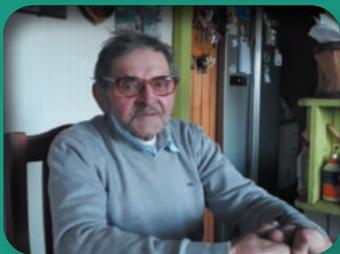


Rescate y valorización de los relatos y costumbres de los habitantes del Territorio Patagonia Verde

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS

Boletín INIA / N° 450





Iris Lobos O.
INIA Remehue



Juan Icarte F.
INIA Remehue

Director Responsable:

Sergio Iraira H.

Ing. Agrónomo. M. Sc., Dr. Ciencias

Director Regional INIA Remehue

Comité Editor:

Javier Zúñiga

Bioquímico. INIA Carillanca

Ana María Sandoval

Ing. Alimentos. INIA Carillanca

Autores:

Paula Pavez

Med. Veterinario. INIA Remehue

Iris Lobos

Ing. Alimentos. Dra. INIA Remehue

Rodrigo De La Barra

Ing. Agronomo. Dr. INIA Remehue

Boletín INIA N°450**ISSN 0717 - 4829**

Este boletín fue editado por el Centro Regional de Investigaciones INIA Remehue, Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Ministerio de Agricultura, como parte del proyecto "Capacitación para la valorización sello de origen productos silvoagropecuarios", BIP: 30341173. Financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos y ejecutado por INIA en conjunto a la Seremía de Agricultura.

Permitida la reproducción parcial o total de esta obra sólo con permiso previo y por escrito del Instituto de Investigaciones Agropecuarias, INIA

Cita Bibliográfica correcta:

Boletín N° 450, 60pp.

Diseño, Diagramación e Impresión

Comercial Servigraf SpA

Cantidad de ejemplares: 200

Impreso en Osorno, Chile

Rescate y valorización de los relatos y costumbres de los habitantes del Territorio Patagonia Verde

Editores:

Iris Lobos O.

Ing. en Alimentos, Dra. Alimentación y Medio Ambiente
INIA Remehue

Juan Icarte F.

Ing. Ejec. Agronomía
INIA Remehue

Boletín INIA / N° 450
INIA, Osorno 2021

PRÓLOGO

El Instituto de Investigaciones Agropecuarias (INIA), en el marco del Programa **“Capacitación para la valorización sello de origen de Productos Silvoagropecuarios y forestales no madereros del Territorio Patagonia Verde (TPV) código BIP: 30341173”**, impulsado por la Seremía de Agricultura y financiado por el Gobierno Regional de Los Lagos, trabajó en el TPV durante el periodo 2018-2021 para valorizar los recursos agropecuarios del territorio mediante la solicitud de cuatro marcas colectivas, en el marco del programa sellos de origen, para la miel, el hongo morchella, la rosa moqueta y el ovino producidos por lo habitantes del territorio.

Es importante considerar que, previamente a la presentación de la solicitud de un sello de origen ante el Instituto Nacional de Propiedad Industrial (INAPI), se desarrolla un proceso en el cual algunos organismos del Estado (generalmente, de investigación, extensión rural o promotores del desarrollo local) pueden contribuir a generar los antecedentes y orientar las tareas necesarias para confeccionarla. El elemento estructurante, tanto en el proceso de construcción como en la evaluación de la solicitud de reconocimiento, es la calidad diferenciada basada en la procedencia y/o el origen geográfico del producto que se desea proteger. Y es aquí donde el patrimonio histórico juega un rol muy importante. En Chile el Territorio Patagonia Verde es joven, es decir, no cuenta con suficientes respaldos escritos que den cuenta de su origen y evolución al día de hoy, por esta razón en el marco del programa se realizó un levantamiento de información a objeto de contribuir en la construcción del patrimonio vivo y gastronómico del Territorio Patagonia Verde.

El presente boletín da a conocer las acciones realizadas durante la ejecución de este programa rescatando las historias de los habitantes que llevan más de 30 años viviendo en el territorio, para lo cual se realizaron entrevistas con 15 preguntas, las que permitieron viajar en el tiempo recorriendo la niñez de los habitantes, su vida en familia y finalmente saber de ellos en la actualidad y así contribuir a escribir su legado histórico. Estas entrevistas proporcionaron información valiosa sobre la gastronomía, los tipos de festividades, la música, el transporte, el trueque de mercadería, la vestimenta, la medicina al no tener acceso a centros de salud cercanos y el estilo de vida de esos años.

Finalmente se realiza un rescate gastronómico en conjunto al chef José Luis Dolarea, quien comparte diversas recetas en base a miel, morchella, rosa mosqueta y ovino, todos productos del TPV.

El equipo técnico de INIA agradece a las Municipalidades, Prodesal y Fomento Productivo de Cochamó, Palena, Futaleufú y Hornopirén por su constante apoyo en la realización de las entrevistas. Y de manera muy especial a todos los habitantes del Territorio Patagonia Verde quienes nos recibieron en la intimidad de sus hogares para ser entrevistados y de esa manera compartimos sus valiosas experiencias.

A continuación, se listan los nombres de cada entrevistada/o:

- Adrian Villarroel, Cochamó
- Alfredo Moncada, Cochamó
- Cesar Alegria, Cochamó
- Fernando Almonacid, Cochamó
- Maria Rosario Argel, Cochamó
- Oscar Olavarria, Cochamó
- Pedro Abraham, Cochamó
- Pedro Sandoval, Cochamó
- Silvia Cárcamo, Cochamó
- Berta Chávez, Futaleufú
- Efigenia Vidal, Futaleufú
- Elena Figueroa, Futaleufú
- Enelly Morales, Futaleufú
- Evaristo Aravena, Futaleufú
- Hipolito Araneda, Futaleufú
- Irma Albornoz, Futaleufú
- María Leonor Retamal, Futaleufú
- Nelly Apablaza, Futaleufú
- Osvaldo Vallejos, Futaleufú
- Rosa Poletto, Futaleufú
- Rosa Saavedra, Futaleufú
- Sebastiana Baeza, Futaleufú
- Armanda Quimilef, Hornopirén
- Ercilia Mansilla, Hornopirén
- Felix Vargas, Hornopirén
- Ivonne Leiva, Hornopirén
- Juan Freddie Antillan, Hornopirén

- Laura Toledo, Hornopirén
- Luis Nauto, Hornopirén
- Madelina Toledo, Hornopirén
- María Toledo, Hornopirén
- Olga Paillan, Hornopirén
- Oliva Browning, Hornopirén
- Raúl Arriagada, Hornopirén
- Rosa Perenchiguay, Hornopirén
- Camilo Aguayo, Palena
- Clara Reyes, Palena
- Estela Bucaray, Palena
- Luz Umenia, Palena
- Raúl Casanova, Palena

INTRODUCCIÓN

Los sellos de origen es el mecanismo ideal para promover el desarrollo sostenible y favorecer el desarrollo de las localidades, con efectos positivos de tipo económico, **social** y medioambiental. Además, los recursos naturales suelen estar vinculados a la intervención del **ser humano**, ya que el entorno físico está determinado también por las elecciones y modificaciones que hace para adaptar sus métodos de producción a su entorno, basándose en un patrimonio cultural y en un saber hacer locales.

En este sentido, **el producto pertenece a la comunidad local que ha creado, adaptado, preservado y transmitido el entorno específico, los recursos locales, las técnicas y la cultura necesarias para reproducirlo**. El terruño y sus diferentes componentes, las tradiciones y el saber hacer son el resultado de las medidas adoptadas por muchas personas del territorio durante un largo período. Ello significa que **el producto está ligado a una comunidad local y tiene una dimensión patrimonial**.

Un patrimonio vivo en general se puede describir como la herencia de los padres y de la naturaleza a los hijos y a las generaciones futuras. El término patrimonio viene del latín "*patrimonium*", palabra utilizada por los romanos para referirse a la herencia material que los padres legaban a sus hijos. El patrimonio es parte de la herencia cultural de un pueblo que constituye los valores que se transmiten a generaciones futuras. Cabe mencionar que existen valores determinantes del patrimonio como son el de autenticidad y el de integridad, en algunos casos el patrimonio constituye un recurso no renovable ya que este no puede volver a su primer estado temporal, por lo que debe ser preservado y adecuadamente manejado por el sector público, privado y comunitario.

El patrimonio es un activo valioso que transcurre del pasado al futuro, relacionando a las distintas generaciones. La transmisión de valores de generación en generación, es un factor importante, que se traspa a través de la tradición oral, costumbres, ritos, maneras de comportarse, comidas, celebraciones, entre otros.

En este boletín podrás hacer un recorrido que los ayudara a comprender mejor la gastronomía, festividades, música, transporte, vestimenta, medicina e historia

de los habitantes que viven en el territorio hace ya mas de 30 años, y así tener una visión general de la mezcla de diferentes culturas que han dado vida a este territorio los últimos cien años.



Construcción del patrimonio vivo del territorio patagonia verde

Iris Lobos Ortega

Ing. en Alimentos, Dra. INIA Remehue

Paula Pavez

Med. Veterinario. INIA Remehue

Rodrigo De La Barra

Ing. Agronomo. Dr. INIA Remehue

La Patagonia Verde es un extenso territorio de la Región de Los Lagos, que abarca las comunas de Hualaihué, Futaleufú, Palena y Chaitén, en la provincia de Palena, y la comuna de Cochamó en la provincia de Llanquihue. Se caracteriza por poseer paisajes de extrema belleza, y por presentar una diversidad cultural que combina tradiciones cordilleranas y de bordemar, las cuales se ven reflejadas en los modos de vida y en el quehacer artesanal. Debido a su difícil acceso y falta de conectividad con el resto del país, las tradiciones locales se han mantenido intactas, siendo sus artesanos y artesanas verdaderos cultores y guardadores de un patrimonio rico en historia e identidad (Procultura, 2018).

El poblamiento moderno de la Patagonia Verde fue tardío respecto del que ocurrió en el resto de la región. Hacia 1905 se habrían asentado en la costa de Chaitén las primeras familias de colonos, provenientes de Chiloé. El establecimiento de asentamientos en el territorio fue progresivo pero lento. Así, en 1929 se fundaron los poblados de Palena y Futaleufú y en 1940 el de Chaitén, mientras que Hualaihué y Cochamó se fundaron recién en 1979.

En las comunas de Cochamó, Futaleufú y Palena está presente una cultura de origen cordillerana, ligada a la vida arriera, donde el principal medio de transporte es el caballo. Los colonos que poblaron estos lugares provenían principalmente de diversos sectores de las regiones de La Araucanía y de Los Ríos, que pasaron por territorio argentino para finalmente asentarse en el sector cordillerano de la Patagonia Verde. Por esta razón, las prendas tradicionales de la zona están vinculadas a los aperos del caballo como maletas, cinchas, peleras, matras y mantas, en cuyos diseños se observa la impronta de la herencia mapuche (INDAP, 2020). A fines de 1966, un fallo arbitral del Reino Unido dictado por la reina Isabel II, solicitado por Chile y Argentina, puso fin a una controversia de límites en este territorio, decretando que una parte de Palena Alto quedara

bajo soberanía chilena y la otra bajo soberanía argentina. Esto motivó que los colonos chilenos que vivían en la parte cedida a la Argentina cruzaran la frontera con gran cantidad de ganado ovino y bovino, lo que daría un impulso fundacional a la actividad ganadera de este territorio aislado (INDAP, 1984).

En las comunas de Hualaihué y Chaitén, en cambio, existe una cultura de bordemar ligada a actividades como la agricultura, la pesca y la recolección de orilla. A diferencia de lo que ocurrió en la parte sur del territorio, el poblamiento provino de la migración de familias de Chiloé que viajaba constantemente a la “cordillera” en busca de alerce y de alimento para sus animales. Es por esto que la herencia de las tradiciones chilotas se conserva hasta el día de hoy, las cuales se encuentran presentes en su artesanía, que utiliza el telar “quelgo” para confeccionar choapinos, pasilleras y frazadas con bordado y pelo.

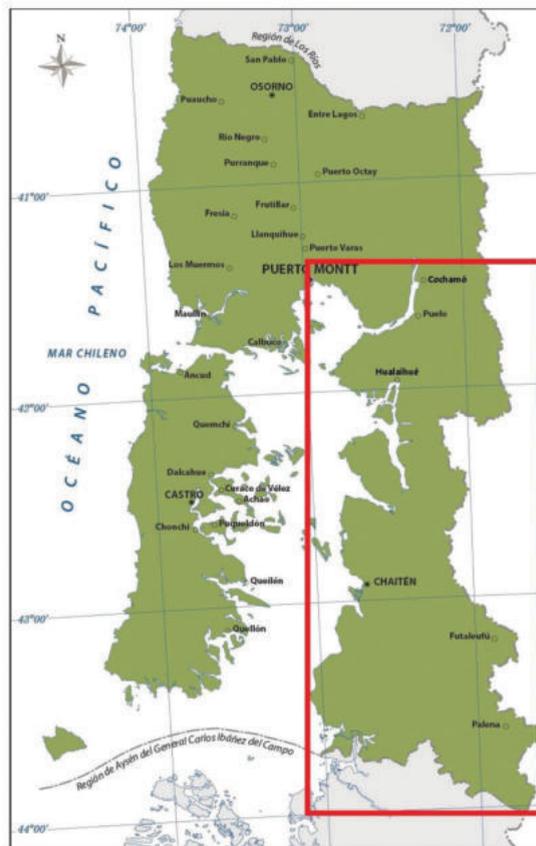


Figura 1. Mapa del Territorio Patagonia Verde.

El Territorio Patagonia Verde cubre 5 comunas de la región de Los Lagos

● HUALAIHUÉ

Es la entrada norte de la Carretera Austral, cabecera turística de la Patagonia Verde y de la Ruta de los Parques de la Patagonia Chilena. Su nombre en mapudungún significa lugar de wualas o lugar de aves acuáticas (patagoniaverde.org).

Su herencia cultural se destaca por las recolectoras de orilla, los tejueleros del alerce y los carpinteros de ribera. Estos últimos aún guardan las técnicas de construcción tradicional de lanchas veleras chilotas, patrimonio que se mantiene hasta la actualidad (patagoniaverde.org).

Un pilar cultural fundamental en la comuna de Hualaihué es la gastronomía. Sus habitantes comentan que las preparaciones culinarias de antes son muy diferentes a las de hoy en día.

“Las cazuelas de oveja y vacuno son uno de los tantos platos típicos que recuerda la Sra. Rosa Perenchiguay, habitante de la comuna de Hualaihué, al igual que Don Juan Freddie recuerda con mucho cariño las cazuelas de luche que comía desde pequeño en esta comuna”.

Otro pilar muy importante es el traspaso de culturas de generación en generación que se han mantenido en el tiempo, como las comidas que se realizaban en las festividades. ***“Como relatan la Sra. Ercilia Mansilla y la Sra. Oliva Browning, en las fiestas se realizaban asados de cualquier tipo de carne, pero a su vez recuerda con mucha nostalgia las cazuelas que se hacían también en las festividades, comentan Don Raúl Arriagada, Laura Toledo, Luis Nauto e Ivonne Neira. La tradición musical es algo que también se ha perdido con el paso del tiempo, así lo recuerda Don Luis Nauto cuando se tocaba la guitarra y el acordeón en las celebraciones como las de San Luis y los Juanes”.***

● FUTALEUFÚ

Esta comuna se encuentra junto al paso fronterizo “El Límite”, que separa Chile de Argentina, cercano a los antiguos poblados argentinos de Esquel y Trevelin.

Su capital, fue fundada en el año 1929. Los mismos pobladores comentan que el paisaje que los rodea fue “pintado por Dios”. El Río Futaleufú, cuyo cauce torrencioso se origina en los deshielos de la cordillera, atraviesa la comuna en su viaje hacia el océano. Está comuna es reconocida por estar entre los mejores destinos turísticos del mundo para practicar actividades como el rafting y la pesca recreativa, y por su cultura patagónica chilena de frontera (patagoniaverde.org).

Una de las actividades tradicionales de este territorio y que se ha transmitido de generación en generación es el arreo de ganado realizado por los arrieros, también denominados gauchos chilenos. Los gauchos llevaban su ganado a los territorios donde podían encontrar alimento para engordarlo y posteriormente venderlo. Los desplazamientos podían llevar días e incluso semanas.

“Muchas veces estas aventuras obligaban a los arrieros a realizar campamentos para pasar las noches junto a su ganado, especialmente cuando llevaban a sus animales para venderlos en Argentina. Ambos países estaban conectados a través de la ganadería, es por eso que la vestimenta de ambos países es muy similar, la boina, las pierneras de chivo o de cordero y el cuchillo al cinto, como lo recuerda la Sra. Irma Albornoz”.

“Una base alimentaria importante de la comuna de Futaleufú fue la harina, la cual se utilizaba principalmente en la mayoría de las preparaciones en los hogares. Por esta razón los molinos eran muy importantes, como lo recuerda la Sra. María Leonor Retamal cuyo padre, don Romilio Retamal, fabricaba molinos, máquinas para trillar y así poder conseguir las bases de los alimentos para su hogar y sus vecinos. La preparación más común entre los habitantes era el denominado ñaco, alimento que era un “desayuno sagrado”, como lo describe Don Hipólito Araneda, o el ñaco con leche de la Sra. Efigenia Vidal, o también un almuerzo de ñaco con bife como nos comentó la Sra. Elena Figueroa”.

“Muchas veces los habitantes de Futaleufú debían trasladarse por medio de balsas, para poder abastecerse o buscar plantas medicinales como lo recuerda la Sra. Enelly Morales”.

● CHAITÉN

También conocida como “Canasto de Agua”, por el nombre que le dieron los Huilliches a la bahía, nombre que quizás le fue otorgado por la forma del paisaje,

el cual consiste en una planicie rodeada de cerros boscosos, entre el río Blanco y el mar. Es la comuna más grande del Territorio Patagonia Verde, abarcando más de la mitad de su superficie. Es reconocido por la Carretera Austral, la erupción del Volcán Chaitén en el año 2008, por sus maravillosos alerces milenarios y por ser la comuna chilena con más áreas silvestres protegidas, entre las que destaca el Parque Nacional Pumalín Douglas Tompkins, además de sus tradiciones, gastronomía y cultura (patagoniaverde.org).

El puerto de Chaitén sirvió como entrada principal para el abastecimiento de los habitantes de esta comuna, además de punto de partida para llevar provisiones a las comunas de sus alrededores como Futaleufú y Palena. El puerto también permite desarrollar otras actividades como la pesca y recolección de orilla, que significan disponer de ingresos tanto económicos como alimenticios.

● PALENA

Durante el siglo XVII el jesuita Nicolás Mascardi, en una de sus múltiples travesías, llamó Palena a esta zona de la Patagonia chilena, aunque se encuentran nuevas hipótesis que el nombre Palena es el resultado de una serie de alteraciones de “Vallena- Ballena- Balena y Palena” como lo comenta José Miguel Barros Franco, historiador (Osorio y Martínez, 2011). En el año 1929 Palena fue reconocida como Distrito, entre 1956 y 1976 tuvo rango de Departamento, y a partir de 1979 fue designada como Provincia. Es la comuna más austral de la Región de Los Lagos, además de tener una identidad cordillerana (Catálogo Patagonia Verde, 2019). La comuna se conoce como Alto Palena y está rodeado por sectores rurales como Valle California, Río Encuentro, El Tigre, El Azul, El Tranquilo, El Malito, El Diablo, El Porfiado y Puerto Ramírez, donde muchos pobladores se dedican al ganado, la artesanía y la agricultura. Esta comuna fronteriza, es reconocida por su pesca recreativa, sus imponentes y hermosas montañas y valles, además de la Reserva Nacional Lago Palena y por su apacible vida rural (patagoniaverde.org). La gastronomía, la artesanía y las fiestas costumbristas permiten vivir y conocer las auténticas raíces y tradiciones de Palena.

“Los habitantes de esta comuna, recuerdan que muchas veces los alimentos debían ir a buscarlos a Argentina, como era el caso de la harina (cuando no tenían molino), donde el viaje podía durar muchas veces casi un mes, tal como lo recuerda la Sra. Luz Umenia y Don Raúl Casanova. Además, el abastecimiento de la sal era muy importante, como lo menciona Don Camilo Aguayo, que debía transportar sacos de 5 o 10 kilos”.

“Al haber dificultad de conectividad con centros de salud, los habitantes del Territorio Patagonia Verde debían atenderse ellos mismos ante cualquier malestar, como por ejemplo con infusiones de sauco para el reumatismo y la tos, el sauce para aliviar el dolor de cabeza, como recuerda la Sra. Clara Reyes. Por otro lado, Don Raúl Casanova recuerda el palo de pichi para limpiar los riñones. La Sra. Luz Umenia recuerda que otro remedio muy bueno era la leche de yegua, que ella tomaba para los resfríos. Finalmente, la Sra Estela Bucarey comenta el uso del natre, planta que era capaz de bajar la fiebre.”

● COCHAMÓ

En Mapudungún, Cochamó significa “el lugar en que se encuentran los esteros de agua dulce y el mar” (patagoniaverde.org). Esta comuna se destacaba en la antigüedad por los majestuosos y enormes alerces encontrados a la orilla del río Reloncaví, los cuales, con el paso del tiempo y la explotación, han empezado a desaparecer (Patagonia verde, 2018). Cochamó es la única comuna del Territorio Patagonia Verde, que se localiza en la provincia de Llanquihue. Ubicada entre montañas, bosques de alerces y el Estuario de Reloncaví, esta comuna es reconocida por la labor de pescadores artesanales, arrieros, artesanos de madera, tejedoras y su amplia gastronomía (Patagonia verde, 2018).

“En esta comuna su gastronomía tradicional también es muy importante para los habitantes, ya que usaban los mariscos y los alimentos que ellos mismos recogían o cultivaban en sus hogares. Don Cesar Alegría recuerda que comían carne y papas, y además debían obtener el aceite de la grasa de los animales. También recuerda que conocieron los mariscos al bajar a la costa, y que comenzaron a cosechar cholgas y choritos para el consumo del hogar. El intercambio entre los vecinos era una actividad muy importante para la comunidad, como lo mencionó Don Oscar Olavarría, quien relataba que se hacía intercambio de alimentos entre las familias al igual que de trabajos”.

“Las frutas eran una fuente de alimentación importante en esos tiempos, además de poder producir diversos licores tales como: el murtado de la Sra. Silvia Cárcamo, las mistelas de arándanos de Don Oscar Olavarría y su señora, el Ulinclé, que era un licor elaborado a partir de la miel que, según recuerda con cariño relata don Fernando Almonacid, se recolectaba de manera artesanal y se exprimía a pulso para luego hacerla hervir. Otro licor importante de la zona de Cochamó es la chicha de manzana la que muchas veces se vendía en Puerto Montt en cantidades cercanas a los 1.500 lts o incluso más, como lo recuerda Don Adrián Villarroel. A su vez, Don Pedro Sandoval recuerda la

venta de cantidades de chicha de manzanas de 4.000 hasta 7.000 lts, todo esto sin patentes ni nada, ya que dependían de la Municipalidad de Puerto Montt para cualquier tipo de trámites. Don Pedro también nos comenta que el envío de este licor se hacía por lancha, la que pasaba por la localidad de Ralún entre las 7:30 y 7:45 de la mañana y llegaba a Puerto Montt cerca de las 16 hrs o incluso a las 18 hrs, ya que esta lancha transportaba personas, alimentos y animales tales como vacas, ovejas, cerdos, caballos, entre otros”.

Como la profundidad histórica de la provincia es muy baja se aplicó una medida correctiva que permitiera contribuir a la construcción y rescate del patrimonio vivo del Territorio Patagonia Verde. Fue así, como se aplicó una entrevista a la mayor cantidad de personas que viven en las diferentes comunas y que entre los requisitos estaba tener más de 60 años de edad y más de 30 años viviendo en el territorio, ya que de esta manera se podría elaborar una idea concreta de cómo fue la introducción y el desarrollo de los distintos rubros presentes en el territorio.

Metodología

El estudio se realizó en las localidades de Palena, Futaleufú, Hornopirén y Cochamó durante el año 2018. Se entrevistó un total de 43 personas que debían cumplir dos requisitos fundamentales: i) ser mayor de 60 años y ii) vivir hace más de 30 años en el territorio (Tabla 1).

Las entrevistas fueron presenciales, conducidas por el Equipo Técnico del Proyecto y apoyadas logísticamente por personal de Prodesal y Fomento Productivo de las localidades respectivas.

Tabla 1. Número de personas entrevistadas por comuna.

Palena	Futaleufú	Hornopirén	Cochamó	Total
9	13	13	8	43

El instrumento utilizado para la recolección de los datos fue un cuestionario semi estructurado compuesto por un total de 15 preguntas.

CUESTIONARIO PATRIMONIO VIVO

1. Origen de los padres
2. Comidas de infancia

3. Identificación de tipicidad de las comidas
4. Comidas de festividades
5. Postres típicos
6. Canasta de frutas
7. Canasta de verduras
8. Ganado
9. Preparaciones del cordero
10. Canasta de otros embutidos
11. Preparación de mermeladas
12. Infusiones principales
13. Modo de preparación de la morchella
14. Modo de preparación de rosa mosqueta
15. Bebidas fermentadas y destiladas

Las entrevistas fueron grabadas con el consentimiento de los participantes. Las respuestas fueron registradas en el formulario de respuestas y tabuladas en Excel®, incluidas las menciones y testimonios entregados por los entrevistados. La información se organizó en gráficos de frecuencia y de diagrama circular, según el tipo de pregunta. En esta fase, el análisis de la información se realizó de manera agregada, considerando las respuestas de los participantes de todas las comunas del Territorio Patagonia Verde.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados del análisis de las respuestas obtenidas, para cada una de las 15 preguntas del instrumento aplicado.

1. Origen de los padres

Del total de entrevistados solo un 14% declara que proviene de padres nacidos en el territorio, y un 86% declara que descende de familias que emigraron desde otras regiones y otros países.

En cuanto al origen de las familias inmigrantes, el 39% de los entrevistados indica que sus familias llegaron desde la región de La Araucanía y un 22% declara que provienen del resto de la región de Los Lagos, donde Chiloé hace la contribución más importante. Además, un 12% de la muestra declara que sus

padres provenían de otras regiones del país (Los Ríos, Bio-bio y el Maule), y el 10% afirma que el flujo migratorio proviene de otros países, principalmente Argentina.

2. Comidas de infancia

El 66% de los entrevistados recuerda que las principales comidas de infancia eran preparaciones en base a trigo y carne, lo cual coincidiría con la dieta de la zona centro sur de Chile (La Araucanía, Bio- Bio y El Maule), la cual es rica en el consumo de cereales.

Las preparaciones a base de papas, mariscos y pescados representan en conjunto solo un 17% del total de las menciones (Figura 1).

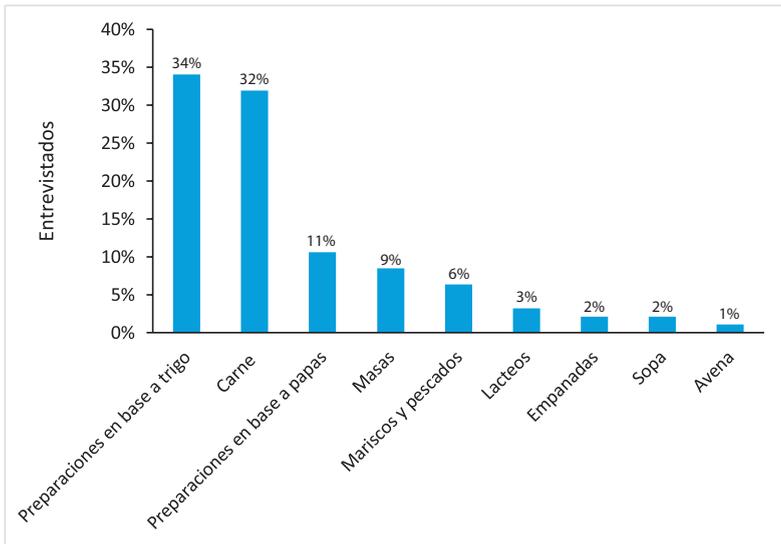


Figura 1. Comidas de infancia

* Preparaciones en base a trigo: Arroz de trigo y motes.

3. Identificación de tipicidad de las comidas

Un 54% de las menciones consideran la carne asada (al palo u al horno) como el principal plato típico del territorio (Figura 2).

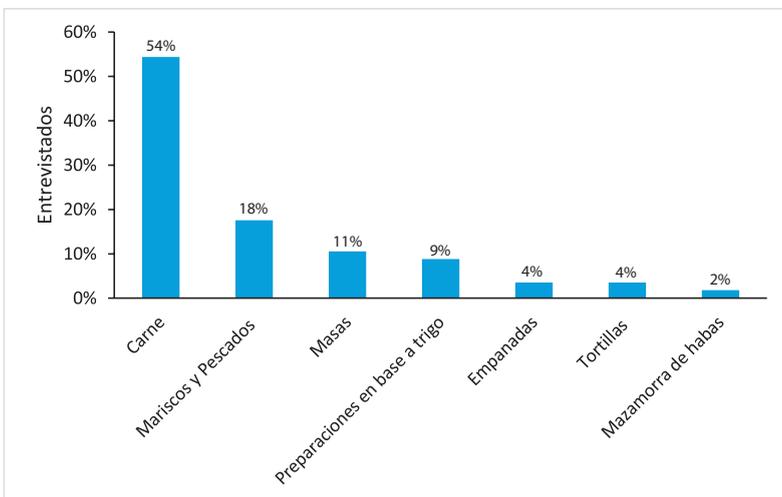


Figura 2. Identificación de tipicidad de las comidas

4. Comidas de festividades

El 40% de las menciones señala que la carne asada (al palo u al horno) sería la comida más típica de las festividades, seguido por las empanadas y cazuelas, con un 25% y 22% de las menciones respectivamente (Figura 3).

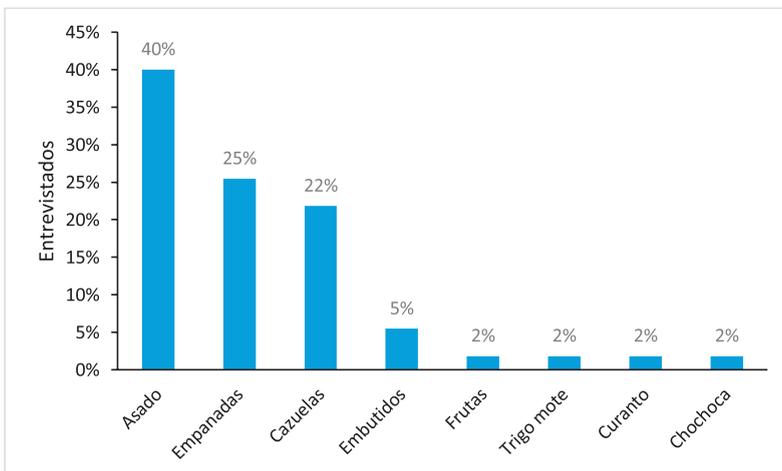


Figura 3. Comidas de festividades

* Embutidos: Queso de cabeza y jalea de caldo

5. Postres típicos

Un 50% de las menciones señala a los postres de leche (leche con arroz, leche nevada, entre otros) como los típicos, un 31% a la fruta fresca (cerezas, ciruelas, manzanas, peras, albaricoques, y grosella), un 10% a los postres de conservas y preparaciones a base de trigo o papa y finalmente el 9% de las menciones se refirieron a otras preparaciones, como por ejemplo polenta, sémola, pajaritos y chuño.

6. Canasta de frutas

El 69% de las menciones se refiere a las manzanas (27%), los frutos silvestres (25%) y las ciruelas (17%). Es interesante destacar que manzanas y ciruelas, que corresponden a frutales introducidos por los colonos, acumulan el 44% del total de las menciones (Figura 4).

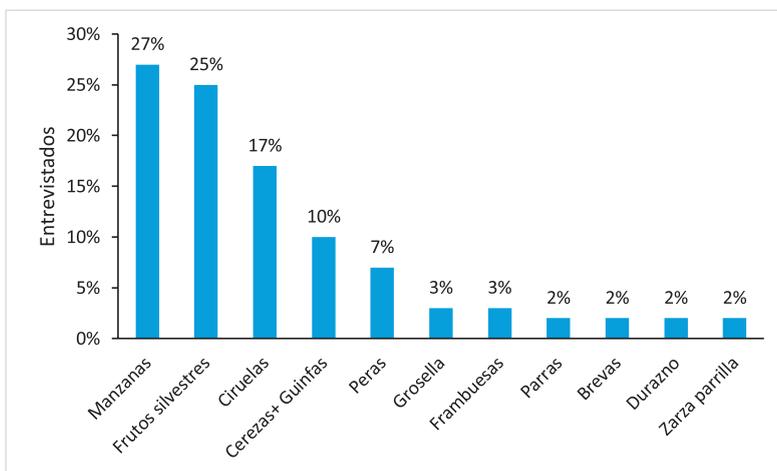


Figura 4. Canasta de frutas

* Frutos silvestres: murta, peta, caucho, calafate, corinto, chaura, chilco y maqui

7. Canasta de verduras

El 36% de las menciones se concentra en zanahorias, repollos y legumbres (arvejas, lentejas y porotos) (Figura 5).

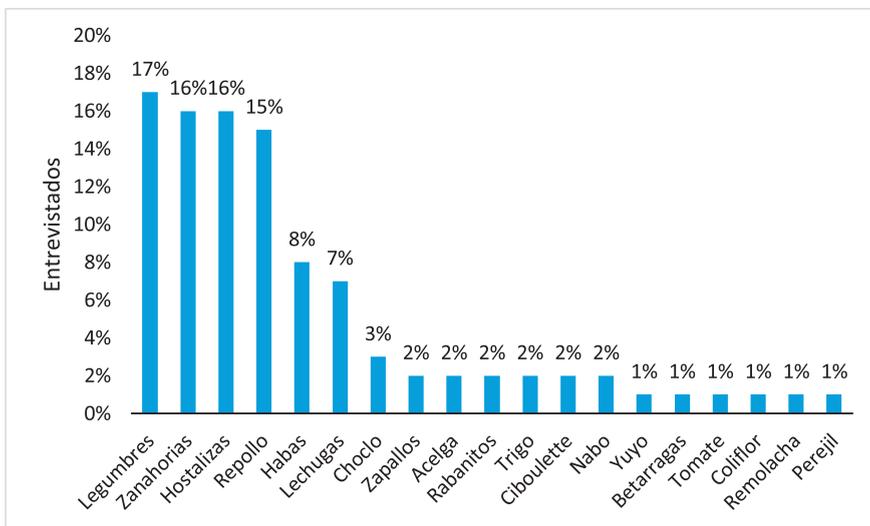


Figura 5. Canasta de verduras

* Hortalizas: Ajo, Cebollas, Chalotas, Cebollines y Ciboulette

* Legumbres: Porotos, Arveja y lentejas

8. Ganado

Los encuestados recuerdan que en su infancia el ganado mayoritario eran las aves de corral, con un 46% de las menciones, seguido de los rumiantes (ovejas, caprinos y vacas) con un 37%, luego los porcinos y equinos, con un 13% y 4% respectivamente (Figura 6).

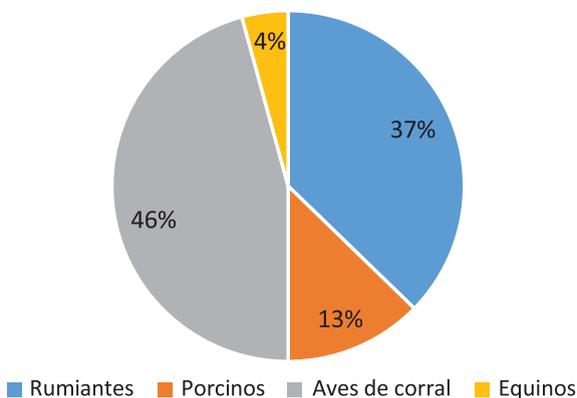


Figura 6. Ganado

* Rumiantes: Bovino, Caprino y Ovino

9. Preparaciones del cordero

Las formas de preparar cordero eran diversas, pero predominaba el cordero asado o estofado (70%), seguido de la cazuela de cordero (15%) y los embutidos (9%), que correspondían principalmente a longaniza y jamones (Figura 7).

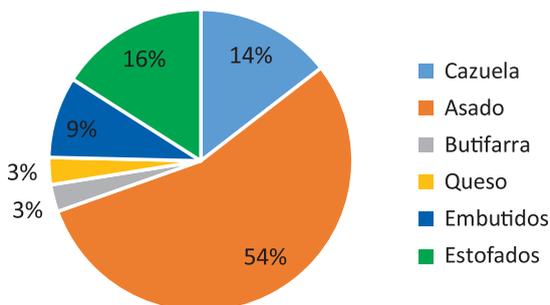


Figura 7. Preparaciones del cordero

10. Canasta de otros embutidos

Entre los otros embutidos elaborados a partir de cerdos, destacan las prietas, longanizas, chorizos y el queso de cabeza, con un 36%, 29%, 16% y 13% de las menciones respectivamente (Figura 8).

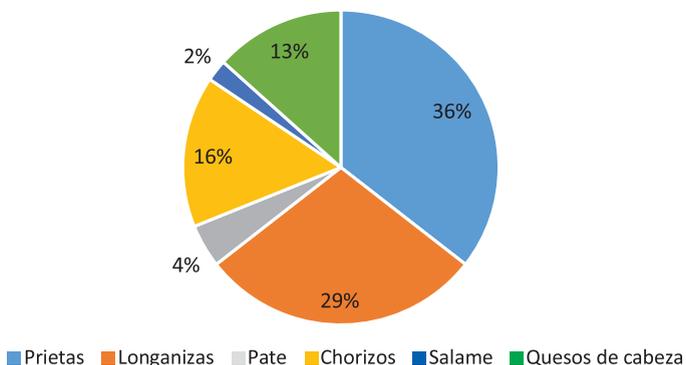


Figura 8. Otros embutidos

11. Preparación de mermeladas

Las menciones sobre mermeladas consumidas durante la infancia otorgan un rol principal a las mermeladas de manzanas y frutos silvestres, concentrando ambas un 50% de las respuestas de los entrevistados (Figura 9).

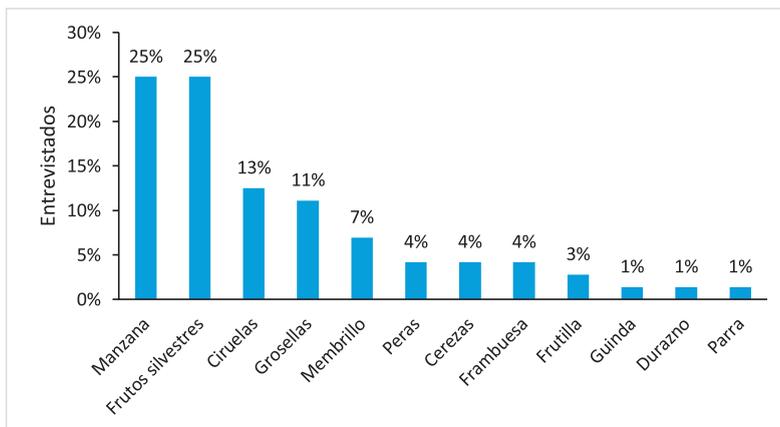


Figura 9. Preparación de mermeladas

* Frutos silvestres: murta, peta, calafate, corinto, chaura, chilco y maqui

12. Infusiones principales

Los entrevistados indicaron que las infusiones más utilizadas en el Territorio Patagonia Verde, eran: menta (31%), cedrón (15%), paico y poleo (12%), toronjil, menta y matico (10%) (Figura 10).

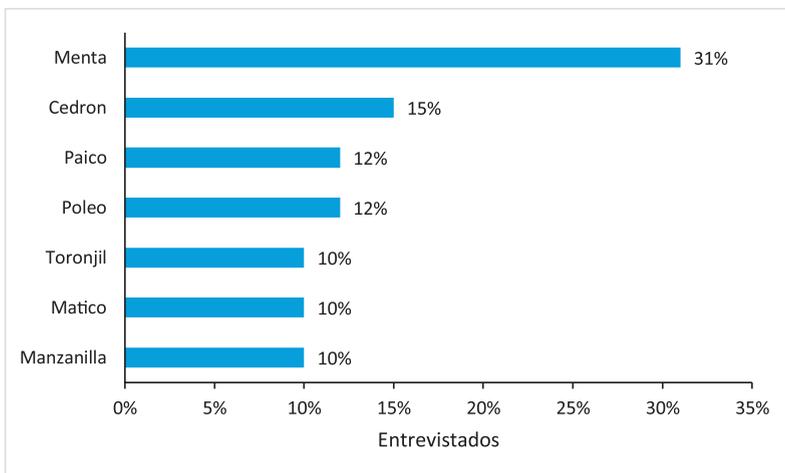


Figura 10. Infusiones principales

12. Otras infusiones

En el territorio existían una diversidad de infusiones, además, de las mencionadas en el punto anterior. A continuación, se mencionan 31 infusiones adicionales a las 7 infusiones principales antes mencionadas (Tabla 2).

Tabla 2. Plantas de infusiones en el Territorio Patagonia Verde.

PLANTAS DE INFUSIONES			
Pañil	Piche	Hierba buena	Hinojo
Leche de yegua	Pallin	Laurel	Durazno
Yuyo	Limpia plata	Arrayan	Romero
Melisa	Salvia	Burraja	Canelo
Sauco	Tepa	Corcolén	Sarsa parrilla
Sauce	Ortiga	Chilco	Rosa blanca
Romero	Natre	Radal	Valeriana
Maqui	Ajenjo	Sepecaballo	Ulmo
Calafate	Romasa	Carpañel	Luma
			Tepa

13. Modo de preparación de la morchella

Un 83% de los entrevistados asocia la morchella con preparaciones de salsas y un 17% la asocia con el fruto conservado para acompañar comidas.

14. Modo de preparación de la mosqueta

Un 66% de las menciones asocia a la mosqueta a la preparación de mermeladas, un 22% a la preparación de infusión, un 10% para uso medicinal y un 2% como sopa (Figura 11).

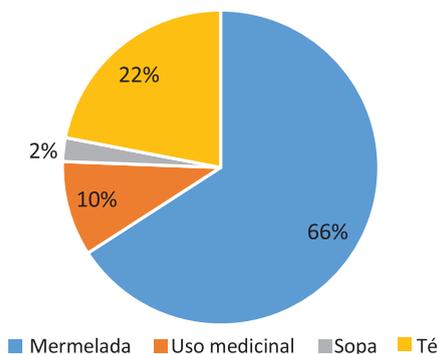


Figura 11. Modo de preparación de rosa mosqueta

15. Bebidas fermentadas y destiladas

El 77% de las menciones se refiere a la chicha de manzana (bebida fermentada), un 17% a la mistela (licor destilado con frutas y parte de las plantas) y finalmente un 7% a otro tipo de fermentado como el hidromiel (Figura 12).

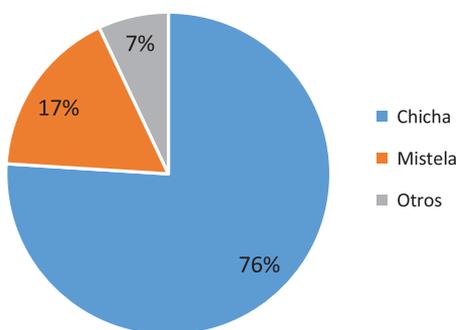


Figura 12. Bebidas fermentadas y destiladas

* Chicha de calafate, manzana, corinto, cereza, guinda, arvejas y maqui.

BIBLIOGRAFÍA

Catálogo Patagonia Verde Artesanías Identidad, territorio y tradición. 2019.
INDAP

Descripción del área Palena. Informe de antecedentes. 1984. INDAP.

Patagonia Verde. 2018. Procultura.

<https://patagoniaverde.org/lugares/>. Visitado 05/06/2021

CONSTRUCCION DE PATRIMONIO GASTRONOMICO DEL TERRITORIO PATAGONIA VERDE

Además, como parte del programa y con el apoyo Chef José Luis Dolarea se realizaron talleres de conservación y elaboración de productos junto a los y las beneficiarias.

A continuación, se presentan recetas identitarias y algunas tradicionales del territorio. A partir de lo que ellos contaron en sus relatos, costumbres y utilizando productos típicos del territorio como: miel, morchella, rosa mosqueta y carne ovina, el chef José Luis Dolarea construye y comparte las siguientes recetas.

1. PREPARACIONES A BASE DE MIEL

❖ Camote en almíbar de miel

Ingredientes:

- 1Kg camotes (tamaño uniforme)
- 500 g miel
- 200 cc agua
- 1 ramita de canela

Preparación:

- Cocinar el camote con piel, con abundante agua hirviendo por 20 minutos. Dejar enfriar y pelar.
- Preparar un almíbar con la miel, el agua y la rama de canela como saborizante. Cuando la preparación rompa el hervor, agregar los camotes en el almíbar y cocinar a fuego bajo (sin borbotear), hasta que transparenten.
- Una vez listo, envasar en un frasco esterilizado (poner el frasco 3 minutos en agua hirviendo) junto con el almíbar de miel. Consumir frías, acompañadas con queso fresco o crema de leche semibatida.



❖ Pan de brioche con miel

Ingredientes:

Para 1,3 kg de masa:

- 500 g harina
- 12,5 g levadura fresca
- 50 g azúcar
- 7 huevos
- 2 cdtas. sal
- 350 g mantequilla a temperatura ambiente
- 50 g miel



Preparación:

- Agregar la harina en un recipiente, haciendo una fontana dentro de este. Incorporar la levadura fresca, el azúcar, y mezclar todos los ingredientes. Añadir los huevos, de uno a la vez, y mezclar asegurándose de que cada uno se incorpore a la masa.
- Cuando la masa comience a despegarse del borde del recipiente, añadir la sal, la miel derretida o en estado líquido y la mantequilla cortada en trozos. La masa estará lista cuando vuelva a despegarse de los lados del recipiente.
- Poner la masa (de textura sedosa) a un bol grande, tapar con film transparente y, dejar reposar una hora a temperatura ambiente hasta que doble su tamaño. La masa ya reposada estará pegajosa.
- Levantar la masa, presionarla hacia abajo con la mano y, retirarla del bol.
- Colocar la masa sobre la superficie ligeramente enharinada y aplanarla con los puños. La masa deberá haber recuperado su tamaño inicial. Colocarla nuevamente en el bol y tapar con film transparente. Refrigerar la masa durante 1 ¼ hora y dejar que leude.
- Presionar la masa hacia abajo en el bol, sacarla y presionar nuevamente. La masa estará lista para darle la forma deseada. Hornear a temperatura media (160-180°C), hasta que esté cocida.

❖ Kugelhopf o pan Dulce Alemán

Ingredientes:

Para un pan de 23 centímetros:

- 250 g pasas sultanas
- 50 cc ron Negro
- 1,3 Kg masa Brioche (cruda)
- 40 g almendras fileteadas

Para el almíbar:

- 150 cc agua
- 50 g miel de bosque nativo
- 300 g azúcar granulada
- 30 g almendras molidas
- 1 cda. agua azahar
- 80 g mantequilla
- 50 g azúcar

Preparación:

- Previamente, remojar las pasas en el ron la noche anterior y, añadir las a la pasta dos minutos antes de acabar de amasar.
- Aplanar la masa con los dedos enharinados. Subir los extremos de la masa hacia el centro y formar una bola. Dar vuelta la masa con las palmas de las manos sobre la superficie de trabajo hasta conseguir una bola uniforme. Hacer un hoyo en el centro de la masa presionando con los dedos.
- Untar con mantequilla un molde de queque de 23 centímetros y esparcir uniformemente las almendras fileteadas en el fondo.
- Colocar la masa en el molde y presionarla contra las almendras., Cubrir con un paño y dejar que la masa fermente a temperatura ambiente durante 1 1/2 hora aproximadamente.
- Precalentar el horno a 180 °C.
- Para la preparación del almíbar, agregar el agua, el azúcar y la miel, en una olla y llevar a ebullición. Luego retirar del fuego y agregar las almendras molidas y agua de azahar. Dejar enfriar y refrigerar.
- Derretir un poco de mantequilla.
- Llevar la masa al horno y cocinar durante 35 minutos. Luego, retirar del molde cuando aún esté caliente y, bañarla, primero con la mantequilla derretida y después con el almíbar.
- Agregar el azúcar en un plato y pasar la masa por él, o espolvorear con los dedos.



❖ Galletas de Café con miel

Ingredientes:

Para 25 unidades:

- 115 g mantequilla blanda
- 125 g azúcar rubia
- 15 g miel de tino
- 15 g sal
- 1 huevo
- 25 g esencia de café líquida
- 2 cdtas. café instantáneo diluido en agua caliente
- 170 g harina
- 3 g polvo de hornear
- 1,5 g bicarbonato de sodio
- 85 g nueces trituradas



Preparación:

- Agregar mantequilla en un bol y batir hasta conseguir una textura cremosa. Añadir el azúcar, la miel, y la sal, mezclando bien todos los productos. Luego, añadir el huevo, la esencia de café y el café instantáneo diluido y mezclar durante tres minutos.
- Agregar todos los ingredientes secos (harina, polvos de hornear, bicarbonato de sodio y nueces trituradas) y mezclar de forma envolvente, luego enrollar en un film plástico y refrigerar durante dos horas.
- Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la masa en rodajas de un centímetro de ancho y colocar en una bandeja de horno forrada con papel mantequilla. Llevar al horno durante 14 minutos, luego retirar y dejar enfriar sobre una rejilla.

❖ Galletas de chocolate con miel

Ingredientes:

Para 30 Unidades:

- 150 g mantequilla a temperatura ambiente en trozos
- 5 g sal
- 249 g azúcar rubia
- 1 ½ huevos
- 225 g harina
- 5 g polvo de hornear
- 1,5 g bicarbonato de sodio
- 120 g nueces trituradas
- 240 g chocolate negro 70% cacao en trozos
- 70 g miel de quillay



Preparación:

- En un recipiente, agregar la mantequilla, la miel y mezclar hasta obtener una textura cremosa. Luego, añadir la sal y el azúcar y continuar mezclando.
- Agregar los huevos y mezclar durante 3 minutos. Añadir la harina, la levadura, el bicarbonato de sodio, los frutos secos troceados y el chocolate. Mezclar todo durante 2 a 3 minutos.
- Formar una bola con la masa, y enrollarla sobre una hoja de papel mantequilla en forma de salchicha de unos 6 centímetros de diámetro. Envolverla en film transparente y refrigerar por 2 horas.
- Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la masa en rodajas de un centímetro de ancho, colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel mantequilla y, hornear por 12 minutos. Finalmente enfriar en una rejilla.

❖ Turrón de miel

Ingredientes:

Para el almíbar de miel (1) a 120°C:

- 250 g Miel de abeja
- 50 cc agua

Para el almíbar (2) a 150°C:

- 350 g azúcar
- 120 g glucosa
- 100 cc agua

Para el turrón:

- 2 claras de huevo
- 40 g Azúcar
- 50 g Mantequilla
- 440 g Fruta confitada
- 100 g Almendras tostadas
- 80 g Pistachos pelados
- 2 obleas sin sabor



Preparación:

- Tostar las frutas secas y picarlas groseramente. batir las claras hasta obtener puntas suaves y agregar el almíbar de miel a 120 °C. Batir hasta formar un merengue italiano de aspecto liso, brillante y suave. En este punto, agregar el almíbar a 150 °C y continuar batiendo con una espátula, trabajando la pasta formada que comienza a enfriarse.
- Durante el enfriado, es conveniente medir el punto del turrón tomando pequeñas porciones, enfriándolas en agua helada. Se puede utilizar un soplete, pistola de calor que permite secar el producto y obtener una mayor densidad.
- Cuando la pasta tenga la consistencia adecuada para formar una esfera rígida que no se adhiera en los dedos, incorporar e integrar la mantequilla. Si esta última no se incorpora de buena manera, calentar un bol y batir hasta que se integre. Luego unir las frutas tibias.
- Poner la masa sobre una placa de silicona y trabajarla con las manos moviéndola.
- Acomodar la masa en un molde sobre una hoja de oblea o base de azúcar flor.
- Alisar la masa con un uslero y enfriar la preparación durante varias horas a temperatura ambiente para que se estabilice. Servir en porciones a gusto.

❖ Corona de miel y cacao

Ingredientes:

- 320 g miel
- 230 g mantequilla
- 4 huevos
- 400 g azúcar
- 520 g harina
- 2 cdtas. especias para tortas
- 2 cdtas. cacao amargo
- 2 cdtas. bicarbonato de sodio
- 2 cdtas. polvo de hornear
- 240 cc café fuerte
- 200 g nueces molidas



Preparación:

- Entibiar a fuego suave la miel y la mantequilla hasta fundir.
- En un bol, agregar y batir los huevos con el azúcar y agregar la mezcla de miel con mantequilla. Batir rápidamente por dos minutos.
- Tamizar los ingredientes secos dos o tres veces, e incorporarlos al batido alternando con el café. Picar finamente las nueces y agregarlas.
- Colocar todo en un molde enmantequillado y frío y cocinar en horno a 170 °C durante 50 a 60 minutos.
- De manera opcional, se puede glasear con un glase simple que consiste en 125 gramos de azúcar flor, una cucharada de jugo de limón y una cucharada de agua caliente. De lo contrario, espolvorear con azúcar flor.

❖ Brownies con miel

Ingredientes:

- 300 g azúcar
- 360 g azúcar rubia
- 8 huevos
- 300 g mantequilla
- 360 g chocolate semiamargo
- 200 g harina
- ½ cda. Sal
- 2 cdtas. esencia de vainilla
- 50 g miel de tiaca



Preparación:

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Picar y fundir el chocolate con la mantequilla. Luego, entibiar a temperatura ambiente.
- Mezclar los huevos con la sal y agregar los tipos de azúcar, la vainilla y la miel. Se recomienda no batir hasta lograr la espuma (solo para integrar los ingredientes).
- Añadir el chocolate y luego la harina. La masa tomará una textura espesa, aunque fluida.
- Colocarla en un molde forrado con papel aluminio enmantequillado, de 30x 40 cm y de 2 a 3 cm de borde y llevar al horno por 22 minutos.
- Retirar del horno y dejar reposar en el molde. Enfriar varias horas antes de cortar las porciones, para obtener un brownie húmedo.

❖ Queque de miel y fruta confitada

Ingredientes:

- 2 tzas. harina
- 1 tza azúcar flor
- $\frac{3}{4}$ tza. azúcar granulada
- 1 cdt. Bicarbonato
- 125 g margarina
- 500 g miel de abeja
- $\frac{3}{4}$ tza. fruta confitada
- $\frac{1}{3}$ tza. pasas
- 3 huevos
- Canela en polvo a gusto
- Ralladura de naranja a gusto



Preparación:

- Batir el azúcar granulada junto con la margarina hasta obtener una crema suave.
- Entibiar la miel para que aclare, enfriar y agregarla a la preparación anterior.
- Agregar la harina, la canela y el bicarbonato. Mezclar bien.
- Picar la fruta confitada, unir con las pasas y pasarlas por harina e incorporar a la mezcla. Luego, añadir una yema y una clara batida, por separado. Mezclar nuevamente.
- Agregar la mezcla en un molde enmantecado y llevar a horno a 180 °C por 15 minutos. Luego dejar por media hora a 160 °C.
- Batir las claras restantes con el azúcar flor y bañar el queque.

2. PREPARACIONES A BASE DE MORCHELLA

❖ Morchellas en salmuera

Ingredientes:

- 350 g morchellas grandes, cortadas
- 20 g sal
- 1 l agua

Preparación:

- En una cacerola, agregar la sal y el agua. Llevar a ebullición hasta que se disuelva toda la sal.
- Disponer las morchellas limpias y cortadas en los frascos.
- Verter la salmuera caliente sobre los hongos y cubrir hasta el borde. Tapar y poner a hervir en la autoclave por 20 min aprox. a 121 °C.
- Reservar en la misma agua hasta que enfríe por 4 horas.
- Dejar pasar 6 días antes de consumir.

Tabla 1. Etiqueta nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
CONSERVA DE MORCHELLA		
Tamaño de la porción: 20g		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	47	9
Proteínas (g)	3,6	0,7
Grasa Total (g)	0,6	0,1
Fibra (g)	0,1	0,0
H. de C. disponibles (g)	6,8	1,4
Azúcares Totales (g)	0,4	0,1
Sodio (mg)	390	78,0



❖ Morchellas en escabeche

Ingredientes:

- 500 g morchellas de segunda
- 300 g vinagre de manzana
- 700 cc agua
- 20 g sal fina
- Sal gruesa c/n
- ¼ hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 cdta. orégano
- Aceite c/n
- 3 trocitos de tomates secos

Preparación:

- Colocar las morchellas en un colador con sal gruesa para curarlas y retirar el sabor amargo que pudiesen tener. Lavar las morchellas, secarlas y cortar en rodajas.
- En una cacerola de acero inoxidable, agregar el vinagre, el agua, la sal fina y colocar a hervir.
- Colocar las morchellas limpias, el orégano, los tomates, el ajo y el laurel en frascos esterilizados.
- Intercalar las morchellas con el ajo picado y el orégano de forma decorativa. Cubrir con la mezcla de vinagre, agua y sal hirviendo.
- Tapar y poner a hervir en la autoclave por 20 min aprox. a 121 °C.
- Reservar en la misma agua hasta que enfríe por 4 horas.
- Dejar pasar 6 días antes de consumir.

Tabla 2. Etiqueta nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
CONSERVA DE MORCHELLA/VEGETALES		
Tamaño de la porción: 20g		
	100 g	1 porción
Energía (Kcal)	115	23
Proteínas (g)	0,2	0,0
Grasa Total (g)	1,0	0,2
Fibra (g)	1,3	0,3
H. de C. disponibles (g)	26,3	5,3
Azúcares Totales (g)	0,9	0,18
Sodio (mg)	166	33



❖ Pasta de morchellas

Ingredientes:

- 200 g morchellas de segunda
- 30 cc agua
- 10 g sal fina
- ¼ hojas de laurel
- Aceite oliva, c/n

Preparación:

- Colocar las morchellas en agua, a fuego lento por 20 min.
- Llevar las morchellas cocinadas a un recipiente para procesar y moler hasta conseguir una pasta espesa. Si es necesario incorporar agua cocida.
- Condimentar, con la hoja de laurel y rellenar con aceite de oliva, directamente en el frasco.
- Tapar y poner a hervir en la autoclave por 20 min aprox. a 121 °C.
- Reservar en la misma agua hasta que enfríe por 2 horas. Luego, reservar en ausencia de luz.



❖ Mix de hongos y morchellas

Ingredientes:

- 500 g morchellas de segunda
- 25 cc vinagre de manzana
- 25 cc agua
- 5 g sal fina
- 30 g azúcar fina
- Semillas de cilantro, pm

Preparación:

- Lavar las morchellas, secarlas y cortar en rodajas.
- En una cacerola, agregar el vinagre, el agua, la sal fina, el azúcar, hasta dar un pequeño hervor.
- Añadir las morchellas secas, en frascos esterilizados. Cubrir con la mezcla hirviendo.
- Tapar y poner a hervir en la autoclave por 20 min aprox. a 121 °C.
- Reservar en la misma agua hasta que enfríe por 4 horas.



❖ Pisto con morchellas

Ingredientes:

- 500 g morchellas
- 500 g tomates
- 250 g cebollas
- 250 g pimentón
- 250 g zapallos Italiano
- 2 láminas de ajo
- 50 g cilantro
- 25 cc vinagre de manzana
- 25 cc agua
- 5 g sal fina
- 30 g azúcar fina
- Aceite de oliva a gusto

Preparación:

- Lavar las morchellas y dejar remojar por lo menos 1/2 hora, cortar en rodajas.
- Retirar la parte dura de los tomates, pelar y triturar.
- Pelar los dientes de ajo y la cebolla y picar finamente.
- Lavar bien el resto de las verduras y cortar en pequeños trozos de igual tamaño. Reservar separadas unas de otras.
- En una olla, calentar una cantidad generosa de aceite de oliva virgen y sofreír el ajo y la cebolla picados, por 15 min a fuego suave. Añadir el pimiento picado y sofreír por 15 min más. Luego, incorporar el zapallo italiano, las morchellas y el tomate triturado. Salpimentar a gusto, tapar y dejar cocinar a fuego medio durante 1 hora y 30 min.
- Retirar la tapa de la olla y cocinar a fuego medio alto por 15 minutos más o hasta que el agua del tomate se haya evaporado. Debe quedar una consistencia jugosa, pero sin restos de agua de las verduras, con todos los ingredientes bien amalgamados combinados.
- Servir inmediatamente.

❖ Risotto de Morchellas

Ingredientes:

- 500 g arroz para risotto
- ½ cebolla blanca picada en cubitos
- 250 g hongos morchella hidratadas y hervidas
- 2 cdas. Mantequilla
- 1l 300 cc de caldo de verduras y morchellas
- ½ tza. vino blanco
- 2 cdas. Aceite de oliva
- ½ tza. crema de leche
- Perejil a gusto
- Sal y pimienta a gusto



Preparación:

- En una olla, agregar las morchellas y el agua tibia alrededor por 30 min. para hidratarlas. Colar y picar en trozos grandes. Se puede agregar el agua de las morchellas a la olla.
- Para preparar el caldo, en una olla, añadir las verduras y el agua de las morchellas y calentar.
- En una cacerola amplia a fuego medio, agregar aceite y saltear la cebolla con la mantequilla hasta color traslúcido. Añadir las morchellas y saltearlas un par de minutos. Agregar el arroz y cocinar ligeramente.
- Agregar el vino y dejar a fuego muy bajo hasta evaporación completa.
- Agregar el caldo, cucharón a cucharón, dejando que se evapore el líquido por completo entre cada adición. Mezclar ocasionalmente.
- Cuando el arroz esté al dente, quitar del fuego, agregar la crema y el perejil y salpimentar al gusto.
- Servir inmediatamente, decorando con un par de rodajas de queso parmesano.

❖ Pollo a la crema y morchellas

Ingredientes:

- 1 pollo entero
- 100 g morchellas
- ½ cebolla picada en cubitos
- ½ tza. de coñac
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1l de crema
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- Trocear el pollo, lavar y poner a hervir con agua fría hasta que rompa el hervor. Luego, lavar con agua fría y dejar estilar.
- En un bol, agregar las morchellas con agua tibia hasta cubrir las y dejar alrededor de 30 min para hidratarlas.
- En una olla a fuego medio, añadir el aceite y la cebolla y sofreír hasta color traslúcido. Luego, agregar los trozos de pollo y cocinar por unos minutos hasta que estén dorados. Añadir el coñac y flambear (quemar el alcohol).
- Salpimentar.
- Agregar las morchellas remojadas y parte del agua de remojo, con cuidado que no caiga el sedimento. Dejar cocinar por 20 min. aproximadamente.
- Agregar la crema de leche, rectificar la sazón, y cocinar por 10 min. Revisar que la salsa esté en su punto, añadiendo maicena para espesar, si es necesario.
- Decorar con toques de merquén y perejil a elección y servir.



❖ Lomo con salsa de morchellas

Ingredientes:

- 1 Kg lomo de vacuno
- 100 g morchella, frescas o secas
- 500 cc salsa de carne
- 250 cc crema de leche
- 70 g mantequilla
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ¼ tza. de aceite

Preparación:

- Licuar la cebolla, los ajos y el aceite. Agregar la mezcla en el lomo crudo y dejar marinar por al menos 1 hora.
- Precalentar una plancha por 15 minutos, de lo contrario, utilizar un sartén grande.
- Colocar el lomo en la plancha y sellar por unos 10 min por lado, cuidando que se dore por la parte exterior, pero que esté rojo por dentro.
- Para la preparación de la salsa, agregar las morillas y la mantequilla en un sartén a fuego lento por 3 minutos hasta que estén suaves.
- Licuar junto con la crema, la salsa de carne y las morillas del sartén. No olvidar dejar trozos de morillas. Agregar sal y pimienta a gusto.
- Llevar el lomo al horno por 15 min a 160 °C.
- Calentar la salsa aparte.
- Bañar un filete de lomo, con la salsa, cubrir con papel aluminio y, hornear por 20 min en una asadera.
- Servir con acompañamiento a gusto.



❖ Salsa de morchellas y pasta

Ingredientes:

- 100 g morchellas frescas
- ½ tza. cebolla
- ¼ tza. vino blanco seco
- ½ diete de ajo
- 200 cc crema de leche
- 3 cdas. aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- Cortar las morchellas frescas a lo largo por la mitad (cortar la punta al tronco). Lavarlas varias veces con agua fría para sacar la arena. Secar.
- En un sartén, calentar el aceite y dorar la cebolla cortada finamente por unos minutos. Agregar las morchellas y cocinar todo por unos 5 minutos. Rociar con el vino y dejar reducir hasta la mitad. Agregar la crema de leche y dejar cocinar un poco más, cuidando que no hierva. Condimentar con sal y pimienta.
- Servir con unas pastas frescas o a elección.



❖ Raviolos rellenos de morchellas y queso crema

Ingredientes:

Para la pasta:

- 1 ½ tza. harina
- 1 huevo
- 1 cda. aceite de oliva
- ½ cda. Sal
- 1 cda. Vinagre
- Agua, c/n

Para el relleno:

- 2 cdas. aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picado
- ½ cebolla finamente picada
- 2 tzas. morchellas, remojadas y picadas
- 2 cdas. perejil, finamente picado
- 1 pizca sal
- 1 pizca pimienta
- 1 tza. queso crema
- ¼ tza. crema

Preparación:

- En un bowl, mezclar la harina con el huevo, el aceite de oliva, la sal, el vinagre y la cantidad necesaria de agua hasta formar una masa. Tapar con plástico y dejar reposar en refrigeración, durante 1 hora.
- Para el relleno, calentar el aceite y cocinar la cebolla, el ajo y los hongos morchella. Agregar el perejil y sazonar con sal y pimienta. Añadir el queso crema y la crema. Cocinar, integrando todos los ingredientes hasta espesar. Dejar enfriar.
- En una mesa limpia, espolvorear harina y dividir la masa en dos. Con un rodillo o uslero, aplanar hasta formar dos láminas rectangulares del mismo tamaño. Añadir el relleno separado por 4 cm, formando unos cuadrados imaginarios. Barnizar las orillas entre el relleno, con un poco de huevo y, cubrir con la masa restante. Cortar y cerrar con un tenedor. Secar los raviolos por 30 minutos.
- En una olla, calentar a fuego medio el agua y la sal hasta ebullición. Luego, cocer los raviolos durante 5 minutos. Retirarlos del agua y servir con salsa y un poco de queso rallado.

❖ Ragu de morchellas y champiñones

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cda. harina
- 3 cdas. aceite de oliva
- 500 cc tomate triturado
- 150 cc vino blanco
- Sal, pimienta, chile en polvo a gusto
- 250 g morchellas
- 400 g champiñones



Preparación:

- Cortar la cebolla en cuadraditos y picar los dientes de ajo. Cortar los hongos y los champiñones grandes en 4 trozos y los más pequeños, en 2 trozos.
- En una olla, sofreír la cebolla y el ajo por 3 minutos. Añadir la harina, y remover por 1 minuto. Agregar el vino y hervirlo hasta evaporarse por 2 minutos.
- Añadir el tomate triturado. Salpimentar y rectificar la sazón.
- Añadir los hongos y champiñones. Tapar la olla, dejando cocinar por 10 minutos. Luego, destapar y seguir cocinando hasta que la salsa espese. Rectificar la sal.
- Servir, acompañado con arroz o puré.

3. PREPARACIONES A BASE DE CORDERO

❖ Costillas de cordero al horno

Ingredientes:

- 6 costillas de cordero en trozos
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 cdas. Jerez
- ½ limón
- 4 cdas. aceite de oliva
- 6 papas
- Sal y Pimienta a gusto



Preparación:

- En un bol, mezclar la cebolla, el ajo, el laurel, el jerez, el jugo de limón y dos cucharadas de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta.
- Incorporar las costillas de cabrito y dejar macerar durante una hora.
- Calentar el horno a 180°C.
- En una lata de horno, distribuir las papas y las costillas. Rociar el aceite de oliva restante y llevar al horno por 30 a 45 minutos.

❖ Cordero mechado

Ingredientes:

- 6 trozos de cordero
- 2 tzas. crema ají verde + pimentón verde
- ½ tza. crema de ají de color
- ½ tza. vinagre vino tinto
- 1 cda. salsa de soya
- 1 rama de menta
- cda. comino
- 1 tza. aceite vegetal
- 2 tzas. cebolla picada
- 1 tza. chicha de manzana
- 2 tzas. caldo de carne o pollo
- 1 kg papas
- 1 cda. sal y pimienta



Preparación:

- En un bol, colocar las presas de cordero, la crema de ají verde y pimentón verde, el ají de color, el ajo, el vinagre de vino tinto, la salsa de soya y la rama de menta. Sazonar con el comino, la pimienta y la sal. Mezclar y dejar macerar durante 12 horas.
- Colar y reservar por separado.
- En una olla, calentar a fuego medio, el aceite vegetal y freír las presas de cordero por ambos lados hasta que estén doradas. Retirar.
- En la misma olla, dorar la cebolla por 2 minutos. Verter el líquido de la maceración reservado. Agregar las presas de cordero, la chicha de manzana y el caldo de carne o de pollo. Rectificar la sazón y cocer, tapado a fuego medio, durante treinta min, hasta que el cordero esté suave.

❖ Cordero con garbanzos

Ingredientes:

- 6 cdas. aceite de oliva
- 225 g chorizo sin piel
- 2 cebollas grandes picadas
- 6 dientes de ajos
- 900 g de pierna de cordero deshuesada
- 250 cc caldo de cordero o agua
- 125 cc vino blanco
- 2 cdas. Vinagre de manzana
- 800 g tomate de lata troceadas
- Sal y pimienta, a gusto
- 4 ramitas de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel
- ½ cda. Ají de color
- 800 g garbanzos cocidos



Preparación:

- En una olla, agregar 4 cucharadas de aceite y calentar a fuego medio. Bajar el fuego, añadir el chorizo, sofreírlo por 1 minuto y reservar.
- Añadir la cebolla y sofreír por 2 minutos. Agregar los ajos y sofreír todo por 3 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. Retirar el sofrito y reservar.
- En una olla, agregar 2 cucharadas de aceite y calentar. Colocar la carne de cordero y sofreír hasta dorarse.
- Añadir el sofrito en la olla con el cordero. Incorporar el caldo, el vino, el vinagre y el tomate con su jugo y mezclar. Agregar la sal y la pimienta a gusto. Llevar todo a ebullición y raspar los trozos adheridos en el fondo de la olla. Bajar el fuego y sazonar el guiso con el tomillo, el laurel y el ají de color. Revolver todo.
- Dejar la olla tapada en el horno a 160°C, por 40 a 50 minutos, o hasta que la carne esté tierna. Luego, añadir los garbanzos y mezclar. Hornear nuevamente, sin cubrir y dejar por unos 10 minutos o hasta que los garbanzos estén cocidos y el caldo se haya reducido.
- Verificar la sazón. Y finalmente, adornar la preparación, con tomillo y servir enseguida.

❖ Cordero y verduras guisadas

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ kg carne de pierna de cordero
- 2 cdas. Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- 2 dientes de ajo
- 2 puerros
- 2 zanahorias medianas
- 1 ramillete de hierbas aromáticas
- $\frac{1}{2}$ kg zapallitos italianos
- 1 nabo blanco
- 1 cda. Maicena
- 2 cdas. Agua
- Perejil a gusto



Preparación:

- En una olla, dorar la carne con el aceite. Agregar la sal y la pimienta.
- Añadir los ajos picados, los puerros en rodajas, los tomates pelados y sin pepas, las zanahorias en rodajas y el ramillete de hierbas. Tapar y cocinar por 50 min a fuego lento.
- Cortar los zapallitos italianos y el nabo en trozos. Por separado, cocinar al dente con agua y sal.
- Una vez cocida la carne, añadir la maicena disuelta en agua y cocinar por un minuto, sin dejar de revolver.
- Servir acompañado de los nabos, los zapallitos italianos y el perejil picado.

4. PREPARACIONES A BASE DE ROSA MOSQUETA

❖ Satay de camarones en salsa de mosqueta

Ingredientes:

Para las brochetas:

- 12 camarones crudos, limpios y desvenados
- 4 palos de brochetas
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite, c/n.

Para la salsa:

- 30 g mermelada de rosa mosqueta
- 20 cc jugo de soya
- 20 cc jugo de limón
- Sal y pimienta
- 20 g maní

Para la pasta de la salsa:

- 2 chalotas picadas
- 2 dientes de ajo
- ½ a 1 ají cacho de cabra
- 20 g jengibre fresco
- 1 cda. semilla de cilantro molida
- 2 almendras sin piel
- 30 cc aceite de maní

Preparación:

- Para las brochetas. Ensartar los camarones limpios y armar 4 brochetas de tres camarones cada una y reservar.
- Para la salsa. En una procesadora, añadir la mermelada de rosa mosqueta, el jugo de limón y procesar hasta tener una pasta homogénea.
- Por otro lado, en aceite caliente freír el maní por 1 minuto. Luego, moler en la picadora.
- En una pequeña olla, colocar la pasta y cocinar por 2 minutos. Luego agregar un poco de agua o caldo de verduras y reducir por 5 minutos. Agregar el

maní en polvo, la salsa de soya, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Reducir la salsa hasta obtener una consistencia ligeramente espesa. Servir en una salsera.

- Por último, en un sartén, agregar un poco de aceite y calentar. Luego, colocar las brochetas y añadir un poco de sal y pimienta. Dar vueltas por 2 a 4 min y servir.

❖ Yakitori

Ingredientes:

Para las brochetas:

- 300 g trutro corto de pollo
- 200 g cebollas pequeñas
- 100 g morrón
- Palitos de brochetas

Para la salsa:

- 100 cc salsa de soya
- 50 cc caldo de pollo
- 70 g azúcar
- 30 cc vino blanco



Preparación:

- Para las brochetas. Ensartar 3 cubos de pollo, 2 cebollas y 2 morrones y reservar.
- Para la salsa. Calentar en un fondo, el pollo, la salsa de soya, azúcar blanca y, reducir por unos 10 minutos (de lo contrario, la salsa de soya a más 100°C toma un sabor rancio, amargo y salado).
- Después, en un sartén, agregar un chorrito de aceite neutro y calentar. Sellar la brocheta por unos 5 min, por cada lado.
- Finalmente, agregar un poco de salsa agri dulce y dejar reducir por unos 30 segundos por lado. Cuidar de no reducirlo mucho tiempo ya que la salsa se carameliza.

❖ Calamar salteado al wok en salsa de mosqueta

Ingredientes:

Para la preparación del calamar:

- 400 g calamar
- 1 planta pequeña de Apio
- 10 champiñones
- 1 planta de cebollín
- 10 tomates Cherry
- 200 g porotos verdes
- Cilantro picado a gusto
- Sal y pimienta a gusto

Para la preparación de la salsa:

- 40 cc mermelada rosa mosqueta
- 10 g jengibre fresco
- 5 g ajo rallado
- 10 g almidón de maíz
- 10 cc salsa de soya
- Aceite de sésamo

Preparación:

- Para la salsa. En una olla de mano, agregar todos los ingredientes de la salsa, a excepción del aceite de sésamo. Reducir por unos minutos hasta que espese.
- Para el calamar. Marcar superficialmente el tubo del calamar en cuadrille y luego, cortar en tiras.
- En un wok, calentar aceite y añadir los calamares, salteando por 1 minuto y retirar. Agregar las chaucas (cebollin picado en trocitos) y después de 2 minutos, el apio y los champiñones. Saltear por 2 minutos más y, retirar.
- Calentar nuevamente el wok y, agregar la cebolla de verdeo y los tomates. Saltear por 30 segundos.
- Por último, incorporar al wok, los calamares con su fondo de cocción, la salsa y los hongos, las chaucas y el apio. Condimentar con sal, pimienta y unas gotas de sésamo. Servir.



❖ Muslin Chicken Curry

Ingredientes:

- 2 papas medianas
- 2 cebollas grandes
- 2 trutros cortos de pollo
- Aceite a gusto
- 400 cc leche de coco
- 400 cc caldo de pollo
- 3 cdas. azúcar
- 4 cdas. salsa de pescado (opcional)
- 2 cdas. jugo de limón
- 1 rama de canela
- 3 hojas de laurel secas
- 2 cdas. maní tostado
- 1 diente de ajo
- 1 cacho de cabra
- 6 camarones enteros
- 1 kg arroz blanco



Para el curry de rosa mosqueta:

- 2 a 3 dientes de ajos tostados
- 1 cda. semilla de cilantro
- 1 cda. comino tostado
- 2 cdas. hojas de cilantro picado
- 1 jengibre picado
- 1 cacho de cabra
- 1 cda. pimienta blanca en grano
- 4 cdas cebolla
- 2 cdas mermelada de rosa mosqueta

Preparación:

- Preparar el curry con la rosa mosqueta según los ingredientes.
- En un mortero o procesadora, moler todos los ingredientes de curry, por unos segundos. Dejar reposar y reservar.
- En un wok, agregar un poco de aceite y sellar el pollo trozado en pequeños cubos. Luego, retirar y dejar reposar en un recipiente junto a los jugos. Reservar.

- Con el wok limpio, agregar el curry de rosa mosqueta, la cebolla picada en cubos y dejar cocinar por unos minutos. Luego, agregar 200 cc de leche de coco y mezclar por 5 minutos.
- Agregar un poco de caldo de pollo, colocar las papas en cubo y cocinar por 5 minutos. Luego, añadir el pollo con el laurel y la rama de canela. Después de 2 minutos, agregar las 3 cucharadas de azúcar, el jugo de limón, la leche de coco restante y el caldo de pollo reservado. Cocinar por 15 minutos.
- Por último, agregar el maní tostado y servir con arroz blanco.

ABREVIATURAS

Taza	= tza. (1 tza=200 g)
Cucharada	= cda.
Cucharadita	= cda.
Cantidad necesaria	= c. n. = c/n

SÍMBOLOS

Kilogramo	= kg
Gramos	= g
Litro	= l
Centímetro cúbico	= cc
Grados Celsius	= °C
Minutos	= min





Boletín INIA / N° 450
www.inia.cl

