagos.Travel





Chupe de Queso

PREPARACIÓN:

En una olla sofreír la cebolla con el ajo, el apio y los aliños en manteca.

Una vez las cebollas estén transparentes, agregar el zapallo, las papas, las habas y la zanahoria junto con el agua.

Cuando ya estén blandos, agregar el pimiento morrón y cocinar por unos 5 minutos más.

Rectificar el sabor y los aliños, y agregar el queso trozado para que se incorpore a la mezcla derritiéndose.

Servir directo o llevar unos minutos a horno para que se dore o gratine.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Acompañar de carne o huevo frito.

Y se puede agregar cualquier verdura de estación como arvejas, choclo, porotos verdes o arvejas sinilas.



LosLagos.Travel





Leche Nevada

DESCRIPCIÓN:

Postre típico a base de leche, sobre todo de la comuna de Puerto Octay en la provincia de Osorno.

INGREDIENTES:

Merengue:

- 4 claras de huevo.
- $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar.

Crema:

- 1 lt leche.
- canela entera.
- vainilla a gusto.
- 4 u yemas de huevo.
- 3 cucharadas maicena.
- 50 gr azúcar.



LosLagos.Travel



Leche Nevada

PREPARACIÓN:

Para el merengue, batir las claras a nieve y agregar lentamente el azúcar en forma de lluvia hasta que quede firme.

Calentar una taza de leche a fuego bajo. Con ayuda de dos cucharas hacer bolitas de merengue, cocinar por 3 minutos en la leche y reservar en un plato.

Para la crema, en un bowl mezclar las yemas con la leche y la maicena. Filtrar sobre una olla y calentar a fuego lento junto con los demás ingredientes cuidando que no se caliente demasiado para que no se pegue.

Cuando la crema espesó, se enfría y se sirve con los copos de merengue cocido encima.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Se puede espolvorear con canela molida y servir en un gran copón para compartir.



LosLagos.Travel





Kuchen de Murta

DESCRIPCIÓN:

Como muchas recetas de la pastelería en la provincia de Osorno, este es un producto chileno con herencia alemana por excelencia en las mesas de la región de Los Lagos al momento de la once.

En las cafeterías se pueden encontrar diversas variaciones de esta preparación, pero manteniendo la mayoría de los ingredientes de la receta de origen. Es comúnmente elaborado con murtas u otros frutos silvestres o berries cultivados en la provincia como frambuesas, murras (moras), zarzaparrillas, arándanos y frutillas.

INGREDIENTES:

Masa:

- 2 tazas de harina.
- ½ taza azúcar.
- 1 huevo.
- ½ taza mantequilla.
- ½ cda polvos de hornear.
- leche.

Relleno:

- ½ litro leche.
- ½ taza azúcar.
- ½ taza maicena.
- 2 yemas de huevo.
- vainilla.
- murtas.



LosLagos.Travel





Kuchen de Murta

PREPARACIÓN:

Para la crema, mezclar la leche con la maicena y las yemas. Colar la mezcla sobre una olla y agregar el azúcar.

Llevar a fuego medio revolviendo constantemente. Una vez que tome ebullición, revolver por 2 minutos más y retirar del fuego. Agregar la vainilla, mezclar y dejar enfriar.

Para la masa, juntar todos los ingredientes en un bowl, agregando leche de a poco para que se una a la mezcla. Juntar los ingredientes con las manos hasta quedar una masa homogénea, procurando no sobreamasar.

Estirar de medio centímetro sobre molde redondo y pinchar por todos lados.

Agregar bastante cantidad de murta y cubrir con la crema.

Llevar a horno medio (180°C) hasta que se vea dorado por encima.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Para la preparación del relleno se puede utilizar murta en conserva escurriendo el almíbar.

Se sugiere acompañar cada trozo con un poco de crema batida.





Strudel con Manzana Limona

DESCRIPCIÓN:

Es un clásico de las tardes de té o un postre típico del sur de Chile con herencia alemana. Muchos le llaman también "arrollado de manzana".

En la provincia de Osorno es elaborado principalmente con manzana de la variedad "limona", la que destaca por su color amarillo, su intenso y especial sabor, por lo que se usa para elaborar sidras, que se han convertido en un producto local de exportación.

INGREDIENTES:

Masa:

- 1 taza de harina.
- 1 cda azúcar.
- Pizca de sal.
- 3 cdas de mantequilla.
- 1 vaso de agua.

Relleno:

- 8 manzanas limonas cortadas en rodajas.
- ½ taza de azúcar.
- canela molida.



LosLagos.Travel





Strudel con Manzana Limona

PREPARACIÓN:

Pelar las manzanas, quitar las pepitas y cortarlas en rodajas, rociar con azúcar y la canela molida, mezclándolo todo en un bowl. Reservar.

Para la masa, mezclar los ingredientes e incorporar hasta formar una masa homogénea.

Estirar lo más delgado posible con la ayuda de un uslero.

Sobre esta, y ocupando un tercio del tamaño de la masa, agregar el relleno de manzanas y enrollar completamente.

Llevar a una lata de horno y pintar encima con mantequilla.

Hornear por 40 minutos a horno medio (180°C) hasta que dore por encima.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Al relleno se le puede agregar pasas de uva y nueces picadas.

El Strudel se puede servir espolvoreado con azúcar flor, acompañado de crema batida o helado de vainilla.



LosLagos.Travel





Cerezas en Conserva

DESCRIPCIÓN:

Las cerezas son un producto de exportación característico de la comuna de San Pablo en la Provincia de Osorno, conocidas por su gran dulzor, variedad de colores y tamaños.

Preparar conservas durante la estación de frutas es una tradición que se mantiene en las familias, para disfrutar postres durante todo el año. Se recomienda guardar las conservas en un lugar oscuro y frío idealmente, ya que lo importante es que no les llegue la luz natural para que así no se oxiden y duren más.

INGREDIENTES:

- 2 kg de cerezas.
- ½ kg de azúcar.
- 1 lt agua.
- 3 frascos conserveros de kilo.



LosLagos.Travel





Cerezas en Conserva

PREPARACIÓN:

Hervir los frascos y sus tapas por 10 minutos para esterilizarlos.

Rellenar los frascos con las cerezas sin pepas, procurando que queden bien llenos, pero sin superar el tope.

En una olla, hervir el agua con el azúcar para formar un almíbar. Dejar hervir por unos 5 minutos, retirar del fuego y luego rellenar los frascos de cerezas con el almíbar, dejando por lo menos 1 centímetro del borde sin llenar.

Tapar firmemente de inmediato y dejar enfriar boca abajo.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Una vez frío ya se puede consumir o reservar por unos meses.

Se sugiere servir con un poco de crema batida y una hoja de menta fresca para decorar.



LosLagos.Travel





Pan Amasado con Chicharrones

DESCRIPCIÓN:

El pan amasado con chicharrones es una receta tradicional chilena que une dos ingredientes muy populares, ya que forman una combinación muy sabrosa.

El pan amasado, es un tipo de pan artesanal, y los chicharrones, un producto cárnico elaborado a partir del corte grueso de tocino de cerdo que es cocido en su propia manteca hasta dorar.

INGREDIENTES:

- 1 kg harina.
- 100 gr manteca.
- 10 gr levadura.
- 20 gr sal.
- 10 gr polvos de hornear.
- 500 cc agua tibia.
- 300 gr chicharrones picados.



LosLagos.Travel





Pan Amasado con Chicharrones

PREPARACIÓN:

Unir todos los ingredientes, menos los chicharrones, y amasar por unos 10 minutos hasta obtener una masa suave y lisa.

Agregar los chicharrones y mezclar.

Cortar panes de 100 gramos aproximadamente, dar forma y hornear a 200°C (horno medio alto) hasta que doren y se sientan livianos.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Se puede estirar la masa y agregar los chicharrones al centro, armando un tubo que se va cortando en porciones para que queden con forma de rollos.



LosLagos.Travel





Sopaipillas

DESCRIPCIÓN:

Las sopaipillas son las masas tradicionales de la once chilena.

Estas se diferencian por zona, las del sur de Chile son conocidas por no llevar zapallo y normalmente tener forma rectangular.

Son un tipo de masa frita muy versátil, que se disfruta especialmente en días fríos y de lluvia.

INGREDIENTES:

- 500 gr harina.
- 350 cc agua tibia.
- 50 gr manteca.
- 10 gr Levadura.
- 5 gr sal.
- 5 gr polvos de hornear.
- aceite para freír.



LosLagos.Travel





Sopaipillas

PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes y amasar por 10 minutos hasta obtener una masa lisa y suave.

Dejar reposar la masa por 20 a 30 minutos en un lugar cálido.

Estirar la masa de 1 centímetro de grosor y cortar rectángulos uniformes.

Calentar aceite en una olla y freír las sopaipillas hasta dorar por ambos lados.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Las sopaipillas se pueden acompañar de pebre de ulte, pebre tradicional, palta, queso de campo, entre otros, ya que vienen a ser un reemplazo del pan.



LosLagos.Travel





Churrascas con Mermelada

DESCRIPCIÓN:

La churrasca es el pan típico de los campos del sur de Chile.

Ya que además de utilizarse pocos ingredientes en su preparación, se hace de manera rápida sobre las cocinas a leña o en sartén.

INGREDIENTES:

- 2 tazas harina.
- 1 cda. polvos de hornear.
- 1 cda sal.
- 2 cdas mantequilla.
- ½ vaso agua.
- Mermelada de mosqueta (para servir).



LosLagos.Travel





Churrascas con Mermelada

PREPARACIÓN:

Unir todos los ingredientes, agregando el agua de a poco para lograr una mezcla homogénea.

Amasar por 10 minutos hasta obtener una masa lisa y suave.

Estirar la masa de medio centímetro. Cortar en forma de círculo y cocinar sobre la cocina a leña o en sartén bien caliente.

La cocción demora sólo unos segundos por lado hasta que se dora la masa.

Servir las churrascas acompañadas con mermelada de mosqueta.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN:

Usualmente se consumen las churrascas con productos dulces o salados, y se hacen de un tamaño más o menos grande para partirlas y compartir en la mesa.



LosLagos.Travel





GUÍA DE **FAUNA**
REGIÓN DE LOS LAGOS






GUÍA DE **PLANTAS**
MEDICINALES REGIÓN DE LOS LAGOS



GUÍA DE **SABORES**
Provincia de Osorno

**Ingresa al sitio web de
LosLagos.travel y Descarga
las "Nuevas Guías"**



   **LosLagos.Travel**





PROVINCIA DE OSORNO

Somos la Esencia del Sur

PATAGONIA Chile



LOS LAGOS. TRAVEL



Guía de **SABORES**
Provincia de **Osorno**



LosLagos.Travel



Gobierno Regional de LOS LAGOS

