

2021

ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE


dalcas
Recetas de la gastronomía de la
Patagonia Verde a tu mesa

www.dalcas.cl

ANTOLOGÍA
GASTRONÓMICA
DE LA
PATAGONIA VERDE



Autor : Frederic Emery
Diseño e Ilustración : Miguel Bórquez Pilgun
Fotógrafo : Marco Jiménez
Editor : Juan Osvaldo Mora
Web : www.dalcas.cl
Imprenta : Gráfica Andina
ISBN : 978-956-402-761-6

Financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos,
mediante el proyecto Bienes Públicos para la Competitividad Regional de CORFO "PATAGONIA VERDE EN LA MESA, RESCATE DE INNOVACIÓN GASTRONÓMICA, DE LA COCINA ANCESTRAL HASTA LA COCINA CRIOLLA", a través del "PROGRAMA DESARROLLO SUSTENTABLE DEL DESTINO TURÍSTICO PATAGONIA VERDE" (Código BIP 30342073-0) , como parte del Plan Presidencial Especial Zonas Extremas PatagoniaVerde.

ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE



Proyecto apoyado por
CORFO





Persona en la Fotografía **Elsa Soto**



Prólogo

Esta obra recopila las recetas, productos y testimonios de los habitantes del territorio conocido como Patagonia Verde que agrupa a las comunas de **Cochamó, Hualaihué, Chaitén, Futaleufú y Palena, en la Región de Los Lagos**. La finalidad es poner en valor las preparaciones culinarias ancestrales, que solo se conocían de boca en boca, para generar una oferta gastronómica con identidad local en estas comunidades del sur de Chile junto con entregar una propuesta innovadora basada en los ingredientes y técnicas culinarias de la zona.

Fue un verdadero privilegio que muchas personas de este bello territorio patagónico nos abrieran las puertas de sus hogares para darnos a conocer las historias relacionadas a los recetarios de su familia. Poco a poco descubrimos preparaciones ancestrales que casi se habían olvidado ya que no tenían un testimonio escrito. Es que el conocimiento culinario de la zona se ha traspasado de generación en generación de manera oral y mediante la cooperación familiar en el interior de los hogares. Cada una de estas preparaciones fueron parte de su día a día. Sus historias representan la cultura de cada lugar. Grafican el trabajo y el esfuerzo de los primeros colonos de estas alejadas tierras.

Como las dificultades de conectividad con el resto del país continúan, la Patagonia Verde sigue siendo considerada una zona extrema. Tal vez por ello, este lugar conserva muchos de los platos que casi no se preparan en el resto de Chile. En esta publicación descubrirán un poco más de esta cultura ancestral y seguramente reconocerán algunas preparaciones, pero cuyas recetas se adaptaron a las condiciones de la región, debido a dificultades meteorológicas, de aprovisionamiento y de recursos disponibles. Así, esta evolución derivó en una gastronomía con matices únicos que hacen de este lugar un verdadero tesoro culinario. Si a ello le sumamos la diversidad de los productos locales, añadimos su calidad y condimentamos con un toque de innovación logramos creaciones que ojalá conviertan a este libro en una antología de la gastronomía en la Patagonia Verde.

Índice

Capítulo 1 Los productos, su Historia y su Gente.

| | |
|-------------------------|----|
| Aprovisionamiento | 12 |
| Miel | 14 |
| Trigo | 16 |
| Ciruela | 18 |
| Manzanas | 20 |
| Papas | 22 |
| Repollo | 24 |
| Pangue | 26 |
| Rosa Mosqueta | 28 |
| Morchella | 30 |
| Colonos | 32 |
| Jurel | 34 |
| Luche | 36 |
| Queso | 38 |
| Charqui | 40 |
| Yoco | 42 |

Capítulo 2 Métodos de Conservación y Cocción

| | |
|------------------|----|
| Ahumado | 46 |
| Curanteado | 48 |
| Cancato | 50 |
| Entierro | 52 |
| Rescoldo | 54 |

Capítulo 3 Menú Ancestral

| | |
|----------------|----|
| Desayuno | 58 |
| Almuerzo | 62 |
| Once | 66 |
| Cena | 70 |

Capítulo 4 Recetas Ancestrales

| | |
|--|-----|
| Cazuela de pescado con repollo..... | 74 |
| Navajuelas ahumadas con fideos..... | 76 |
| Cazuela de cholgas ahumadas con repollo..... | 78 |
| Mariscos con habas..... | 80 |
| Cazuela de mariscos ahumados..... | 82 |
| Estofado de pescado ahumado..... | 84 |
| Pavo ñaco con tocino, huevo frito y carne..... | 86 |
| Pebre de huevo | 88 |
| Mayo de papa con huevo frito | 90 |
| Chelco | 92 |
| Repollo con charqui | 94 |
| Porotos con carne y nabos | 96 |
| Sopa de charqui de vacuno | 98 |
| Mayo de papa | 100 |
| Mazamorra de linaza | 102 |
| Arvejas con queso | 104 |
| Sopa de trigo mote con papa | 106 |
| Mazamorra de habas | 108 |
| Compota de manzana con murta | 110 |
| Lempo | 112 |
| Chapalele con miel | 114 |
| Empanadas de manzana hervidas | 116 |
| Manzana cocida con chuño | 118 |
| Mazamorra de manzana con milcao | 120 |
| Milcao antiguo..... | 122 |

Capítulo 5 Platos Innovadores con Productos Locales

| | |
|--|-----|
| Crujiente de Róbalo ahumado y lactonesa de ajo chilote..... | 126 |
| Buñuelos de pescado ahumado con mariscos..... | 128 |
| Guiso de mariscos con milcao..... | 130 |
| Navajuelas y nalcas al pil pil | 132 |
| Crema de cholgas ahumadas con milcao | 134 |
| Merluza austral con salsa de grosellas | 136 |
| Sándwiches de merluza frita, cebolla y dulce de grosella | 138 |
| Salmón a las brazas con miel y menta | 140 |
| Salmón con salsa de rosa mosqueta | 142 |
| Buñuelos de pescado ahumado con mariscos | 144 |
| Papa rellena con morchella | 146 |
| Pasta con morchella | 148 |
| Suprema de pollo rellena de avellanas | 150 |
| Pechuga de pollo envuelta en masa de milcao | 152 |
| Pato estofado en chicha de manzana | 154 |
| Ñocones con liebre al chascudo | 156 |
| Estofado de cerdo ahumado con milcao | 158 |
| Jabalí con manzana y repollo | 160 |
| Estofado de cordero con fideos de masas | 162 |
| Lomo vetado acompañado de guiso de mote con luche | 164 |
| Ñaco con leche, miel y murta | 166 |
| Turrón de miel con avellana | 168 |
| Buñuelos de papas con salsa de rosa mosqueta | 170 |
| Panqueque de manzana con helado de murta | 172 |
| Corazón de papa | 174 |

El Territorio

La Patagonia Verde comienza en la comuna de Cochamó, provincia de Llanquihue, que flanquea el Estuario del Reloncaví y luego se interna hacia la cordillera de Los Andes a través de los valles El León o Río Puelo. En estos verdes lugares precordilleranos, sus habitantes basan su economía en la crianza de ganado, en tanto que los vecinos de los sectores costeros viven de la pesca y el cultivo de choritos. De esta forma, la comuna es una verdadera despensa de productos emblemáticos de la Patagonia como: murta, miel, avellanas, calafate, morchella, entre otros. Si queremos recorrer esta bella zona de la Región de Los Lagos, desde Cochamó podemos tomar la ruta costera para llegar a la comuna de Hualaihué a través del camino Puelo - Puelche. También podemos llegar a Hualaihué, la puerta de entrada a la provincia de Palena, desde Puerto Montt avanzando por la Ruta 7, o Carretera Austral, abordando un transbordador que navega entre Caleta La Arena y Caleta Puelche. Siguiendo por la misma ruta pasaremos por la localidad de Contao para luego internarnos hacia Hornopirén. A su vez, el camino costero recorre varias pequeñas localidades que tienen como platos ancestrales el cancató de sierra, los caldillos de pescados o mariscos ahumados. Si queremos seguir hacia el sur, en Hornopirén tendremos que embarcarnos una vez más para navegar a través de los fiordos hasta arribar a Caleta Gonzalo. Ya en tierra, y pasando por el parque Pumalín, llegaremos a Chaitén, la ciudad capital de la Provincia de Palena. En esta comuna, con fuerte arraigo a la cultura chilota, podremos disfrutar un reitimiento de chancho, probar una cazuela de cordero con lucu o degustar las preparaciones en base a milcaos, sus platos ancestrales. Siguiendo el rumbo hacia el sur nos encontraremos con la Villa Santa Lucía. Desde allí, nos adentraremos nuevamente hacia la cordillera y sus valles, bordeando el lago Yelcho hasta Puerto Ramírez. Nos encontraremos con la bifurcación para seguir hacia las localidades de Futaleufú o Palena, que están ubicadas prácticamente en la frontera con Argentina. Futaleufú y sus habitantes nos esperarán con el asado de cordero parado, una preparación identitaria de todo el territorio patagónico. Claro que en esta zona hay que probarlo junto al pebre de huevo, las tortas fritas o las empanadas de cordero con chalotas. Ellos forman parte del recetario ancestral de este territorio. Si la elección fue bifurcar hacia Palena tendremos que probar la cabeza de vacuno enterrada. Esta comuna, es uno de los pocos lugares donde se puede observar esta tradición de cocinar una cabeza de ganado en el rescoldo. El dulce de mosqueta, las morchellas y la chicha son algunos de sus ingredientes emblemáticos que tendremos el privilegio de probar.

Mapa Territorial

Para adentrarnos al mundo de la gastronomía de este gran territorio, con sus preparaciones, productos y costumbres, te invitamos a descubrir estas experiencias culinarias en nuestra página web www.dalcas.cl Aquí encontraremos videos que muestran todos los detalles de estos platos ancestrales y mucho más. También podrás conocer nuestros atractivos turísticos en www.patagoniaverde.org.

Bienvenidos a la cocina de la Patagonia Verde.



ANTOLOGÍA
GASTRONÓMICA
DE LA
PATAGONIA VERDE

Capítulo 1


Los productos, su historia y su gente

En este proyecto hemos recogido los insumos más emblemáticos, sus preparaciones junto a las historias y los actores que representan este legado cultural. Los productos que recolectamos en este libro fueron seleccionados en base a su importancia en la alimentación de antaño, además de las propuestas innovadoras que hemos recopilado.





APROVISIONAMIENTO



El medio de transporte histórico para los habitantes de los sectores costeros, hasta la década de 1980, fue la lancha tanto para viajar al archipiélago de Chiloé como al continente, es decir Puerto Montt y sus alrededores. Dependiendo de los sectores, la navegación podía durar hasta una semana lo que convertía el aprovisionamiento de productos en una verdadera aventura. Para las personas que vivían en los sectores pre cordilleranos y cordilleranos lo más cerca y práctico era abastecerse en Argentina. Claro que también implicaba viajes de hasta cinco días a través de la cordillera de Los Andes. Estas distancias y dificultades en la conectividad hicieron que la gastronomía local haya tenido que adaptarse, incentivando a sus habitantes al auto sustento que derivó en una cocina de subsistencia. Ello convirtió a la gastronomía de la Patagonia Verde en única y peculiar.

"En esa época venían lanchas de Calbuco a comprar. Nosotros mariscábamos y aposábamos. Cuando se escuchaba un mensaje de que venía la lancha; todos sacábamos los choritos fuera del mar...lleno. Empezábamos a las seis de la mañana a trabajar. La lancha de Calbuco traía todo tipo de provisiones que necesitábamos. Entrar en una lancha era como entrar en un negocio. Las fábricas de conservas de Calbuco mandaban las lanchas a comprar los mariscos que recolectábamos; nosotros les vendíamos los mariscos. Nosotros les vendíamos, por decirle, siete u ocho almudes de mariscos; ellos sacaban la cuenta de cuánta plata era y esa plata la sacábamos en víveres. Las embarcaciones las mandaban las plantas de Calbuco, porque había hartas fábricas de conservas que mandaban lanchas para la cordillera a comprar mariscos. Actualmente, me contaba una señora, que la fábrica Las Vegas de Calbuco sigue trabajando, con ese sistema por las islas. La navajuela, el surtido de mariscos, piure, etc... Pero para el lado de acá ya no vienen; ya no hay gente que trabaje en eso. Mariscos hay, pero la gente... es un trabajo que se quedó ahí como estancado. Como no hay donde entregar la mercadería, nadie trabaja en eso." Cuenta Doña María Peranchiguay de Hornopirén.



MIEL



En la actualidad, la producción de miel de la zona es reconocida por la de ulmo. Ya no es tan compleja su labor, pero en el pasado la extracción de miel era toda una odisea.

Don Hernán Angulo de Río Puelo, rememora - "Nosotros sacábamos miel de palos de moscos, en un coigüe grande, ulmos medios secos. Las colmenitas hacían un nido, donde tenían capacidad para entrar, en un hueco, por ahí se metían las abejas. Dentro de los árboles, donde estaban las colmenas, tenían una tremenda capacidad, lleno de miel. En los palos huecos grandes. La cantidad de miel dependía del tamaño del hueco del árbol. El árbol que tenía una cavidad grande más miel y cera se encontraba. Nosotros volteábamos los árboles para sacar la miel. Teníamos que cortar el árbol porque se instalaban en las partes más altas de los árboles. Teníamos que voltear el árbol. Teníamos que voltear el palo con hacha para sacar la miel, que estaba como en tablillas. Dejábamos el tronco en el lugar, no ocupábamos la madera, pues había leña de sobra. Teníamos que cosechar la miel, limpiarla y hervirla, en ollas grandes con un poquitito de agua para que no se peguen las tablillas. La cocíamos para que quede líquida y para que salga la cera, porque estaba todo revuelto. Entonces al cocer la miel, que estaba en la tablilla, quedaba abajo, clarita, y la cera subía o quedaba arriba. La cera la vendíamos, la gente iba a comprar la cera; en el campo se utilizaba para luz y otras cosas; hay velas que son de cera. La vela que es medio amarilla, esa es de cera de pinal. La miel quedaba clarita como un licor, para comerla a cucharadas. Quedaban hartos kilos de miel. La temporada de miel en los palos es enero y febrero, en esos meses las abejas hacen la miel. En ese tiempo la gente cortaba los palos durante el verano, en enero o febrero. La miel de un palo de coigüe podía durar más de un año en la casa. Nosotros comíamos miel con ñaco (harina tostada). La mayoría de la gente donde yo vivía sacaba la miel de palo.

Con el tiempo se fue terminando sacar miel de palo; porque los árboles más viejos fueron cayendo y empezaron a crecer renuevos. Antes eran palizadas gruesas; pero esos palos empezaron a caer, como cualquier ser viejo, entonces las abejas no podían hacer sus nidos. Los renuevos no tenían agujeros. Así se fueron terminando las colmenas de palos de moscos."



TRIGO

No han pasado tantos años desde que el trigo dejó de cultivarse en el territorio. De hecho, cada comuna contaba con un molino al que concurrían los vecinos para elaborar harina. Al igual que las preparaciones de papa, los platos elaborados en base a trigo no podían faltar, en particular aquellos en base a harina tostada.

Don Hernán Angulo de Río Puelo, nos cuenta -"Puras cosas de campo, nomás, que se sembraban antes. Se sembraba el trigo, se sembraba la papa, se sembraba avena. Sembrábamos y cosechábamos para el año. Todo para vivir, para puro vivir; para mantenerse. El trigo lo convertíamos en harina. En Llanada Grande había un caballero que tenía molino. Entonces nosotros en picheros, cargábamos desde Valle El Frío y llevábamos el trigo a moler a ese molino. Así sacábamos la harina con la cual hacíamos el pan. Además, salía el afrechillo que le dábamos a los chanchos."-

Recetas con Trigo

Ñaco

Primero para el desayuno era el caldo con ñaco (harina tostada de trigo) y el mayo de papas con cebolla frita. El trigo se tostaba en la casa y se molía con un molino artesanal, luego lo mezclábamos con grasa (manteca de vacuno o chanco) agua y sal. La harina tostada también se preparaba con agua y azúcar o con leche.

Hernán Angulo de Río Puelo

Harina Chilota

Don Sixto Alvarado de Cochamó nos cuenta: -"Teníamos un molino donde se molía el trigo, en mi casa. Estaba arriba en el bosque; era un molino, con fuerza de agua. En ese lugar se cernía la harina y se hacía tortilla. Igual, se hacía harina tostada. Nosotros comíamos pan blanco solamente para pascua y año nuevo. De ahí pura harina chilota."-

¿Cuál es la harina chilota?

-"La que se hacía en el mismo molino. Se cernía con un cedazo y ahí se hacía la masa esa. Cuando se molía el trigo, quedaba todo junto. De ahí se cernía y quedaba el afrecho y abajo quedaba una harina más finita; era una harina integral. Nuestros padres nos compraban pan blanco para pascua y año nuevo, era la única vez en el año que comíamos pan blanco."-



CIRUELA

La ciruela se presta muy bien para deshidratar lo que permitía conservarla durante todo el año

Doña Blanca Gallardo de Futaleufú, nos cuenta -"Secábamos ciruelas y guindas. A veces se ponían al sol las guindas y teníamos frutas para todo el invierno; hacíamos unas aguas ricas. Las ciruelas se partían y se ponían para secarlas al aire libre. También se ponían al humo del fogón y quedaban secas, se secaban con el ahumado. Después se guardaban en un cajón, en tarros. Las ciruelas no quedaban con olor a humo ni con gusto a humo. Quedaban como naturales, igual que secarlas al sol."

MANZANAS

***E**s uno de los frutos más cultivados en la zona de la Patagonia Verde y en el sur de Chile. Generalmente es utilizado para la elaboración de chicha. Encontramos muchas variedades de manzanas, para distintos usos.*

***Doña Leonarda Martínez de Cochamó**, nos aclara -"Había manzana limón, manzana reineta, manzana casposa, manzana fierro, manzana candora (manzana grande colorada), manzana ñata (tengo un árbol de mazana ñata aquí afuera de mi casa), manzana sabor a Tpera, manzana azúcar (era muy dulce), manzana partidora (es una manzana roja que se parte), manzana camuesta (es una manzana chica ácida y amarga), nosotros la teníamos para que se la comieran los chanchos."*

Variedades y secretos para la Chicha

-"La ñata, la reineta y la libra, esas manzanas daban jugo, cualquier cantidad cuando se rayaban. Pienso que la mejor manzana para hacer chicha es la reineta y la libra igual. Los antiguos hacían chicha con todas las manzanas para la venta. Para que la chicha dure mucho, la manzana tiene que estar bien madura. Cuando está bien madura da buen jugo y dura para pasar el invierno incluso sirve para el verano, decían los antiguos. Era cierto, les duraba bastante a los antiguos la chicha. Lo importante es que la manzana esté madura. Si está media verde se avinagra la chicha. Algunas personas le colocaban pasas y granos de avena cruda para el sabor, para que la chicha quede más rica" -

Don Sixto Alvarado de Cochamó



PAPAS

“No hay comida sin papa”, afirman los ancianos. Por eso podemos atrevernos a decir que la papa es el alimento más importante del sur de Chile. No es la excepción en la Patagonia Verde donde este tubérculo se ha convertido en el alimento esencial de toda preparación. La señora Alicia Casanova de Río Encuentro, en la comuna de Palena, casi en el límite con Argentina, recuerda: “Las papas se cosechaban en grandes cantidades. Por ejemplo: comíamos mucha papa enterrada en el fogón y papas al rescoldo, hartas papas al rescoldo. También hacíamos papas fritas y milcaos. Cuando iba quedando poca harina mi mamá hacía las papas al horno. Sólo las pelábamos y las cocíamos al horno. Nosotros teníamos una estufa que habían traído mis abuelos. Era de esas argentinas, que tenían un caldero donde se calentaba el agua. Así que mi mamá hacía las papas al horno, les ponía sal y las cocía bien doraditas. Esas papas las acompañábamos con sopas”.

Variedades de Papa

Don Sixto Alvarado de Cochamó nos aclara: “De las papas está la michuña (una papa alargada) y la alerce (que tiene rayas coloradas adentro). Otras son: la papa siete semanas, la papa clávela, la papa azul, la papa huaicaña (redonda y completamente negra también por dentro) que cuando se pone a hervir se revienta como una flor. Esta papa es arenosa. La papa ideal para rescoldo es la michuña. Esta papa la compran en el restaurante. La vendo harto, la quieren mucho para el puré de colores ya que hay de distintos colores: roja, azul, negra y también amarilla.



REPOLLO

Otro producto recurrente en las recetas locales es el repollo, un vegetal adaptado a las condiciones climáticas adversas. Además, es fácil de cultivar y puede conservarse por un largo tiempo bajo distintos métodos.

Doña María Trujillo de Palena, rememora los métodos antiguos. “En esos años mi mamá deshojaba los repollos, luego lavaba las hojas y les ponía sal. Ponía una capa de repollo y una capa de sal, una capa de repollo y una capa de sal. Después lo prensaba con una cosita que ella misma hacía -no recuerdo el nombre- y después lo apretaba y tapaba. Eso duraba años. Las hojas se cocían con la sal. Después para comerlas se sacaban las hojas y se picaban para cocinarlas. No quedaban saladas pero si así ocurría, mi mamá lavaba las hojas...” -

Frito de repollo

“Se pone a cocer el repollo. Cuando está cocido se muele. Después se hace un frito, al cual se le agrega el puré de repollo y se puede acompañar con un bistec”.

María Trujillo.

El frito es un batido de harina con huevos al cual se le incorpora algún tipo de vegetal y luego se cocina en un sartén con un poco o mucha materia grasa, según las recetas. Uno de los platos más emblemáticos de esta preparación son los fritos de acelgas.



PANGUE

Es una planta identitaria del sur de Chile que crece en los bosques de la Patagonia. El pangue es la hoja y la nalca el tallo de la planta. Históricamente ha sido consumida como alimento por los pueblos originarios haciendo uso del tallo, el cual se pela y come generalmente crudo. Se seleccionan los tallos más tiernos cuando las hojas aún no se han abierto. Habitualmente se extraen desde septiembre hasta finales de noviembre. Los más expertos cuentan que las mejores nalcas crecen en terrenos arenosos. Actualmente las personas del territorio han desarrollado varias preparaciones en base a la nalca y para contar con el producto durante todo el año elaboran diversos tipos de conservas o las congelan.

La hoja o pangue también se ha usado en la gastronomía por los pueblos originarios como envoltorio o tapa para cocinar alimentos. La mella, por ejemplo, es una preparación elaborada con papa rallada, mezclada con azúcar o miel. Luego la mezcla se envuelve en la hoja de pangue y se cocina en agua hirviendo. Claro que el uso más conocido es como cobertura del curanto. Va sobre los mariscos y evita que los productos se ensucien con la tierra cuando se agregan las champas de pasto.



ROSA MOSQUETA

Es un arbusto silvestre que crece en el sur de Chile y Argentina. Habitualmente su fruto se cosecha para elaborar dulce de mosqueta. Su preparación es vastamente conocida en la zona de la Patagonia. La fruta se cocina con un poco de agua, luego se muele y se pasa por un cedazo. Para ello muchas personas utilizan medias pantys o géneros de cierto calado para evitar que los pelillos del fruto queden en la mermelada, ya que son desagradables al paladar. Luego a este jugo se le agrega azúcar y hierva hasta obtener el punto deseado. También algunas personas deshidratan el fruto retirando cuidadosamente las pepas y pelillos del interior para luego usarlo en infusiones.

Si bien hay registros con la presencia de la rosa mosqueta desde la llegada de los primeros colonos a estos territorios del sur de Chile, sus habitantes relatan que recién a inicios de 1940 comenzó a observarse el arbusto en la zona. En la actualidad, varios sectores están plagados por esta planta.



MORCHIELLA

Es un hongo comestible de color dorado marrón que crece en la cordillera de Los Andes de la Patagonia Verde. Es muy cotizado en Europa. Es por ello que los habitantes de esta zona, los recolectan, deshidratan y comercializan. Claro que no es aconsejable consumirlos frescos por su alta toxicidad. Solo luego de deshidratarlos, rehidratarlos y cocinarlos estos hongos son comestibles. En todo el territorio, solamente algunos restaurantes los preparan y ofrecen en sus cartas a los visitantes. Aún son muy pocos los habitantes que usan las morchellas en su cocina.

COLONOS

El extenso territorio de la Patagonia Verde, desde Cochamó hasta Palena, fue colonizado tanto en los sectores costeros como en la precordillera por familias que llegaron de otros sectores del sur de Chile. Por ejemplo, aquellos que se asentaron en el borde costero más austral provenían del archipiélago de Chiloé mayoritariamente de Dalcahue. En tanto, que los de la zona norte del territorio su origen está en el archipiélago de Calbuco y Puerto Montt. Los habitantes del sector cordillerano son oriundos de localidades como Osorno, La Unión y Villarrica. Estas migraciones y sus costumbres también se ven reflejadas en las comidas, ya que encontramos similitudes con estos territorios. Asimismo observando los cultivos y el tipo de crianza nos damos cuenta de que se replican estos procesos. El cultivo del trigo y sus preparaciones, por ejemplo, tienen mucha similitud a lo que encontramos en los campos de la zona sur y central de Chile. La crianza del ganado vacuno, en tanto, desde su origen está destinada a venderse en las ferias ganaderas. Así se forjó toda una tradición arriera que hasta la actualidad se sigue realizando en los campos precordilleranos. Con el correr de las décadas, los caballos y las travesías de varias semanas para los traslados fueron reemplazados por camiones. En la zona costera, por su parte, las costumbres chilotas quedaron naturalmente arraigadas. Un ejemplo es el reitimiento de chanco que se sigue realizando hasta la actualidad.

*"Mis abuelos vienen de La Unión, casi la mayoría de la gente venía de allá como los Casanova y los Reyes. Siempre entraban por la Argentina por la zona de Bariloche. Venían colonizando. Mi abuelo le compró el campo a un caballero de apellido Flores. Ellos vivieron acá y después se fueron a la Argentina. Imagínese que hicieron un documento escrito, con una pluma de gallina y usaron tinta de maqui. No sé con cuántos animales le pagó al caballero Flores para comprarle el campo, pero así se cerró el trato. Eso fue en el año 1935. Luego trajeron sus semillas, árboles y hasta sus animales como vacas, ovejas, caballos y perros, trajeron todo. Antes se podía pasar por la frontera sin problemas, no había limites. No había ningún control aduanero, no estaba el SAG como hoy en día". Cuenta **Doña Alicia Casanova de Río Encuentro, comuna de Palena***



JUREL

Autor Fotográfico: Luisa Riabukhina

El jurel chileno o del Pacífico Sur es un pez muy consumido por las comunidades sureñas. Antiguamente, cuando se pescaba en abundancia, era preparado como cancato o se ahumaba para hacer cazuelas.

Doña María Peranchiguay de Hornopirén recuerda: “Antes salía harto el jurel y se juntaba sin problemas. Se hacía como un curanto al hoyo. Para hacerlo tiraban unas varas e iban poniendo el jurel extendido. Era como preparar un curanto, pero de pescado. Se ponían entre cuarenta y sesenta jureles. Luego se tapaban igual que un curanto. Cuando estaban cocidos los jureles, se desmenuzaban y la carne se secaba en el horno. Esta carne luego se dejaba en unas especies de mallitas. De esta forma, la carne de jurel podía durar meses e incluso un año. A esto se le llamaba jurel curanteado. Cuando usted hace la cazuela con repollo, queda muy rica.”-

Recetas con Jurel

Primero se hace la fritura con cebolla y ajo. Ahí mismo se aprovecha de freír la zanahoria en trocitos, se agrega el agua y cuando empieza a hervir se pone el repollo cosechado de la huerta (ese era más blando que el vendido en la actualidad). Se pone junto con las papas. Cuando estaba casi listo se agrega un poco de arroz y el jurel curanteado desmenuzado.

María Peranchiguay de Hornopirén.

Primero se fríe, se le pone un poquito de agua, después se agrega una capa de papas rebanadas en rodajas, una capa de pescado (jurel curanteado, preferentemente, o cholgas ahumadas o ambos). Después se coloca una capa de arvejas de huerta y unos granos de arroz luego nuevamente una capa de papas rebanadas en rodaja y sobre esta capa final se pone perejil o cilantro. Queda tipo un pastel, seco y se cuece a fuego lento. En la mesa, para servir se corta como un pastel. Esta comida se puede hacer al horno también y quedaría más fácil para sacar. En ese tiempo no teníamos asaderas, teníamos puras ollas... Los sacábamos con una paleta de masera. En realidad, era como un pastel, pero los antiguos lo llamaban guiso. Además, a este guiso se le pueden continuar agregando capas de los mismos ingredientes u otros que usted prefiera. Pero lo que le da sabor al plato es el jurel curanteado, cocido al vapor, seco. También este plato se hace con jurel ahumado. Los pescados ahumados, tienen un sabor distinto al pescado curanteado.

María Peranchiguay de Hornopirén.



LUCHE

Esta alga es muy utilizada en las localidades costeras. Mediante la cocción en hoyo o “curanteado” se podía conservar el producto por mucho tiempo, asegurando de esta forma un suministro constante. También permitía la comercialización mediante el trueque con las comunidades de Chiloé y Puerto Montt.

Doña Blanca Cárdenas de Chaitén nos cuenta. “El luche se prepara de distintas maneras. Yo voy a buscar el luche a la playa y lo pongo en una olla vieja o con hojas de nalca. O con esos cartones que viene el vino, lo echo dentro, lo pongo al horno y ahí se cocina. Crudo también es rico. Se coloca en la olla con aceite para freírlo un poquito, después se le pone la carne, mariscos, o lo que usted quiera agregarle. Yo hago cazuela de mariscos con luche, cazuela de carne de vacuno con luche, cazuela de carne de cordero con luche. Estas comidas son las que más hago con luche cocido.”-

Recetas con Luche

Luchicán

Mi mamá antes hacía estofado de luche. Lo hacía con verduritas y lo llamaba luchicán. Primero le echaba aceite a la olla, hacía un sofrito con ajo y cebollita fina para agregarle luego el luche cocido (este plato se prepara con luche cocido). Mantenía la preparación cocinándose unos diez minutos, después le ponía cilantro y cebollita fina verde. Cuando estaba listo, se servía con papas cocidas. Esto no lleva ningún tipo de carne o mariscos, aunque también se puede hacer con ambos ingredientes.

Blanca Cárdenas de Chaitén

Cazuela de luche

Se asienta la olla y se hace el sofrito. Después se le agregan los mariscos o la carne y ahí se cocina con todo. Cuando se hace con luche cocido, éste se debe agregar cuando ya está todo lo demás listo, porque si se coloca antes se muele mucho. Esto significa unos diez minutos antes de que todo esté cocido. Cuando la cazuela se prepara con luche crudo, se debe agregar al sofrito. Al final se agrega cilantro u otro tipo de verduras o lo que quiera colocar la cocinera.

Blanca Cárdenas de Chaitén.



QUESO

*Tradición campesina, hacían queso las mayorías de las familias usando métodos ancestrales que datan de la antigüedad. Aunque la elaboración de queso ha evolucionado, en la actualidad aún podemos encontrar en algunos sectores a personas que utilizan el método original para cuajar la leche como **Don Hernán Angulo de Río Puelo**. Así nos cuenta los secretos de este proceso.*

-"Hacía queso, porque tenía hartas vacas, más o menos 10 vacas. El queso lo hacía en tinas grandes. El proceso era el siguiente: sacaba la leche y la ponía en tinas redondas de madera, la gente antigua hacía estas tinas. Cada una tenía una capacidad aproximada de 40 litros. Yo tenía dos de estas tinas. El queso se hacía con suero, que se sacaba de la misma leche que se dejaba cortar y de la manzanilla de la vaca. La manzanilla es parte del intestino de la vaca que se extrae cuando se carnea el animal. Luego se parte, se lava y se le pone sal. Cuando estaba bien salada la poníamos cerca del humo; ahumábamos la manzanilla durante veinte días a un mes, para que quede bien seca. Después cortábamos un pedazo de la manzanilla y lo echábamos a una tina que tenía el suero con el cual hicimos el queso anterior. Agregábamos sal para dejar que el suero se cortara. Se mantenía la manzanilla dentro del suero hasta que se ponía picante. Más tarde se colaba y agregaba un poco de ese suero a la leche, se revolvía un poco y luego se esperaba hasta que la leche cuajara. Después pasaba al desuerado donde revolvíamos la cuajada, le poníamos sal y vaciábamos en unos punchones u hormas que son como cajoncitos de madera. Ahí el queso tiene que secarse por 10 a 15 días. Así teníamos queso para comer todo el invierno."



CHARQUI

La carne deshidratada es una técnica utilizada mundialmente. En Chile el resultado de este proceso es el “charqui”, con el cual se prepara uno de los platos más emblemáticos de la cocina chilena: el “charquicán”. En la Patagonia Verde, debido a las condiciones climáticas de lluvias frecuentes y alta humedad, la única forma de hacer charqui era ahumándolo, colgándolo en la parte alta de los fogones, donde se deshidrataba lentamente..

Doña Inés Ovalle de la comuna de Palena nos describe el proceso. “Cuando carneábamos un caballo, la carne se charqueaba, se ponía en sal y luego ahumaba, para que no se echara a perder. Teníamos un fogón para ahumar la carne. Es que nosotros nos criamos con el fogón como muchos otros. La carne se ahumaba de un día para otro y se dejaba ahí en el fogón para que no se echara a perder. Cuando se cocinaba simplemente se bajaba un trozo de charqui. La carne de charqui ahumada dura harto, aguanta todo el invierno. Por ejemplo: carneábamos en mayo y duraba hasta marzo del otro año”.

Receta con Charqui

Charquicán

Se coloca a cocer el charqui, después se golpea con una piedra o martillo hasta que quedan hilachas de carne, como una carne mechada. Mientras tanto se prepara un sofrito con ajo, chalotas y ciboulette. Cuando el sofrito está listo se pone la carne junto con las papas. Después se deshacen las papas y queda una preparación espesa. En ese tiempo no le poníamos zapallo porque no teníamos, en esta zona comíamos nabos.

Inés Ovalle de Palena



YOCO



Aquí la protagonista es la carne de cerdo y la colaboración entre los vecinos.

“Todo comenzaba cuando se ahumaba la carne, de vacuno o cerdo, en el fogón. En todo caso era más la de cerdo que se ahumaba para guardar. Cuando estaba bien ahumada duraba harto tiempo, lo mismo que el charqui de vacuno del cual se hacían tiras delgaditas. Podía durar un mes fácilmente, después volvían a carnear (matar un animal para sacarle su carne) y duraba otro mes. La carne no se vendía, se comía o compartía. Para eso estaba el yoco, cuando alguien carneaba, le daba una parte al vecino que le ayudaba...ése era el yoco.

En los carneos de cerdo, se hacían las prietas, milcaos, sopaipillas y papas. Cuando se hacía manteca, en esa misma manteca se hacían los chicharrones y se cocía la carne. De todo eso, se le daba a un vecino o familiar, en una fuente que llevaba carne cocida en la manteca, prietas, milcaos, sopaipillas, papas y chicharrones. El yoco se hacía, cuando se carneaba un cerdo después de la cosecha de papas chicas. Todos los vecinos que cosechaban, en dos o tres días, hacían lo mismo. La gente que iba al yoco ayudaba cosechar las papas chicas que se empleaban para engordar los cerdos y cuando los cerdos estaban gordos se carneaban. Un chanco se demoraba en engordar como un mes aproximadamente. Las cosechas de papas eran entre junio o julio, y los carneos podían comenzar a inicios de septiembre. Pero como los vecinos eran pocos donde vivíamos, tampoco eran muchos los yocos que se hacían”.

Elsa Soto de Río Puelo



Capítulo 2

Métodos de conservación y cocción

La adaptación de los métodos de cocción y conservación define la cultura gastronómica de un territorio. En la Patagonia Verde encontramos distintos procesos influidos por el clima y la evolución de los pueblos originarios de la zona. Dentro de los procesos de conservación destaca el ahumado que permitía deshidratar y acidificar los productos, aumentando así su vida útil. Para los alimentos vegetales como tubérculos, raíces y repollos se utilizaba el entierro. Los mariscos, algas y pescados se “curanteaban”. Por último, el asado de pescado o cancato derivó en el asado de carnes al palo estilo patagónico (cruzado).



AHUMADO

***E**ra el método de conservación tradicional más usado en la Patagonia Verde. Debido a la humedad predominante en la zona era la única forma de secar y conservar los productos antes que existiese la refrigeración. Si bien el fogón y el humo no variaba, las técnicas previas podían cambiar. En algunos casos se salaba el producto antes o se mezclaba con especias y luego se embutía. Otros procesos consistían en cocinar primero y más tarde ahumar. El más sencillo se basaba en dejar los productos simplemente en el humo para que el calor los secase. Independiente de la técnica, lo cierto es que la mayoría de las familias vivían en torno al fogón. La parte alta del mismo era el lugar donde se colgaban los distintos productos, para aprovechar el humo y calor que permitían conservar los distintos alimentos.*

Doña Petronila Vivero de Futaleufú, nos reafirma: “El ahumado se hacía en el invierno. Como todos criaban lechones y vacunos, en abril se carneaban un cordero, un vacuno y un cerdo, para guardar su carne para el invierno. Con la carne de vacuno y cerdo juntas se hacían las longanizas, después se obtenía el tocino. Los cuartos del chancho se ponían con sal un buen tiempo, después se colgaban en el humo, para hacer el tocino. Más tarde se sacaban las lonjas y se hacían los chicharrones”.



CURANTEADO

La etimología de la palabra **curanto** viene del mapudungun **kurantu** de la raíz kura o piedra y antu, sol, que se puede traducir como piedras calientes. Si bien se considera un plato tradicional de la cultura de Chiloé es un método de cocción muy antiguo, que no sólo se refiere a un plato tradicional sino a un método para cocinar o conservar los alimentos. Cuando los productos se pasan por este proceso se habla de **"curanteados"**.

*En los mercados locales de la costa de la Región de Los Lagos aún podemos encontrar productos preparados bajo este método, como el pan de luche o las sartas de mariscos (curanteados y luego ahumados). -"El marisco "curanteado" tiene más resistencia, queda más firme sobre todo para hacer las sartas y colgarlas. Los mariscos quedan mucho mejor ahumados y duran más, cuando se curantean antes de ponerlos en el fogón"- Nos aclara **Doña María Peranchiguay de Hornopirén**,*

Cholgas curanteadas y ahumadas


"El proceso es el siguiente. Primero se hace un hoyo en la tierra y en el fondo se pone una base de piedras. Después se hace fuego con leña y encima se ponen las piedras limpias donde se cocerán las cholgas. Estas piedras son calentadas por el fuego que está debajo y sobre ellas se ponen las cholgas junto con otros productos que quieras "curantear". Las cholgas van directo a las piedras y los otros productos que desee comer van sobre las hojas de nalcas o helechos. Los pescados, la carne, los milcaos, entre otros, van ahí. El "curanteado" del marisco dura una hora, en piedras bien calientes, esas cuando están rojeando. Después se sacan para desconcharlos y de ahí se colocan en sartas para ahumarlos. Algunas personas secan las cholgas al horno, pero no quedan tan sabrosas como las ahumadas.

Con los mariscos o pescados "curanteados" se pueden hacer cazuelas, estofados o distintas preparaciones. Incluso se pueden emplear, remojados, para preparar ensaladas. También se pueden freír las cholgas para prepararlas con salsa de tomate y acompañarlas con arroz graneado o mayo de papa".

María Peranchiguay de Hornopirén, comuna de Hualaihué.



CANCATO



El término en mapudungún, **kangkatu y kangka** significan “**carne asada**”. La expresión mapuche pasó al español chilote como canca “asado”. Con los años hacer cancato designó a la actividad específica de “asar pescado”. En la actualidad en muchos restaurantes de la zona se cocina en el horno el pescado relleno con longaniza, cebolla, queso y tomate.

Doña María Peranchiguay de Hornopirén nos cuenta -“El *cancato se hace idealmente con una sierra ¿Usted conoce las quilas? Uno abre la varilla de la quila y mete la sierra en el medio. Se ponen tablillas de alerce por los dos lados y se amarra en el medio con un alambre. Todo eso se pone en el fuego para cocerlo igual que un asado. El cancato se puede servir con papas cocidas o tortillas de rescoldo calientes. Con el jurel también puede hacerse cancato uno se está olvidando de todo eso porque antes lo hacían. Claro que el cancato de sierra es el mejor*”-.



ENTIERRO

“Guardar bajo tierra ha sido otra técnica de conservación de alimentos. La temperatura constante del suelo y la falta de oxígeno permitían el mantenimiento de vegetales, en particular de raíces y tubérculos, por un periodo largo de tiempo.

***Doña Petronila Vivero de la comuna de Futaleufú** nos relata: “Se hacía un hoyo en la tierra y se echaban todas las verduras ahí o lo que quisiera enterrar. Por los bordes y en el fondo se ponía madera o algo que evitara el contacto de los productos con la tierra. Luego instalaba una tapa porque lo importante era que no entrara agua. Todo eso después se tapaba con tierra. Los agujeros eran anchos, pero no tan profundos. Después, para sacar las cosas, se destapaba un poquito y después con cuidado se dejaba igual, todo tapado.”.-*

La señora Blanca Gallardo de la comuna de Futaleufú agrega: -“En mi casa hacían lo mismo, con los mismos productos, le agregaban coliflores y remolacha. En mi casa al agujero le ponían madera y encima paja. Los productos duraban bastante tiempo, estaban hasta seis meses. Se ponían por sacos, uno o dos sacos de zanahoria. Se les cortaban las hojas y se colocaban, sin lavar. Se podían colocar encima otras verduras. Duraban para todo el invierno. Las verduras se cosechaban en marzo y antes que llegaran las heladas las poníamos en los agujeros para guardarlas.”.-



RESCOLDO



Debido a la escasez de cocinas a leña y como ya hemos dichos era el fogón donde se cocinaban los productos. La gente hacía unas tortillas que se cocinaban en el rescoldo, en las cenizas del fuego. Además, este método se aplicaba a todo tipo de alimentos.

Don Sixto Alvarado de la comuna de Cochamó así lo reafirma: -"No se preparaban ciertas comidas porque no existían o eran escasas las cocinas a leña. Antiguamente, todo se preparaba al rescoldo. ¡Se imagina, haciendo un kuchen al rescoldo! Los huevos los cocinábamos en las cenizas. Era muy sencillo. Los huevos se envuelven en papel de diario mojado o cualquier papel, pero bien mojado y luego se ponen en el rescoldo o cenizas calientes. Se espera que salga vapor, porque cuando están cocidos los huevos se forman globitos en la ceniza, y ahí dice uno los huevos están listos. No tiene que haber fuego, tiene que estar la ceniza caliente y puede ser mezclada con arena fina, para que mantenga más calor. La papa también se coloca en el rescoldo, el nabo dulce que se sembraba también iba a las cenizas. Todas esas cosas se cocían en el rescoldo simplemente porque no había estufas o cocinas".

Capítulo 3

Menu Ancestral

En este capítulo repasaremos algunas de las preparaciones emblemáticas que componen un menu de antaño en la Patagonia Verde. La comida actual se ha diversificado gracias al abastecimiento de materias primas, distribución que ha mejorado sustancialmente desde la década de 1980 gracias a la construcción de la Ruta 7 o Carretera Austral. Lo relevante es que muchas de estas recetas aún se mantienen, se siguen cocinando en las casas y son parte del día día de la población.



DESAYUNO



Mate

Un día en la Patagonia Verde siempre inicia con un mate, con agua o con leche, endulzado o amargo. Tanto es así, que el mate es considerado un alimento de primera necesidad.

Ñaco

Así se llama a la harina tostada que se prepara con leche o agua. También se hacía la “huañaca”, un caldo de huesos con harina tostada o el “pavo ñaco” una mezcla de harina tostada con manteca y agua que se acompañaba de huevos fritos.

Mayo de Papas

Para iniciar el día nada mejor que unas papas cocidas, con un sofrito de cebolla o con queso.

Tortilla Rescoldo

Como ha quedado claro, antiguamente las tortillas de harina de trigo se cocinaba en el rescoldo del fogón. Sólo con la llegada de la cocina a leña la tortilla de rescoldo acompañada de mantequilla, queso o mermelada fue reemplazada por el pan amasado.

El desayuno se consideraba una comida muy importante, aunque en muchos casos muy simple. Lo que no podía faltar era **El mate**. Claro que también se tomaba café de trigo, de cebada o higo. Generalmente se acompañaba el mate con ñaco mezclado con leche o agua, también se preparaba pan amasado o tortilla de rescoldo dependiendo si la casa tenía o no cocina a leña. En muchos casos, mayormente entre los habitantes de la costa, preparaban papas cocidas o “mayo de papas”, acompañado de queso o un sofrito. Nunca faltaba la mermelada y la mantequilla caseras. En otros casos se hacían huevos fritos, revueltos o cocidos al rescoldo. Otra preparación muy común era la mazamorra de harina, una especie de masa de harina que se cocinaba en leche.

Estos platos que se consumían en el desayuno fueron evolucionando a medida que las personas pudieran contar con una cocina leña o tuvieron acceso a otro tipo de productos. Sin embargo, en este texto hemos querido rescatar la esencia de un desayuno de la Patagonia Verde con la finalidad de incentivar a los servicios de alojamiento que ofrezcan un desayuno con identidad local.



ALMUERZO

Cazuela

De gallina, carne, cordero, mariscos o pescados. Este plato era el más común a la hora del almuerzo. Se hacía con bastantes verduras y en muchos casos se le agregaban masas “fideos de masas” se les llamaban.

Estofado

Más espeso que la cazuela se elabora con vacuno, chanco, cordero, pescado, pato, ganso u otras aves. Por lo general se acompañaba de papas.

Asado

Una de las preparaciones emblemáticas de toda la Patagonia es el asado de cordero al palo. También puede prepararse de chanco o vacuno. Como hemos observado también está el “cancato” o asado de pescado, idealmente de sierra.

Mayo de Papas

El acompañamiento que nunca falta son las papas cocidas, con un sofrito de cebolla u otras verduras.

El almuerzo, en muchos casos, era la única comida del día después del desayuno. Los habitantes de esta zona cuentan que por lo general almorzaban bastante tarde por lo que el desayuno era una comida bastante contundente para aguantar casi todo el día de trabajo. Las cazuelas, guisos y estofados eran las preparaciones que más se consumían siempre acompañadas del “mayo de papas” o papas cocidas. Dependiendo del sector donde vivían, sus preparaciones estaban basadas en carnes o productos del mar. Otro método de cocción, utilizado durante el verano, era asar las carnes en el horno o en las brasas al igual que los pescados.

En la actualidad, las variedades de preparaciones que se ofrecen a la hora del almuerzo han aumentado significativamente debido a la mayor oferta de productos a lo largo del año. Las personas de edad cuentan que en esos años, la falta de vías de comunicación con el resto de la región dificultaba la posibilidad de obtener productos que no fueran los que cultivaban, criaban, recolectaban o pescaban. Por esta razón, el trueque era muy común entre los vecinos. La única forma de salir desde los sectores costeros era a través de lanchas hacia Chiloé o Puerto Montt, viajes que podían durar hasta cinco días. Y en los sectores cordilleranos la salida para abastecerse era hacia Argentina. Por ello, productos como el aceite eran escasos y solo a veces podían freír. Las frituras se hacían generalmente en manteca donde destacaban la “torta frita” y el “milcao”.

A top-down photograph of a meal. In the center is a bright green plate with a white speckled pattern. On the plate, five golden-brown, fried dumplings are arranged in a row. To the left of the plate is a glass of dark tea on a matching green saucer. To the right of the plate is a small white bowl containing a dark dipping sauce. The background is a light-colored wooden surface. The word "ONCE" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the middle of the image.

ONCE

Milcao

Es una masa de papa cruda con papa rallada conocida popularmente por la cocina chilota. La mayoría de los entrevistados en la Patagonia Verde cuentan que -por lo general- los milcaos los hervían o freían en manteca. No se preparaban con chicharrones, ya que esta costumbre llegó más tarde.

Pan Amasado

El aroma característico del pan amasado, es una señal a la hora de la once. Con o sin chicharrones, es el elemento central de la mesa. Viene por lo general acompañado de mantequilla, queso y algún tipo de mermelada o dulce.

Chapalele

Masa hervida de harina, acompañada de dulce o miel. También se conoce como una masa de papa molida con harina y huevos que por lo general se cocina dentro del curanto en los sectores costeros. Para la once esta masa se puede freír, se acompaña con mermelada o dulce de mosqueta, y es conocida como buñuelos.

Mate

Del amanecer y hasta el atardecer siempre encontraremos el mate en las mesas de la Patagonia. La once es un pretexto perfecto para calentar la tetera y tomar un matecito.

La hora de la once en Chile traspasa a todas las regiones y para muchos es una de las comidas más emblemáticas de la cultura chilena. Sin embargo, cada zona tiene distintos tipos de comida que se preparan para compartir en este momento. El pan es el único producto que podríamos considerar como elemento unificador de la once chilena. En la zona sur, el pan es amasado y cocido en la estufa leña o antiguamente al rescoldo. También muchos recuerdan que las papas se preparaban al rescoldo para esta comida. A esto se le sumaba el milcao que se cocinaba en chancaca, la mazamorra de manzanas y los chapeleles hervidos acompañados con miel o mermelada. Por último, estaba el mate, la bebida por excelencia en la Patagonia Verde a la hora de la once.



CENA

Para la cena generalmente se recalentaban las mismas comidas que tenían preparadas para el almuerzo o se cocinaba un "mayo de papas" con un sofrito de cebollas. En muchos casos cuentan que la once se convertía en la última comida del día. Hay que recordar que las personas pasaban gran parte del día en el campo o en el monte haciendo leña, por lo cual se acostumbraban en preparar un buen desayuno, llevar una merienda que consistía en un trozo de pan, un poco de charqui, queso y un mate. Luego volvían en la tarde a almorzar y entradita la noche tomaban once o recalentaban lo que sobraba del almuerzo.

Capítulo 4

Recetas Ancestrales

Estas recetas ancestrales recopilan una parte de las entrevistas que hemos podido recoger en el territorio. Se seleccionaron las preparaciones que, por sus ingredientes y forma de preparación, representan la esencia de la gastronomía local. Además, se escogieron elaboraciones que en muchas otras zonas del país ya no se preparan. Probablemente encontraremos platos muy parecidos, con otro nombre o ingredientes oriundos de otras zonas de Chile, debido al origen de las familias que colonizaron la Patagonia Verde. Sin embargo, esas pequeñas diferencias en cuanto a los ingredientes o las adecuaciones en los procesos culinarios hacen que estos platos sean un legado gastronómico único en el país.





Cazuela de Pescado con Repollo

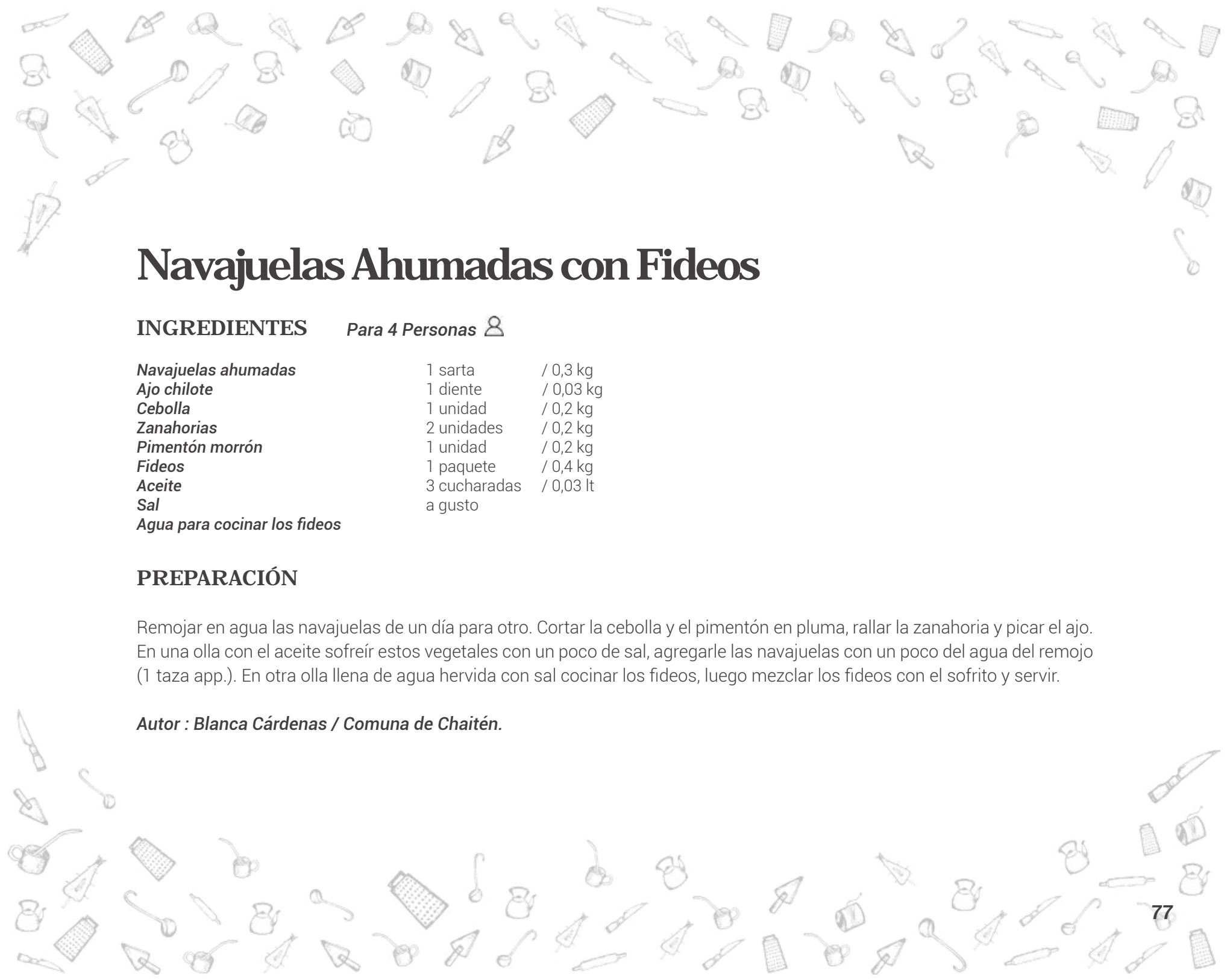
INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | | |
|---------------------------|---------------|------------|---------------------------|
| Trozos de pescados | 4 unidades | / 0,8 kg | (róbalo, sierra, corvina) |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,01 kg | |
| Repollo cresco | 1/2 unidad | / 0,75 kg | |
| Arvejas | 1/2 taza | / 0,12 kg | |
| Zanahoria | 1 unidad | / 0,15 kg | |
| Papas | 4 unidades | / 0,7 kg | |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg | |
| Pimentón morrón | 1 unidad | / 0,2 kg | |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg | |
| Caldo de pescado | 4 tazas | / 1 lt | |
| Cilantro fresco | 1/2 taza | / 0,01 kg | |

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en pluma, picar el ajo y sofreírlos en una olla con la manteca y salar levemente. Cuando la cebolla haya tomado un color dorado, agregar el morrón cortado en láminas (tiritas), la zanahoria cortada en rodajas y seguir sofriendo unos minutos más. Luego incorporar el caldo de pescado (para su elaboración se cocinan las cabezas y espinazos del pescado con verduras, agua y un poco de vino blanco). Cuando inicie el hervor agregar las papas peladas y cortadas en gajos, el repollo cortado en trozos medianos y las arvejas. Cocinar por unos 5 minutos (las papas deben quedar a mitad de cocción). Luego incorporar el pescado previamente sazonado (sal, pimienta, orégano un poco de vinagre de manzana, aceite) para un mejor resultado se sugiere porcionar el pescado con el espinazo, también puede usar pescado ahumado. Finalmente servir la cazuela en un plato hondo con un poco de cilantro picado.

Autor : *María Mayorga / Comuna de Chaitén*



Navajuelas Ahumadas con Fideos

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|------------------------------|--------------|-----------|
| Navajuelas ahumadas | 1 sarta | / 0,3 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Zanahorias | 2 unidades | / 0,2 kg |
| Pimentón morrón | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Fideos | 1 paquete | / 0,4 kg |
| Aceite | 3 cucharadas | / 0,03 lt |
| Sal | a gusto | |
| Agua para cocinar los fideos | | |

PREPARACIÓN

Remojar en agua las navajuelas de un día para otro. Cortar la cebolla y el pimentón en pluma, rallar la zanahoria y picar el ajo. En una olla con el aceite sofreír estos vegetales con un poco de sal, agregarle las navajuelas con un poco del agua del remojo (1 taza app.). En otra olla llena de agua hervida con sal cocinar los fideos, luego mezclar los fideos con el sofrito y servir.

Autor : Blanca Cárdenas / Comuna de Chaitén.



Cazuela de Cholgas Ahumadas con Repollo

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | |
|---------------------------------|-------------|-----------|
| Cholgas ahumadas | 1 sarta | / 0,3 kg |
| Papas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Repollo | 1/2 unidad | / 0,5 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Caldo de mariscos o agua | 5 tazas | / 1,2 lt |
| Orégano | a gusto | |
| Merquen | a gusto | |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Remojar las cholgas ahumadas en agua de un día para otro. Cortar el repollo y la cebolla en trozos (tipo parmentier) picar el ajo, en una olla sofreírlos con la manteca y un poco de sal, luego incorporar las cholgas y el caldo de mariscos o agua (puede utilizarse el agua del remojo de los mariscos). Cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Pelar y cortar las papas en cubos (tipo parmentier) agregarlas a la olla junto con los condimentos y cocinar unos 20 minutos más o hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Emilia Ruiz / Comuna de Chaitén.



Mariscos con Habas

INGREDIENTES *Para 4 Personas*

| | | |
|-------------------|-----------------|------------|
| Mariscos surtidos | 2 tazas | / 0,4 kg |
| Habas | 2 tazas | / 0,4 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1/2 unidad | / 0,1 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,01 kg |
| Pimentón | 1/2 cucharadita | / 0,001 kg |
| Merquén | 1/2 cucharadita | / 0,001 kg |
| Caldo mariscos | 4 tazas | / 1 lt |
| Cilantro | 1/2 taza | / 0,01 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Preparar una color con la cebolla y el ajo picado, el pimentón y el merquén más un poco de sal, sofreír. Luego agregar los mariscos y las habas. Incorporar el caldo de mariscos (el caldo de la cocción de los mariscos para desgranarlos) y cocinar hasta que las habas estén blandas. Rectificar la sazón. Servir en platos hondos con cilantro picado.

Autor : Emilia Ruiz / Comuna de Chaitén.





Cazuela de Mariscos Ahumados

INGREDIENTES Para 4 Personas 

| | | | |
|-----------------------------------|-------------|-----------|--|
| Mariscos ahumados | 1 sarta | / 0,3 kg | (cholgas, almejas, navajuelas y puire a elección.) |
| Papas | 3 unidades | / 0,4 kg | |
| Zanahorias | 2 unidades | / 0,2 kg | |
| Pimentón Morrón | 1 unidades | / 0,15 kg | |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg | |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg | |
| Caldo de marisco o pescado o agua | 4 tazas | / 1 lt | |
| Arroz | 1/2 taza | / 0,1 kg | |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,01 kg | |
| Orégano | a gusto | | |
| Pimienta | a gusto | | |
| Sal | a gusto | | |

PREPARACIÓN

Remojar los mariscos en agua de un día para otro. Cortar la zanahoria, el morrón y la cebolla en cubitos (tipo macedonia) además de picar el ajo. En una olla junto a la manteca sofreír estos vegetales con un poco de sal. Agregar los mariscos re-mojados, el caldo, el orégano y la pimienta y cocinar por unos minutos. Pelar y cortar las papas en cubos (tipo parmentier), incorporarlas al caldo junto al arroz y cocinar por 20 minutos o hasta que las papas estén blandas: Rectificar la sazón, servir con un poco de cilantro o perejil.

Autor : *María Núñez / Comuna de Hualaihué.*



Estofado de Pescado Ahumado

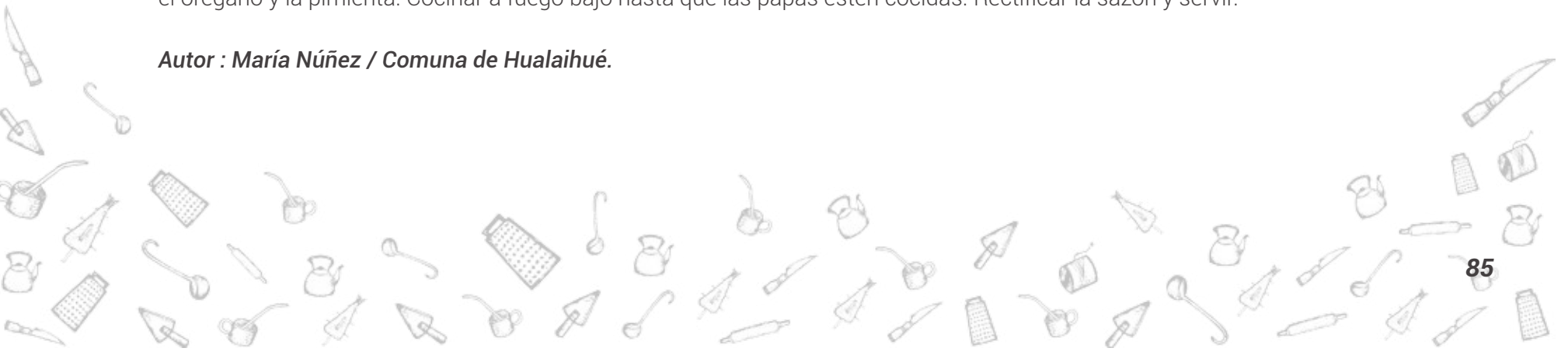
INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | | |
|--------------------------------|-------------|------------|--------------------------|
| Pescado ahumado | 4 trozos | / 0,6 kg | (Sierra, Róbalo, Jurel.) |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg | |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg | |
| Pimentón morrón | 1 unidad | / 0,15 kg | |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,2 kg | |
| Caldo de pescado o agua | 4 tazas | / 1 lt | |
| Papas | 4 unidad | / 0,6 kg | |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg | |
| Orégano | a gusto | | |
| Pimienta | a gusto | | |
| Sal | a gusto | | |

PREPARACIÓN

Cortar el morrón, la zanahoria y la cebolla en tiritas (tipo juliana), picar el ajo, sofreírlos en una olla con la manteca y una pizca de sal. Agregar el caldo de pescado las papas peladas y cortadas en cubos (tipo parmentier), los trozos de pescado humado, el orégano y la pimienta. Cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón y servir.

Autor : *María Núñez / Comuna de Hualaihué.*





Pavo Ñaco con Tocino Huevo Frito y Carne

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|------------------------------|--------------|----------------------------------|
| Harina tostada | 2 tazas | / 0,36 kg |
| Cebolla pequeña | 1 unidad | / 0,15 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Agua | 4 tazas | / 1 lt |
| Tocino ahumado | 6 láminas | / 0,1 kg |
| Churrasco | 4 unidades | / 0,6 kg (posta negra, asiento.) |
| Huevos | 4 unidades | / 0,24 kg |
| Sal | a gusto | |
| Aceite para freír los huevos | | |


PREPARACIÓN

Picar la cebolla con el ajo chilote. En una olla calentar la manteca y sofreír ambos ingredientes. Luego agregar el agua cuando haya calentado e incorporar la harina tostada. Cocinar por unos minutos hasta obtener una consistencia parecida a una papilla y agregar sal. Paralelamente sellar los churrascos y freír los huevos con el tocino. Montar en cuencos individuales el pavo ñaco (la mezcla de harina caliente) sobre el cual se agregan el churrasco, el tocino y el huevo frito. Los entrevistados declaran que esta preparación se hacía usualmente en el desayuno cuando debían ir al monte para hacer leña, generalmente no volvían hasta la tarde. Gracias a la cantidad de calorías de este plato, le permitía trabajar sin parar hasta la tarde cuando volvían para la once.

Autor : Blanca Gallardo / Comuna de Futaleufú.



Pebre de Huevo

| INGREDIENTES | Para 4 Personas  | |
|--------------------|---|------------|
| Huevos | 6 unidades | / 0,36 kg |
| Cilantro | 1 mata | / 0,1 kg |
| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
| Ciboulette | 1 paquete | / 0,1 kg |
| Mastuerzo | 1 paquete | / 0,1 kg |
| Ají verde | 1 unidad | / 0,04 kg |
| Vinagre de manzana | 1/4 de taza | / 0,06 lt |
| Aceite | 1/4 de taza | / 0,06 lt |
| Agua | 1/2 taza | / 0,125 lt |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Cocinar los huevos en agua hasta quedar duros (11 minutos). Pelar y picar los huevos, picar todos los vegetales, mezclarlos junto a los huevos, agregar el vinagre, el aceite y el agua. Sazonar a gusto.

Autor : Leticia Leal / Comuna de Futaleufú.





Mayo de Papa con Huevo Frito

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-----------------------|-------------|------------|
| Papas | 8 unidades | / 1,2 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Huevos | 4 unidades | / 0,24 kg |
| Sal | a gusto | |
| Otras verduras | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua con sal. Picar el ajo y la cebolla, sofreírlos en olla con la manteca. También se puede agregar otra verdura según disponibilidad (ejemplo: zanahoria, zapallo, cebollines, etc..) Cuando las papas estén cocidas, incorporarlas al sofrito y machacarlas con el tenedor. Acompañar con un huevo frito.

DATOS

Los entrevistados declaran que la expresión “mayo de papa o mayo papa” corresponde a papas peladas y cocidas que se acompañan con todo tipo de platos y en todas las comidas, incluyendo desayuno “En una comida no puede faltar su mayo papa”. Según los entrevistados, por lo general se agrega un sofrito, en algunos casos a la papa machacada y en otros casos a las papas enteras.

CURIOSIDAD

En la zona central se utiliza el término “papas mayo” para las papas cocidas cortadas en cubos con mayonesa y algún tipo de verdura, generalmente arvejas y zanahoria cocidas cortadas en cubos. Esta similitud entre los términos genera algún nivel de confusión entre las personas oriundas del territorio y los visitantes, transformándose en tema de conversación alrededor de la cocina a leña.

Autor : Blanca Gallardo / Comuna de Futaleufú.



Chelco

INGREDIENTES

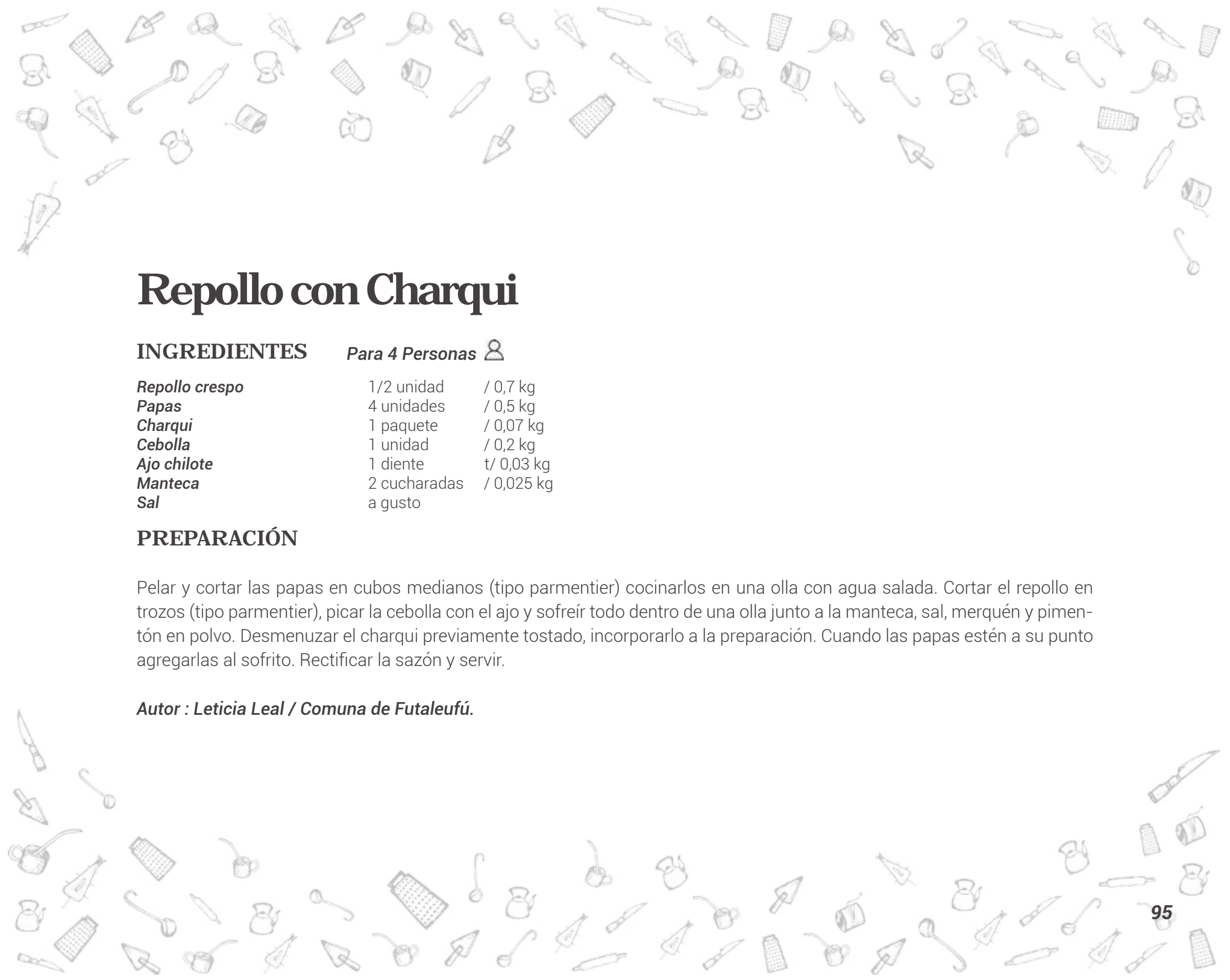
Para 4 Personas 

| | | |
|------------------------------|-------------|------------|
| <i>Cebollines</i> | 3 unidades | / 0,3 kg |
| <i>Cebolla</i> | 1 unidad | / 0,2 kg |
| <i>Huevos</i> | 6 unidad | / 0,36 kg |
| <i>Papas chicas</i> | 8 unidades | / 0,8 kg |
| <i>Manteca</i> | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| <i>Ajo chilote</i> | 1 diente | / 0,03 kg |
| <i>Agua o Fondo Verduras</i> | 6 tazas | / 1,5 lt |
| <i>Pimentón en polvo</i> | a gusto | |
| <i>Orégano</i> | a gusto | |
| <i>Merquén</i> | a gusto | |
| <i>Sal</i> | | |


PREPARACIÓN

Cortar la cebolla y los cebollines en pluma y picar el ajo. En una olla sofreír los vegetales con la manteca y un poco de sal. Luego agregar el caldo de verdura o agua, las papas peladas y las especias. Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén cocidas. Rectificar la sazón, agregar los huevos y servir.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.



Repollo con Charqui

| INGREDIENTES | Para 4 Personas  | |
|----------------|---|------------|
| Repollo cresco | 1/2 unidad | / 0,7 kg |
| Papas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Charqui | 1 paquete | / 0,07 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | t/ 0,03 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,025 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las papas en cubos medianos (tipo parmentier) cocinarlos en una olla con agua salada. Cortar el repollo en trozos (tipo parmentier), picar la cebolla con el ajo y sofreír todo dentro de una olla junto a la manteca, sal, merquén y pimientón en polvo. Desmenuzar el charqui previamente tostado, incorporarlo a la preparación. Cuando las papas estén a su punto agregarlas al sofrito. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Leticia Leal / Comuna de Futaleufú.



Porotos con Carne y Nabos

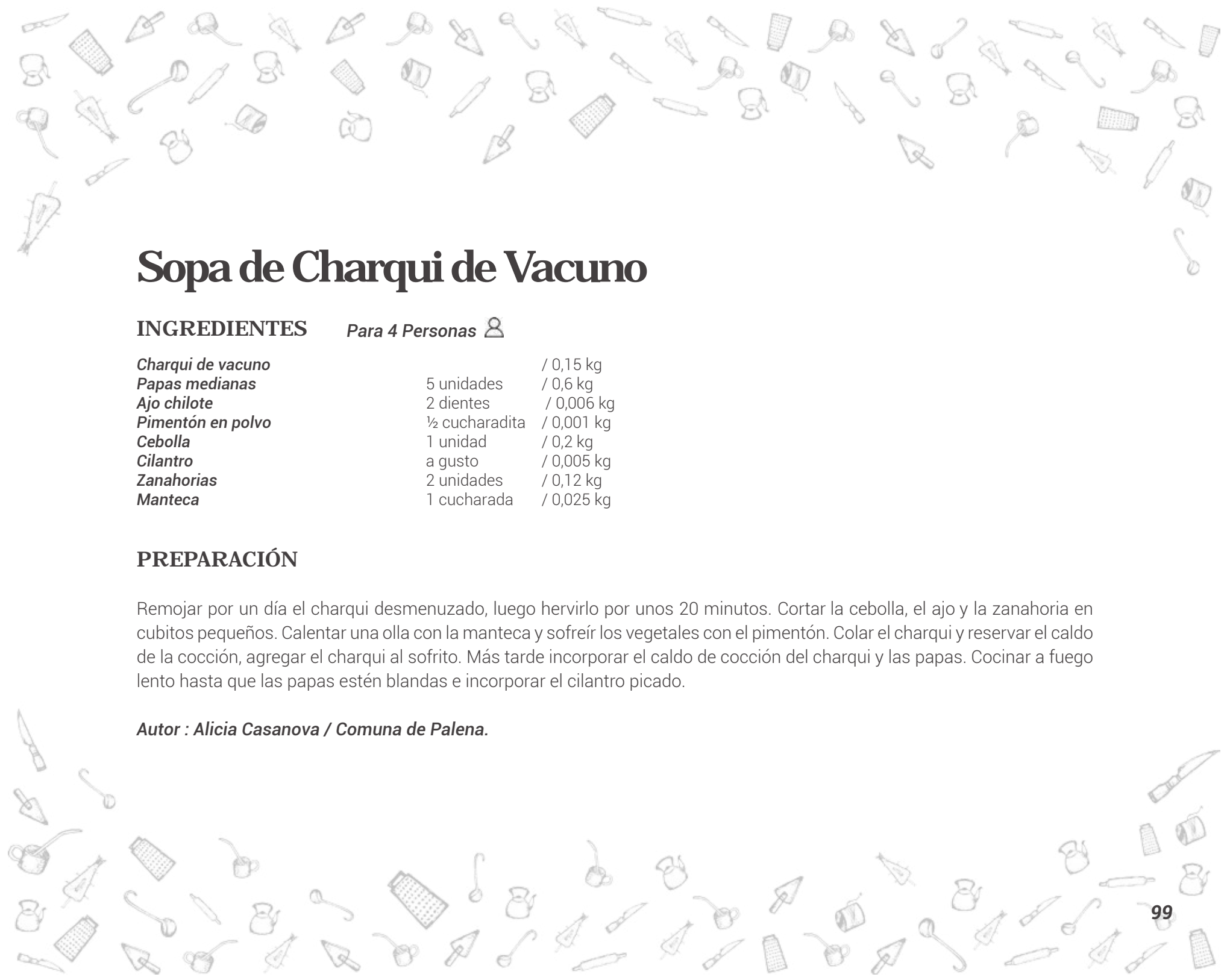
INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|----------------------------------|---------------|------------|
| Carne de vacuno o cordero | 1 trozo | / 0,4 kg |
| Porotos | 1 taza | / 0,15 kg |
| Arroz | 1/4 taza | / 0,06 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Chalota | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Cilantro | un poco | / 0,005 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Manteca | 2 cucharas | / 0,05 kg |
| Caldo de verdura | 4 tazas | / 1 lt |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Aliño completo | a gusto | |
| Orégano | a gusto | |
| Ají color | a gusto | |

PREPARACIÓN

Remojar los porotos con anterioridad. Sazonar la carne cortada en tiritas, con aliño completo, orégano, un poco de ají color y sal. Luego en una olla previamente calentada agregar la manteca y sellar la carne. Picar el ajo y chalotas, incorporarlos a la carne con el resto del ají color y sofreírlos por unos minutos. Incorporar al sofrito la zanahoria y el nabo cortados en cubos, luego el caldo y los porotos. Cocinar hasta que los porotos estén blandos, apenas sienta que los las legumbres están a punto, incorporar el arroz que debe tener 15 minutos de cocción. Rectificar la sazón, servir y agregar el cilantro picado.

Autor : Alicia Casanova / Comuna de Palena



Sopa de Charqui de Vacuno

INGREDIENTES Para 4 Personas 

| | | |
|--------------------------|---------------|------------|
| <i>Charqui de vacuno</i> | | / 0,15 kg |
| <i>Papas medianas</i> | 5 unidades | / 0,6 kg |
| <i>Ajo chilote</i> | 2 dientes | / 0,006 kg |
| <i>Pimentón en polvo</i> | ½ cucharadita | / 0,001 kg |
| <i>Cebolla</i> | 1 unidad | / 0,2 kg |
| <i>Cilantro</i> | a gusto | / 0,005 kg |
| <i>Zanahorias</i> | 2 unidades | / 0,12 kg |
| <i>Manteca</i> | 1 cucharada | / 0,025 kg |

PREPARACIÓN

Remojar por un día el charqui desmenuzado, luego hervirlo por unos 20 minutos. Cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria en cubitos pequeños. Calentar una olla con la manteca y sofreír los vegetales con el pimentón. Colar el charqui y reservar el caldo de la cocción, agregar el charqui al sofrito. Más tarde incorporar el caldo de cocción del charqui y las papas. Cocinar a fuego lento hasta que las papas estén blandas e incorporar el cilantro picado.

Autor : Alicia Casanova / Comuna de Palena.



Mayo de Papa

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|--------------------------|--------------|-----------|
| Papas | 8 unidad | / 1 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Pimentón en polvo | a gusto | |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua con sal. Picar el ajo y la cebolla, para después sofreírlos en una olla con la manteca, el pimentón en polvo y sal a gusto. Cuando las papas estén cocidas, servir las con el sofrito.

DATOS

Los entrevistados declaran que la expresión “mayo de papa o mayo papa” corresponde a papas peladas y cocidas que se acompañan con todo tipo de platos y en todas las comidas, incluyendo desayuno “En una comida no puede faltar su mayo de papa”. Según los entrevistados, a las papas por lo general se le agrega un sofrito, ya sea cuando las papas son machacadas o cuando se las deja enteras.

CURIOSIDAD

En la zona central se utiliza el término “papas mayo” que se refiere a papas cocidas cortadas en cubos con mayonesa y algún tipo de verdura, generalmente arvejas y zanahoria cocida cortada en cubo. Esta similitud entre estos términos genera confusión entre las personas oriundas del territorio y los visitantes, en muchas ocasiones transformándose en un tema de conversación alrededor de la cocina a leña.

Autor : Hernán Angulo Oyarzo / Comuna de Cochamó.



Mazamorra de Linaza

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-------------------------|--------------|-----------------|
| Linaza | 1 taza | / 0,14 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Caldo de verdura | 6 tazas | / 1,5 lt o agua |
| Papas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar y rallar la papa, luego estrujarla y mezclar la masa con sal a gusto y manteca. Paralelamente remojar la linaza en el caldo o agua unos 10 minutos. Picar el ajo y la cebolla, luego sofreírlos en una olla con la manteca. Agregar el caldo con la linaza y cocinar unos 10 minutos. Incorporar bollitos de rallado de papa a la sopa y cocinar unos 5 minutos más, rectificar la sazón y servir.

Autor : *María Núñez / Comuna de Hualaihué.*



Arvejas con Queso

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------------------------------|--------------------|-----------|
| Arvejas frescas o Arvejas secas | 4 tazas | / 0,7 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Chalotas | 3 unidades | / 0,09 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Queso | 1 trozo | / 0,2 kg |
| Agua o caldo de gallina sal | 2 tazas a gusto | / 0,5 lt |

PREPARACIÓN

Remojar las arvejas el día anterior en el caso que estén deshidratadas. Picar las chalotas y el ajo, luego sofreírlos con la manteca en una olla. Agregar las arvejas y el agua o caldo, cocinar hasta que las arvejas estén a su punto. No debe quedar mucho caldo y en el caso que llegue a faltar se puede agregar un poco más de agua. Incorporar el queso, rectificar la sal y servir.

Autor : Isabel Videla / Comuna de Palena.





Sopa de Trigo Mote con Papa

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-------------------|---------------|------------|
| Trigo mote | 1 taza | / 0,25 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Pimentón en polvo | ½ cucharadita | / 0,001 kg |
| Papas medianas | 3 unidades | / 0,4 kg |
| Caldo de verdura | 6 taza | / 1,5 lt |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,03 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Cortar ajo y sofreírlo con la mitad de la manteca y el pimentón. Luego agregar el caldo de verdura y el trigo mote y cocinar hasta que quede blando. En paralelo, cortar las papas en cubos (tipo parmentier) y agregarlas 15 minutos ante del fin de la cocción. Rectificar la sazón y servir con un poco de perejil picado. En la comuna de Hualaihué encontramos una receta parecida con la diferencia que la papa se ralla y se estruja. Luego se sazona y se agrega un poco de manteca. De esta masa se sacan unos pedacitos para hacer bolitas, las cuales se incorporan a la sopa. Se sigue cocinando por unos 5 minutos, se rectifica la sazón y se sirve con un poco de perejil picado.

Autor : Inés Ovalle / Comuna de Palena.



Mazamorra de Habas

INGREDIENTES

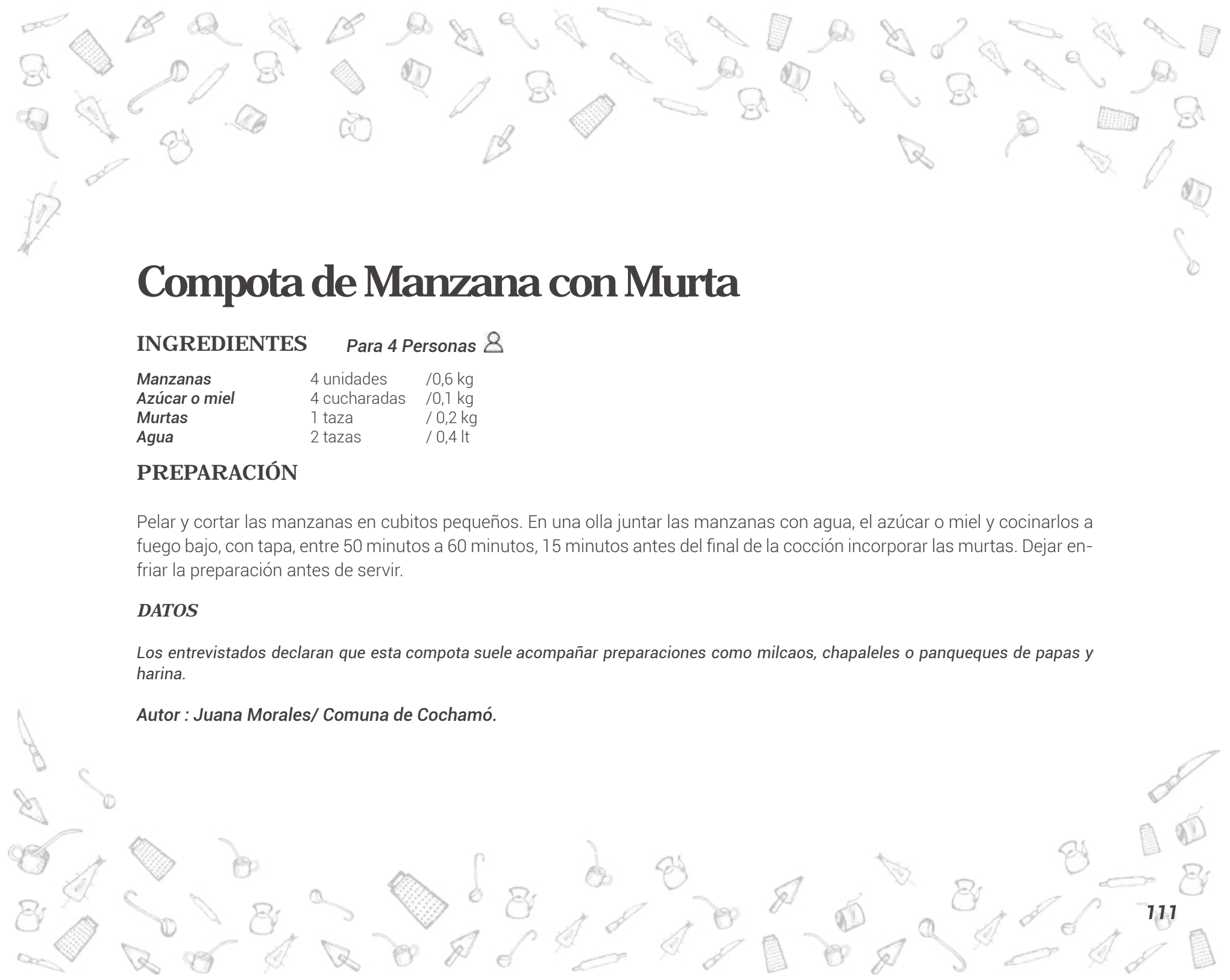
Para 4 Personas 

| | | |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Habas secas | 1 taza | / 0,15 kg |
| Caldo de verdura | 4 tazas | / 1 lt |
| Cebolla | 1 unidades | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Papas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,03 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Remojar las habas de un día para otro. Pelar, rallar y estrujar la papa, mezclarla con sal a gusto y una cucharada de manteca. Picar el ajo y la cebolla, luego sofreírlos en una olla con la manteca, agregar las habas y el caldo de verdura para cocinar por 20 minutos. Luego agregar bollitos de masa de papa rallada y cocinar unos 5 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Raquel Vivar Ríos / Comuna de Hornopirén.



Compota de Manzana con Murta

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------|--------------|----------|
| Manzanas | 4 unidades | /0,6 kg |
| Azúcar o miel | 4 cucharadas | /0,1 kg |
| Murtas | 1 taza | / 0,2 kg |
| Agua | 2 tazas | / 0,4 lt |

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en cubitos pequeños. En una olla juntar las manzanas con agua, el azúcar o miel y cocinarlos a fuego bajo, con tapa, entre 50 minutos a 60 minutos, 15 minutos antes del final de la cocción incorporar las murtas. Dejar enfriar la preparación antes de servir.

DATOS

Los entrevistados declaran que esta compota suele acompañar preparaciones como milcaos, chapaleles o panqueques de papas y harina.

Autor : Juana Morales/ Comuna de Cochamó.



Lempo

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|----------------------|--------------|----------|
| Leche | 4 tazas | / 0,8 lt |
| Papas | 3 unidades | / 0,5 kg |
| Azúcar o miel | 4 cucharadas | / 0,1 kg |
| Vainilla | opcional | |

PREPARACIÓN

Pelar, rallar y estrujar las papas. En una olla calentar la leche con el azúcar o la miel, opcionalmente se pueden agregar un poco de vainilla. Luego que la leche inicie el hervor hacer pequeños bollitos de papas ralladas y cocinarlos dentro de la leche por unos 8 minutos. Servir frío o caliente.

DATOS

Los entrevistados declaran que esta receta también se puede hacer salada remplazando el azúcar por un poco de sal. También en el caso de tener algunas bayas se puede incorporar al momento de servir.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Ccochamó.



Chapalele con Miel

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-------------------|-------------|-----------|
| Harina | 2 tazas | / 0,4 kg |
| Agua | 3/4 taza | / 0,15 lt |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,03 kg |
| Sal | a gusto | |
| Miel | a gusto | |
| Agua para cocinar | | |

PREPARACIÓN

Mezclar la manteca derretida con la harina, el agua y una pizca de sal (según la consistencia agregar harina o un poco de agua porque la masa no debe pegarse a los dedos). Dejar la masa en reposo por una hora y estirla con 1/2 cm de espesor. Luego cortarla de la forma deseada y cocinarla en agua hervida. Se puede endulzar el agua de la cocción con un poco de azúcar y saborizarla con un trozo de naranja o limón. Servir los chapaleles con miel.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.





Empanada de Manzanas Hervidas

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-----------------|--------------|-----------|
| Manzanas | 3 unidades | / 0,45 kg |
| Harina | 1 taza | / 0,2 kg |
| Azúcar | 2 cucharadas | / 0,04 kg |
| Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Agua | 1/4 de taza | / 0,05 kg |
| Canela | a gusto | |
| - | | |
| Agua | 8 tazas | / 2 lt |
| Azúcar | 1 taza | / 0,2 kg |
| Canela | a gusto | |

PREPARACIÓN

Preparar la masa de la empanda mezclando la harina, el aceite y 1/4 de taza de agua. Amasarla por unos minutos (ajustar la consistencia incorporando más agua o un poco de harina según la textura), dejar reposando la masa por una hora. Luego estirla lo más delgada posible. Pelar y rallar las manzanas, mezclarlas con 2 cucharadas de azúcar y un poco de canela en polvo. Cortar discos de masas y rellenarlos con las manzanas, luego cerrarlos doblando los discos por la mitad, apretando los bordes con la ayuda de un tenedor. Calentar los 2 litros de agua junto con la taza de azúcar y un poco de canela. Cuando el agua hierva cocinar las empanadas por unos 5 minutos. Retirar las empanadas y servir las acompañadas de dulce o mermelada de mosqueta o miel.

DATOS

Los entrevistados cuentan que antiguamente estas empanadas se comían con “miel de palo”, sacada de los panales de abejas que se encontraban en los troncos huecos en la cordillera. De ahí su nombre.

Autor : Elsa Soto / Comuna de Cochamó.



Manzana Cocida con Chuño

INGREDIENTES *Para 4 Personas*

| | | |
|-------------------|--------------|-------------|
| Manzanas | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Agua | 4 tazas | / 1 lt |
| Azúcar | ½ taza | / 0,12 kg |
| Chuño | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| - | | |
| Leche | 4 tazas | / 1lt |
| Sémola | 1 taza | / 0,2 kg |
| Clavo olor | 2 unidades | / 0,0005 kg |
| - | | |
| Huevos | 2 unidades | / 0,14 kg |
| Azúcar | ½ taza | / 0,12 kg |
| Agua | ¼ taza | / 0,05 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar las manzanas y cortarlas en gajos. Luego cocinarlas en el agua con el azúcar por unos 10 minutos, agregar el chuño y cocinar unos 5 minutos más.

En paralelo cocinar la leche con la sémola aromatizada con clavo de olor. Cuando haya obtenido el punto de cocción verterla en un molde para tartaleta (puede ser individual o grande). Luego sobre la sémola agregar las manzanas. Para el relleno, separar las claras de las yemas de los huevos agregar una pizca de sal y batirlas a nieve. Paralelamente calentar el azúcar con el agua por unos 5 minutos o hasta obtener el punto de bola blanda. Agregar la goma a la clara de huevos batida a nieve sin dejar de revolver hasta que enfríe. Montar el merengue sobre la preparación de manzanas y hornear la preparación hasta que tome el dorado deseado. Dejar enfriar y servir.

Autor : *María Linam / Comuna de Chaitén.*



Mazamorra de Manzana con Milcao

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------|--------------|----------|
| Manzanas | 5 unidades | / 0,6 kg |
| Azúcar o miel | 4 cucharadas | / 0,1 kg |
| Agua | 2 tazas | / 0,5 lt |
| Papas | 3 unidades | / 0,4 kg |
| Canela | a gusto | |

PREPARACIÓN

Pelar y cortar las manzanas en cubos o rallada. En una olla juntar las manzanas con el azúcar o miel, el agua, la canela y cocinar todo por unos 40 minutos a fuego lento, con tapa, procurando que no se seque. Pelar, rallar y estrujar la papa, agregar bollitos de esta masa al cocido de manzanas y cocinar unos 5 minutos más. Luego dejar enfriar y servir.

Autor : *María Peranchiguay / Comuna de Hualaihué.*





Milcao Antiguo

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-----------------|------------|----------|
| Papas | 8 unidades | / 1 kg |
| Chancaca | ½ pan | / 0,2 kg |
| Agua | 2 tazas | / 0,5 lt |

PREPARACIÓN

Pelar las papas cocinar la mitad en agua y rallar la otra mitad, luego estrujarlas con la ayuda de un paño. Moler las papas cocidas y mezclarlas con la papa rallada. En una olla calentar el agua junto a la chancaca, cuando se haya disuelto, incorporar bollos pequeños de la masa de papas y cocinarlos por unos minutos en la chancaca. Servir los milcaos en su caldo. Si el caldo quedó muy líquido se sugiere ligarlo con el almidón sobrante de la papa.

Autor : *Alicia Casanova / Comuna de Palena.*





Capítulo 5

Platos Innovadores con Productos Locales

Las recetas que se presentan en este capítulo fueron desarrolladas, en gran parte, por los habitantes del territorio, gracias a un concurso que buscaba reunir recetas innovadoras basadas en productos locales. La idea era además fomentar el trabajo de los productores de la zona y proponer una oferta gastronómica con identidad. Por ende, estas preparaciones nacen desde el territorio para el territorio, lo que representa, en esencia, los fundamentos que motivaron la creación del proyecto DALCAS.



Crujiente de Róbalo Ahumado y Lactonesa de Ajo Chilote

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | |
|------------------------|---------------|-------------|
| Robalo ahumado | | / 0,2 kg |
| Leche | ½ taza | / 0,125 lt |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Ciboulette | ½ paquete | / 0,025 kg |
| Aceite | 1 taza | / 0,25 lt |
| Limón | 1 unidad | / 0,1 kg |
| Pan baguette | ½ unidad | / 0,125 kg |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| Merquen | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| Murta | 2 cucharadas | / 0,03 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,1 kg |
| Sal | a gusto | |

PREPARACIÓN

Cortar el pan baguette en rodajas muy delgadas y disponerlas en una lata de horno, luego pincelarlas con aceite de oliva y un poco de merquén. Precalentar el horno a 180°C, agregar las rodajas de panes para que se doren levemente unos 5 minutos, luego retirarlas y dejar que se enfríen. Desmenuzar el pescado ahumado. Hervir el ajo chilote en agua hasta que quede blando, luego retíralo y molerlo, incorporar el jugo de limón, un poco de sal y la leche. Luego con la ayuda de una mini pimer o batidora mixear todos los ingredientes e incorporar de a poco el aceite hasta obtener la textura de una mayonesa. Picar la ciboulette procurando dejar las puntitas para decorar. Mezclar la ciboulette con la lactonesa y rectificar la sazón. Pelar y cortar la nalca en bastones o usar nalca en conserva. Colocar en las rodajas de pan un poco de lactonesa, el pescado desmenuzado, las puntitas de ciboulette, las murtas y los bastoncitos de nalcas. Luego montar los panes en una tabla para servir.

Autor : Verónica Acuña / Comuna de Cochamó.



Buñuelos de Pescado Ahumado con Mariscos

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | | | | |
|--------------------------|---------------|------------|------------------------|-------------|-----------|
| Pescado ahumado | | / 0,2 kg | Salsa | | |
| Papas | 4 unidades | / 0,6 kg | Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg | Chalota | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Harina | 2 cucharada | / 0,04 kg | Tomates | 2 unidades | / 0,34 kg |
| Huevo | 2 unidades | / 0,12 kg | Salsa de tomate | 1 taza | / 0,2 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg | Caldo mariscos | ½ vaso | / 0,1 lt |
| Ajo chilote | ½ diente | / 0,01 kg | Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Cebollines | 1 unidad | / 0,1 kg | Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Orégano | ½ cucharadita | / 0,0001kg | Navajuelas | 1 taza | / 0,2 kg |
| Aceite para freír | 4 tazas | / 1 lt | Choritos | | / 0,4 kg |

PREPARACIÓN

Para los Buñuelos

Cocinar las papas peladas en agua con sal y luego molerlas. Preparar un sofrito con la mantequilla, el ajo, la cebolla y el cebollín picados. En seguida agregar el pescado ahumado desmenuzado y el orégano. Mezclar la papa molida con los huevos y el sofrito para obtener una masa seca que pueda formatearse en forma de bolitas. En el caso que la masa esté muy húmeda incorporar un poco de harina y revisar la sazón. Formar la masa en bolitas del tamaño de una nuez y pasarlas por harina, luego freírlas en aceite caliente a 180°C.

Para la Salsa

Sofreír chalotas, cebolla y ajo previamente picado en un poco de aceite de oliva, luego agregar los tomates picados y cocinarlos hasta que empiecen a deshacerse. Incorporar la salsa de tomate y el caldo de mariscos. Seguir cocinando hasta que la salsa empiece a espesar, luego incorporar las navajuelas limpias y los choritos; cuando éstos se hayan abierto, servir la salsa con los buñuelos.

Autor : Rosalía Nahuelcor / Comuna de Chaitén.



Guiso de Marisco con Milcao

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------------|--------------|------------|
| Papa | 8 unidades | / 1 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Chicharrones | 2 cucharadas | / 0,04 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Ajo chilote | 1diente | / 0,06 kg |
| Zanahoria | 3 unidades | / 0,18 kg |
| Habas | 1 taza | / 0,18 kg |
| Vino blanco | ½ taza | / 0,125 kg |
| Agua | ½ taza | / 0,125 kg |
| Chorritos | | / 0,4 kg |
| Almejas | | / 0,4 kg |
| Cholgas | | / 0,4 kg |

PREPARACIÓN

Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y luego molerlas. La otra mitad rallarlas y estrújalas para sacar el exceso de agua. Juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca, los chicharrones picados y un poco de sal. Formatear unas pequeñas tortillas (milcao). Pelar y picar la cebolla con el ajo y sofreírlos en una olla con un poco de materia grasa, agregar las zanahorias cortadas en cubos pequeños y las habas. Incorporar los mariscos y el vino blanco. Reducir un poco antes de agregar los milcaos y el agua. Luego tapar y cocinar unos 15 minutos. Rectificar la sazón y servir.

Autor : Víctor Arredondo / Comuna de Chaitén, Equipo Dalcas



Navajuelas y Nalcas al Pil Pil

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-------------------|---------------|-------------|
| Navajuela | 3 tazas | / 0,6 kg |
| Aceite de oliva | ½ taza | / 0,125 lt |
| Vino blanco | ½ taza | / 0,125 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,05 kg |
| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
| Ajo chilote | 2 unidades | /0,06 kg |
| Caldo de mariscos | ½ taza | / 0,125 lt |
| Merquen | 1 cucharadita | / 0,0015 kg |
| Sal | ½ cucharadita | / 0,005 kg |

PREPARACIÓN

Limpiar las navajuelas (por lo general en los mercados locales se venden las navajuelas cocidas) cortar el ajo y los cebollines en láminas. Pelar y cortar también la nalca en láminas si es fresca y en el caso de utilizar nalca en conserva, recortar los trozos más grandes. En seguida, calentar el aceite de oliva, agregar ajo, cebollines, sal y merquén. Revolver y esperar 1 a 2 minutos para que los vegetales se ablanden un poco, luego incorporar el vino blanco (ojo con el aceite debe estar caliente pero nunca humeando), cocinar por 1 ó 2 minutos e incorporar las navajuelas junto al caldo de mariscos y la nalca. Seguir cocinando por otros 2 minutos y agregar el cilantro picado además de rectificar la sazón y servir.

Autor : *María Vidal Cornejo / Comuna de Hualaihué.*



Crema de Cholgas Ahumadas con Milcao

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

Para los Milcaos

| | | |
|--------------------------|--------------|------------|
| Caldo de mariscos | 4 tazas | / 1 lt |
| Cholgas ahumadas | 6 unidades | / 0,09 kg |
| Papas | 2 unidades | / 0,26 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,06 kg |
| Zanahoria | 1 unidad | / 0,06 kg |
| Cebollines | 1 unidad | / 0,1 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Perejil picado | 2 cucharadas | / 0,01kg |
| Apio | 1 ramita | / 0,1 kg |
| Vino blanco | ½ taza | / 0,125 kg |
| Crema | ½ taza | / 0,125 kg |

Para los Milcaos

| | | |
|---------------------|-------------|------------|
| Papa | 4 unidades | / 0,5 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Chicharrones | 1 cucharada | / 0,025kg |

PREPARACIÓN

Crema
Remojar las cholgas ahumadas en agua de un día para otro. Pelar y cortar la cebolla, la papa, la zanahoria, el apio y los cebollines en trozos irregulares. En una olla calentar la manteca, agregar los vegetales (salvo la papa) y sofreírlos con un poco de sal durante 5 minutos, luego agregar el vino blanco y dejar que reduzca un poco antes de incorporar la papa con las cholgas ahumadas y el caldo de mariscos. Cocinar todo por 30 minutos más, luego procesar la mezcla con una minipimer de tal forma que se muele todo. Pasar este caldo por un colador fino para que no quede ningún trozo grande, rectificar la sazón. Justo antes de servir agregar la crema y decorar con un poco de perejil picado.

Milcaos
Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y luego molerlas. La otra mitad rallarlas y estrujalas para sacar el exceso de agua. Juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca y un poco de sal. Formatear unas pequeñas tortillas (milcao).

Autor : *Carol Ibáñez / Comuna de Hualaihué.*



Merluza Austral con Salsa de Grosellas

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------------------|--------------|------------|
| Merluza | 1 filete | / 1,2 kg |
| Aceite de oliva | 2 cucharadas | / 0,02 lt |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Fondo de pescado | 1 taza | / 0,125 lt |
| Grosellas | 1 taza | / 0,15 kg |
| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
| Vinagre de manzana | 2 cucharadas | / 0,02 lt |
| Miel | 1 cucharada | / 0,035 kg |
| Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Harina | 2 cucharadas | / 0,04 kg |

PREPARACIÓN

Cortar la merluza en porciones de 150 gramos aproximadamente como para doblarlas y permitir colocar algún relleno. En el caso de los trozos más chicos que están en la cola del pescado se pueden usar dos trozos para colocar uno sobre otro. Adobar estas porciones de pescado con ajo picado, un poco de vinagre de manzana, aceite de oliva y sal. Cortar algunas grosellas en rodajas y la parte verde de los cebollines en tiritas (juliana). Sobre la mitad de las porciones de merluza poner las grosellas y los cebollines, luego doblar el pescado de tal forma que tengan piel por ambos lados y en el centro las grosellas con los cebollines. Posicionar la merluza en una vaporera o si no cuenta con una pueden dejar las porciones en una asadera con un poco de caldo en el fondo. Luego en el caso de la vaporera cocinar el pascado al vapor sobre una olla con agua hervida y en el caso de la asadera en el horno a fuego bajo (120 C°). Ambas formas según el grosor de las porciones toman entre 8 a 15 minutos de cocción. Sin embargo, podría necesitar más tiempo por ello siempre es conveniente revisar el punto de cocción del pescado presionándolo levemente con el dedo, cuando éste ya no sienta resistencia significa que el pescado está cocido. Luego picar la parte blanca de los cebollines con un poco de ajo y sofreírlos con mantequilla en una olla por unos minutos. Incorporar las grosellas al sofrito reservando algunas para decorar. Cocinar por unos minutos y luego agregar dos cucharadas de harina, revolver bien y por último añadir dos cucharadas de vinagre de manzana, una cucharadita de miel y el caldo de pescado. Reducir por unos minutos hasta obtener una consistencia salsosa, si ésta siguiera demasiado liquida agregar un poco de almidón de maíz disuelto en agua para terminar de espesarla. Terminar la salsa con un poco de crema y rectificar la sazón.

Autor : Cecilia Finsterbusch / Comuna de Hualaihué.



Sandwich de Merluza Frita , Cebolla y Dulce de Grosella

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|--------------------|---------------|-------------|
| Merluza | ½ filete | / 0,6 kg |
| Harina | ½ taza | / 0,09 kg |
| Harina Tostada | ½ taza | / 0,09 kg |
| Vinagre de manzana | 6 cucharadas | / 0,06 kg |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Orégano | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| Huevos | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Chicha | ½ tazas | / 0,125 lt |
| Pan amasado | 4 unidades | / 0,8 kg |
| Cebolla | 2 unidades | / 0,4 kg |
| Dulce de grosella | 3 cucharadas | / 0,12 kg |
| Leche | ½ taza | / 0,125 lt |
| Aceite | 1 taza | / 0,25 lt |
| Aceite para freír | 4 tazas | / 1 lt |

PREPARACIÓN

Porcionar la merluza en trozos de 150 gramos, luego adobarlos con un poco de sal, orégano, vinagre de manzana y ½ diente de ajo picado, reservar por unos 10 minutos. Para el batido mezclar la harina con la harina tostada, huevos, sal y orégano además de agregar la chicha poco a poco hasta obtener un batido espeso. Pelar y cortar las cebollas en pluma para sofreírlas con un poco de sal. Cuando estén translucidas agregar el dulce de grosellas y dos cucharadas de vinagre de manzana. Paralelamente cocinar el ajo en agua con sal, molerlo con una minipimer, agregarle la leche, un poco de sal e incorporar el aceite vegetal poco a poco hasta obtener una lactonesa espesa. Terminar con dos cucharadas de vinagre de manzana y rectificar la sazón. Calentar el pan amasado, luego cortarlo por la mitad y en ambas mitades colocar un poco de lactonesa, en seguida la cebolla caramelizada con el dulce de grosellas y el pescado frito. Finalizar con algunas hojas verdes, tapar y servir.

Autor : Sara Vidal / Comuna de Hualaihué.



Salmón a las Brazas con Miel y Menta

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|--------------------|----------------|------------|
| Salmón | 1 filete | / 1,2 kg |
| Miel | 2 cucharadas | / 0,07 kg |
| Menta | 5 hojas | / 0,001 kg |
| Hinojo | 1 cucharadita | / 0,001 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Sal | 2 cucharaditas | / 0,01 kg |

PREPARACIÓN

De preferencia sacar las escamas del filete de salmón, luego adobarlo con un poco de hinojo picado, menta picada, ajo picado, miel, aceite y sal, reservar por 20 minutos en el frío. Preparar fuego para cocinar el salmón en la parrilla, cuando tenga lo suficiente brasas y la parrilla caliente pongan el filete de salmón a cocinar por la parte sin piel, luego de haber obtenido el dorado adecuado darlo vuelta y terminar la cocción por el lado de la piel. Servir.

Autor : Arturo Vivanco / Comuna de Futaleufú.





Salmón con Salsa de Rosa Mosqueta

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-------------------------------|---------------|------------|
| Salmón filete | ½ filete | / 0,6 kg |
| Fondo de pescado | 1 taza | /0,025 lt |
| Harina | 1 cucharada | / 0,02 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 |
| Dulce de rosa mosqueta | 1 cucharada | /0,04 kg |
| Nalca | 1/6 unidad | / 0,05 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Hinojo | 1 cucharadita | / 0,001 kg |
| Limón | 3 unidades | / 0,36 kg |

PREPARACIÓN

Porcionar el salmón en trozos de 150 gramos, adobarlos con ajo molido, hinojo picado, sal, aceite de oliva, un poco de dulce de mosqueta, un poco de zeste de limón y el jugo de dos limones. Dejar reposar todo ello por unos 20 minutos. Para la salsa se prepara en la olla un sofrito con cebolla picada, ajo picado, mantequilla y nalca cortada en cubitos pequeños. Luego agregar la harina y revolver. Incorporar el caldo de pescado, el dulce de mosqueta y el jugo de un limón. Revolver bien para que se disuelva la harina y el caldo espese. Debe quedar con una textura salsosa, rectificar la sazón y agregar un poco de hinojo picado. Calentar un sartén, luego agregar un poco de aceite y enseguida el salmón. Cuando esté dorado, darle vuelta para que ocurra lo mismo por el lado opuesto. Se debe calcular en promedio 4 minutos por lado. Servir el salmón con la salsa de rosa mosqueta.

Autor : Sandra Morales / Comuna de Palena.



Puré Verde Rústico con Estofado de Cochayuyo

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

Puré Verde

| | | |
|--------------------|---------------|------------|
| Papas | 5 unidades | / 0,6 kg |
| Habas | 2 tazas | / 0,32 kg |
| Arvejas | 2 tazas | / 0,32 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Leche | 2 tazas | / 0,05 kg |
| Ciboulette | ½ paquete | / 0,025 kg |

Guiso de Cochayuyo

| | | |
|-------------------------|---------------|-------------|
| Cochayuyo | 2 tazas | / 0,05 kg |
| Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Tomate | 2 unidades | / 0,5 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Caldo de verdura | 1 vaso | / 0,25 lt |
| Harina tostada | 2 cucharada | / 0,04 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Comino | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |
| Orégano | ½ cucharadita | / 0,0001 Kg |
| Pimienta | a gusto | |

PREPARACIÓN

Puré verde

Pelar y cocinar las papas en agua con sal y lo mismo hacer con las arvejas. También cocinar las habas en agua con sal y luego pelarlas. Moler las papas, las arvejas y las habas. Paralelamente calentar la leche con la mantequilla en una olla, luego incorporar las papas, arvejas y habas. Mezclar todo e incorporar la ciboulette picada y rectificar la sazón.

Guiso de cochayuyo

Remojar el cochayuyo de un día para otro y cocinarlo en agua con sal por unos 40 minutos, luego lavarlo con agua fría. Cortar el cochayuyo precocido en rodajas. A su vez, pelar y cortar la zanahoria en rodajas, pelar y cortar en trozos el nabo, cortar el tomate en cubos, pelar y cortar la cebolla en cubos, pelar y cortar el ajo en láminas. En una olla con aceite sofreír la cebolla, el ajo, la zanahoria y el nabo, solo con un poco de sal a fuego bajo. Luego que la cebolla quede blanda incorporar el tomate, cocinar por unos minutos más y a continuación agregar la salsa de tomates, el caldo de verdura, orégano, pimienta y comino. Cocinar todo por unos minutos más y espolvorear el caldo con la harina tostada para ligarlo. Servir este guiso con el puré verde.

Autor : *Gloría López / Comuna de Futaleufú.*



Papa Rellena con Morchella

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-----------------------|----------------|------------|
| Morchelas | 2 tazas | / 0,05 kg |
| Papas | 10 unidades | / 1,5 kg |
| Harina | ½ taza | / 0,09 kg |
| Huevo | 1 unidad | / 0,06 kg |
| Chalotas | 8 unidades | / 0,24 kg |
| Perejil picado | 3 cucharaditas | / 0,015 kg |
| Ajo chilote | 2 dientes | / 0,06 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Merquen | ½ cucharadita | / 0,001kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005kg |
| Aceite | | / 2 lt |

PREPARACIÓN

Remojar las morchelas de un día para otro en agua. Al día siguiente retirarlas del agua conservando este caldo de remojo. Cortar las morchelas por la mitad a lo largo y lavarlas bien, luego cortarlas en trozos pequeños. Pelar y picar las chalotas y el ajo, sofreírlos en una olla con un poco de mantequilla. A continuación, agregar las morchelas y un poco del caldo de remojo, cocinar por 20 minutos. Al terminar la cocción ligar el caldo con un poco de harina, adicionar merquén y perejil picado, rectificar la sazón y dejar enfriar el pino. Pelar y cocinar las papas en agua con sal, luego molerlas, agregar la harina con los huevos, un poco de sal y mezclar bien hasta obtener una masa moldeable que no se le pegue en las manos. Formatear tortillitas con esta masa, aplastarlas y en su centro poner un poco de pino. Luego cerrarlas con la misma masa y así obtener una esfera rellena con pino de morchelas. Pasar estas esferas por harina y luego freírlas en aceite bien caliente a 180 C°. Finalmente, servir

Autor : Marcelo Vásquez / Comuna de Palena.



Pasta con Morchella

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | |
|--------------------------|--------------|-------------|
| <i>Harina</i> | 1 taza | / 0,18 kg |
| <i>Semolina</i> | 1 taza | / 0,18 kg |
| <i>Huevo</i> | 2 unidades | / 0,12 kg |
| <i>Aceite de oliva</i> | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| <i>Morchelas</i> | 2 tazas | / 0,05 kg |
| <i>Agua para remojar</i> | 2 tazas | / 0,5 lt |
| <i>Mantequilla</i> | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| <i>Crema</i> | 1 taza | / 0,25 kg |
| <i>Whisky</i> | 1 shot | / . 0,03 lt |
| <i>Ajo chilote</i> | 1 diente | / 0,03 kg |
| <i>Chalotas</i> | 2 unidades | / 0,06 kg |
| <i>Almidón de maíz</i> | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| <i>Vino blanco</i> | ½ vaso | / 0,125 lt |
| <i>Ciboulette</i> | ½ paquete | / 0,025 kg |

PREPARACIÓN

Remojar las morchelas en agua el día anterior a la preparación. Al día siguiente, sacarlas sin botar el agua de remojo, la cual deberá guardarse sacando cuidadosamente la arena remanente desde el fondo de la fuente. Luego lavar muy bien las morchelas con agua, para asegurarse que no queden impurezas. De hecho, pueden cortarse tanto por la mitad como por el tallo para asegurar su limpieza. Luego mezclar la harina, semolina, aceite de oliva y huevos con un poco de sal hasta obtener una masa que se pueda estirar, probablemente deba agregarse un poco de agua para lograr la consistencia adecuada. Una vez conseguida, estirar la masa y cortarla del ancho de un tallarín. Mientras tanto, pelar y picar las chalotas y el ajo. Luego sofreírlos con mantequilla e incorporar las morchelas. Sobre ello, agregar el whisky y flambear, añadir el vino blanco y cocinarlo por unos 5 minutos Ahora incorporar el caldo de remojo de las morchelas guardado y cocinar por 5 minutos más. Ligar el caldo con un poco de almidón de maíz disuelto en agua. Cuando la preparación haya tomado la consistencia de una salsa incorporar la ciboulette picada y rectificar la sazón. En una olla con agua con sal en ebullición cocinar las pastas. En paralelo, a la salsa caliente agregarle la crema y colocarla sobre las pastas recién sacadas del agua. Finalmente mezclar para que las pastas queden salsosas y servir.

Autor : Cristián Serrano / Comuna de Futaleufú.



Suprema de Pollo Rellena de Avellanas

INGREDIENTES Para 4 Personas 

Para la Suprema

| | | |
|--------------------------|---------------|-------------|
| Supremas de pollo | 4 unidades | / 1 kg |
| Avellanas | ½ taza | / 0,09 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,02 kg |
| Merquen | 1 cucharadita | / 0,0015 kg |
| Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |

Para la Salsa

| | | |
|--------------------|-------------|------------|
| Chalotas | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Avellanas | ½ taza | / 0,09 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,02 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Whisky | 1 shot | / 0,03 lt |
| Crema | 1 taza | / 0,25 lt |

PREPARACIÓN

Primero cortar la suprema de pollo en láminas tipo churrascos como para envolverlas. Picar ajo y moler las avellanas, sazonar las láminas de pollo con sal y un poco de merquén. Luego agregar el ajo picado y las avellanas molidas solo, por un lado. Por último, enrollar estas láminas de tal forma que el relleno quede en el interior. En seguida, colocar el rollo en un papel de aluza plástica o papel mantequilla y envolver con el papel haciendo un nudo en cada extremo o amarrándolo con una pita. Hay que repetir la operación con cada rollito. Más tarde, cocinar estos rollitos a fuego muy lento en una olla con agua. La idea es que el agua esté caliente, pero sin llegar al punto de ebullición (cocinar a 80°C) por 25 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retirar los rollitos del agua, sacar el papel y pasarlos por las avellanas molidas. Finalmente, en un sartén con bastante mantequilla, dorar los rollitos por todos lados.

Para la salsa

Pelar y picar las chalotas con un poco de ajo, luego sofreírlas en una olla con materia grasa, agregar las avellanas enteras, luego el whisky y flambearlo. Terminar con crema. Dejar que reduzca un poco, rectificar la sazón y servir con los rollitos de pollo.

Autor : Frederic Emery / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Pechuga de Pollo Envuelta en Masa de Milcao

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

Para la Pechuga Envuelta de Milcao

| | | |
|-------------------------|---------------|-------------|
| Pechuga de pollo | 1 unidad | / 1 kg |
| Papas | 8 unidades | / 1,2 kg |
| Manteca | 3 cucharadas | / 0,075 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Merquén | ½ cucharadita | / 0,001 kg |
| Tomillo | ½ cucharadita | / 0,0001 kg |

Para la Salsa de Mariscos

| | | |
|------------------------|---------------|-------------|
| Cebollines | 3 unidades | / 0,3 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Mantequilla | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Almidón de maíz | 1 cucharadita | / 0,0025 kg |
| Aceite | 1 cucharada | / 0,01 kg |
| Navajuelas | 1 taza | / 0,2 kg |
| Choritos | | / 0,4 kg |

PREPARACIÓN

Pechuga envuelta

Pelar las papas y cocinar la mitad en agua con sal y molerlas. La otra mitad, en tanto, rallarlas y estrujalas para sacar el exceso de agua. Luego juntar la papa molida con la papa cocida, agregar la manteca y un poco de sal. Cortar la pechuga de pollo en trozos largos y gruesos como bastones, sazonarlos con sal, merquén, tomillo y manteca. Porcionar y estirar la masa de milcao con las manos y en el centro posicionar el trozo de pechuga de pollo, luego envolverlo con la masa hasta que quede cubierto. Repetir esta operación con todos los trozos de pollo. Derretir un poco de manteca para pintar los rulos de la masa de milcao y cocinar estas piezas en la lata de un horno previamente calentado a 180C° por 30 a 40 minutos.


Salsa de mariscos

Cortar los cebollines en trozos de 3 centímetros, picar el ajo y sofreírlos en un sartén con un poco de mantequilla y una pisca de sal. Luego agregar mariscos previamente lavados y el vino blanco. Reducir un poco el vino y tapar el sartén para que se puedan cocinar. Cuando los mariscos se hayan abierto, agregar el almidón de maíz disuelto en agua para espesar la salsa, terminar con crema y rectificar la sazón. Servir la salsa con la pechuga envuelta.

Autor : Víctor Arredondo / Comuna de Chaitén, Equipo Dalcas.



Pato Estofado en Chicha de Manzana

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

| | | |
|--------------------------|--------------|-------------|
| Chicha | | / 1 lt |
| Pato | 1 unidad | / 1,8 kg |
| Manzanas | 2 unidades | / 0,3 kg |
| Romero | ½ cucharita | / 0,0001 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,12 kg |
| Cebollines | 2 unidades | / 0,2 kg |
| Chalotas | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,02 kg |
| Miel | 2 cucharadas | / 0,7 kg |
| Harina tostada | 1 cucharada | / 0,02 kg |
| Murtas | 4 cucharadas | / 0,06 kg |
| Laurel | 2 hojas | |
| Grano de pimienta | 8 granos | |

PREPARACIÓN

Despresar el pato, luego salarlo por todos los lados, disponer los trozo en una fuente onda. Pelar y cortar en cubos (parmentier) la zanahoria, el nabo, las chalotas, las manzanas y los cebollines, incorporarlos al pato junto con la chicha. El pato con las verduras deben quedar cubiertos por la chicha, incorporar unos dientes de ajo, una cucharada de miel y las especias (laurel, grano de pimienta, romero), déjelo marinar de un día para otro en el refrigerador. Al día siguiente retirar las presas de la marinada y secarlas, colar la marinada dejando el líquido en una olla y reservar las verduras. Llevar la marinada a ebullición y retirar con la ayuda de una espumadera la espuma producido por el hervor, deje que el líquido hierva por unos 5 minutos, pasarlo por un cedazo y reservar. Dorar la carne de pato en un sartén previamente calentado con muy poca materia grasa. En una olla sofreían las verduras de la marinada con un poco de materia grasa y un poco de sal. Luego que la verdura haya botado su agua y que se empieza a dorar, agreguen el pato dorado del sartén y el líquido de la marinada que filtraron. Cocinar el pato a fuego lento con tapa por 2 horas o hasta que el pato este blando. Según la cantidad de líquido que le haya quedado en este proceso de cocción pueden agregar un poco de harina tostada un poco antes del final para ligar la salsa. Rectificar la sazón e incorporar las murtas, servir.

Autor : *Víctor Chamorro / Comuna de Cochamó.*



Ñocones con Liebre al Chascudo

INGREDIENTES *Para 4 Personas* 

Para la Liebre

| | | |
|--------------------|---------------|-------------|
| Tomates | 2 unidades | / 0,34 kg |
| Vino blanco | 1 vaso | / 0,2 lt |
| Salsa de tomates | 1 taza | / 0,2 kg |
| Liebre | 1 unidad | / 1,8 kg |
| Paprika | 1 cucharadita | / 0,0025 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0,125 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Caldo de carne | 2 vasos | / 0,5 lt |
| Chascudo o tomillo | 1 cucharadita | / 0,001 kg |
| Pimienta | a gusto | |

Para los Ñocones

| | | |
|--------|--------------|-----------|
| Papas | 5 unidades | / 0,7 kg |
| Harina | 4 cucharadas | / 0,08 kg |
| Huevo | 1 unidad | / 0,06 kg |

PREPARACIÓN

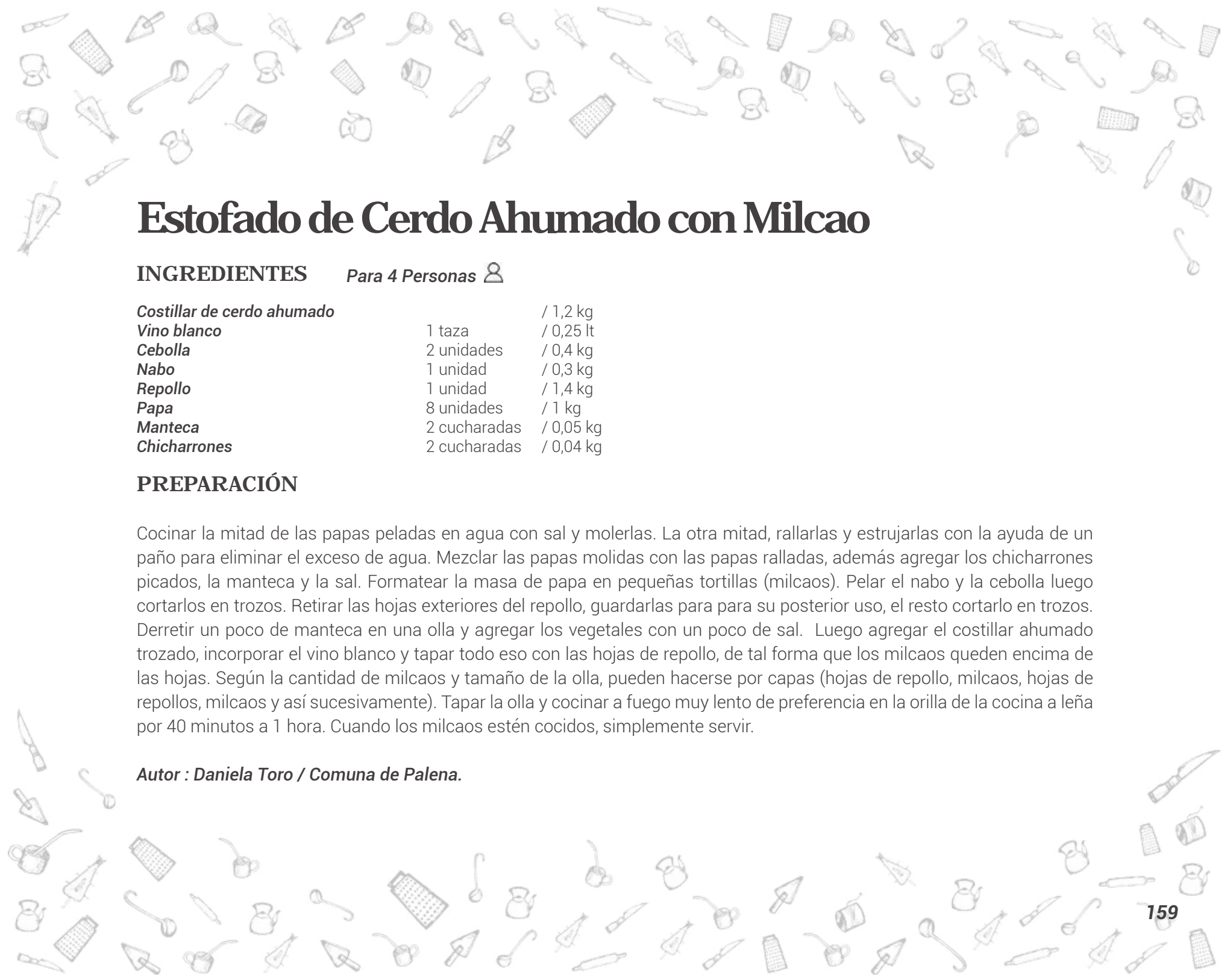
Para los ñocones

Cocinar las papas peladas en agua con sal. Cuando estén listas, botar el agua, molerlas y dejar enfriar. Luego agregar los huevos y la harina, mezclar todo y formatear unos rulos de masas y cortarlos del tamaño de medio corcho. En seguida, en una olla con agua salada en ebullición, colocar los ñocones y cocinarlos por 5 minutos. Pasado ese tiempo retirarlos del agua con la ayuda de una espumadera y reservarlos en una fuente con un poco de aceite.

Para la liebre

Despresar la liebre y sazonarla. Calentar un sartén con un poco de materia grasa y dorar la liebre. Entretanto, pelar y cortar las zanahorias en rodajas, la cebolla en cubos y picar el ajo. En una olla sofreírlos con un poco de materia grasa, luego incorporar la liebre, el tomate cortado en cubos y la salsa de tomate. Dejar que la salsa de tomate empiece a dorar un poco y luego agregar el vino blanco. Dejar que el vino blanco reduzca por lo menos unos 5 minutos y adicionar el caldo de carne con las especias. Cocinar a fuego bajo con tapa por 2 horas. Servir el guiso con los ñocones.

Autor : Lorena Cañoles / Comuna de Futaleufú.



Estofado de Cerdo Ahumado con Milcao

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|-----------------------------------|--------------|-----------|
| Costillar de cerdo ahumado | | / 1,2 kg |
| Vino blanco | 1 taza | / 0,25 lt |
| Cebolla | 2 unidades | / 0,4 kg |
| Nabo | 1 unidad | / 0,3 kg |
| Repollo | 1 unidad | / 1,4 kg |
| Papa | 8 unidades | / 1 kg |
| Manteca | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Chicharrones | 2 cucharadas | / 0,04 kg |

PREPARACIÓN

Cocinar la mitad de las papas peladas en agua con sal y molerlas. La otra mitad, rallarlas y estrujarlas con la ayuda de un paño para eliminar el exceso de agua. Mezclar las papas molidas con las papas ralladas, además agregar los chicharrones picados, la manteca y la sal. Formatear la masa de papa en pequeñas tortillas (milcaos). Pelar el nabo y la cebolla luego cortarlos en trozos. Retirar las hojas exteriores del repollo, guardarlas para para su posterior uso, el resto cortarlo en trozos. Derretir un poco de manteca en una olla y agregar los vegetales con un poco de sal. Luego agregar el costillar ahumado trozado, incorporar el vino blanco y tapar todo eso con las hojas de repollo, de tal forma que los milcaos queden encima de las hojas. Según la cantidad de milcaos y tamaño de la olla, pueden hacerse por capas (hojas de repollo, milcaos, hojas de repollos, milcaos y así sucesivamente). Tapar la olla y cocinar a fuego muy lento de preferencia en la orilla de la cocina a leña por 40 minutos a 1 hora. Cuando los milcaos estén cocidos, simplemente servir.

Autor : Daniela Toro / Comuna de Palena.



Jabalí con Manzana y Repollo

INGREDIENTES

Para 4 Personas

| | | |
|--------------------|---------------|-------------|
| Costillar de cerdo | | / 1,4 kg |
| Manzanas | 2 unidades | / 0,36 kg |
| Repollo cresco | ½ unidad | / 0,7 kg |
| Cebolla | 1 unidad | / 0,2 kg |
| Miel | 2 cucharadas | / 0, 07 kg |
| Aceite | 2 cucharadas | / 0,02 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Romero | ½ cucharadita | / 0,0005 kg |

PREPARACIÓN

Sazonar el costillar de jabalí con sal, romero, ajo y pimienta y dejarlo reposar durante una hora en el refrigerador. Mientras tanto, cortar las manzanas en láminas delgadas y cubrir el costillar con una capa de ellas. Precalentar el horno a 180°C y en una asadera llevar el costillar al horno. Cocinar por 1 hora 40 minutos revisando que las manzanas no se quemen, en el caso que las manzanas se doren mucho, cubrir la asadera con papel aluminio o tapa. En una olla, con un poco de aceite agregar la cebolla picada junto al repollo cortado bien fino (en chiffonade), un poco de sal y sofreír todo con tapa a fuego bajo. En el caso que el sofrito se empiece a dorar, se debe agregar un poco de agua. Luego de 40 minutos, el repollo quedará muy blando, ahí adicionar la miel y servir.

Autor : Doris Pichott / Comuna de Chaitén.

161



Estofado de Cordero con Fideos de Masas

INGREDIENTES *Para 4 Personas*

Estofado de cordero

| | | |
|------------------|---------------|------------|
| Cordero | | / 1,4 kg |
| Cebolla | 1 unidades | / 0,2 kg |
| Zanahoria | 2 unidades | / 0.12 kg |
| Nabo | 1 unidades | / 0.3 kg |
| Vino blanco | ½ vaso | / 0,125 lt |
| Salsa de tomate | ½ vaso | / 0,125 kg |
| Caldo de verdura | 2 vasos | /0,5 lt |
| Romero | ½ cucharadita | / 0,0001kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Murta | 6 cucharadas | / 0,09 kg |
| Pimienta entera | 6 granos | |

Fideo de masa

| | | |
|--------------|---------------|------------|
| Harina | 1 taza | / 0,18 kg |
| Semolina | 1 taza | / 0,18 kg |
| Huevo | 3 huevos | / 0,18 kg |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |
| Aceite oliva | 1 cucharadita | / 0,01 kg |

PREPARACIÓN

Cortar el cordero en trozos, agregarle sal, ajo molido, romero y dejarlo reposar por 20 minutos. Pelar y cortar los vegetales en trozos. Calentar un sartén, luego incorporar un poco de aceite enseguida agregara los trozos de cordero para sellarlos, luego que estén dorados por todos lados, reservar. Agregar el vino blanco en el sartén y dejar que reduzca un poco e incorporarlo a la carne. En una olla con materia grasa calentar los vegetales con un poco de sal dejando que empiezan a botar su propio líquido (sudar), luego incorporar los trozos de cordero y la salsa de tomate. Continuar reduciendo todos estos jugos revolviendo hasta que la salsa de tomate empiece a dorar, luego cuando la salsa haya tomado un color café claro incorporar el caldo de verdura y los granos de pimienta. Cocinar con tapa a fuego bajo por 1 hora 20 minutos o hasta que el cordero se ablande. Rectificar la sazón e incorporar las murtas.

Fideos de masa

Mezclar la harina, la semolina y la sal, formando un volcán en el centro para luego agregar los huevos y el aceite de oliva (según el tamaño de los huevos, agregar un poco de agua). Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa que se pueda estirar, hacerlo con un uslero y cortarla en tiritas cortas. En seguida, cocinar estas tiritas en agua con sal. Cuando las masas empiecen a flotar retirarlas del agua, agregarles un poco de mantequilla y servir.

Autor : Frederic Emery / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Lomo Vetado Acompañado de Guiso de Mote con Luche

INGREDIENTES Para 4 Personas 

| | | |
|-------------|---------------|------------|
| Lomo vetado | | / 1 kg |
| Trigo Mote | ½ taza | / 0,125 kg |
| Cebolla | ½ unidad | / 0,1 kg |
| Ajo chilote | 1 diente | / 0,03 kg |
| Manteca | 1 cucharada | / 0,025 kg |
| Papas | 3 unidades | / 0,45 kg |
| Luche | ½ taza | / 0,01 kg |
| Agua | 6 tazas | / 1,5 lt |
| Sal | 1 cucharadita | / 0,005 kg |

PREPARACIÓN

Remojar el luche, lavarlo varias veces para eliminar todas las impurezas. Pelar y picar la cebolla con el ajo y sofreírlos en una olla con un poco de manteca. Agregar el trigo mote y el agua, luego cocinarlos por 40 minutos a fuego suave. Cuando el mote ya se esté ablandando, agregar el luche y las papas cortadas en cubos. Terminar la cocción de las papas y rectificar la sazón. Porcionar el lomo de vacuno, salarlo y preparar el fuego en una parrilla. Cuando se hayan obtenido bastantes brazas, colocar el lomo sobre la parrilla y dorar la carne por ambos lados, hasta el punto de cocción deseado. Servir el lomo acompañado del guiso de mote con luche.

Autor : Frederic Emery / Hualaihué, equipo Dalcas





Ñaco con Leche, Miel y Murta

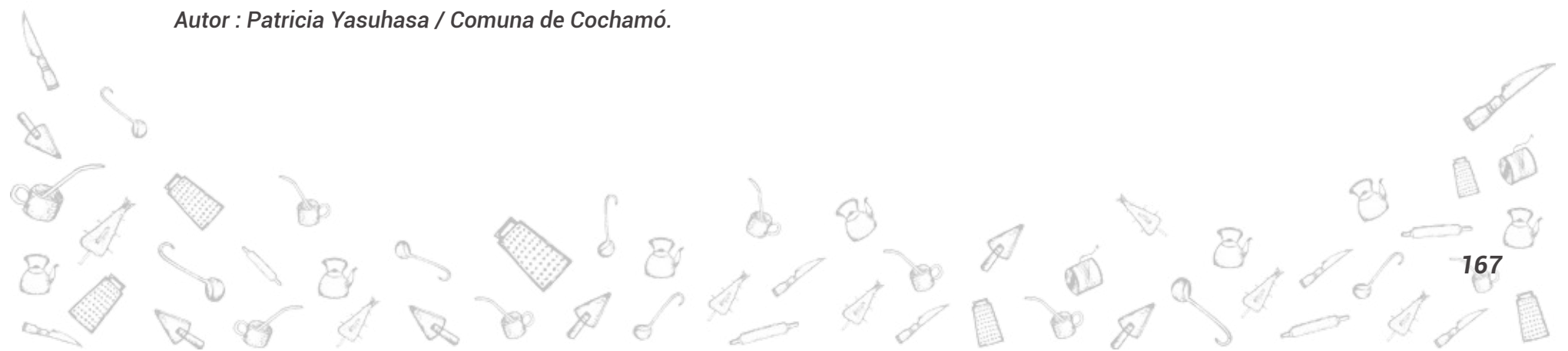
INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|---------------------|--------------|------------|
| Harina tostada | 4 cucharadas | / 0,08 kg |
| Murtas en conservas | 8 cucharadas | / 0,12 kg |
| Miel | 2 cucharadas | / 0,07 kg |
| Leche | 2 tazas | / 0,5 lt |
| Claros de huevos | 2 unidades | / 0,06 kg |
| Azúcar | ¼ taza | / 0,06 kg |
| Agua | ½ taza | / 0,125 lt |

PREPARACIÓN

Calentar la leche con la miel, cuando esté a punto de hervir agregar la harina tostada y cocinar por unos minutos hasta que tome una consistencia semi espesa. Montar la mezcla de harina con leche en unos vasos pequeños hasta 2/3 de su altura, luego agregar un poco de murtas con su jarabe. En paralelo, preparar un merengue italiano batiendo a nieve las claras de huevo, incorporando poco a poco la goma caliente (bola blanda) elaborada con el azúcar y el agua. Decorar los vasitos con un pompón de merengue y sopletearlo.

Autor : Patricia Yasuhasa / Comuna de Cochamó.





Turrón de Miel con Avellana

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|------------------|--------------|-----------|
| Claras de huevos | 4 unidades | / 0,2 kg |
| Avellanas | ½ taza | / 0,09 kg |
| Miel | 8 cucharadas | / 0,28 kg |
| Bayas | a gusto | |
| Menta | a gusto | |

PREPARACIÓN

Batir las claras a nieve, luego incorporar poco a poco la miel hirviendo (siguiendo el proceso del merengue italiano). Enseguida incorporar las avellanas picadas o molidas. Con la ayuda de una manga pastelera montar el turrón en un plato o en una copa, decorar con bayas, menta y avellanas.

Autor : *Magdalena Reyes / Comuna de Cochamó.*





Buñuelos de Papas con Salsa de Rosa Mosqueta

INGREDIENTES Para 4 Personas

| | | |
|--------------------------|--------------|-----------|
| <i>Papas</i> | 6 unidades | / 0.9 kg |
| <i>Harina</i> | 2 tazas | / 0.32 kg |
| <i>Dulce de mosqueta</i> | 8 cucharadas | / 0,21 kg |
| <i>Aceite</i> | | / 1 lt |

PREPARACIÓN

Pelar y cocinar las papas en agua, luego molerlas y mezclarlas con harina. Formatear o formar unas pelotitas con esta masa. Luego en el aceite bien caliente freír estas pelotitas. Servir los buñuelos con dulce de mosqueta.

Autor : Catherine Moscoso / Comuna de Palena, Equipo Dalcas.





Panqueque de Manzana con Helado de Murta

INGREDIENTES Para 4 Personas

Para el helado de murta

| | | |
|-----------------|--------------|------------|
| Crema | 1 tazas | / 0,25 lt |
| Leche | 1 tazas | / 0,25 lt |
| Murtas | ½ taza | / 0,09kg |
| Miel | 2 cucharadas | / 0,07 kg |
| Almidón de maíz | 1cucharada | / 0,025 kg |

Para el panqueque de manzanas

| | | |
|-------------|--------------|-----------|
| Manzanas | 3 unidades | / 0,5 kg |
| Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Azúcar | 2 cucharadas | / 0,04 kg |
| Harina | ½ taza | / 0,09 kg |
| Leche | 6 cucharadas | / 0,06 lt |
| Huevos | 2 unidades | / 0,12 kg |

PREPARACIÓN

Helado de murta

Calentar la leche con las murtas en conservas, la crema y la miel. Cuando empiece a hervir incorporar poco a poco el almidón de maíz disuelto en leche fría hasta que tome la consistencia de una crema ligera. Mixear está crema con una minipimer y luego verterla en una lata. Llevar la lata al congelador para que la mezcla se endurezca o si hay una sorbetera verterla allí para que se haga el helado.

Panqueque de Manzana

Cortar las manzanas en láminas ni gruesas ni delgadas. En un sartén calentar la mantequilla, agregar el azúcar y las manzanas. Dejar que empiecen a caramelizar y luego agregar el batido que se prepara con la mezcla de los huevos, la leche y la harina. Bajar el fuego al mínimo para terminar la cocción del batido y tapar el sartén. Cuando el batido haya cuajado, voltear el panqueque y cocinarlo por el lado opuesto aumentando el fuego para dorarlo. Servir acompañado del helado de murta.

Autor : Catherine Moscoso / Comuna de Futaleufú, Equipo Dalcas.



Corazón de Papa

INGREDIENTES

Para 4 Personas 

| | | |
|--------------------|--------------|-----------|
| Papa | 5 unidades | / 0,6 kg |
| Chuño | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Azúcar flor | 2 cucharadas | / 0,05 kg |
| Miel | 6 cucharadas | /0,2 kg |
| Nueces | ½ taza | / 0,1 kg |
| Mantequilla | 2 cucharadas | / 0,05kg |

PREPARACIÓN

Cocinar las papas sin piel en el agua con un poco de sal o al vapor. Luego que las papas estén cocidas, molerlas y mezclar las con el chuño y azúcar flor. Formatear la masa como tortillitas pequeñas, en un sartén previamente calentado, derretir la mantequilla y dorarlas por ambos lados. Agregar la miel al sartén con las tortillitas y espolvorear con un poco de nueces molidas.

Autor : Doria Álvarez / Comuna de Chaitén.



dalcas

*Recogiendo la Gastronomía de la
Patagonia Verde a las Mesas*

Marca Diseñada por : Miguel Bórquez Pilgun

***E**n la historia de la Patagonia chilena, en medio de los fiordos y archipiélagos, encontramos unas embarcaciones compuestas por tres tablonces de madera arqueados, cosidos y calafateados con material vegetal, en las cuales se desplazaban los chonos. Se trata de las dalcas, embarcaciones que fueron esenciales para la subsistencia de este pueblo de navegantes, ya que les permitieron moverse entre los canales australes en busca de alimentos. Testimonios de esta comunidad nómada ancestral hay muchos, como los conchales, donde acumulaban los restos de los mariscos que consumían o procesaban. En sus creencias, botarlos al mar significaba mal augurio. Además en algunos casos eran usados para enterrar a los muertos. Otros de los indicios, son los corrales de pesca que se utilizaban para atrapar a los peces en la orilla cuando la marea bajaba. Tampoco podemos olvidar que la caza del lobo marino, cuya carne y grasa eran usadas en su totalidad, fue fundamental para la subsistencia de los pueblos originarios de la zona austral de Chile. Todos estos legados ancestrales evolucionaron e impactaron en la gastronomía y cultura actual de este territorio colonizado por esos primeros navegantes. Por ello, nos hacía mucho sentido utilizar las dalcas como elemento conductor para la creación del proyecto "Patagonia Verde en la mesa, rescate e innovación gastronómica, de la cocina ancestral hasta la cocina criolla". Así estas pequeñas embarcaciones nos llevaron por un extenso viaje culinario alrededor de la Patagonia Verde. Dejaremos este legado de rescate, innovación y trabajo comunitario con este proyecto que financió el Gobierno Regional de Los Lagos, a través del instrumento Bien Público para la Competitividad Regional Innova CORFO 18BPCR-93180. Tenemos la convicción que una oferta gastronómica con identidad es el eslabón esencial para unir la cultura local y el turismo. Esperamos que este libro y el trabajo realizado durante la ejecución del proyecto, sean una contribución para iniciar la necesaria sinergia entre los productores, los empresarios gastronómicos y su rica identidad local. El objetivo ahora es navegar hacia el turismo sustentable en uno de los lugares más bellos y desconocidos del planeta.*

GLOSARIO

Almud: Medida de origen árabe que consiste en un cajón de madera entre 10 y 11 decímetros cúbicos utilizado para transar productos como manzanas, papas u otros.

Reitimiento: Tradición local de descendencia chilota que consiste en reitir (derretir) grasa y tocino de chanco para hacer chicharrones.

Chicharrón: Resultado de la cocción del tocino de cerdo en su propia grasa.

Manteca: Grasa de cerdo o de vacuno.

Champa: Trozo de tierra cubierto de pasto.

Pangue: Hoja de la nalca utilizada para tapar el curanto.

Nalca: Tallo de la nalca consumido generalmente cruda.

Helecho: Planta que se utiliza para sostener los milcaos y chapalele dentro del curanto.

Gualato: Vara de luma con cabeza de hierro utilizada para aporcar o arar el suelo.

Yunta: Pareja de bueyes que se utiliza para tirar carreta, el arado o birloche.

Birloche, Biloche o Viloche: Trineo que se utiliza para sacar la leña del monte.

Dalca: Bote formado por tres tablas arqueadas, utilizado por los pueblos originarios (chonos, huilliches).

Fogón: Construcción básica y típica con piso de tierra y un espacio central para hacer fuego donde se cocinaba antiguamente y hasta la actualidad.

Caldero: Olla de fierro fundido que se colgaba en el fogón donde se derretía la grasa de chanco y se utilizaba para hacer la torta frita o sopaipilla.

Veranada: Momento donde se traslada los animales a la cordillera para pasar el verano.

Marcación: Encuentro de arriero para marcar su ganado y llevarlo a la veranada.

Arriero o Gaucho: Hombre de campo local.

La Color: Mezcla de manteca de chanco con pimentón molido, ají color o merquén que puede llevar algunos otros condimentos o especias como orégano o ajo picado; que sirve para elaborar la base de un sofrito.

Chicha: Fermentado de manzana.

Lancha: Bote grande antiguamente a vela ahora motorizado que se utilizaba para transportar personas e insumos.

Carnear: Sacrificar un animal para el consumo humano.

Rescoldo: Mezcla de cenizas calientes con arena.

Asentar la Olla: Precalentar la olla con materia grasa.

Quila: También llamada en forma local caña o colihue, planta de la familia del bambú.

Cayana: Herramienta artesanal para tostar granos. Confeccionada con una lata rectangular y bordes con un mango de madera colgados sobre el fuego.



AGRADECIMIENTOS

Autoridades

Carlos Soto

Clara Lazcano

Fernando Grandon

Freddy Ibacache

Ricardo Soto

Francisco Muñoz

Rodrigo Carrasco

Paulina Ros

Eugenio Larraín

Alcalde Ilustre Municipalidad de Cochamó

Alcaldesa Ilustre Municipalidad de Chaitén

Alcalde Ilustre Municipalidad de Futaleufú

Alcalde Ilustre Municipalidad de Hualaihué

Alcalde Ilustre Municipalidad de Palena

Seremi de economía, fomento y turismo

Director Regional Corfo

Director Regional SERNATUR

Rector Universidad Santo Tomás



AGRADECIMIENTOS

Coordinadores locales DALCAS

Adelina Bustamante

Alonso Barraza

Anita Fuentealba

Carol Ibáñez

Daniela Toro

Doris Pichott

Francisco Pardo

Encargado Comunal de Turismo

Edgardo Fuentes

Graciela Carrizo

Javiera Rogers

Mónica Cárdenas

Natalia Baeza Ibáñez

Priscilla Aguilera



AGRADECIMIENTOS

Comuna de Cochamó

Abdón Céspedes
Alex Morales
Alicia Contreras
Ana Valdés
Arsenio Masías
Daniel Maldonado
Edia Bustamante
Edisar Chávez
Eliana Sánchez
Eliseo Bahamondes
Elsa Soto
Ema Vargas
Francisca Meneses
Gonzalo Villarroel
Handy Nail
Hernán Angulo
Iván Sandoval
Jessica Vargas
Jhelitza Alvarado
Jorge Aguirre
José Macías
Juan Soto
Juana Morales
Leonarda Martínez

Liliana Delgado
Magdalena Correa
María Sepúlveda
María Soto
María Velásquez
Mariana Moreno
Maricel Gallardo
Maricel Maldonado
Marina Chamorro
Noemí Figueredo
Pascuala Gonzales
Pía Krag
Silvia Maldonado
Sixto Alvarado
Vicente Provoste
Yasna Quiroz
Yolanda Soto
Magdalena Reyes
Patricia Yasuhasa
Patricio Urrutia
Verónica Acuña
Verónica Oyarzo
Víctor Chamorro
Geraldine Soto

Silvio Torrijos



Persona en la Fotografía Juana Morales

AGRADECIMIENTOS

Comuna de Hualaihué

Aidé Poblete
Álvaro Manríquez
Antonio Celedón
Blanca Zúñiga
Claudia González
Elsa Castro
Fabio Labra
Flor Bahamonde
Gladys Alvarado
Gladys Estrada
Héctor Gallardo
Héctor Gonzales
Isabel Estrada
Jeannette Estrada
Jorge Argel
Jorge Gaes
José González
José Pilgún
José Vargas
Laura Vargas
Lidia Cárdenas
Loreto Escobar
Lucy Vargas
Margarita Insunza

Marcela Philippie
Marcia Leviñanco
María Covasich
María Cueñecar
María Elgueta
María Eufermina
María García
María Hernández
María Mancilla
María Marín
María Montiel
María Núñez
María Peranchiguay
María Pilgún
María Ruiz
María Teresa Oyarzo
María Vargas
María Velásquez
María Vidal
Maribel Leviñanco
Marly Gonzalez
Miguelina Núñez
Mireya Cárdenas
Mirian Burnes

Mirta Mancilla
Nora Pérez
Ramon Vargas
Raquel Vivar
Richard Llancapán
Rosa Zúñiga
Rudy Emhart
Ruth Bhole
Sara Montiel
Sara Vidal
Scarleth Sovier
Sofía Muñoz
Yasna Carrasco
Yohana Tapia
Cecilia Finsterbusch
María Vidal



Persona en la Fotografía José Vargas - Autor Fotográfico: Miguel Bórquez Pilgun

AGRADECIMIENTOS

Comuna de Chaitén

Alberto Riquelme
Amanda Mansilla
Ana Gallegos
Andrés Gonzales
Ankara Klauser
Blanca Cárdenas
Consuelo Contreras
Doria Álvarez
Eduardo Mayorga
Emilia Ruiz
Emiliana Ruiz
Gabriela Piezug
German Piezug
Jazmina Sepúlveda
José Aníbal
Judith Villegas
Lotta Hidalgo
Luisa Tampier
Marco Garrido
María Linam
María Mayorga
María Piezug
Mónica Silva
Myriam García

Nicolás Moraga
Noemí Gutiérrez
Purísima Quiroz
Rita Contreras
Robinson Gallegos
Rosalía Nalhuelcor
Roxana Tampier
Sandra Gallegos
Virginia Figueroa



Persona en la Fotografía Blanca Cárdenas - Autor Fotográfico: Miguel Bórquez Pilgun

AGRADECIMIENTOS

Comuna de Futaleufú

Arturo Vivanco
Bernardina Viveros
Betina Miralles
Betsabé Miranda
Bienvenida Sepúlveda
Blanca Eggers
Blanca Gallardo
Brígida Viveros
Carlota Medina
Carolina Sepúlveda
Catalina Domínguez
Claudio Fuentealba
Cristian Serrano
Delia Flores
Donatila Díaz
Elina García
Emdalia San Martin
Enedina Ortiz
Ernesto Jara
Fabio De Luca
Felipe Muñoz
Gabriel Aguilar
Gloria López
Graciela Viveros

Helena Serger
Irma Cid
Isabel Medina
Jova Castillo
Juan Pablo Izquierdo
Leticia Leal
Lorena Cañoles
María Araneda
María Chiguay
María José Izquierdo
Maricel Muñoz
Melva Montecinos
Mónica Nieto
Nancy Uribe
Natalia González
Natalia Ibáñez
Nilvia Andrade
Nivia Meza
Norma Ojeda
Olga Hausmann
Patricio Villagrán
Petronila Viveros
Raquel Almarza
Rosa Carrasco

Sergio Salas
Soledad Riveros
Susana Morón
Valeria Ortiz
Verónica Aranguiz
Víctor Huerta
Víctor Vega
Violeta Roa



Persona en la Fotografía **Manuel Morales** - Autor Fotográfico: **Carlos Villanueva**

AGRADECIMIENTOS

Comuna de Palena

Adelina Soto
Alba Videla
Alfredo Miranda
Alicia Casanova
Alicia Farías
América Contreras
Ana Arratia
Anabel Jaramillo
Angélica Contreras
Annika Weber
Ariela Ojeda
Auteria Reyes
Blanca Contreras
Carolina Contreras
Clara Reyes
Cristian Tapia
Daglas Araya
Delma Monjes
Edgardo Moya
Edito Videla
Eduviges Balboa
Efrain Morales
Elfrida Delgado
Estela Bucarey

Felipe Dunte
Félix Aguirre
Gladys Farías
Gloria Carvallo
Ignacio González
Inés Ovalle
Isabel Videla
Juan Alderete
Julio Delgado
Karla Pineda
Luz María Reyes
Macarena Julián
Manuel Lillo
María Angélica Pineda
María Trujillo
Mariela Ojeda
Mario Galindo
Marta Farías
Matilde Barría
Melissa Alarcón
Mirta Rain
Petronila Bravo
Rodrigo Lavo
Ruth Novoa

Segundo Herrera
Vicky Balboa
Virginia Gonzales
Jessica Ovando
Yuni Jaramillo
Humberto Videla
Isabel Chávez
Isabel Videla
Marcelo Vásquez
Sandra Morales



Persona en la Fotografía Juan Alderete - Autor Fotográfico Claudio Ojeda - Preparación Cabeza de Vacuno Enterrada

A decorative border of various kitchen utensils, including knives, spoons, forks, and graters, arranged in a repeating pattern along the top and bottom edges of the page.

AGRADECIMIENTOS

Carrera Gastronomía Santo Tomás

Catherine Moscoso

Estudiantes Generación 2018

Mario Carrasco

Miriam Yunge

Roberto Arredondo

Víctor Arredondo

Equipo Capia

Carolina Martínez

Daniel Rodríguez

Eduardo Bustos

Florencia Navarrete

Horacio Cona

Katherine Opitz

Equipo Corfo

Ana Moreno

Claudia Huber

Nadine Campbell

Tomás Vivanco





AGRADECIMIENTOS

Equipo Sernatur

Juan Pablo Ortiz
Luis Hurtado

Producción Audio Visual

Miguel Bórquez Pilgun
Claudio Ojeda
Marco Jiménez
Carlos Villanueva
Sandra Vargas

INIA

Iris Lobos
Luis Opazo
Paula Pávez

INDAP

Guillermo White



Difusión

Claudia Sepúlveda
Miguel Bórquez Pilgun



Persona en la Fotografía Doria Álvarez - Autor Fotográfico: Claudio Ojeda



AGRADECIMIENTOS

Otros

Aerolínea Pewen
Mercado Angelmó
Patagoniaverde.org
Programa "Capacitación para la valorización sello de origen de Productos silvoagropecuarios"
Proyecto "Patagonia verde; Cultura e Identidad Para el Desarrollo del turismo Territorial"



ANTOLOGÍA
GASTRONÓMICA
DE LA
PATAGONIA VERDE



Proyecto apoyado por



ANTOLOGÍA GASTRONÓMICA DE LA PATAGONIA VERDE

La Patagonia Verde nos entrega todas sus historias, personajes, anécdotas y recetas a través de esta antología gastronómica que recorre las cinco comunas que componen el territorio. Desde las costas del Reloncaví hasta el golfo Corcovado, desde los verdes valles hasta lo más alto de la cordillera andina. Así es este viaje que nos invita a conocer cada uno de los productos y preparaciones de esta zona que aún conserva una cocina auténtica, basada en ingredientes locales. Gracias al proyecto DALCAS, que recopiló estos conocimientos ancestrales, elaboramos este libro que pretende recuperar y transmitir las tradiciones culinarias, además de fomentar el uso de los productos endémicos del territorio.

ISBN: 978-956-402-761-6



9 789564 027616

202 PATAGONIA VERDE


dalcas
Recopilando la Gastronomía de la
Patagonia Verde en las Mesas