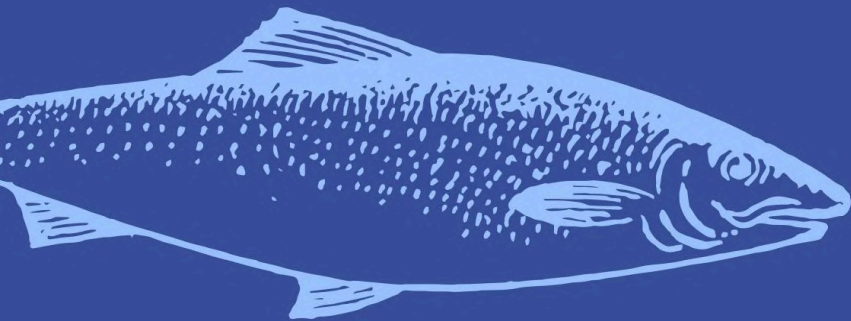


Aysén en la mesa:



“Un Viaje Gastronómico por la Patagonia”



Balloon
Latam

KARÜN

EST. IN PATAGONIA



Parque La Tapera



FUNDACIÓN
GASTRONOMÍA
SOCIAL

Balloon Latam, somos una empresa social, B certificada, que busca instalar competencias emprendedoras en las comunidades rurales, generar una visión compartida de desarrollo territorial a través de la participación efectiva y así poder disminuir brechas esenciales para el bienestar de las personas que habitan los territorios. Desde el año 2021 trabajamos junto a **Fundación La Tapera & Karün** en la **región de Aysén**, impulsando diversas iniciativas para fortalecer proyectos locales, generar espacios de vinculación y promover capacidades de liderazgo. Nuestra misión conjunta, es generar un **nuevo modelo de desarrollo** basado en relaciones de armonía entre las **personas, las comunidades y la naturaleza**.

Dentro del trabajo desarrollado en el territorio vemos en el área gastronómica una herramienta a seguir potenciando (+50% de nuestra comunidad emprendedora se vincula de alguna manera al área), es por eso que desarrollamos el programa Balloon Itinerante Gastronomía en una alianza junto a Fundación Gastronomía Social, quienes desarrollan sistemas colaborativos que favorecen el bien común a través de la gastronomía, protegiendo la seguridad alimentaria, la inclusión social y la conciencia medioambiental.

El programa **Balloon Itinerante** busca entregar herramientas de **gastronomía** a emprendedores de la comunidad Balloon en la región de Aysén, generando un espacio de encuentro y vinculación en torno al intercambio de saberes tradicionales.

Con **Fundación Gastronomía Social** como co-ejecutores, el programa acerca a agentes de cambio especialistas del área de gastronomía a emprendedores de la región para seguir fortaleciendo sus proyectos con impacto positivo en el territorio.

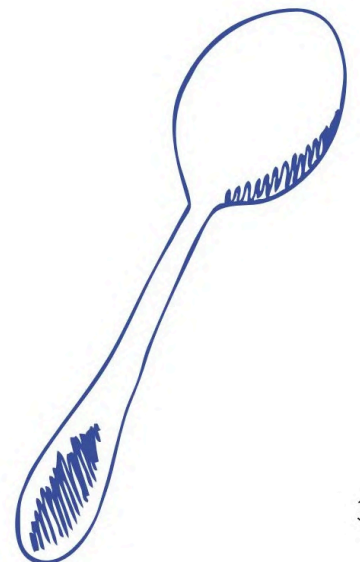
Los talleres de cocina tuvieron por objetivo fortalecer el capital social, identificar el patrimonio alimentario local, el rescate e innovación en las preparaciones y fomentar el trabajo en red entre productores y emprendedores locales.

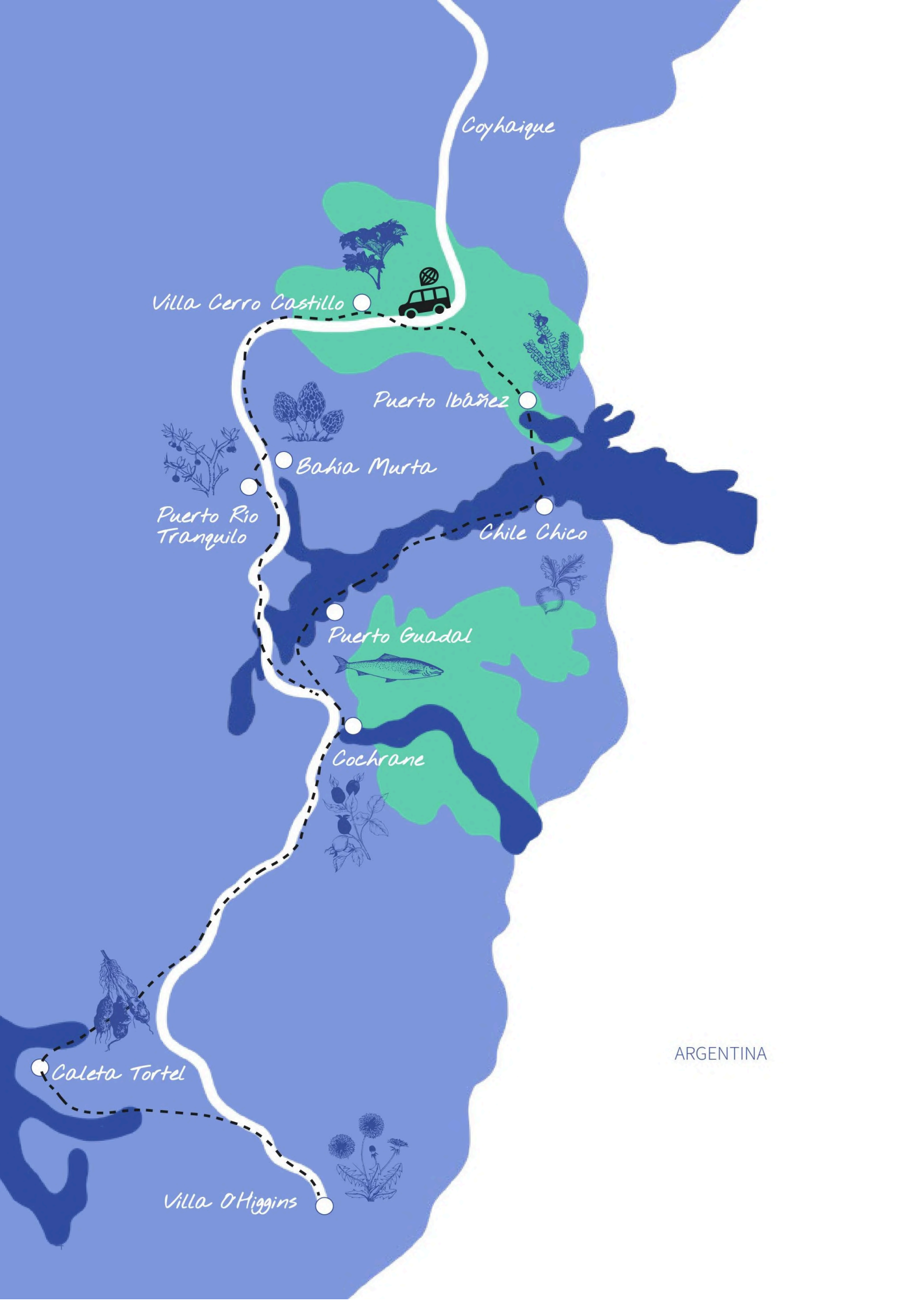
Como resultado de este programa nace el recetario **“Aysén en la mesa: Un Viaje Gastronómico por la Patagonia”**, poniendo en valor un recorrido de cinco semanas por las localidades de Puerto Ibáñez, Villa Cerro Castillo, Bahía Murta, Puerto Río Tranquilo, Puerto Guadal, Chile Chico, Cochrane, Tortel y Villa O’Higgins.

Índice



7	Chile Chico
12	Puerto Ibáñez
20	Villa Cerro Castillo
24	Bahia Murta
30	Puerto Río Tranquilo
35	Cochrane
42	Puerto Guadal
44	Caleta Tortel
48	Villa O'Higgins





Coyhaique

Villa Cerro Castillo

Puerto Ibañez

Bahia Murta

Puerto Rio Tranquilo

Chile Chico

Puerto Guadal

Cochrane

Caleta Tortel

Villa O'Higgins

ARGENTINA

Provincia General Carrera:

Cuenta con una superficie de 12.406,5 km² y una población de 6921 habitantes. Dentro de las localidades recorridas están; Puerto Ingeniero Ibáñez, Villa Cerro Castillo, Puerto Río Tranquilo, Bahía Murta, Chile Chico y Puerto Guadal.

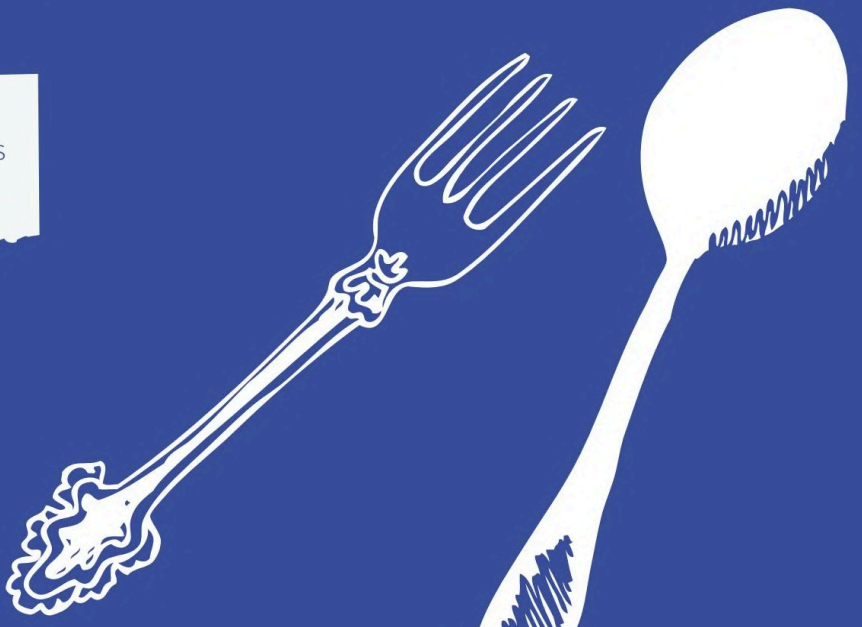
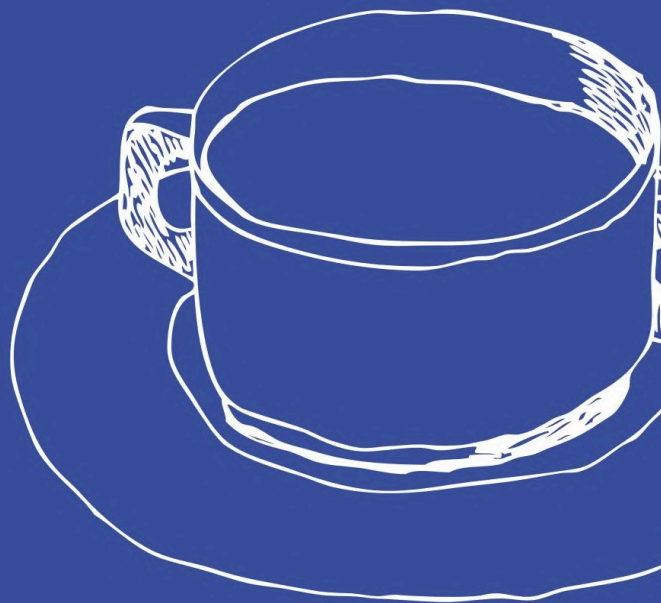
Esta provincia se caracteriza por tener grandes atractivos turísticos como el Parque Nacional Cerro Castillo, Parque Patagonia, Parque Nacional Laguna San Rafael, Santuario de la Naturaleza Capillas de Mármol, lugares que hacen que cada año miles de turistas visiten esta maravillosa región llena de atractivos naturales, glaciares y lagos que le dan un valor agregado a la experiencia en Aysén.

Provincia Capitán Prat:

Limita al norte con la provincia General Carrera, tiene una superficie de 37.247,2 km² y una población de 3837 habitantes. Encontramos las comunas de Cochrane, Caleta Tortel y Villa O'Higgins.

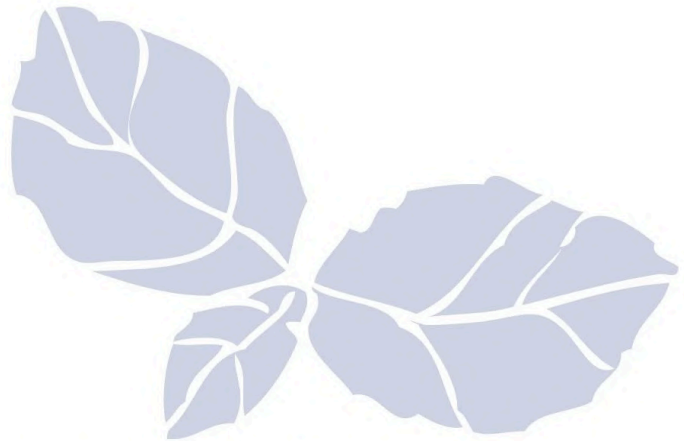
Esta provincia es conocida por tener las aguas más transparentes del mundo, sumado a las confluencias del Baker, el río más caudaloso de Chile. Se encuentra el Parque Patagonia con grandes extensiones de naturaleza en estado prístino, al igual que la flora y fauna del lugar. Hacia el sur encontramos Caleta Tortel, reconocido mundialmente dentro del mejor pueblo turístico del año (UNWTO, 2023) y Villa O'Higgins como el último poblado de la carretera austral y además la puerta de entrada a Campo de hielo Sur, por lo mismo, muchos viajeros y aventureros llegan a estos destinos en busca de aventuras únicas, siempre de la mano de la historia local y obviamente la gastronomía de la zona.

*En este mapa encontraremos algunos productos con los cuales trabajamos las clases prácticas y también las puedes encontrar en estas localidades.





Chile Chico



Rabanitos:

excelente para tratar deficiencias de vitamina C, urticarias y artritis; el caldo de su cocimiento es un excelente auxiliar en enfermedades respiratorias y desordenes gástricos.

¿Sabías qué?

“Conservando la despensa local”

Rabanitos encurtidos y como hacerlos más coloridos (Metodo Rápido)

INGREDIENTES:

500 g de rabanitos, lavados y cortados en rodajas finas
240 ml de vinagre de manzana
240 ml de agua
15 g de sal
100 g de azúcar
5 g de cúrcuma en polvo
1 diente de ajo, pelado y aplastado
Otras especias opcionales: 5 g de semillas de mostaza, 5 g de granos de pimienta negra, hojas de laurel

Lava y corta los 500 g de rabanitos en rodajas finas. Puedes usar un cuchillo afilado o una mandolina para lograr rodajas uniformes. En una cacerola, combina 240 ml de vinagre, 240 ml de agua, 15 g de sal, 100 g de azúcar, 5 g de cúrcuma en polvo. Revuelve bien y lleva la mezcla a ebullición.

Una vez que la mezcla haya hervido, reduce el fuego a medio y añade los 500 g de rabanitos y el diente de ajo aplastado. También puedes agregar 5 g de semillas de mostaza, 5 g de granos de pimienta negra o hojas de laurel según tu preferencia.

Cocina los rabanitos a fuego lento durante unos 5 minutos, o hasta que estén tiernos pero aún crujientes.

Retira la cacerola del fuego y deja que los rabanitos encurtidos se enfríen a temperatura ambiente.

Transfiere los rabanitos y el líquido de encurtido a frascos de vidrio esterilizados. Asegúrate de que los rabanitos estén completamente sumergidos en el líquido.

Cierra bien los frascos y refrigéramos durante al menos 4 horas o preferiblemente durante la noche antes de consumir





“Aportando desde la innovación”

Ceviche de cochayuyo y crocante de alga nori (Uso de algas deshidratadas)

INGREDIENTES:

100 g de cochayuyo deshidratado
1 taza mediana de jugo de limón
(aproximadamente 5 limones)
1 cebolla morada, finamente picada
1 pimiento rojo, finamente picado
1 manojo de cilantro fresco, picado
1 diente de ajo, picado finamente
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
2 hojas Alga Nori para servir (opcional)

Rehidratación del cochayuyo: Remoja el cochayuyo deshidratado en agua fría durante al menos 12 horas o según las indicaciones del paquete.

Luego, escúrrelo y córtalo en tiras finas.

Preparación del ceviche: En un tazón grande, mezcla el cochayuyo rehidratado con el jugo de limón y deja reposar durante unos 30 minutos para que el cochayuyo absorba los sabores.

Agrega los ingredientes: la cebolla morada, el pimiento rojo, el cilantro, el ajo.

Mezcla bien todos los ingredientes.

Condimenta: Añade sal, pimienta y aceite de oliva al gusto. Mezcla nuevamente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien combinados.

Refrigera: Cubre el tazón con papel film y refrigéralo durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen y se complementen.

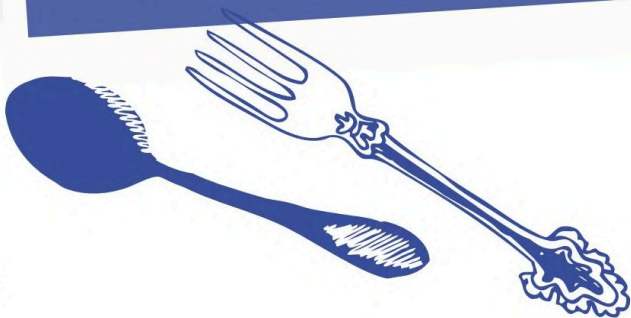
Sirve: Sirve el ceviche de cochayuyo sobre láminas crocantes de alga nori y decoralo con encurtidos caseros como lo hicimos nosotros. Para que el alga nori quede crocante se debe freír a temperatura alta por muy poco segundos en fritura honda, luego con ayuda de papel secante, retiramos el exceso de aceite de nuestro crocante.





Yolanda Alarcón

El emprendimiento de Yolanda , Isla de Robben nace el año 2014 en la ciudad del Sol Chile Chico , donde cultiva lechugas , acelgas , repollos , cilantro , tomates cherrys de manera orgánica , sin el uso de químicos en sus verduras ni tampoco en el abono. Yolanda trabaja su huerta con mucho cariño y eso lo vemos reflejado en la calidad de sus productos.



“Pasta fresca, herencia para Chile Chico”

Tortellini relleno de espinaca y queso crema

INGREDIENTES:

Masa de Pasta:

2 tazas (aproximadamente 250 g) de harina de trigo.

3 huevos grandes

Una pizca de sal

Relleno de espinaca y queso crema:

200 g de espinacas frescas, lavadas y picadas finamente

200 g de queso crema

1 taza de queso parmesano rallado

Sal y pimienta al gusto

Nuez moscada al gusto

Hacer el volcán: En una superficie limpia o un tazón grande, forma un volcán con la harina, creando un hueco en el centro.

Añadir los Huevos: Rompe los huevos en el hueco del centro y agrega una pizca de sal.

Mezclar: Con un tenedor, bate los huevos ligeramente y luego comienza a incorporar la harina desde los bordes del volcán hacia el centro. Continúa mezclando hasta que obtengas una masa.

Amasar: Amasa la masa con las manos durante unos 10 minutos o hasta que esté suave y elástica. Si la masa está demasiado seca, puedes agregar un poco de agua; si está demasiado pegajosa, agrega un poco más de harina.

Reposo: Envuelve la masa en film transparente y déjala reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.

Instrucciones para el Relleno:

Preparar las Espinacas: Saltea las espinacas en una sartén hasta que se marchiten. Escúrrelas bien para eliminar el exceso de líquido.

Mezclar los Ingredientes: En un tazón, combina las espinacas con el queso crema y el queso parmesano rallado. Mezcla bien y sazona con sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Elaboración de los Tortellini:

Estirar la Masa: Divide la masa en porciones pequeñas y estira cada porción en láminas finas con un rodillo o una máquina de pasta.

Rellenar los Tortellini: Coloca pequeñas porciones del relleno de espinaca y queso crema en el centro de la masa, dejando espacio entre cada porción.

Formar los Tortellini: Dobra la masa sobre el relleno para formar un triángulo y presiona los bordes para sellar. Luego, lleva las dos puntas del triángulo hacia el centro y únelas para formar la forma característica de tortellini.

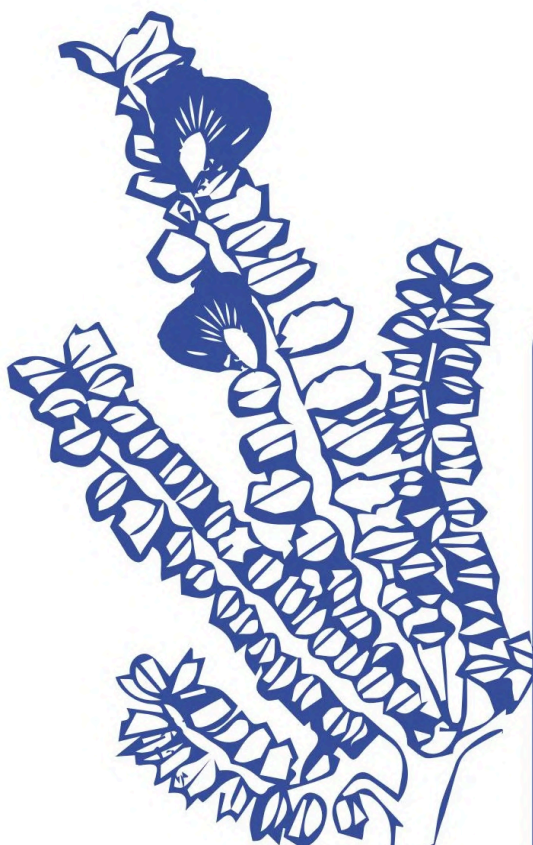
Cocinar los Tortellini: Cocina los tortellini en agua con sal hirviendo hasta que floten a la superficie (esto tomará unos minutos, el tiempo exacto puede variar). Retira con una espumadera y escúrrelas.

Servir: Sirve los tortellini con tu salsa favorita o simplemente con aceite de oliva y queso parmesano rallado.





Puerto Ibáñez



Flor de paramela:

Su uso más común es para fines medicinales, como analgésico, para combatir dolores reumáticos y menstruales. Se encuentra comúnmente en pomadas, aceites esenciales e infusiones.

¿Sabías qué?





“Aportando desde la innovación”

Hummus de garbanzos, pesto de diente de león y tostadas de pan de campo.

INGREDIENTES:

Para el Hummus:

200 g de garbanzos cocidos
2 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de agua
1 cucharada soperas de aceite de oliva
1 pizca de comino
1 pizca de sal
1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
1 pizca de pimienta
Ten en cuenta que las semillas de sésamo son un ingrediente opcional

Para el Pesto:

75 g de Almendra
1 manojo de diente de león
1 cucharada de jugo de limón
6 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo
Sal

PREPARACIÓN

Vacía todos los ingredientes en el vaso de la licuadora o el procesador de alimentos con el que trabajes normalmente. Reserva algunos garbanzos cocidos para decorar.

Recuerda que si utilizamos garbanzos en caja/lata es muy importante lavarlos y escurrirlos antes.

Ahora tritura todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea, la idea es que el hummus casero quede uniforme, sin ningún trozo de garbanzo a la vista.

Puedes corregir la consistencia añadiendo más agua o aceite a gusto. También corrige la sazón con un poca sal y pimienta si es necesario.

Cuando ya lo tengas a punto puedes refrigerar hasta el momento de servir, aunque te recomendamos comerlo de inmediato para disfrutar todo su sabor.

PESTO

Separa las hojas de diente de león del tallo y las lávalas bien bajo el agua, para después blanquearlas y cortarles cocción en agua muy fría. Una vez que cortamos la cocción, apretamos bien con nuestras manos las hojas para quitar todo el agua que sea posible y secamos con ayuda de toallas de papel. Reservamos.

Pon las almendras peladas en el vaso de la batidora y tritura hasta que tenga una consistencia fina.

Agrega las hojas de diente de león y el jugo de limón. Vas a ir triturando mientras añades el aceite de oliva poco a poco, sin dejar de batir, para obtener como resultado una salsa suave.

Pela el diente de ajo y lo agregas, para tritararlo todo junto, con un poco de sal para que termine de darle sabor a la salsa pesto

EMPLATADO

A la hora de servir coloca el hummus en un plato llano y haz unos surcos con ayuda de una cuchara, añade el pesto de diente de león y rocía los garbanzos cocidos y previamente tostados por encima y puedes decorarlo con pétalos de diente de león.



“Opción vegana con ingredientes simples”

Seitán, cebollas asadas y encurtidos caseros

INGREDIENTES:

1 kg de harina de fuerza
650 g de agua

Caldo:

Agua
Jengibre opcional
Verduras y hierbas como cebollas, ajo, cáscaras
de zanahorias, tallos de perejil, etc.
Soya o sal

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina y agua hasta lograr una masa homogénea. Sumergir en agua y dejar reposar mínimo 2 horas.

Al amasar, comenzará a botar el almidón (saldrá un agua lechosa). Lava hasta que el agua salga clarita. La masa se te hará mucho más chica que la original. Amasa hasta formar una bola

Preparar un caldo con las verduras y el de los ingredientes. Cocinar la masa de gluten por 40 minutos. Retirar, colar y refrigerar. Cortar como quieras: láminas, tiras, cuadradillos y prepararlo como quieras: salteado, en guisos, currys, etc







Panna Cota de Paramela

INGREDIENTES:

1/2 litro de crema de leche espesa
200 ml de leche
120 g de azúcar (hasta 150 g si te gusta más dulce)
2 palitos de Paramela , más una cucharadita de extracto de vainilla para aromatizar
1 sobre de gelatina neutra en polvo (10 g) o 6 hojas de gelatina colapez

PREPARACIÓN:

Para empezar nuestra panna cotta, hervimos la crema de leche con el azúcar, la paramela y la vainilla. Apartamos del fuego cuando rompa la ebullición.

Calentamos la leche en el microondas y disolvemos la gelatina en la leche caliente. La añadimos a la nata aún caliente y mezclamos bien.

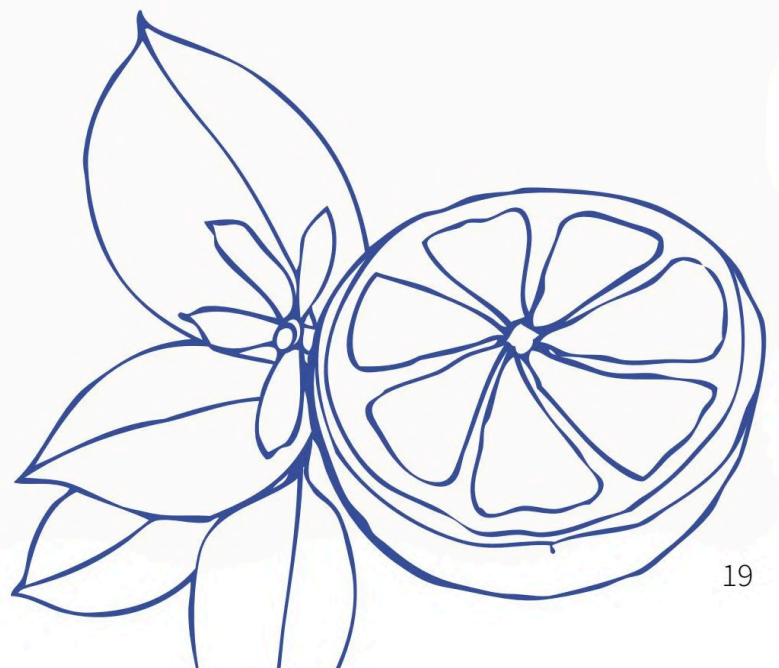
Si usas gelatina en hojas tendrás que hidratarlas en agua fría aproximadamente 10 minutos y después diluirlas muy bien en la leche caliente y añadir todo a la crema de leche

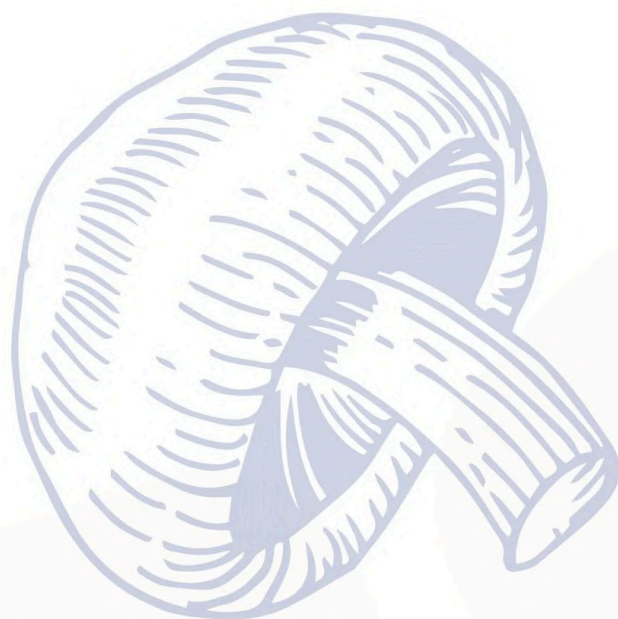
Colamos bien la mezcla. Una vez colada podemos usar la batidora para integrarla bien.

Colocamos en un molde de cake o moldes individuales y enfriamos la panna cotta en el refrigerador un mínimo de 3 horas hasta que esté bien cuajada.

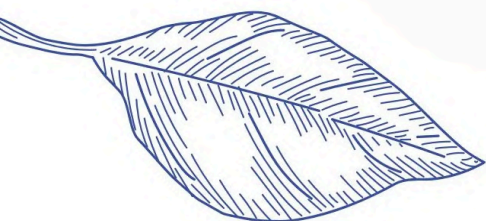
EMPLATADO:

Para montar nuestro plato, disponemos de un plato llano y desmoldamos nuestra Panna Cotta, podemos agregar alguna salsa dulce o frutas de estación para decorar.





Villa Cerro Castillo



Nalca:

Nativa de Chile y Argentina, es una hierba gigante, con sabor ácido. Sus preparaciones más comunes son mermelada, ensaladas, a mordiscos con sal (siempre pelada previamente) y para cubrir, con sus hojas, el curanto y se envuelven porciones de masa a base de papas para su cocción. Además, el macerado de sus flores constituye una bebida refrescante. Esta hierba tiene propiedades astringentes y hemostáticas.

¿Sabías qué?



Rollito de hortalizas de hojas, relleno con hongos de pino

INGREDIENTES:

3 hojas de Acelga grandes
2 hojas de Repollo grandes
1 berenjena
2 tomates
1 cebolla
80 g de Hongos de Pino
Aceite de Oliva
Sal
100 g Salsa Pesto

PREPARACIÓN:

Iniciamos con la berenjena, cortando en láminas y agregando 2 pizcas de sal para asegurar de remover su amargor (Solanina), reservamos. Hidratamos los hongos de pino en agua tibia. (los dejaremos hasta que se regeneren y queden más suaves en textura).

Cortamos la cebolla en pluma y la salteamos en una sartén a fuego alto hasta que se torne color marrón.

Cortamos nuestros tomates en cuartos y los disponemos en una sartén u horno a temperatura media con un poco de sal y hierbas a gusto.

Antes de armar nuestro rollito, Cocinaremos brevemente las hojas de repollo y acelgas en una olla a partir de agua hirviendo con una pizca de sal. Sólo por unos segundos sumergimos nuestras hojas hasta que queden un poco más flexibles para poder armar nuestro rollito. Una vez que cambió su textura en temperatura, cortamos cocción en un recipiente de agua fría con hielo y reservamos para posteriormente rellenar.

ARMADO:

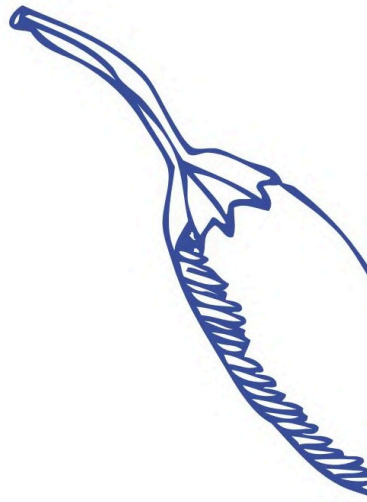
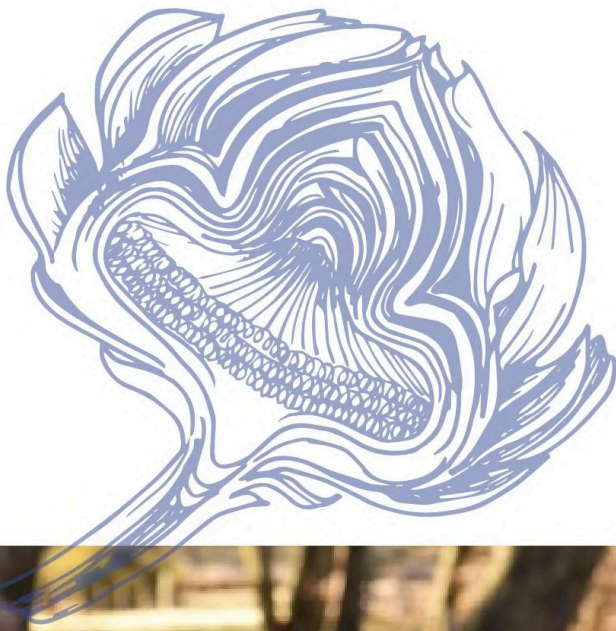
Quitamos el exceso de agua de nuestras hojas y colocamos en sentido horizontal una capa de éstas encima de nuestra tabla de verduras, luego colocamos nuestras láminas de berenjenas en sentido vertical así nos ayudará a evitar que se nos escape nuestro relleno.

Sazonamos con una capa untable de salsa pesto, para luego rellenar con nuestra cebolla caramelizada, tomates asados y nuestros hongos de pino hidratados, sectorizando nuestros ingredientes de relleno en un inicio de nuestras hojas de forma horizontal.

Volvemos a sazonar con nuestro pesto encima de los hongos de pino y comenzamos a enrollar, asegurándose que el relleno se encuentre de extremo a extremo de nuestras hojas.

Una vez que ya tengamos nuestro rollo armado lo podemos sellar a temperatura alta en un sartén grande, en una plancha o bien en el horno, para que nuestras hojas de hortalizas queden un poco más crocantes y nuestro relleno a buena temperatura para poder servir.





Encurtidos de aji cristal y de nalcas

INGREDIENTES:

250 g de ajíes frescos o Nalca (tallo sin cáscara)
240 ml de vinagre blanco
240 ml de agua
25 g de azúcar
10 g de sal
Otras opciones para aromatizar: hojas de laurel,
granos de pimienta, semillas de mostaza

PREPARACIÓN:

Lavado adecuado: Lava tus manos minuciosamente con agua y jabón antes de comenzar la preparación. Asegúrate de que todos los utensilios y superficies de trabajo estén limpios.

Selección de ingredientes frescos: Escoge ajíes frescos y en buen estado. Lávalos bien para eliminar cualquier residuo de tierra o pesticidas. En el caso de la nalca pelarlas y de inmediato ir dejando en agua con un poco de limón para retardar un poco su oxidación.

Esterilización de frascos: Lava los frascos de vidrio y las tapas con agua caliente y jabón. Puedes esterilizarlos sumergiéndolos en agua hirviendo durante unos minutos o utilizando un ciclo de esterilización en el lavavajillas o con ayuda de alcohol sobre 70°.

Uso de vinagre adecuado: Utiliza vinagre con un nivel de acidez del 5%. Este tipo de vinagre ayuda a preservar los ajíes y a prevenir el crecimiento de bacterias.

Preparación de la solución de encurtido (líquido gobernante o de gobierno):

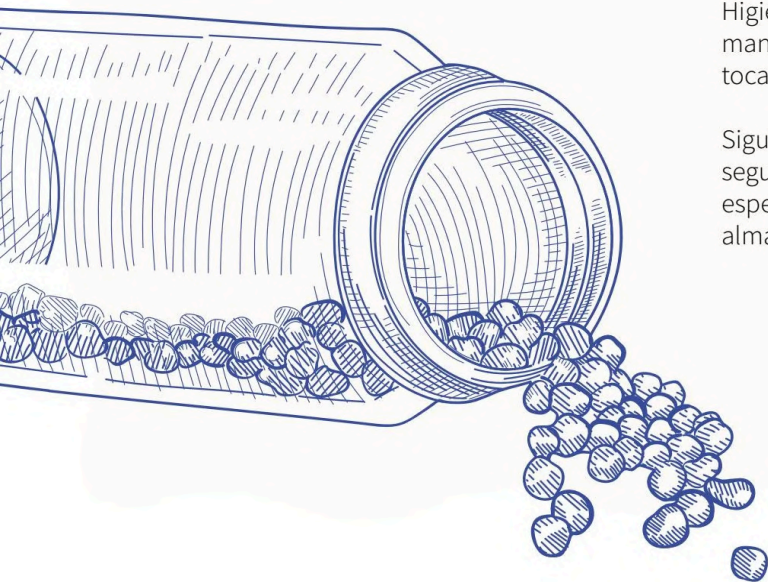
En una cacerola, mezcla el vinagre, el agua, la sal y el azúcar. Lleva la mezcla a ebullición y revuelve hasta que la sal y el azúcar se disuelva por completo.

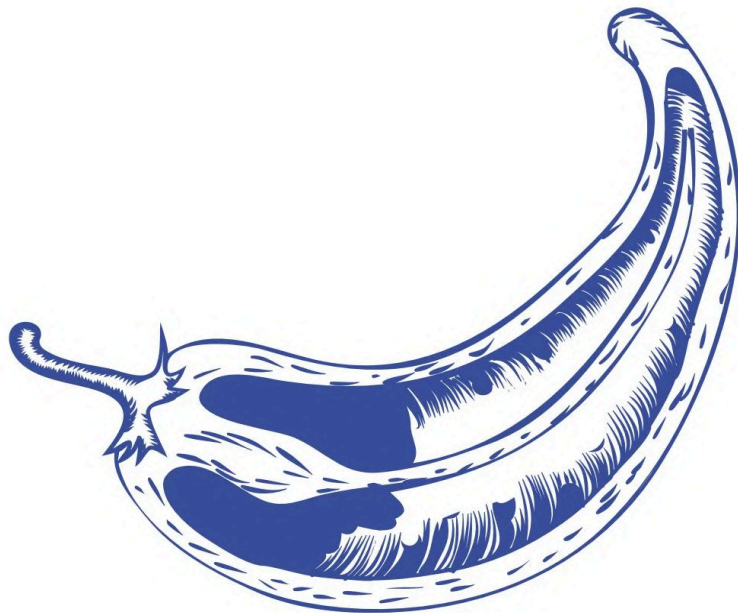
Envasado seguro: Llena los frascos con los ajíes y el líquido de encurtido caliente, dejando suficiente espacio en la parte superior para permitir la expansión durante el proceso de enfriamiento. Asegúrate de que los ajíes estén sumergidos completamente en el líquido.

Enfriamiento y almacenamiento: Deja que los frascos se enfríen a temperatura ambiente antes de refrigerarlos. Almacena los ajíes encurtidos en el refrigerador y consumirlos dentro del tiempo recomendado para mantener la calidad y la seguridad alimentaria.

Higiene personal continua: A lo largo del proceso, asegúrate de mantener la higiene personal. Lávate las manos regularmente y evita tocar alimentos con las manos sucias.

Siguiendo estas prácticas, podrás encurtir ají y Nalcas de manera segura y deliciosa. Recuerda que la seguridad alimentaria es clave, especialmente cuando se trata de productos encurtidos que se almacenan a largo plazo.





Bahía Murta



Morilla:

La alta demanda de este hongo en Francia, Italia y Alemania la posiciona dentro de los hongos comestibles más caros del mundo. *Es importante saber cómo cosechar para que vuelva a crecer a la siguiente temporada*

¿Sabías qué?



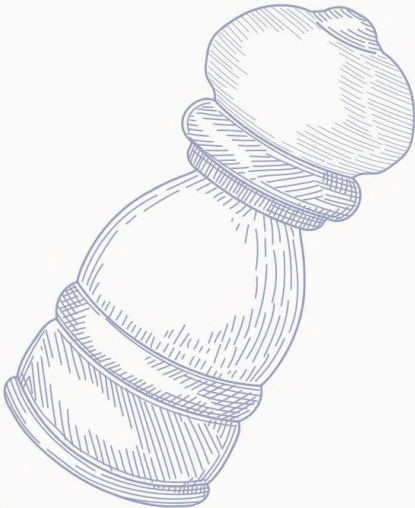


“La versatilidad de la morilla”

Galette de Morilla

INGREDIENTES:

1 1/4 tazas (aproximadamente 160 g) de harina de trigo.
1/2 cucharadita de sal.
1 cucharadita de azúcar (opcional, dependiendo de si prefieres la masa ligeramente dulce).
1/2 taza (115 g) de mantequilla sin sal, fría y cortada en cubos pequeños.
3-4 cucharadas de agua fría.



Asegúrate de que todos los ingredientes estén fríos. Puedes incluso refrigerar la harina antes de usarla.

Mezcla seca: En un tazón grande, mezcla la harina, la sal y el azúcar (si lo estás usando).

Incorpora la mantequilla: Agrega los cubos de mantequilla fría a la mezcla de harina. Puedes utilizar un cortador de masa o tus manos para trabajar la mantequilla en la harina hasta que la mezcla tenga una textura arenosa con trozos de mantequilla del tamaño de guisantes.

Añade Agua Fría: Agrega 3 cucharadas de agua fría a la mezcla y mezcla con un tenedor. Si es necesario, agrega otra cucharada de agua hasta que la masa comience a unirse.

Forma la Masa: Voltea la masa sobre una superficie enharinada y forma una bola. No amases demasiado, solo lo suficiente para que la masa se una.

Refrigeración: Envuelve la masa en film transparente y refrigérala durante al menos 30 minutos o hasta una hora.

Estirar la Masa: Precalienta el horno a 190 grados Celsius. En una superficie enharinada, estira la masa en un círculo de aproximadamente 30 cm de diámetro. Puedes dejar los bordes más rústicos si lo deseas.

Añadir el Relleno: Coloca el relleno de tu elección (frutas, verduras, etc.) en el centro de la masa, dejando unos 5 cm de borde.

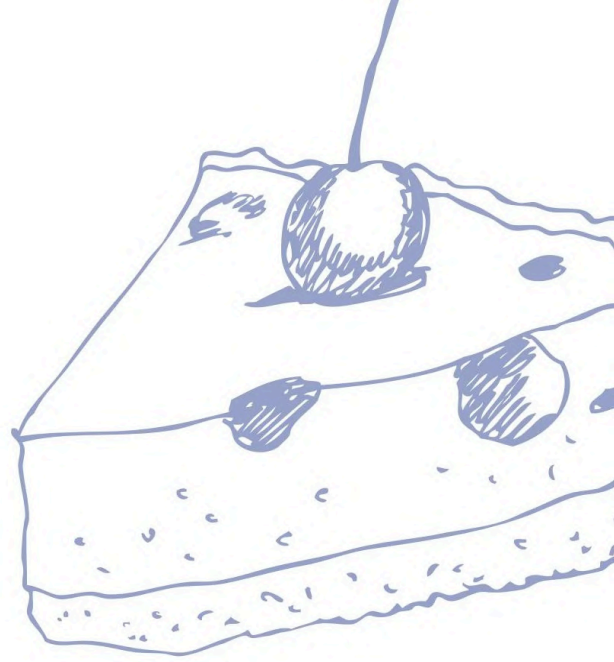
Plegado: Doble los bordes de la masa hacia adentro, creando pliegues y dejando el centro del relleno descubierto.

Horneado: Transfiere la galette a una bandeja para horno y hornea durante aproximadamente 30-40 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Enfriar y Servir: Deja enfriar la galette antes de cortarla. Puedes espolvorear con azúcar glas o servirla con helado si lo deseas.







Panacota en Salsa de Ruibarbo

INGREDIENTES:

Ingredientes para la Panna Cotta:

2 tazas de crema de leche
1 taza de leche entera
1/2 taza de azúcar
1 vaina de vainilla (o 1 cucharadita de extracto de vainilla)
3 hojas de gelatina (aproximadamente 6 gramos)
Esencias a elección (por ejemplo, esencia de almendra, esencia de naranja) - al gusto

Ingredientes para la Salsa de Ruibarbo:

2 tazas de ruibarbo, cortado en trozos pequeños
1/2 taza de azúcar
1/4 taza de agua
Jugo de 1 naranja
Ralladura de naranja (opcional)

Para la Panna Cotta: En un tazón pequeño, coloca las hojas de gelatina y cúbrelo con agua fría. Deja que las hojas de gelatina se ablanden durante unos 5-10 minutos.

En una cacerola, calienta la crema de leche, la leche, el azúcar y la vainilla a fuego medio. Si estás usando una vaina de vainilla, córtala por la mitad a lo largo, raspa las semillas y agrégales a la mezcla de leche y crema. Si usas extracto de vainilla, agrégalo al final del proceso.

Revuelve constantemente hasta que la mezcla esté caliente pero no hierva. Retira la mezcla del fuego.

Exprime el exceso de agua de las hojas de gelatina suavizadas y agrégales a la mezcla caliente de leche y crema. Revuelve bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.

Agrega las esencias a elección, como esencia de almendra o esencia de naranja, y mezcla bien.

Vierte la mezcla en moldes individuales o en un molde grande.

Refrigera durante al menos 4 horas o hasta que la panna cotta esté completamente cuajada.

Para la Salsa de Ruibarbo: En una cacerola, combina el ruibarbo, el azúcar, el agua, el jugo de naranja y la ralladura de naranja (si estás utilizando). Cocina a fuego medio hasta que el ruibarbo se ablande y la mezcla se espese, revolviendo ocasionalmente.

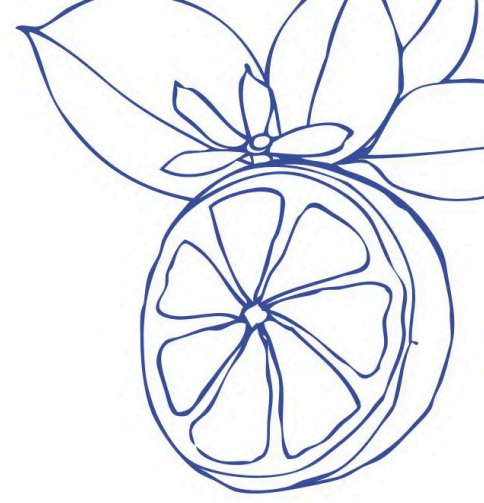
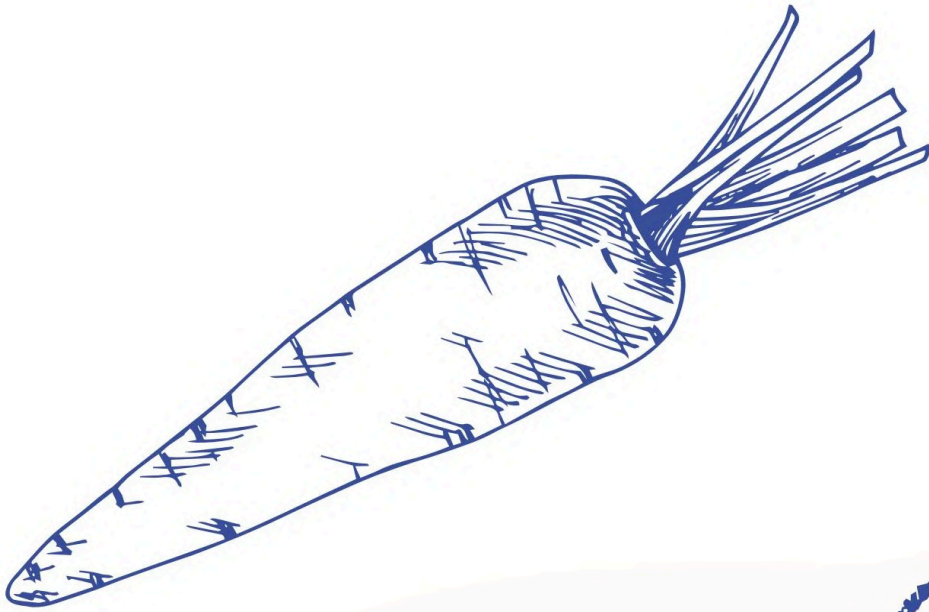
Retira la salsa del fuego y deja que se enfríe.

Servir: Desmolda la panna cotta sobre platos individuales o sírvela directamente en los moldes.

Vierte la salsa de ruibarbo sobre la panna cotta justo antes de servir.

Opcional: decora con rodajas de naranja o hojas de menta para un toque adicional.





Puerto Río Tranquilo



Calafate:

El famoso dicho de “él que come calafate ha de volver”, significa que quien prueba este fruto se enamora del lugar donde lo probó y no querrá separarse de él. Es por esto que muchos visitantes comen el calafate con la esperanza de volver a la patagonia chilena.

¿Sabías qué?



“Algo nuevo con los tomates de la huerta”

Ketchup casero de tomates y corinto

INGREDIENTES:

1 lata (aproximadamente 800 g) de tomate triturado o puré de tomate
1/2 taza de corinto
1/2 taza de vinagre de manzana
1/4 de taza de azúcar moreno
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de mostaza en polvo
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
Opcional: 1/2 cucharadita de canela en polvo (para un toque adicional de sabor)
Opcional: 1/4 de cucharadita de clavo de olor molido
Agua (según sea necesario para ajustar la consistencia)

En una cacerola grande, combina el tomate triturado o puré de tomate, las pasas corinto, el vinagre de manzana, el azúcar moreno, la sal, la pimienta negra, la mostaza en polvo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y, si lo deseas, la canela y el clavo de olor. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio-alto, y luego reduce el fuego para que hierva a fuego lento. Cocina la mezcla a fuego lento durante aproximadamente 45-60 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue al fondo de la cacerola. La mezcla debe reducirse y espesarse. Si encuentras que la mezcla está demasiado espesa, puedes añadir agua gradualmente para ajustar la consistencia a tu gusto. Prueba y ajusta los condimentos según tu preferencia personal. Puedes agregar más azúcar si prefieres un ketchup más dulce o más vinagre para darle un toque más ácido. Una vez que el ketchup haya alcanzado la consistencia deseada y tenga un sabor equilibrado, retíralo del fuego y deja que se enfríe. Si deseas una textura más suave, puedes usar una licuadora o una batidora de mano para triturar el ketchup hasta obtener la consistencia deseada. Transfiere el ketchup a frascos esterilizados y guárdalos en el refrigerador. Este ketchup casero con pasas corinto generalmente se conserva bien durante varias semanas.

Daniela Urrutia

El emprendimiento de Daniela, Tierra Malku, se encuentra ubicado en el sector Valle Exploradores en Puerto Río Tranquilo. Sus viveros agroecológicos se destacan por la producción de hortalizas, plantas medicinales, semillas y subproductos de éstos. Daniela junto a su pareja Tomás están comprometidos en crear una apuesta innovadora en el turismo agroalimentario de la región, entregando alimentos sanos, nutritivos y libres de pesticidas nocivos.



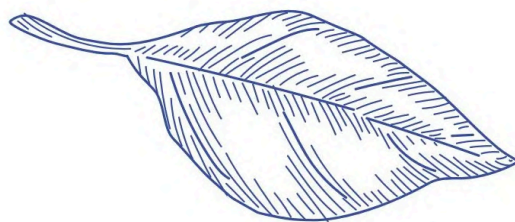




Cocinando en el patio



Cochrane



Rosa Mosqueta:

Nativa de Europa e introducida a Chile es famosa para sus usos en cosmética es un fruto con propiedades antioxidantes, reafirmantes, reparadoras, hidratantes y antiinflamatorias.

¿Sabías qué?

Milanesa de berenjena, salsa romesco, ricotta casera y Kale crocante

INGREDIENTES:

MILANESA DE BERENJENA

2 berenjenas medianas (aproximadamente 800 g)
2 tazas de pan rallado (aproximadamente 200 g)
1 taza de harina de trigo (aproximadamente 120 g)
3 huevos
1 taza de queso parmesano rallado (aproximadamente 100 g)
Sal y pimienta al gusto
Aceite vegetal para freír

INSTRUCCIONES

Preparación de las berenjenas: Lava las berenjenas y ponlas directamente al fuego para quemar su piel

Una vez que las hayas quemado por todas sus caras, déjalas en un bowl y tapa con ayuda de alusa plast, para que generen vapor y eso nos ayude a quitar la piel con mayor facilidad.

Salado de las berenjenas: Espolvorea las berenjenas con sal y déjalas reposar en un colador durante aproximadamente 30 minutos. Esto ayuda a eliminar el exceso de agua y amargor.

Preparación de estación de empanizado: Prepara tres platos hondos. En uno coloca la harina, en otro bate los huevos, y en el tercero mezcla el pan rallado con el queso parmesano. Puedes sazonar el pan rallado con sal y pimienta.

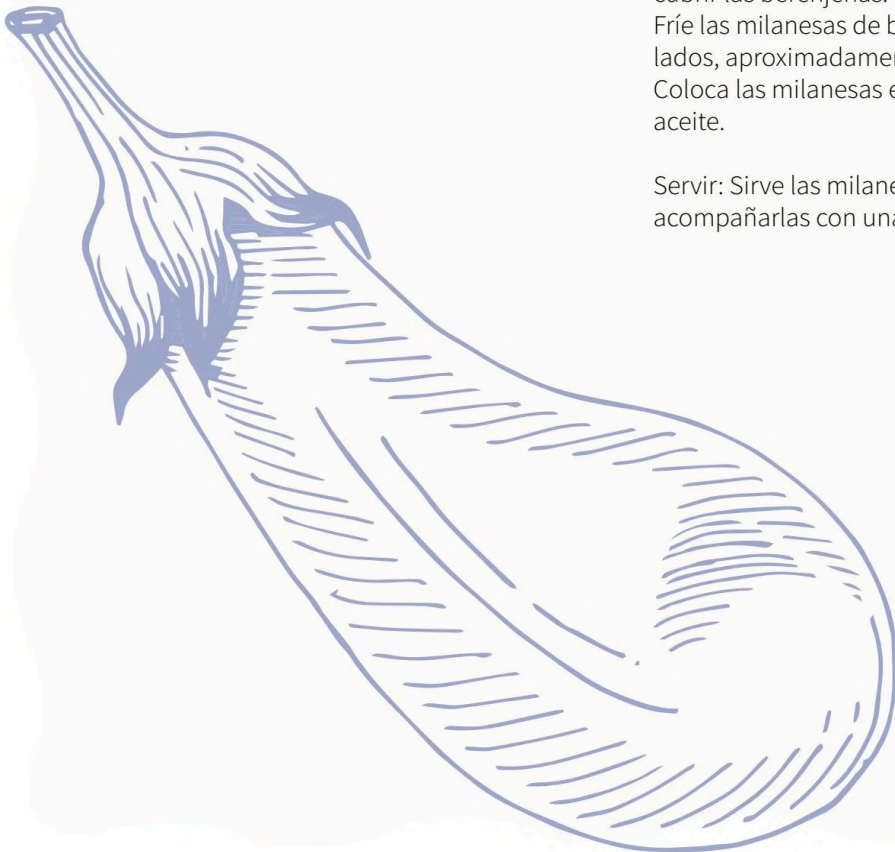
Empanizado: Pasa cada rodaja de berenjena primero por la harina, luego por los huevos batidos y finalmente por la mezcla de pan rallado y queso, asegurándote de que estén bien cubiertas.

Freír: Calienta una sartén grande con suficiente aceite vegetal para cubrir las berenjenas.

Fríe las milanesas de berenjena hasta que estén doradas por ambos lados, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado.

Coloca las milanesas en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Servir: Sirve las milanesas de berenjena caliente. Puedes acompañarlas con una ensalada fresca o tu salsa favorita.



SALSA ROMESCO:

200 g de almendras tostadas
4 tomates medianos (aproximadamente 600 g)
1 cabeza de ajo (alrededor de 10 dientes de ajo)
1 pimiento rojo grande (aproximadamente 200 g)
1 rebanada de pan tostado (aproximadamente 50 g)
1/4 taza de vinagre de vino tinto (60 ml)
1 taza de aceite de oliva virgen extra (aproximadamente 240 ml)
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal al gusto

INSTRUCCIONES

Tostado de Almendras: Tuesta las almendras en una sartén a fuego medio hasta que estén doradas. Esto resaltarán su sabor. Deja enfriar.

Asado de Vegetales: Asa los tomates, el pimiento rojo y la cabeza de ajo en el horno precalentado a 200°C hasta que la piel esté bien dorada y los vegetales estén tiernos. Pela el ajo y retira la piel del pimiento y los tomates.

Preparación del Pan: Tuesta la rebanada de pan y luego córtala en trozos más pequeños.

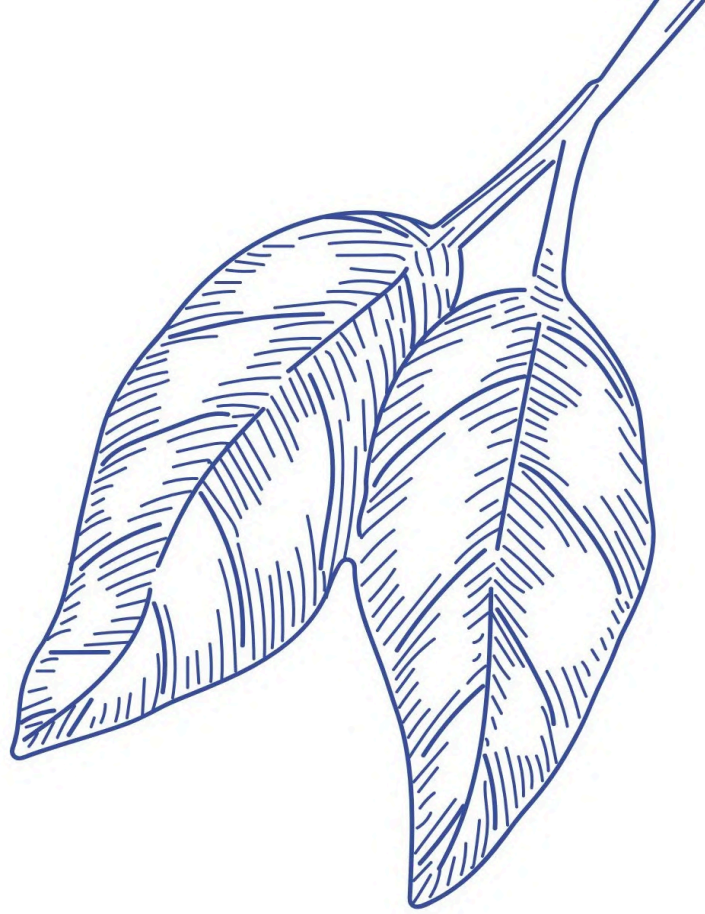
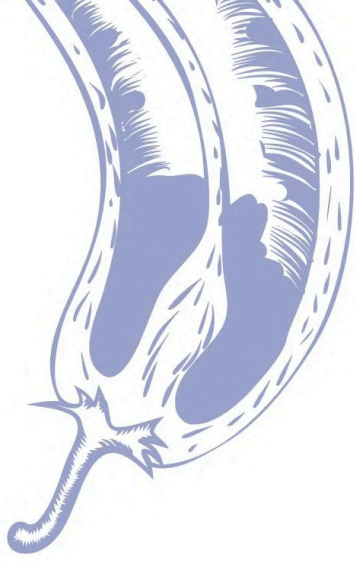
Mezcla de Ingredientes: En una licuadora o procesador de alimentos, coloca las almendras tostadas, tomates asados, pimiento rojo asado, ajo pelado, pan tostado, vinagre de vino tinto, pimentón dulce y sal al gusto.

Mezcla Continua: Comienza a procesar la mezcla y, mientras lo haces, vierte lentamente el aceite de oliva en un flujo constante hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Ajuste de Sabor: Prueba la salsa y ajusta la sal y el vinagre según tus preferencias.

Reposo: Deja reposar la salsa en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen.





Jolett Fernández

Jolett cultiva y vende hortalizas para su comunidad y quienes visitan su agrocamping familiar Aqua Sol en Cochrane. Incentiva la creación de más huertas ecológicas en su localidad e impulsa la generación de redes entre productores y emprendedores de la zona.



Ricotta casera, grosellas verdes en Almibar y peras sopleteadas

INGREDIENTES:

RICOTA

1 litro de leche entera

1 taza de crema (opcional, pero le dará una textura más cremosa)

2 cucharadas de vinagre blanco o jugo de limón

Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lava bien todos los utensilios y recipientes que vayas a utilizar para asegurar la higiene.

Calentar la leche: En una olla grande, calienta la leche y la crema (si la estás usando) a fuego medio-alto. Usa un termómetro de cocina para medir la temperatura. Lleva la mezcla a aproximadamente 85-90°C.

Añadir el ácido: Retira la mezcla del fuego y agrega lentamente el vinagre blanco o el jugo de limón, revolviendo suavemente. Notarás que la leche comenzará a coagular y formar pequeños grumos. Deja reposar la mezcla durante 10 minutos.

Colar la ricotta: Coloca un colador sobre un recipiente grande y forra el colador con una gasa o un paño de cocina limpio. Vierte la mezcla de leche coagulada en el colador para separar el suero del queso.

Ecurrir y sazonar: Deja que la ricotta escurra durante 1-2 horas para que pierda el exceso de líquido. Puedes presionar suavemente con una cuchara para acelerar el proceso. Agrega sal al gusto.

Almacenar: Guarda la ricotta en un recipiente hermético en el refrigerador. Se puede almacenar por unos días.



Miel de diente de león

INGREDIENTES:

2 tazas de flores de diente de león (asegúrate de que estén limpias y sin pesticidas)

4 tazas de agua

3 tazas de azúcar

1 limón (jugo)

PREPARACIÓN:

Lava cuidadosamente los dientes de león para eliminar cualquier residuo de tierra u otros contaminantes. También puedes cortar y desechar las partes más verdes de los dientes de león, ya que pueden tener un sabor amargo.

En una cacerola grande, hierva las 4 tazas de agua. Cuando el agua esté hirviendo, agrega los dientes de león y deja que hiervan durante unos 5 minutos.

Después de hervir, cuela los dientes de león para separar el líquido del sólido. Puedes usar un colador fino o una gasa para obtener un líquido claro.

En otra cacerola, combina el líquido de los dientes de león con el azúcar. Calienta la mezcla a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva por completo.

Si deseas darle un toque cítrico, exprime el jugo de un limón y agrégalo a la mezcla. Revuelve bien.

Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Cocina a fuego lento durante unos 20-30 minutos, o hasta que el almíbar adquiera una consistencia ligeramente espesa.

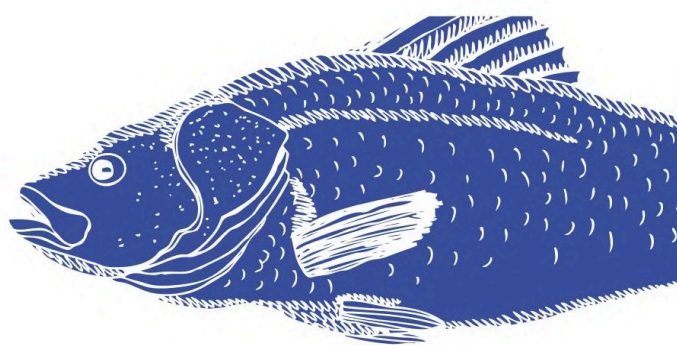
Retira la mezcla del fuego y deja que se enfríe. A medida que el almíbar se enfría, se espesará un poco más.

Vierte el almíbar enfriado en frascos esterilizados y guárdalos en el refrigerador. Puedes usar este almíbar de dientes de león sobre panqueques, waffles, helado, yogur o cualquier otro postre que desees endulzar.

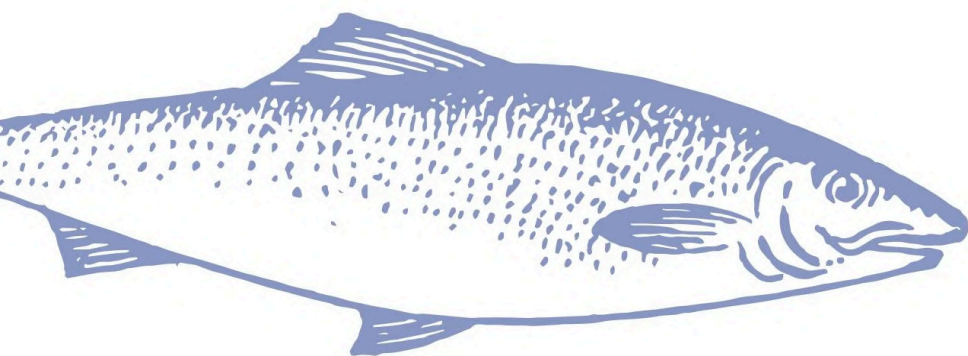
Ten en cuenta que, aunque los dientes de león son comestibles y se utilizan en varias recetas, es importante asegurarse de que provengan de áreas no tratadas con productos químicos o pesticidas.







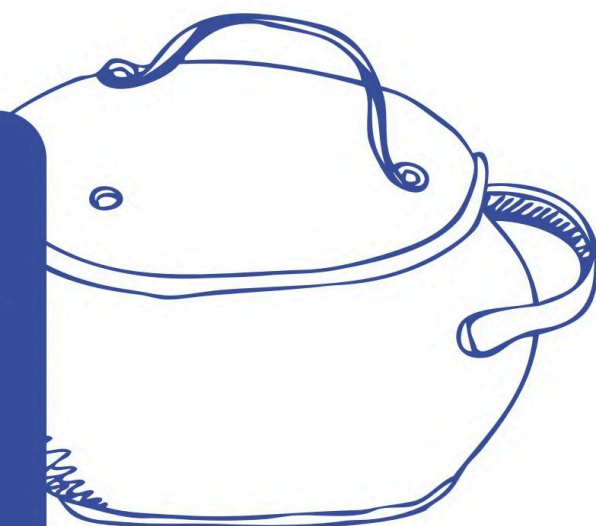
Puerto Guadalupe



Trucha:

Introducido al país, es de los peces más comunes en los lagos y ríos de Chile.

¿Sabías qué?



Bavarois de rosa mosqueta

INGREDIENTES:

1 sobre de gelatina sin sabor
340 g de leche evaporada (1 lata), previamente refrigerada por 8 horas
300 g de pulpa de rosa mosqueta
4 cucharadas de azúcar flor

PREPARACIÓN:

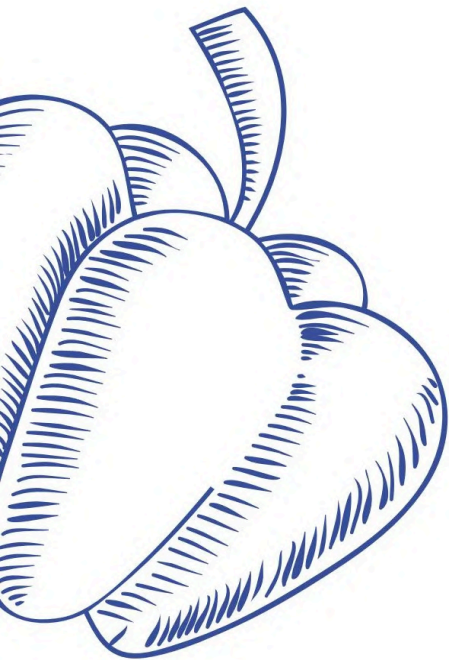
Diluir la gelatina sin sabor en 1 taza de agua caliente y reservar.
En un recipiente, agregar la leche evaporada y batir hasta triplicar su volumen.
A la leche evaporada batida agregarle la gelatina a temperatura ambiente, la pulpa de rosa mosqueta y el azúcar flor poco a poco sin dejar de batir. Reservar.
Verter la mezcla en un molde grande o individuales previamente pasados por agua.
Refrigerar por al menos 8 horas. Luego desmoldar y decorar.



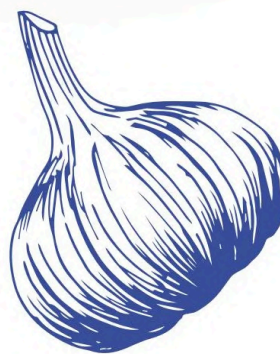
Rosa Vera

Huerto Abuela Safira produce frutas y verduras libre de químicos para la localidad de Guadal y alrededores. Lo complementa con la venta de mermeladas y productos fabricados en base a frutos silvestres de la Patagonia. Además en el huerto se realizan visitas de educación ambiental para escuelas, instituciones y comunidad en general.





Caleta Tortel



Papa Topinambur:

Conocida como la planta milagrosa ya que tiene un gran potencial medicinal debido a que es rica en inulina, un glúcido (azúcar) presente en las frutas que es tolerable por los diabéticos. Además, contiene lactobacilo, un estimulador de la lactancia materna, antitumoral y con propiedades anticolesterol.

¿Sabías qué?

Malaya de cerdo con puré de topinambur acompañado de ensaladilla del huerto con vinagre de calafate

INGREDIENTES:

Para el puré de topinambur:

400 g de topinambur lavados
80 g mantequilla
200 g leche entera
Sal a gusto
Mix de pimienta

Malaya:

200 g malaya de cerdo
50 g mantequilla
Ramita de romero
Sal a gusto
Pimienta a gusto

PREPARACIÓN:

Comenzamos pelando el topinambur y dejándolo en agua con un poco de jugo de limón para retrasar su oxidación, lo cortamos en trozos pequeños.

En una cacerola disponemos agua y le incorporamos la leche entera y ponemos a cocinar nuestros topinambur hasta que queden muy blandos para poder posteriormente, molerlos o procesarlos con ayuda de una licuadora o mixer.

Una vez cocidos los colamos y procesamos en caliente con la mantequilla y le agregamos sal y pimienta mix a gusto.

PREPARACIÓN

En una sartén o plancha a fuego alto colocamos nuestro corte de malaya de cerdo por su lado más graso previamente salpimentado. Una vez que se genere una crocancia, lo damos vuelta y le agregamos la mantequilla y el romero. terminamos cocción y servimos.



Panna Cotta de calafate

INGREDIENTES:

2 tazas de crema de leche
1 taza de leche entera
1/2 taza de azúcar
1 vaina de vainilla (o 1 cucharadita de extracto de vainilla)
3 hojas de gelatina (aproximadamente 6 gramos)
1 taza de calafates (puedes encontrarlos en tiendas especializadas o usar otra fruta de tu elección)
Azúcar adicional para endulzar los calafates, al gusto

PREPARACIÓN:

Preparación de los calafates: Lava y escurre los calafates. Coloca los calafates en un tazón y agrégales azúcar al gusto. Revuelve suavemente y deja que se mezclen mientras preparas la panna cotta.

Preparación de la panna cotta: En un tazón pequeño, coloca las hojas de gelatina y cúbrealas con agua fría. Deja que se ablanden durante unos 5-10 minutos.

En una cacerola, calienta la crema de leche, la leche y el azúcar a fuego medio. Si estás usando una vaina de vainilla, córtala por la mitad a lo largo, raspa las semillas y agrégales a la mezcla de leche y crema. Si usas extracto de vainilla, agrégalo al final del proceso. Revuelve constantemente hasta que la mezcla esté caliente pero no hierva. Retira la mezcla del fuego.

Disolver la gelatina: Exprime el exceso de agua de las hojas de gelatina suavizadas y agrégales a la mezcla caliente de leche y crema. Remueve bien hasta que la gelatina se disuelva por completo.

Enfriar y verter: Deja que la mezcla se enfríe a temperatura ambiente antes de verterla en los moldes individuales o en un molde grande. Añade los calafates sobre la mezcla de panna cotta en los moldes.

Refrigerar: Cubre los moldes con papel film y refrigéralos durante al menos 4 horas o hasta que la panna cotta esté completamente cuajada.

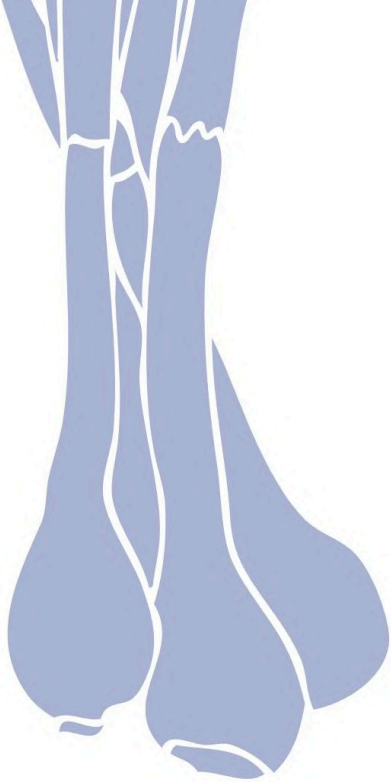
Servir: Desmolda la panna cotta sobre platos individuales o sirve directamente en los moldes.
Decora con calafates adicionales o frutas frescas si lo deseas.



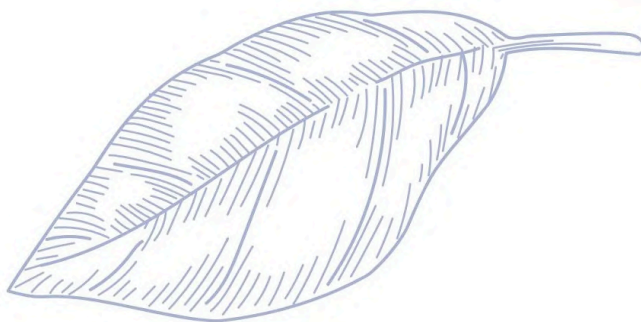
Marcela Uribe

Huerta Delta Baker, produce hortalizas, tubérculos, frutales menores y hierbas aromáticas comercializados en la localidad de Caleta Tortel, bajo la lógica de una agricultura sustentable y amigable con el medio ambiente, utiliza el método de cultivo biointensivo, que no degrada los suelos, sino los nutre con abonos provenientes del ganado presente en el campo. Vende alimentos frescos cosechados según demanda, regados con aguas limpias del río Baker, permitiendo a quienes habitan el territorio, cuidar su salud y alimentarse saludablemente.





Villa O'Higgins



Diente de León:

Flor común, fácil de encontrar tiene propiedades depurativas y digestivas. Su consumo va desde las raíces, hojas y flor y es utilizada para ensaladas, dulces e infusiones.

¿Sabías qué?

Galette de hongos de pino y morillas

INGREDIENTES:

Para la masa, puedes usar una masa quebrada comprada en la tienda o hacerla tú mismo.

1 1/4 tazas de harina de todo uso

1/2 cucharadita de sal

1/2 taza (1 barra) de mantequilla fría, cortada en cubos pequeños

1/4 taza de agua fría (aproximadamente)

Ingredientes para el relleno:

1/2 taza de morillas frescas (asegúrate de limpiarlas correctamente)

1/2 taza de hongos de pino (asegúrate de limpiarlas correctamente)

1 cucharada de aceite de oliva

1 chalota, picada finamente

1 diente de ajo, picado finamente

Sal y pimienta al gusto

1 taza de queso rallado (puedes usar Gruyère, Emmental u otro queso de tu elección)

1 huevo batido (para dorar la masa)

INSTRUCCIONES

Para la masa: En un tazón grande, mezcla la harina y la sal. Agrega la mantequilla fría y mezcla con un cortador de masa o tus manos hasta que la mezcla tenga una textura de migajas.

Agrega agua fría, una cucharada a la vez, hasta que la masa se una.

Forma una bola, envuélvela en film transparente y refrigérala durante al menos 30 minutos.

Para el relleno: Limpia las setas cuidadosamente para asegurarte de eliminar cualquier residuo de tierra.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega la chalota y el ajo picados y saltea hasta que estén tiernos.

Agrega las setas a la sartén y cocina durante unos minutos hasta que estén tiernas. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Retira del fuego y deja enfriar.

Para armar la galette: Precalienta el horno a 200°C.

Estira la masa en un círculo de aproximadamente 30 cm de diámetro sobre papel pergamino.

Coloca la mezcla de morillas y hongos de pino en el centro de la masa, dejando un borde alrededor.

Espolvorea el queso rallado sobre las setas.

Dobla los bordes de la masa hacia adentro, formando pliegues alrededor del relleno.

Barniza la masa con huevo batido para obtener un dorado atractivo.

Transfiere la galette con el papel pergamino a una bandeja para hornear.

Hornea durante 25-30 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Retira del horno y deja enfriar durante unos minutos antes de cortar y servir.



