



DEL MONTE A LA COCINA
Sabores del bosque templado andino

Recetario

Equipo Del Monte a la Cocina

Antonia Barreau D.

Jesús Sánchez F.

Rosario Valdivieso F.

Sonia Aliante R.

Del Monte a la Cocina es financiado por el Ministerio de Culturas, las Artes y el Patrimonio a través de FONDART Regional, Convocatoria 2017, Línea Gastronomía y Arte Culinario



INDICE

Proyecto _____	1
Guía de recolección sostenible _____	2
PEWÜ / PRIMAVERA _____	5
Digüeñe _____	5
Llao llao _____	8
Coligüe _____	9
Nalca _____	11
Morchela _____	15
WALÜNG / VERANO _____	17
Michay _____	17
Maqui _____	18
Boldo _____	20
Zarzaparilla _____	21
Frutilla silvestre _____	22
Lleuque _____	23
RIMÜ / OTOÑO _____	26
Piñón _____	26
Avellana _____	30
Murta _____	34
Callampa de pino _____	37
Copihue _____	42
Changle _____	44
Gargal _____	48
Lengua de vaca _____	50

En el monte, como se le llama localmente al bosque en el sur de Chile, habitan numerosas plantas y hongos que han formado parte de la cocina local por siglos. Hoy, sin embargo, sólo unos pocos de estos alimentos silvestres se conocen y consumen, y así, muchas recetas han pasado al olvido. Del Monte a la Cocina es un proyecto de investigación que nace de la necesidad de poner en valor estos alimentos y la cocina de origen recolector, como parte del patrimonio cultural y natural de los paisajes de bosque templado andino de Chile.

Durante un año hemos vivido al son de las estaciones buscando estos alimentos, recolectándolos y transformándolos en nuestras cocinas. En algunos casos, hemos revisitado las recetas del ayer y, en otros, nos hemos dado el gusto de innovar, pensando en la cocina como un arte en constante movimiento. Así, la cocina indígena y campesina puede ser revitalizada sin perder el origen, historia, estacionalidad y diversidad de sus ingredientes.

Nos interesa acercar a las personas a la flora nativa y los bosques de la región, mediante el reconocimiento de su aporte a la soberanía alimentaria local. De esta forma, contribuimos también a su cuidado y conservación ya que conocer es valorar y cuidar.

Este recetario es, en parte, el resultado de nuestro viaje culinario que esperamos inspire a conocer más de nuestra flora comestible, a recolectar de forma respetuosa y a disfrutar el cocinar. Estas recetas buscan abrir horizontes y la imaginación de una forma simple, descansando sobre los siguientes principios: accesibilidad, estacionalidad, pertenencia y flexibilidad.

Así, nuestra invitación es a re-empoderarse para alimentarse y que mejor que hacerlo con las especies que nuestra tierra nos entrega de forma tan generosa y gratuita.

¡Que lo disfruten!

GUÍA DE RECOLECCIÓN SOSTENIBLE

A través de esta breve guía esperamos que tu recolección sea a consciencia pensando no sólo en dejar para otros recolectores y las futuras generaciones, sino también, en la salud del bosque, la fauna y la reproducción y perpetuación de estas especies que, tan noblemente, nos alimentan. Estos alimentos son un pequeño complemento a los alimentos que podemos cultivar o comprar. Pensemos en ellos como delicias estacionales. ¡Démonos un pequeño gusto más que un festín!

Recomendaciones básicas:

- **Honremos la naturaleza.** SIEMPRE haz una pausa, pide permiso y agrádecele a la tierra antes de recolectar. Haz una ofrenda. Esta es una hermosa tradición mapuche (y de muchos otros grupos indígenas) y así lo hacían los antepasados. La recolección es una relación de dar y recibir.
- **Regla de Oro "1 en 20":** NUNCA debes recolectar más del 5% de lo que está disponible en cada planta o sitio. Échale un buen vistazo al área donde vas a recolectar, poniendo atención en la abundancia de la especie a recolectar.
- **Cero desechos.** Toma solamente lo que puedes consumir o cocinar. ¡Está prohibido botar alimentos recolectados! Asimismo, no extraigas porciones de la planta que no son comestibles. Por ejemplo toma solo el fruto sin romper la rama.
- **Infórmate** sobre el estado de conservación de la especie que quieres recolectar. Si se trata de especies vulnerables, evita su extracción si hay pocos individuos. Sé muy cuidadoso de respetar la regla de oro sin importar los estados de conservación.
- **Distribuye tu recolección** en un área grande. El sitio de recolección debe parecer como si no hubieras estado ahí. Asegúrate de que haya suficientes plantas u hongos saludables para asegurar la próxima generación.
- **Camina a consciencia.** Al transitar por el bosque, debes tener mucho cuidado con el pisoteo y extracción de la regeneración de

especies. Ellos han sido parte de un proceso largo de germinación y crecimiento. Tratemos de dejar el lugar tal como lo encontramos.

- **¡Canastos, canastos y más canastos!** No uses más bolsas plásticas para recolectar. Esto es indispensable para la recolección de hongos ya que el canasto permite la dispersión de las esporas de los hongos (son como sus semillas).
- **Hongos.** Utiliza un cuchillo para cortar el pie (o estípite) así no dañas el micelio y deja los restos no deseados del hongo en el bosque.
- **Respetar los sitios de recolección** tradicionales de pueblos indígenas. Por ejemplo, en algunas localidades donde se recolectan piñones, cada familia mapuche cuida su pinalada en la que ha recolectado por generaciones. Pregunta a la autoridad local antes de recolectar en tierras indígenas.
- **Respetar los ciclos reproductivos**, recolectando frutos maduros, semillas que ya han caído y hongos de buen tamaño.
- **NUNCA** recolectes lo que no puedes identificar con seguridad. Hay especies que pueden ser muy tóxicas. Aprende a identificar plantas y hongos comestibles, así como sus similares tóxicos, en todas las fases de su ciclo de vida. Llévate una muestra o foto a tu casa e investiga...luego podrás volver.
- **Recolecta desde sitios y poblaciones saludables.** Recolecta plantas y hongos de poblaciones que se vean libres de enfermedades y plagas. También escoge lugares alejados de campos agrícolas, industrias, líneas eléctricas y caminos para asegurarnos que estén libres de contaminantes.
- **Pide permiso.** No recolectes en propiedad privada sin autorización. Así no colaboramos a estigmatizar al "recolector" como imprudente. Si pides permiso, puede ser que te dejen entrar a recolectar sin ningún problema.



PEWÜ / PRIMAVERA

DIGÜEÑE (*Cyttaria espinosae*)

Este hongo, que parece un fruto, es firme y de sabor suave en su inicio. A medida que crece va acumulando agua y dulzor. Comerlo al pie del árbol es parte del rito de conocerlo, para nosotros deshidratarlo fue un enorme descubrimiento que ensalzó su sabor y textura.

CALDO DE DIGÜEÑES

4 personas

Ingredientes

- 6 cdas. de harina tostada
- ½ cebolla mediana
- 2 cdtas. de yerbabuena seca
- ½ cda. de sal
- 5 tazas de agua fría
- 1 chorrito de aceite
- 1 taza de digüeñes medianos

Preparación

Picar la cebolla en cuadritos finos. Poner una olla al fuego y verter el chorrito de aceite, dejar que se caliente unos segundos y agregar la cebolla. Sofreír por aproximadamente 5 a 8 minutos a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Mientras tanto disolver la harina tostada en media taza de agua fría y agregar a la olla. Verter las 5 tazas de agua fría, agregar la sal y la yerbabuena desmenuzada con los dedos.

Una vez que suelte hervor dejar por 2 minutos más al fuego. Agregar los digüeños y dejar que hierva otros 3 minutos. Servir caliente con perejil picado si se quiere.

CEVICHE DE DIGÜEÑES

6 personas

Ingredientes

- 2 tazas de digüeños pequeños
- ½ cebolla morada
- 1 ají verde
- ½ pimentón rojo
- 6 mandarinas pequeñas
- 1 palta firme
- 1 puñado de cilantro
- 1 cm. de jengibre
- Aliño: ½ taza de jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación

Cortar la cebolla en pluma, el ají, el pimentón y la palta en cuadritos. Rallar el jengibre y picar el cilantro muy fino. Pelar y separar los gajos de las mandarinas. Lavar los digüeños y secar. Mezclar en un bowl todos los ingredientes menos la palta que la agregaremos al final.

Para el aliño combinar el jugo de limón fresco con el aceite de oliva, la sal y la pimienta a gusto. Opcionalmente se le puede agregar ralladura de cáscara de mandarinas (una cucharadita).

Aliñar y mezclar bien. De preferencia dejar reposar un rato antes de servir. Agregar la palta al momento de servir.

RISOTTO DE DIGÜEÑES DESHIDRATADOS

4 personas

Es recomendable dejar los digüeños más grandes para deshidratar porque reducen mucho su tamaño. Para deshidratarlos se pueden poner en una rejilla sobre la cocina a leña o combustión o bien pasar por un hilo y colgar en un lugar calentito de la casa. Cuando están totalmente deshidratados adquieren un aroma dulzón y delicioso!

Ingredientes

- 1 taza de digüeños deshidratados
- 1 ½ taza de arroz integral
- 1 cda. de mantequilla
- Aceite de oliva
- 1 L de caldo de verduras
- Sal
- 120 g de queso parmesano o gruyere
- 1 cda. de tomillo picado (se puede reemplazar x otra hierba)

Preparación

Dejar remojando el arroz en agua durante la noche con una ramita de tomillo.

Hidratar los digüeños en agua tibia por algunas horas. Hacer el caldo de verduras con un litro de agua y trozos de verduras como pimentón, cebolla, hojas de apio, zanahorias, entre otras.

Colar los digüeños y reservar el jugo para usarlo después. Luego, picar la chalota muy fina y sofreír en una olla con la mantequilla y un chorrito de aceite de oliva por unos 2 a 3 minutos. Agregar los digüeños bien escurridos y sofreír por unos minutos más. Aliñar con un poco de sal. Colar el arroz y echarlo a la olla, aliñar con sal y calentar si se enfrió. Comenzar a agregar de a poco el caldo de verduras caliente con un cucharón. Revolver y cuando se absorba el caldo, echar otro cucharón, y así sucesivamente hasta que el arroz esté al dente y se haya absorbido el caldo (aprox 20-25 min) En ese momento agregar el tomillo revolver un minuto más y después agregar el queso. Revolver bien, sacar del fuego y servir inmediatamente. Rallar un poco de queso parmesano para decorar.

LLAO LLAO (*Cyttaria harioti*)

Este pariente cercano del digüeñe es más difícil de encontrar, pero si te lo topas no pierdas la oportunidad de probarlo. Explota en la boca y es increíblemente dulce.

TARTA DE LLAO LLAO ENTINTADOS

12 porciones

Ingredientes

RELLENO

- 2 tazas de vino tinto
- 2 tazas de llao llao
- 1 taza de azúcar
- 3 cdtas. de maicena

MASA

- 1 taza de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cdta. de polvos de hornear

Preparación

Precalentar el horno a 200°C. Para la masa, juntar todos los ingredientes y con los dedos mezclar hasta formar una masa. Uslear y poner la masa en un molde enmantequillado para tartas. Refrigerar. (También resulta bien refrigerando la masa antes de uslear)

Poner el vino y azúcar en un sartén, dejar que suelte hervir y reducir por aproximadamente 40 minutos a fuego bajo. Agregar 3 cucharaditas de maicena en un poco de agua fría y disolver. Una vez disuelto agregar a la reducción y mezclar. Dejar reducir 10 minutos más. Echar los llao llao cortados en láminas y revolver por unos 3 minutos más. Rellenar la masa con la mezcla y hornear por unos 25 minutos a 180°C. Dejar enfriar bien antes de servir.

BROTOS DE COLIGÜE (*Chusquea culeou*)

Encontrar el brote perfecto de coligüe es una tarea que requiere paciencia. Debe tener un tamaño y grosor adecuado y al mismo tiempo estar lo suficientemente tierno. Cuando lo encuentras es fácil jugar con variadas preparaciones.

ENSALADA DE COYOSCHOS DE COLIGÜE

4 personas

Ingredientes

- 4-6 brotes o coyoschos de coligüe
- 100 g de tomates cherry
- Un puñado de vinagrillo (o espinaca)
- Un puñado de brotes de arveja (u otro)
- 100 g de aceitunas negras
- Un puñado de semillas de tu elección
- Aliño: aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y semillas de tu elección

Preparación

Pelar los brotes de coligüe y quitar las puntas duras. En una olla hervir agua y sancochar por 30 minutos aprox. o hasta que estén tiernos. Cortar los brotes en rodajas. Cortar los tomatitos en 4 y las aceitunas en gajos las aceitunas. Lavar y secar el vinagrillo. En un recipiente con tapa preparar el aliño y mezclar bien. En un bowl mezclar el coligüe, tomates, vinagrillo y aceitunas. En un plato acomodar la ensalada previamente aliñada y decorar con los brotes de arveja y las semillas.

QUICHE DE COLIGÜES Y ACEITUNAS

12 porciones

Ingredientes

MASA

- 1 taza de harina
- 100 g de mantequilla

RELLENO

- 8 a 10 brotes de coligüe
- 2 huevos
- 1 chorro de crema
- 1 taza de aceitunas negras
- 100 g queso parmesano
- Pimienta

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C. Para la masa, juntar todos los ingredientes y con los dedos mezclar hasta formar una masa. Refrigerar por unos 20 minutos.

Pelar los brotes de coligüe y quitar las puntas duras. En una olla hervir agua y sancochar por 30 minutos aprox. o hasta que estén tiernos.

Sacar la masa del refrigerador y uslerear. Poner la masa en un molde enmantequillado para tartas y pinchar con un tenedor. Bajar el horno a 180°C y pre-hornear la masa por 8 a 10 minutos.

Poner en un bowl los huevos y la crema, y batir. Agregar el queso rallado y salpimentar. Revolver. Agregar los brotes cortados en finas rodajas y las aceitunas cortadas en gajos

Rellenar el molde con la mezcla y poner nuevamente al horno hasta que el relleno tenga consistencia y se dore por encima (aprox. 20 minutos).

CONSERVA DE COLIGÜES

1 frasco de ½ kilo

Ingredientes

- 12-15 brotes de coligüe
- 200 cc de agua
- 1 cda. de sal
- 1 frasco de conserva de ½ kilo

Preparación

Pelar los brotes de coligüe y quitar las puntas duras. En una olla hervir agua y sancochar por 30 minutos aprox. o hasta que estén tiernos. Hacer una salmuera con caliente y sal. Cortar los coligües de manera que quepan en el frasco y ponerlos ordenadamente dentro de este. Rellenar con la salmuera y tapar bien.

En una olla con agua tibia y un paño en el fondo, poner los frascos con agua hasta aproximadamente 2 cm antes de la tapa. Prender el fuego y hervir por 20 minutos. Sacar el frasco del agua, volver a apretar la tapa y dejar boca abajo hasta que se enfríe.

NALCA (*Gunnera tinctoria*)

Se dice que los tallos de nalca más ricos son los que crecen en suelos arenosos. Aunque no es tan fácil encontrarlas, vale el esfuerzo buscarlas. De textura suave y sabor astringente este tallo puede ser un gran aporte para preparaciones dulces y saladas. Es importante cortar el tallo con cuchillo y no arrancarlo.

ENSALADA DE NALCAS

4 personas

Esta es una reinterpretación de la ensalada Waldorf incorporando la nalca como ingrediente principal y modificando el aliño.

Ingredientes

- 20 a 30 cm de tallo de nalca
- 1 manzana verde

- 1 puñado de nueces
- ½ taza de yogurt natural
- ½ cdta. de eneldo
- 1 cdta. de mostaza
- Jugo de 1 limón
- Sal a gusto

Preparación

Pelar y cortar la nalca en palitos finos de unos 3 cms de largo. Dejar en un bowl tapados en agua y con el jugo de ½ limón. Cortar la manzana en medios gajos finos y picar las nueces.

Para el aliño en un recipiente mezclar el yogurt con el eneldo, la mostaza, la sal, el jugo restante del limón y revolver. Mezclar la nalca, la manzana y las nueces. Agregar el aliño y combinar bien. Servir como entrada o como ensalada.

CHUTNEY DE NALCA (O MERMELADA AGRIDULCE)

1 frasco de ½ kilo

Ingredientes

- 400 g de nalca
- 1 cebolla mediana
- 2 cm de jengibre
- ½ taza de azúcar rubia
- ½ taza de vinagre de manzana
- 1 chorrito de aceite
- Especies enteras: cardamomo, clavos de olor y pimienta
- 1 frasco de conserva de ½ kilo

Preparación

Picar la cebolla en cuadraditos pequeños. Pelar y cortar la nalca en cuadrados como dados. Rallar el jengibre fino. En una olla poner la cebolla con un poco de aceite y rehogar por unos minutos. Agregar el jengibre y rehogar por un minuto más. Incorporar la nalca y revolver, para luego agregar el vinagre y el azúcar.

En un mortero machacar las especias y ponerlas en una bolsita de tela o en un infusor de té. Lo anterior permitirá retirar las especias cuando se estime y así darle el sabor justo al chutney. Poner el contenedor con las especias en la olla.

Dejar la olla destapada a fuego bajo revolviendo y probando de vez en cuando. Sacar la bolsita con las especias cuando la mezcla esté bien condimentada (a gusto). Cuando se absorba casi todo el líquido sacar del fuego.

Se puede consumir una vez frío acompañando carnes o se puede conservar y guardar. Para lo segundo, se debe envasar caliente en un frasco de vidrio bien lavado y sellar como si fuera una mermelada.

EMPANADITAS DE NALCA Y PERA

8 empanadas pequeñas

Ingredientes

RELLENO

- 200 g de nalca
- 1 pera firme
- Nuez moscada en polvo
- Canela en polvo
- 1 cda. de mantequilla
- 2 cdas. de azúcar

MASA

- 1 huevo de campo
- 200 g de harina blanca
- 70 g de mantequilla
- 1 pizca de sal
- Agua

Preparación

Precalentar el horno a 200°C.

Cortar la nalca y la pera en cuadritos o lonjas no muy finas. En un sartén con mantequilla y un poco de aceite saltear ambas por unos 3 a 5 minutos agregando al final las especias y el azúcar. Reservar.

Para la masa, echar en un bowl la harina y la mantequilla cortada en cubitos. Desgranar y combinar con los dedos hasta mezclar bien con la harina. Agregar el huevo entero y mezclar. De a poco echar agua tibia hasta obtener una masa uslereable. Uslerear y formar círculos con un molde o un plato (10-12 cms de diámetro aprox.). Rellenar con la mezcla fría y cerrar la empanada. Con un pincel pintar la superficie con el mismo jugo que sobre del relleno.

Bajar el horno a 170°C y hornear por 15 minutos hasta que las empanadas estén doradas.

VINO DE NALCA

2 litros

Esta es una adaptación de la receta de vino de ruibarbo de Lindy Wildsmith

Ingredientes

- 750 g de nalca
- 1 pedazo de jengibre (3 cms)
- 1 cda. de ralladura de naranja
- 2 L de agua hirviendo
- 150 g de azúcar por cada 500 cc de zumo de nalca

Preparación

Pelar la nalca y cortar en pedazos. En un recipiente de greda, madera o acero inoxidable machacar los pedazos de nalca con un mazo (u otro utensilio) de madera. Rallar el jengibre. Una vez bien machacados los pedazos de nalca, agregar la ralladura de naranja, el jengibre y un puñado de cáscaras de nalca. Revolver y dejar tapado con un paño por 10 días. Remover diariamente para que no se forme moho. Después de los 10 días, colar en un recipiente hondo con un colador fino o tela. Añadir el azúcar de acuerdo a la cantidad de líquido obtenido y revolver hasta disolver. Trasvasar el líquido a una garrafa y cubrir la boca de ésta con un paño limpio plegado varias veces y dejar fermentar por otros 10 días.

Tapar la garrafa con un corcho y guardarla en un lugar oscuro y fresco durante un año.

MORCHELA (*Morcella esculenta* – *Morchella conica*)

Encontrar una morchela es de por si emocionante ya que es una verdadera joya de estos bosques. Prepararla es un privilegio, pero comerla, que se puede decir...un manjar!

SALTEADO DE MORCHELAS CON MOTE PRIMAVERAL

4 personas

Ingredientes

- 2 tazas de mote
- ½ pimentón rojo
- 2 tallos de puerro
- 400 g de morchela fresca
- 1 diente de ajo
- 500 cc de caldo de verduras
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal

Preparación

Cortar el puerro a lo largo y luego picar fino. Cortar el pimentón en pequeños cuadritos. Dejar remojando el mote la noche anterior o por al menos 4 horas. Preparar un caldo de verduras de estación. En un sartén, hacer un sofrito con el puerro y el pimentón. Agregar el mote y dos tazas de caldo de verduras y dejar cocer por unos 20 minutos. Agregar sal. **IMPORTANTE:** si tienes mote cocido con lejía, agregar 1 taza de caldo de verduras y cocer por 10 minutos solamente. Para el salteado de morchelas, limpiar las morcellas con un paño (si tienen mucha tierra las puedes lavar con agua) y cortar por la mitad a lo largo. Picar el ajo. Calentar en un sartén un poco de aceite de oliva. Agregar el ajo y las morchelas, y saltar a fuego medio por 1 a 2 minutos. Servir acompañado del mote.

MORCHELA EN SALMUERA

1 frasco de ½ kilo

Ingredientes

- 300 g de morchela
- 2 L de agua
- 1 cda. de sal (aprox. 15 g)
- Tomillo o romero o laurel
- 1 diente de ajo
- granos de pimienta
- 1 frasco de conserva de ½ k.

Preparación

En una olla poner a hervir el agua con la sal. Lavar las morchelas. Una vez que el agua suelte el hervor agregar las morchelas y hervir por 3 minutos. Sacar del agua y dejar escurrir en un colador. Mientras, preparar otra salmuera hirviendo 2 L de agua con un poco de sal.

En los frascos limpios y secos agregar las morchelas, una ramita de hierbas, granos de pimienta y ajo. Rellenar el frasco con la nueva salmuera cuidando que no quede aire y cerrar herméticamente.

En una olla con agua tibia y un paño en el fondo, poner los frascos con agua hasta aproximadamente 2 cm antes de la tapa. Prender el fuego y hervir por 20 minutos. Sacar el frasco del agua, volver a apretar la tapa y dejar boca abajo hasta que se enfríe.

WALÜNG / VERANO



MICHAY (*Berberis spp.*)

El michay es de los primeros regalos que nos entrega el verano. Este fruto que tiene un toque ácido, es pequeño pero carnosos. Es ideal para preparar bebidas refrescantes.

MICHAY SOUR

1 litro aprox

Ingredientes

- 3 tazas de Pisco de 40°
- 1 taza jugo de limón de pica
- 1 taza jugo de michay
- 3/4 taza de azúcar
- Hielo
- 1 clara de huevo (opcional)

Preparación

Exprimir jugo de limón. Extraer jugo de michay pasando los frutos por una licuadora y colando las pepas. En una juguera limpia, echar el hielo y luego todos los ingredientes (puedes echarle más azúcar si no te gusta tan seco). Licuar hasta mezclar bien y servir de inmediato. Para decorar, puedes humedecer los bordes del vaso o copa y pasar por un plato con azúcar.

*Este pisco sour también lo puedes hacer con maqui

MAQUI (*Aristotelia chilensis*)

Este fruto es tan abundante como es su tiempo y asimismo son tan amplias las posibilidades de degustarlo. Este pequeño fruto, además de sus propiedades medicinales, es cautivante por su sabor único y mezcla perfecta entre dulzor y acidez.

PASTA DE AJÍ CON MAQUI

1 frasco de ½ kilo

Ingredientes

- 200 g de ají verde
- 1 diente de ajo
- ½ pimentón (rojo o verde)
- ½ cebolla
- ¼ taza de aceite de maravilla
- ½ taza de maqui fresco
- Sal

Preparación

Hervir aproximadamente 1 litro de agua. Limpiar el ají sacando los palos y las semillas. Hacer lo mismo con el pimentón y cortar en trozos medianos. Pelar y cortar la cebolla. En una olla con el agua hirviendo blanquear todas las verduras por aproximadamente 3 minutos desde que suelte el hervor. Colar y dejar enfriar. Una vez frío agregar el maqui, el aceite y la sal y procesar hasta dejar una pasta lo más suave posible. De todas formas queda la textura de las pepas del maqui pero le da un buen toque. Si prefieres lo puedes pasar por cedazo. Exquisita pasta! Picante y con mucho sabor a maqui, ideal para acompañar quesos blancos o para untar galletas o verduras.

PANNA COTTA DE MAQUI

10 moldes pequeños

Ingredientes

- 1 taza de maqui fresco
- 500 cc de crema
- 200 cc leche
- 50 g azúcar
- 4 hojas de gelatina

Preparación

Dejar remojando las hojas de gelatina en agua fría. Extraer la pulpa de maqui con un extractor de jugo o machacando la fruta y pasándola por cedazo, y reservar. En una olla poner la leche, crema y azúcar a fuego lento. Revolver constantemente hasta que suelte hervor. Una vez que suelte el hervor, agregar la pulpa de maqui (o si prefieres hacer este postre bicolor, dividir la mezcla y echar la pulpa solo a la mitad). Estilar las hojas de gelatina y agregar a la mezcla caliente. Mezclar enérgicamente con un batidor hasta homogenizar y apagar el fuego. Esperar hasta que la panacota se entibie y echar en los vasitos. Refrigerar al menos por 5 horas. Una vez cuajados, adornar con frutos de estación y servir.

CHICHA DE MAQUI O TEKU

1 litro

Ingredientes

- 2 tazas de maqui fresco
- ½ L de agua (opcional)

Preparación

Esta bebida es muy antigua por lo que prepararla nos remonta a tiempos pre-hispánicos cuando se tomaba el teku. Machacar el maqui en una piedra de moler o pasar los frutos por un extractor de jugo. Juntar el jugo en un jarro o cántaro. Si es que machacaste los frutos, debes dejar reposar el jugo para que decanten las semillas y piel. Esta chicha se puede tomar como bebida, diluida con un poco de agua si prefieres o con harina tostada. Durará dulce unos tres días en el refrigerador y luego empieza a fermentar. Si quieres hacer chicha

de maqui fermentada no debes agregarle agua y debes dejarla fermentar en un envase hermético.

BOLDO (*Peumus boldus*)

Cuando pruebas un fruto de boldo no puedes creer que ese pequeñísimo grano que cuelga desapercibidamente de ese árbol puede saber tan bien! Su aroma ya es una pista de su sabor antes de que llegue a la boca. No te lo pierdas!

HELADO DE BOLDO

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pulpa de frutos de boldo
- 200 cc de crema
- 150 g de yogurt natural
- 4 cdas. soperas de azúcar
- Chocolate para derretir

Preparación

Antes de hacer el helado es importante poner el bowl en el freezer para ayudarnos a que el helado se forme más rápido. Extraer la pulpa de los frutos de boldo con un extractor de jugo o machacando y colando. Reservar en el refrigerador hasta helar. Tanto la crema como el yogurt deben estar muy fríos para ayudar a que se forme el helado. En un bowl (muy frío) batir la crema junto con el azúcar hasta disolver. El azúcar debe estar muy disuelta para evitar la formación de cristales. Agregar el resto de los ingredientes y batir bien hasta airear. Deja la mezcla en el refrigerador por algunas horas o por la noche. Verter en un molde y poner en el freezer hasta que se endurezca. Para servir, fundir el chocolate y decorar el helado.

*Algunos datos: para obtener un helado cremoso y sin cristales, es necesario tener todos los ingredientes previamente helados, al igual que el bowl o recipiente donde se hará y pondrá el helado. También, si quieres un helado más firme, es bueno sacar el bowl con la mezcla cada media hora del freezer y batir con batidora. Luego volver a poner en el freezer. Repite esto unas 4 veces y verás los resultados.

SALSA AGRIDULCE DE BOLDO

Ingredientes

- 3-5 hojas de boldo
- 200 g de frutos de boldo
- 1 taza de vino blanco
- 2 cdas. de azúcar

Preparación

Hacer una infusión con las hojas de boldo, agregando agua ½ taza de agua hervida a una taza con las hojas de boldo, dejar reposar 3 minutos y eliminar las hojas. En una olla pequeña agregar la infusión, los frutos, el vino y el azúcar. Poner a reducir a fuego bajo por 20-30 minutos. Dejar enfriar y pasar por un colador intentando aplastar los frutos para sacar lo más posible la pulpa.

En este caso preparamos un pescado (merluza española) al sartén con aceite de oliva, sal y pimienta y la servimos sobre quínoa. Sobre el pescado servimos la salsa de boldo que tiene un sabor muy característico y dulce.

ZARZAPARILLA (*Ribes spp.*)

Esta especie de vid silvestre abunda en las zonas cordilleranas, pero debe tomarse en el momento justo para captar su mayor potencial de textura astringente y suave dulzor.

LICOR

1 litro

Ingredientes

- 1 a 2 tazas de zarzaparrilla desgranada
- 750 cc de vodka de buena calidad (también puede ser aguardiente)
- 1 ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua

Preparación

En una botella limpia agregar la fruta y el vodka. Dejar reposar por mínimo 2 meses. Pasado ese tiempo preparar un almíbar con el agua

y el azúcar, agregarlo al licor y dejar reposar por 1 mes más.
Esta receta se puede aplicar para cualquier licor.

FRUTILLA SILVESTRE (*Fragaria chiloensis*)

La frutilla convencional que conocemos nace de una mejora genética de esta especie. No hay duda que la naturaleza es quien genera las mejores condiciones para "crear el mejor producto". Aromática como ninguna, la frutilla silvestre es un elixir dulce y fresco!

CRUMBLE FRUTILLAS

8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de frutillas silvestres sin palo y enteras
- 1 ½ taza de harina
- 1/2 taza de azúcar
- 150 g de mantequilla
- Jengibre

Preparación

Prender el horno a 180°C.

En un molde o pyrex acomodar las frutillas de manera que queden en una capa homogénea. En un bowl mezclar la harina con el azúcar y la mantequilla fría cortada en cubos. Desgranar la mantequilla con los dedos intentando dejar algunos trozos sin moler demasiado. Espolvorear la mezcla sobre la fruta y hornear por 20-30 minutos hasta que el crumble se vea dorado.

Se puede comer tibio o frío, acompañado de una bola de helado queda delicioso!

LLEUQUE (*Prumnopitys andina*)

A este fruto que crece como lamparitas en bosques de altura se le llama también uva de la cordillera, nombre muy indicado para hablar de su color, textura y sabor.

LLEUQUES RELLENOS

1 frasco de 1/2 kilo

Ingredientes

- 2 tazas de frutos de lleuque
- ¼ pimentón rojo
- 1 ají verde
- 500 cc de agua hervida
- 35 g de sal gruesa

Preparación

Lavar y esterilizar con agua caliente un frasco conservero. Preparar la salmuera hirviendo el agua con la sal hasta disuelta. Dejar enfriar. Picar en pequeños rectángulos los pimentones y el ají para que calcen dentro del fruto de lleuque. Deshuesar los lleuques con deshuesadora de aceitunas (dependiendo del tamaño puede no funcionar) o de forma más ingeniosa usando la boquilla metálica de una manga repostera. Esta última, se entierra por una punta del fruto separando la carne del hueso, el que luego puede ser empujado usando un palito delgado. Una vez deshuesados, se rellenan con los pedazos de pimentón y ají. Poner las aceitunas en el frasco y rellenar con la salmuera hasta dejar dos dedos de espacio.

VINAGRE DE LLEUQUE

Ingredientes

- Frutos de lleuques
- Agua

Preparación

Hervir agua en una olla. Una vez hirviendo, echar los lleuques y esperar a que hierva otra vez. Dejar durante 20 minutos. Retirar del fuego, colar los frutos y reservar el líquido. Guardar el líquido en una botella, previamente esterilizada y reservar hasta avinagrar.

MERMELADA DE LLEUQUE Y JENGIBRE

Ingredientes

- 4 tazas de pulpa de frutos de lleuque (aproximadamente un kilo y medio de frutos)
- 3/4 taza de azúcar
- 3 cdtas. de pectina en polvo
- 1 cdta. jengibre rallado

Preparación

Preparar los frascos conserveros lavando muy bien y esterilizando en agua hirviendo. Dejarlos en agua hasta llenarlos. Hervir agua en una olla grande y una vez hirviendo, echar los lleuques. Sancochar por un rato y colar (¡con esta agua puedes hacer vinagre de lleuque!). Pasar los frutos por cedazo, guardando los excedentes. Para aumentar la cantidad de pulpa puedes echarle un poco de agua hirviendo a los excedentes, poner un rato al fuego y luego volver a pasar por cedazo. Una vez lista la pulpa poner en una olla a fuego suave hasta hervir. En otro contenedor mezclar el azúcar con la pectina. Cuando la pulpa esté hirviendo, echar de a poco el azúcar y la pectina previamente mezclados y revolver por uno o dos minutos hasta disolver completamente la pectina. Esperar a que suelte nuevamente el hervor revolviendo de vez en cuando. Sacar del fuego, echar en los frascos y apretar bien las tapas (no en exceso). Para sellar los frascos, echar los frascos en una olla grande con agua hirviendo a fuego medio por 10 minutos desde que hierve. Los frascos no deben tocar el fondo

por lo que se debe poner una rejilla o un paño en el fondo de la olla. Pasados los 10 minutos, sacar los frascos y dejar enfriar sobre un mesón, de esta forma se sellarán. Una vez fríos, comprobar que los sellos de las tapas estén hundidos.

QUEQUE DE RICOTA Y LLEUQUE

1 molde grande

Ingredientes

- 1 ½ taza de lleuque deshuesado
- 100 g de mantequilla blanda
- 200 g de azúcar flor
- 100 g de ricota
- 4 huevos
- 200 g de harina
- 2 cdas. de bicarbonato
- Ralladura de limón

Preparación

Precalentar horno a 200° C. Enmantequillar el molde. Batir la mantequilla con la mitad del azúcar (100g) hasta que quede cremosa. Incorporar las yemas, la ricota y batir. Añadir la harina tamizada y mezclar bien. Enharinar levemente los lleuques para evitar que se vayan al fondo y añadir a la mezcla. Batir las claras a nieve incorporando el azúcar que queda (100g), en tres tandas. Al principio, en la mitad del batido y cuando las claras ya estén a nieve. Incorporar al resto de la mezcla con espátula y movimientos suaves y envolventes. Pasar al molde enmantequillado y meter al horno bajando la temperatura a 170°C con calor solo desde abajo por 30 minutos. Después con calor por arriba y por abajo por 20 a 30 minutos más según vean que se va dorando cuidando que no se queme. Dejar enfriar, cortar y disfrutar!

RIMÜ / OTOÑO



PIÑÓN (*Araucaria araucana*)

Que la milenaria araucaria nos dé un alimento ya es un tremendo regalo, y que ese alimento sea un piñón es casi mágico. Esta semilla además de deliciosa y contundente, es muy nutritiva. Aunque lo mejor es disfrutarlo en temporada, es posible conservarlo de muchas formas para disfrutarlo casi todo el año.

PASTEL DE PIÑÓN

4 personas

Ingredientes

- 3 tazas de piñones cocidos y pelados
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- ½ pimentón
- 200 g de champiñones

Preparación

Moler los piñones en molinillo o procesadora de alimentos. Aliñar la mezcla con sal y aceite de oliva y revolver bien. Reservar. Picar el puerro, los pimentones y rallar la cebolla y sofreír todo. Mientras, cortar los champiñones en láminas y agregar al sofrito. Agregar un poco de mantequilla, sal y pimienta.

Prender el horno a 180°C.

Armar el pastel en un molde o pyrex poniendo la mitad de la mezcla de piñones y aplastándola bien de manera que quede una capa homogénea. Sobre eso distribuir el el sofrito y la otra capa de piñones .

Tapar el molde con papel aluminio y llevar al horno por 20 minutos. Servir caliente opcionalmente con salsa de merkén.

MUDAI DE NGUILLIU

1 litro

Ingredientes

- 1 ½ taza de nguilliu (piñones)
- 1 cda. de miski (miel)
- 1 L de agua

Preparación

Hervir 1 litro de agua y reservar dejando enfriar. Cocer los piñones en abundante agua (aproximadamente 2 litros) por 1 hora. Es importante verificar que en ese tiempo se abran las puntas del piñón, de no ser así dejar por más tiempo al fuego hasta que esto suceda. Colar los piñones y pelarlos de a uno abriendo por las puntas y retirando la cáscara.

Situar el kudi (piedra de moler) en una superficie a una altura que quede cómoda para trabajar, sobre un pedazo de tela limpia. Moler los piñones en la piedra en 3 o 4 tandas pasando el mortero varias veces de manera que los piñones queden bien molidos. Poner la olla con el agua reservada a calentar sobre un cilindro de la cocina a leña hasta el punto de que esté muy caliente pero que no queme. Agregar los piñones molidos y la miel. Revolver bien y dejar que caliente un poco más sin que hierva. Apagar el fuego y dejar enfriar en jarro de greda. Servir frío en vasito de greda o madera.

NIDOS DE HONGOS Y PIÑONES

8 nidos

Ingredientes

MASA

- 2 tazas de harina
- 80 g de mantequilla fría
- Una pizca de sal
- Agua fría

RELLENO

- 2 puerros
- 1 taza de piñones cocidos
- 200 g de changles
- 200 g de callampa de pino
- 2 huevos
- ½ taza de crema
- 100 g de queso parmesano o gruyere rallado
- Hojas de salvia
- Sal y pimienta

Preparación

Preparar la masa incorporando la mantequilla cortada en cubitos a la harina con un poco de sal, desgranar con los dedos, agregar el agua necesaria para conseguir una masa adecuada. Envolver la masa en film plástico y refrigerar por al menos ½ hora.

Para el relleno saltear los changles y las callampas en un sartén hasta que evaporen su agua. Reservar. Saltear los puerros en un poco de mantequilla, agregar los piñones y la mezcla de hongos, un poco de salvia picada y salpimentar.

Precalentar el horno a 200°C.

En un bowl mezclar los huevos, la crema y el queso y agregar la mezcla de hongos y piñones.

Sacar la masa de refrigerador y formar 8 bolitas. Usar cada una para que queden con forma redonda pero irregular. Moldear cada masa en moldes individuales (pueden ser las planchas para muffins). Poner papel mantequilla sobre cada nido y rellenar con porotos o algo que le dé peso. Bajar el horno a 180°C y meter las masitas al horno por unos 10 minutos. Sacar, vaciar (porotos y papel mantequilla) y rellenar cada una con la mezcla de hongos y piñones. Hornear por 15

minutos aproximadamente o hasta que se vean dorados. Se pueden comer calientes o fríos.

CREMA DE HARINA DE PIÑÓN

4 personas

Ingredientes

- ½ taza de harina de piñón
- 1 tazas de leche
- 2 taza de agua
- ½ cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- Piñones para decorar

Preparación

Picar la cebolla fina y sofreír. Rallar la zanahoria pequeña y agregar al sofrito. En una olla calentar la leche con el agua, una vez caliente disolver la harina, agregar un poco de sal y el sofrito. Cocinar por 5 minutos y decorado con piñones laminados y salteados.

QUEQUITOS DE HARINA DE PIÑÓN

12 moldes

Ingredientes

- 1 taza de harina de piñón
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- ½ taza de aceite
- ½ taza de leche
- ¾ taza de azúcar
- 2 cdtas. de polvos de hornear
- 2 plátanos maduros

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. En un bowl juntar las harinas y los polvos de hornear. En otro batir levemente los huevos, agregar el azúcar, el aceite, la leche y mezclar bien. Juntar todo y agregar los plátanos cortados en cubos pequeños. Dividir la mezcla en moldes para muffins y hornear por 20 minutos.

CATUTOS DE PIÑÓN

20 unidades

Ingredientes

- 1 kg de piñones cocidos y pelados
- 2 cdas. de mantequilla derretida

Preparación

Moler los piñones en molinillo o procesadora de alimentos. Agregar la mantequilla derretida y revolver bien. Formar panes alargados apretando bien la mezcla con las manos.

Se pueden calentar en el horno 10 minutos o bien, freír.

Quedan muy ricos acompañados de alguna salsa dulce, miel por ejemplo, o de salsa salada que puede ser de cilantro.

AVELLANA (*Gevuina avellana*)

La avellana es otra semilla calórica y nutritiva que nos entrega el otoño. Es necesario comerla al pie del árbol para entenderla. Después, tostado (ojala en cayana), puede causar una pequeña adicción.

AVELLANAS TOSTADAS

Lo primero!

Ingredientes

- Avellanas chilenas enteras

Preparación

Llenar una olla grande con agua y hervir. Echar las avellanas enteras y esperar a que hierva otra vez. Dejar un par de minutos desde que suelta el hervor y colar. Dejar enfriar un poco, para luego partirlas con un cuchillo. Para tostar las avellanas hay muchas maneras. Si tienes una callana (tostadora tradicional manual) y posibilidad de tostarlas al fuego, esta es la mejor opción. Siempre debes mover la callana para que se tuesten de forma pareja. También puedes dorarlas en un sartén a fuego medio o en el horno moviendo la bandeja de vez en cuando para lograr un tostado pareja.

PESTO RÚCULA Y AVELLANA

Ingredientes

PESTO

- 240 g de rúcula joven o baby
- 100 g de avellanas tostadas
- 300 cc de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal

PASTA FRESCA

- 400 g harina
- 4 huevos
- Una pizca de sal

Preparación

Para la pasta hacer un volcán con la harina y mezclar con la sal. Echar los huevos al medio y mezclarlos con un tenedor. Luego con las manos mezclar todo hasta formar una masa firme. Uslerear (o pasar por máquina manual para pastas) hasta obtener una masa muy delgada. Espolvorear con harina y suavemente enrollar. Cortar con un cuchillo y separar la pasta con las manos dejando un nido de pasta por porción. Espolvorear un poco de harina y reservar.

Para el pesto, echar en una licuadora la rúcula, el ajo, el aceite de oliva y la sal. Licuar muy bien. Agregar las avellanas tostadas al final y licuar un poco más. Para conservarlo, echar el pesto en un frasco de vidrio limpio y tapanlo con aceite (un dedo sobre el pesto). Mientras esté cubierto con aceite se puede mantener en el refrigerador por algunas semanas.

En una olla grande hervir unos 5 litros de agua con sal. Una vez hirviendo, echar la pasta. Cocer por 2 a 3 minutos, hasta dejar al dente y colar. Servir en un plato la pasta fresca y poner encima una buena cantidad de pesto. A disfrutar!

BOLITAS ENERGÉTICAS DE OTOÑO

Aprox. 20 bolitas

Esta es una receta muy fácil y entretenida para los niños, no necesitamos nada más que nuestras manos para lograr estas ricas y sanas colaciones. Les compartimos dos versiones, pero las combinaciones son infinitas!

Ingredientes

CON AVELLANA Y CACAO

- 1 taza de avellanas tostadas
- 1 cda. de cacao amargo en polvo
- 1 cda. de miel
- 2 cdas. de agua

CON AVELLANAS Y CIRUELA

- 1 taza de avellanas tostadas
- ½ taza de ciruelas deshidratadas (humectadas*)
- 2 cdas. de azúcar

Preparación

Para las bolitas de avellanas y cacao, primero debes moler la mitad de las avellanas (½ taza) hasta lograr una especie de harina. Luego, mezclamos bien esta harina con el resto de las avellanas enteras, la avena y el cacao. Incorporamos la miel y las cucharadas de agua para poder armar las bolitas con ambas manos. Refrigerar por una hora y ya están listas para llevar de paseo a cualquier lugar.

Las bolitas de avellanas y ciruelas son, quizás, más sencillas aún. Al igual que las bolitas anteriores debemos moler la mitad de las avellanas tostadas (½ taza) hasta lograr una especie de harina. Picamos las ciruelas en pedacitos y mezclamos todos los ingredientes de una vez. Formamos las bolitas con las manos y listo!

* Si tus ciruelas son muy secas, debes dejarlas remojando en agua tibia hasta que se humedezcan, así tus bolitas quedarán más humectadas y con mejor sabor.

FLAN DE AVELLANAS

1 molde grande

Ingredientes

- 120 g de avellanas tostadas
- 500 cc de leche de avena (*)
- 4 huevos
- 40 g de coco rallado
- 80 g de azúcar
- ½ taza de azúcar rubia para acaramelar el molde
- ¼ taza de agua

Preparación

Para la leche de avena deja remojando una taza de avena en agua el día anterior. Al día siguiente, pásala por un colador fino o paño para extraer la leche.

Si vas a hacer el flan en el horno, precalentarlo a 200°C.

Preparar un caramelo con el azúcar rubia y el agua en una olla. Caramelizar el molde.

Echar la leche de avena y 100 g avellanas a la juguera. Licuar hasta que las avellanas se muelan bien. En un bol juntar los huevos (sin batir para evita las burbujas). Agregar la leche con las avellanas, el coco y el azúcar. Mezclar y echar en el molde caramelizado. Si tienes flanera, cocinar a baño maría a fuego medio-bajo por 25 minutos o hasta que pruebes con un palito y éste salga seco. Si vas a usar tu horno, hornea a baño maría a 160° por 40 a 50 minutos. También se pueden hacer en moldes individuales y en ese caso se demoran alrededor de 30 minutos. Picar las avellanas que quedaron en la juguera o en una procesadora y usarlas para servir sobre el flan una vez que este se enfríe.

MURTA (*Ugni molinae*)

Digamos que el simple olor de esta pequeña baya ya es suficiente. Su aroma es en si un sabor. Comer murta se transforma en un vicio y por lo mismo las recolecciones nunca son muy fructíferas. Recomendamos salir mucho por ellas en su temporada, porque cuando se acaban se extrañan!

MERMELADA DE MURTA

Ingredientes

- 4 tazas de pulpa de murta (se necesitan entre 1 ½ a 2 kilos de murta)
- ¼ taza jugo de limón
- ¾ taza de azúcar
- 3 cdtas. de pectina en polvo

Preparación

Lavar los frascos y dejar en agua muy caliente. Poner a hervir las tapas de los frascos y una vez hirviendo, apagar el fuego y dejar en el agua. Hervir agua en una olla grande y una vez hirviendo, agregar la murta. Esperar a que hierva otra vez y dejar por unos 3 minutos. Colar la murta y pasar por cedazo hasta obtener una suave pulpa (¡no desechar la cáscara que queda en el colador ni el agua en que se hierve porque se puede hacer jugo de murta!). Medir las tazas de pulpa y mezclar con el jugo de limón. Poner a hervir la pulpa en una olla a fuego suave hasta que hierva. Mezclar en un recipiente el azúcar con la pectina. Una vez hirviendo la pulpa, echar de a esta mezcla y revolver por uno o dos minutos hasta que la pectina se haya disuelto completamente. Esperar a que suelte nuevamente el hervor revolviendo de vez en cuando. Sacar del fuego, echar en los frascos y apretar bien las tapas (no en exceso). Para sellar los frascos, meterlos en una olla grande cubiertos con agua caliente (2 dedos sobre la tapa) a fuego medio. Una vez que hierva el agua dejar por 10 minutos. Los frascos no deben tocar el fondo por lo que se debe poner una rejilla o un paño en el fondo de la olla. Pasados los 10 minutos, sacar los frascos y dejar enfriar sobre un mesón, de esta forma se sellarán. Una vez fríos, comprobar que los sellos de las tapas estén hundidos.

CONSERVA DE MURTA Y MEMBRILLO

5 frascos de 1 kilo

Ingredientes

- 8 - 10 membrillos medianos
- 6 - 7 tazas de murta
- 10 tazas de agua
- 3 tazas de azúcar (cantidad de azúcar a gusto)
- 1 palito de canela

Preparación

Lavar los frascos y dejar en agua muy caliente. Poner a hervir las tapas de los frascos y una vez hirviendo, apagar el fuego y dejar en el agua. Preparar un almíbar liviano con el agua, el azúcar y el palito de canela. Dejar que hierva 10 minutos. Mientras, quitar los palitos a las murtas y desechar las que no se encuentren en buen estado (que se pueden usar para jugo o mermelada). Pelar los membrillos y cortar en gajos bien delgados. Agregar a los frascos dividiendo en partes iguales primero el membrillo y después la murta. Agregar el almíbar hasta 2 cm bajo la tapa y eliminar los espacios de aire. Cerrar bien. Poner los frascos en una olla alta con una rejilla o paño de cocina en el fondo. Agregar agua caliente hasta 5 cm bajo el nivel de la tapa. Poner al fuego y dejar 20 minutos desde que suelte el hervor. Dejar que los frascos se enfríen un poco en la olla y una vez que se puedan tomar, sacarlos y dejarlos sobre un mesón boca abajo. De esta forma se sellarán. Una vez fríos, voltear los frascos y comprobar que los sellos de las tapas estén hundidos.

TARTELETA DE MURTA Y MEMBRILLO

1 molde grande

Ingredientes

MASA

- 1 taza de harina
- 100 g de mantequilla
- 80 g azúcar flor
- 1 huevo

RELLENO

- 2 membrillos grandes (400 g de membrillo aprox.)
- 250 g de murtas
- 1 cda. de azúcar
- 30 g de mantequilla cortada en lonjas finas

STREUSEL O MIGA DE COBERTURA

- ½ taza de harina
- 40 g de mantequilla
- 2 cdas. de azúcar

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C. Para la masa, juntar todos los ingredientes y con los dedos mezclar hasta formar una masa. Uslerear y poner la masa en un molde enmantequillado para tartas. Refrigerar. (También resulta bien refrigerando la masa antes de uslerear)

Cortar el membrillo en gajos finos y lavar la murta. Rellenar la masa con los gajos de membrillo, agregar uniformemente sobre el relleno las lonjas de mantequilla y esparcir sobre eso la cucharada de azúcar. Agregar la murta. Preparar el streusel juntando la harina con la mantequilla bien fría cortada en cubitos y con el azúcar. Con las yemas de los dedos mezclar, apretando la mantequilla con la intención de que queden grumos grandes y pequeños de miga. Esparcir sobre la tarta y llevarla al horno por 30-35 minutos a 180 °C

PALETAS DE HELADO DE MURTA

Probamos con distintas variedades y combinaciones de helados, también distintas formas de procesar la murta, aquí van 3 ideas para inspirarse y probar según tus gustos. Puedes agregarles otras frutas, hierbas o lo que quieras. ¡La murta en helado es definitivamente una experiencia!

Murta + jugo de naranja (se puede endulzar un poco pero ambas frutas aportan dulzor)

En este caso pasamos por la juguera ambos ingredientes y rellenamos los moldes de helado

Murta + yogurt natural + miel

Aquí, al igual que para la mermelada, dimos un hervor a la murta y la pasamos x cedazo. Es un poco más de trabajo pero vale el esfuerzo, la textura es muchísimo más suave. De ahí mezclamos con el yogurt, la miel y rellenamos los moldes

Murta + azúcar + agua

El más simple, inigualablemente rico!!! Se puede preparar con cualquiera de los procedimientos de las recetas anteriores. Agregar el mínimo de agua posible para que no cristalice mucho y no perder la textura de la murta.

Para evitar los cristales y hacer paletas más cremosas, la clave está en que la mezcla se congele lo más rápido posible. Para lograr esto les recomendamos dejar previamente los moldes en el congelador y además dejar un rato la mezcla preparada pero sin que congele.

CALLAMPA DE PINO (*Suillus luteus* – *Suillus granulatus*)

Este hongo es el primero de la temporada, y sale de forma muy abundante bajo plantaciones de pino, pero también en bosque nativo. En vista de que estas callampas son bastante abundantes, porqué no incorporarlas como alimento! Si bien deshidratadas es la forma común de comerlas, quisimos probar nuevas preparaciones y tuvimos mucho éxito!

HAMBURGUESA DE MONTE

4 unidades

Ingredientes

- 4 callampas de pino grandes
- 300 g berros
- 1 cebolla grande
- 4 panes amasados grandes
- Mayonesa casera hecha con huevos de campo
- Para el apanado: harina, 1 huevos de campo y pan rallado

Preparación

Limpia las callampas y botarles la mayor cantidad de agua presionar cada una sobre un plato o entre papeles absorbentes. Dejar macerando las callampas limpias en un plato con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Dar vuelta para que el aliño se impregne por todos lados. Lavar los berros y descartar los tallos gruesos. Cortar la cebolla en pluma y dorar en un sartén.

Para apanar las callampas, pasar cada una por harina, luego huevo batido y finalmente pan rallado. En un sartén calentar un dedo de aceite y freír por ambos lados cada callampa. Quitar el exceso de aceite dejando reposar las "hamburguesas" en papel absorbente. Calentar el pan amasado en el horno y montar la hamburguesa de monte con las callampas apanadas, los berros, la cebolla dorada y la mayonesa casera. Toda una experiencia!!!

CALLAMPAS EN ESCABECHE

1 frasco de 1/2 kilo

Ingredientes

- 500 g de callampas de pino frescas y limpias
- 500 cc de agua
- 250 cc de vinagre de vino blanco
- ½ cebolla
- 1 cm de jengibre
- 1 cda. de ralladura de limón
- Sal
- Pimienta
- Frasco de conserva de ½ kilo

Preparación

En una olla poner a hervir el agua con el vinagre y un poco de sal. Limpiar y cortar los hongos de pino en tiras gruesas. Picar la cebolla pluma, rallar la cascara del limón y cortar el jengibre en tiras finas. Una vez que el agua esté hirviendo, agregar los hongos y los demás ingredientes y dejar hervir por 3 minutos. Sacar y dejar escurrir en un colador.

En los frascos limpios y secos, agregar la mezcla de hongos hasta aprox. 1 cm del borde y rellenar con aceite de maravilla. Agregar un poco de pimienta y revolver. Tapar los frascos y guardar en el

refrigerador por 6 meses.

Ideal para comer con tostadas o para servir como acompañamiento de un plato fuerte.

VELOUTÉ DE CALLAMPAS

4 personas

Ingredientes

- 300 g de callampas de pino
- 100 g de champiñones
- 1 cebolla
- 6 tazas de caldo de verduras
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- ½ taza de vino blanco
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- Pimienta y sal

Preparación

Preparar un caldo de verduras con 6 tazas de agua. En un sartén con un poco de aceite saltear la cebolla picada fina hasta que este transparente, agregar las callampas y los champiñones picados o laminados, saltear un par de minutos, incorporar un poco de nuez moscada, pimienta y sal. Reservar. En una olla poner la mantequilla y la harina hasta que se haga una bolita, de apoco ir incorporando el caldo de verduras removiendo constantemente, dejar que suelte el hervor e incorporar la mezcla de callampas, dejar hervir un minuto y pasar por la juguera hasta que quede una mezcla muy suave. Servir bien caliente, idealmente con crutones.

PATÉ VEGETAL

Ingredientes

- 120 g mantequilla
- 80 g de callampas deshidratadas
- 400 g de champiñones
- 4 cdas. de avellanas
- 2-3 chalotas
- 1 chorrito de aceite

Preparación

Remojar las callampas en abundante agua tibia por al menos media hora. Picar las chalotas y los champiñones. Sofreír las chalotas por unos minutos. Agregar la mantequilla y champiñones y dejar a fuego suave por unos tres minutos. Salpimentar.

Colar las callampas y reservar el jugo.

Echar esta mezcla y las callampas coladas en la licuadora. Agregar las avellanas y el aceite. Procesar hasta lograr una pasta suave. De necesitarse, agregar de a poco jugo de callampas.

PASTEL DE CALLAMPAS Y PAPAS

6 personas

Ingredientes

- 80 g de callampas deshidratadas
- 1 k de papas
- 1 cebolla
- 1 taza de leche
- 1 cda. grande de mantequilla
- 3 cdas. grandes de harina
- 1 taza de caldo de callampas
- Nuez moscada

Preparación

Precalentar el horno a 200 °C.

Remojar las callampas en abundante agua tibia por al menos media hora. Picar cebolla en cuadritos y sofreír hasta que quede transparente. Salpimentar.

Colar las callampas y reservar el jugo.

Preparar una salsa blanca liviana con medio litro de leche y medio litro de jugo de callampas. Para esto, poner en una olla una cucharada grande mantequilla y las dos cucharadas de harina hasta formar una bolita (roux). Ir añadiendo la leche y el caldo de callampas, revolviendo constantemente a fuego lento hasta disolver el roux. Revolver por unos 15 a 20 minutos hasta espesar. Agregar sal y nuez moscada.

Mezclar la salsa blanca con las callampas enteras. Reservar.

Cortar las papas en láminas muy delgadas, idealmente con mandolina y reservar en agua para evitar su oxidación (si las cortas en el momento, no es necesario esto). Aliñar las papas con sal y aceite de oliva y masajear.

Para armar el pastel poner en una fuente de horno una capa de papas laminadas (aprox. 1 cm), luego una capa de salsa blanca con callampas y queso mantecoso rallado. Cubrir con otra capa de papas laminadas y queso rallado.

Bajar el horno a 170 °C y cocinar por 30 a 40 minutos.

GUIISO DE CALLAMPAS Y VERDURAS

4 personas

Ingredientes

- 1 taza de callampas deshidratadas
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 berenjena
- 2 tallos de apio
- 1 taza de tomates en conserva
- 2 dientes de ajo
- Merkén, sal y pimienta

Preparación

Para hidratar las callampas deshidratadas, remojar en abundante agua tibia por al menos media hora.

Cortar la cebolla en pluma, la berenjena en rodajas y después en cuartos. Para el pimentón y el apio cortar en tiras. Picar el ajo muy fino. Sofreír la cebolla hasta transparentar. Agregar los pimentones, la berenjena, el apio, tomates, el ajo y las hojas de laurel. Rehogar todo por 15 a 20 minutos. Salpimentar y rehogar por 5 minutos más. Agregar el merkén y servir con arroz blanco.

COPIHUE (*Lapageria rosea*)

Generalmente se habla de copihue (*kopiwe*) para referirnos a la flor de esta planta trepadora, sin embrago, esto es un error. La flor se llama *kodkülla* en mapuzungun y el fruto *kopiwe* y, para nuestra suerte, ambos son comestibles. La flor, de textura fibrosa y sabor neutro, es ideal para preparaciones frescas. El fruto por su parte, sorprende por su dulzor y por lo firme de su cáscara, para nosotros fue un grato descubrimiento.

ENSALADA DE COPIHUE

4 personas

Ingredientes

- 16 pétalos de copihue (recolectadas del suelo)
- 2 tazas de hojas de vinagrillo
- 100 gr de champiñones
- 1 taza de tomatitos cherry
- 2 cdas. de semillas de zapallo tostadas (o de maravilla)
- Aliño: aceite de oliva, vinagre de lleuque y sal

Preparación

Lavar y secar las hojas de vinagrillo. Cortar los pétalos de copihue longitudinalmente en tiras muy finas. Limpiar y cortar los champiñones en láminas finas. Lavar los tomates cherry y cortarlos en mitades. Preparar el aliño y mezclar bien.

Acomodar en una fuente las hojas de vinagrillo, luego los champiñones, tomatitos, pétalos y finalmente las semillas de zapallo. Aliñar al momento de servir.

CHUTNEY DE COPIHUES

1 frasco de 1/2 kilo

Ingredientes

- 3 tazas de frutos de copihue
- 1 taza de chalota (o cebolla)
- 100 cc vinagre de vino blanco

- 3 cdas. de azúcar
- 1 cda. de jengibre rallado
- 1 pizca de cardamomo en polvo, canela molida, pimienta, merkén y sal
- 1 cda. de aceite de maravilla

Preparación

Primero vaciar los pepinos o frutos de copihue (ver video) y picar las cáscaras en tiras. Picar la chalota en cuadritos pequeños y saltear en el aceite hasta que se ponga transparente. Agregar las cáscaras de copihue picadas, el vinagre, azúcar y todos los aliños. Dejar que suelte el hervor y cocinar a fuego lento en olla tapada por aprox 25-30 minutos. Se puede comer de inmediato o bien guardar en un frasco en el refrigerador para comerla en un plazo de 2 semanas.

FRUTOS DE COPIHUE RELLENOS

25-30 rellenos

Este plato puede comerse como aperitivo o bien como plato de fondo con algún acompañamiento (ej. papas salteadas).

Ingredientes

- 20 a 30 frutos de copihue
- 1 taza de quinwa
- 1 cebolla pequeña
- 100 g de carne molida
- Aceite de oliva, sal y ají de color

Preparación

Ahuecar con una cuchara pequeña los frutos de copihue. Guarde las semillas para hacerlas germinar en casa o llevarlas de vuelta al bosque! Lavar la quinwa hasta que el agua salga transparente (para quitar la saponina). Cocinar de forma convencional. En un sartén sofreír la cebolla picada fina y cuando esté dorada agregar la carne, cocinar y agregar la sal y el ají de color. Una vez que la quinwa esté lista, juntar ambas preparaciones.

Prender el horno a 200°C. Con una cuchara pequeña rellenar los copihues con la quinwa cuidando de que no se rompan. Ponerlos sobre una lata de horno con aceite de oliva en la base. Esparcir un

poco más de aceite sobre los copihues. Poner la lata al horno por 15 a 20 minutos. Servir calientes.

*El relleno también se puede hacer vegetariano cambiando la carne por verduras, nueces y agregando un poco de queso parmesano. Una deliciosa variación!

CHANGLE (*Ramaria flava*)

Este hongo, que más bien parece un coral, es bastante abundante en este territorio. Hay que salir a buscarlo incansablemente para disfrutar de su sabor en variadas preparaciones. Nosotros nos consideramos changle-adictos!

CONSERVA DE CHANGLES

1 frasco de 1/2 kilo

Ingredientes

- 1 K de changles limpios
- 2 tazas de vinagre blanco
- 2 tazas de agua
- ½ cda. de pimienta entera
- Un poco de sal
- Hojas de laurel
- ½ taza de aceite de maravilla
- Ajo (opcional)

Preparación

En una olla hervir por tres minutos el agua con el vinagre y las especias. Colar. Agregar los changles ya limpios y, luego de que suelte el hervor, dejar por un minuto. Colar y dejar estilando bien. Una vez que haya escurrido bien el agua, poner los changles apretados (no demasiado) dentro del frasco. Agregar una hoja de laurel, 1 diente de ajo y rellenar el frasco con aceite hasta tapar los changles. Se conservan muy bien de esta forma, pueden durar un año y más.

GUISO DE MARÍA

4 personas

Ingredientes

- 800 g de changles limpios
- ½ cebolla
- 8 papas medianas (unos 500 g aprox.)
- 1 taza de puerro
- 1 cda. de aceite de maravilla
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de sal

Preparación

Desmenuzar los changles en ramas no muy pequeñas. Sancochar por un minuto en una olla con agua hirviendo. Estilar.

Pelar las papas y poner a cocer enteras en una olla con agua.

Picar la cebolla en cuadritos y poner en un sartén a fuego medio con el aceite. Cuando esté transparente, echar los changles y rehogar. Agregar la sal, el aceite y el comino y revolver. Finalmente, agregar el puerro picado en pequeños trozos y rehogar por unos minutos más. Servir en un plato el guiso, acompañado de las papas cocidas.

CEVICHE DEL BOSQUE

4 personas

Ingredientes

- 400 g de changles limpios
- 1 tallo de puerro
- 1/3 pimentón rojo
- 1/3 pimentón verde
- 1/3 pimentón amarillo
- 2 ramitas chicas de apio
- 1 puñado de cilantro
- Aliño: sal, limón y aceite de oliva
- Ají verde (opcional)

Preparación

Picar finas todas las verduras. Picar la mitad de los changles y la otra mitad desmenuzarlos en ramitas. Juntar todo en un bol y aliñar

agregando primero la sal, luego el limón y finalmente el aceite de oliva. Revolver muy bien y dejar reposar en el refrigerador. Acompañar con unas ricas tostadas y una copita de vino blanco!

EMPANADAS DE CHANGLE

10 empanadas medianas

Ingredientes

MASA

- 1 taza de harina
- 1 taza de harina integral
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de aceite de maravilla

RELLENO

- 800 g de changles limpios
- 2 cebollas
- 1 chorrito de aceite
- 1 cdta. de chascú
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de merkén
- 1 yema de huevo (para pincelar la superficie de la empanada)

Preparación

Precalentar el horno a 200°C.

Para la masa, mezclar ambas harinas y formar un volcán. Echar en el centro ambos aceites y la sal. Revolver todo e ir agregando agua tibia hasta obtener una masa que se pueda amasar. Dividir la masa en diez bolitas. Uslear cada una y cortar un círculo usando un plato como molde (aprox. 12 cm de diámetro).

En un sartén a fuego suave, echar los changles limpios y dejar que se absorba su propia agua. Agregar una pizca de sal y reservar. Sofreír la cebolla hasta que, nuevamente, absorba su propia agua. Agregar un poco de sal y agregar un poquito de aceite. Sofreír hasta dorar. Agregar los changles y rehogar por unos minutos. Agregar el chascú picado fino y el merkén.

Disponer la masa y echar unas dos cucharadas del relleno de changle. Mojar con agua el borde de la masa con el dedo y cerrar. Presionar

los bordes con los dedos hasta sellar. Realizar los dobleces clásicos de empanadas hacia adentro para un buen sellado (ver foto). Pinchar la superficie con un tenedor y pincelar con una mezcla de yema de huevo diluida en un poco de agua. Aceitar la lata del horno y poner las empanadas por unos 15 minutos a 180°C

QUINOTO DE CHANGLES

4 personas

Ingredientes

- 600 g de changles limpios
- 4 chalotas
- 2 tazas de quinwa roja (puede ser blanca, pero con la roja resaltan más los changles)
- 2 tazas de caldo de verduras
- El jugo que sueltan los changles
- 200 g de queso parmesano
- 2 cdtas. de mantequilla
- 1 pizca de sal

Preparación

Picar las chalotas muy finitas. Poner en un sartén y saltear con un poco de mantequilla hasta que esté transparente. Luego agregar sal. Poner el changle en un sartén a fuego bajo y esperar a que suelte su agua. Colar y guardar esta agua (esta es el agua de changle que necesitarás). Reservar. Agregar las chalotas a los changles y sofreír por unos minutos más.

Lavar la quinwa y colar bien. Ponerla en una olla a fuego medio e ir agregando de a poco el caldo de verduras caliente, revolviendo de vez en cuando. Cada vez que se absorba, ir agregando más caldo, para esto el caldo debe tenerse en una olla caliente. Una vez que la quinwa esté al dente (entre 8 a 10 min), agregar los changles y, nuevamente, ir incorporando el agua de changle reservada, mientras se revuelve. Seguir revolviendo de vez en cuando hasta que se evapore el jugo. Agregar el queso parmesano rallado, revolver y servir inmediatamente.

GARGAL (*Grifola gargal*)

Este hongo, que es cada vez más difícil de encontrar, es también conocido como “repollo de monte”, nombre que hace honor a su increíble forma. De sabor único pero sutil, probar un gargal es una experiencia para todos los sentidos.

PAPAS RELLENAS CON GARGAL

10 a 12 unidades

Ingredientes

- 1 kg de papas
- 2 huevos
- 300 g de gargal
- 1 cebolla
- 100 g de queso mantecoso
- 2 cdas. de harina
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

Preparación

Pelar, cortar y cocer las papas. Una vez cocidas, colar y pasar por prensa de puré. Dejar reposar el puré hasta que se enfríe.

Para el pino de gargal, sofreír una cebolla hasta que esté transparente. Mientras tanto en una olla blanquear el gargal sumergiéndolo en agua hirviendo x 1 minuto aprox. Desmenuzar con las manos, mezclar con la cebolla y aliñar con sal y pimienta.

Una vez que esté frío el puré, agregamos los dos huevos levemente batidos, un poco de sal y la harina necesaria para poder armar las papas rellenas con las manos. Cortar el queso en cubitos de 1x1 cm aprox. Para armar las papas, primero formamos discos con la masa de puré. Luego, le echamos una cucharada de pino de gargal, un cubito de queso y cerramos el disco y luego redondeamos con ambas palmas. En un sartén vertemos el aceite para freír y cuando esté bien caliente, freímos las papas hasta que estén doradas. Para absorber el exceso de grasa las vamos dejando en un plato con papel absorbente. Servirlas calentitas.

*Se puede reemplazar el gargal por changle.

EMPANADAS FRITAS DE GARGAL Y QUESO

8 empanaditas

Ingredientes

- 400 g de gargal
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de queso mantecoso
- 2, 5 tazas de harina
- Agua a punto de hervir

Preparación

Lavar el gargal y sancochar por unos minutos. Cuando estén tibios, picar con las manos el gargal en pedacitos de mediano tamaño. Echar en una olla con los aliños y sofreír un poco.

Rallar el queso y agregar.

Para la masa, hacer un volcán con la harina, la pizca de sal y agregar el aceite al centro. Mezclar y luego agregar el agua caliente hasta que quede una masa uslereable. Uslerear o pasar por una máquina para estirar masas. Cortar los círculos con un molde o plato de unos 10 cms de diámetro. Rellenar con la mezcla y formar la empanada. Freír en aceite bien caliente. Eliminar el exceso de aceite con papel absorbente y repartir!

LENGUA DE VACA (*Fistulina hepatica*)

Es de los últimos alimentos que nos entrega el bosque antes del invierno y que grandiosa despedida nos dá! Esta especie es contundente, de textura firme y delicioso sabor.

BISTEC DE LENGUA DE VACA CON PURÉ DE ZAPALLO

2 personas

Ingredientes

- 2 lenguas de vaca (estamos hablando del hongo!)
- 300 g zapallo
- 2 papas medianas
- Sal
- Aceite

Preparación

Lavamos la lengua de vaca y le sacamos la cutícula (película que lo cubre) con un cuchillo. Cortamos la porción del cuerpo fructífero donde estaba adherido a la madera. Fileteamos la lengua para obtener bistecs delgados. Cortamos la parte blanca que queda adherida, que corresponde a los poros (la estructura blanca que está en la cara inferior de este hongo).

Para el puré, pelamos, picamos las papas y las ponemos a cocer. También cortamos el zapallo en trozos y los cocemos al vapor. Molemos ambas verduras hasta lograr un puré y agregamos un poquito de mantequilla y sal a gusto. Dependiendo del zapallo puede quedar mas espeso y en ese caso agregar un chorrito de leche.

Para cocinar nuestros bistecs, le agregamos sal y en un sartén vertemos un poco de aceite. Cuando esté bien caliente, echamos nuestros bistecs de lengua de vaca y lo salteamos vuelta y vuelta igual como si fuera un bistec de carne. Cuando esté dorado, lo presentamos en un plato acompañado de puré. Al probarlo entenderás porque hablamos de bistec.

Empieza el PUKEM, INVIERNO. Después de entregar tantos alimentos la tierra se toma un merecido descanso. Dejaremos por unos meses nuestros canastos y esperaremos el regreso del PEWÚ, PRIMAVERA.

WWW.DELMONTEALACOCINA.CL

