

Nuevos productos del campo ...



RECETAS
tradicionales y modernas



GOBIERNO DE CHILE
FUNDACIÓN PARA LA
INNOVACIÓN AGRARIA

2003

Nuevos productos del campo...

RECETAS

tradicionales y modernos

2003

ISBN 956-7874-38-7

Registro de Propiedad Intelectual

Inscripción N° 123.182

Fundación para la Innovación Agraria

Santiago de Chile

Julio 2003

Presentación	
El limón de Pica, ide Pical	5
Hortalizas orgánicas	11
El hongo ostra, un desconocido delicioso	17
Avellana chilena (gevuina) orgánica	23
La quínoa, altiplánica y mapuche	29
Hierbas culinarias	35
La frambuesa, finura de cuatro colores	41

Índice



El camarón malásico, nuevo aporte gastronómico	47
Ranas, una delicia chilena	51
Avestruz y emú, milenarios y dietéticos	57
Cabritos de la precordillera de Ñuble	65
...Y de la tierra, el cordero	71
Del cerdo, hasta el gruñido	79
Queso de cabra, artesanal y de calidad	87
Quesos de oveja de Chiloé y Aysén	93
El sueño del huevo de campo	99

Presentación

En los últimos años, el panorama culinario y gastronómico del país se ha visto enriquecido con la presencia de nuevos productos e ingredientes, que han venido a aportar variedad, riqueza y valor nutritivo a la comida que hoy se saborea en nuestras mesas. Hongos ostra, queso de oveja, carne de avestruz, camarones, quínoa, junto a nuevas variedades de hortalizas y frutas, de plantas aromáticas y condimentos, son productos que paulatinamente han comenzado a hacerse familiares.

Algunos de estos productos tienen un origen lejano; han llegado cargados con las tradiciones y la cultura de otros pueblos, se han incorporado a nuestros campos y ya comienzan a ser parte de la producción agraria de nuestro país. Otros se han producido desde siempre en los campos chilenos y han estado presentes ancestralmente en nuestras mesas, pero hoy adquieren un nuevo valor para el consumidor que gusta de lo auténtico, de lo sano y natural.

Cualquiera sea su origen, todos estos productos tienen en común el hecho de ser fruto de la iniciativa y la capacidad de innovación de los productores y productoras agrícolas del país, en su esfuerzo por generar productos nuevos y de más calidad, que respondan a los gustos y preferencias de los consumidores. La Fundación para la Innovación Agraria, en su tarea de favorecer la modernización de la agricultura en las distintas regiones del país, ha apoyado este esfuerzo de innovación, impulsando un conjunto de iniciativas tendientes a desarrollar nuevos productos agrícolas que respondan a las demandas de los consumidores y que a la vez representen nuevas opciones productivas para los productores y productoras agrícolas del país.

En este marco, con el objetivo de difundir estos nuevos productos y contribuir a que ellos lleguen hasta nuestras mesas y se incorporen en la cultura gastronómica del país, FIA quiso recopilar y dar a conocer un conjunto de recetas, nuevas y antiguas, basadas en estos ingredientes. Para ello, solicitó esta recopilación al periodista y crítico gastronómico César Fredes, quien recurrió a destacados chefs y cultores de la buena cocina. A todos ellos, agradecemos el haber querido compartir sus preparaciones, así como esos pequeños detalles que dan el toque de calidad a un plato bien preparado.

Al dar a conocer el resultado de esta iniciativa, queremos reiterar que el sentido de este esfuerzo es valorar y destacar la riqueza de sabores y posibilidades culinarias que nos entregan los productos del campo; y muy especialmente, expresar un reconocimiento a los productores y productoras agrícolas, que con su trabajo diario hacen posible que estos productos lleguen hasta nuestras mesas y sean parte de nuestras tradiciones y de nuestra cultura.



El Limón de Pica ¡de Pica!



Se pierde en la noche de los tiempos el origen del limón de Pica, el que, aparte de tener marcadas características de acidez y aroma, tiende a llamarse siempre así, independientemente de la zona de Chile de que provenga. El sabio Manuel Martínez Llopis afirma que el limón genéricamente fue introducido a Europa y Africa del Norte por las legiones romanas, desde Persia. Los piqueños confiesan con hidalguía que su limón llegó desde el Perú a comienzos del 1800, es decir, que llevan al menos 200 años cultivándolo. Y por eso, porque en esos dos siglos el fruto se ha impregnado de ese suelo y de ese sol, reclaman para sí el privilegio de la denominación de origen.

No parece nada extraña la atribución de este origen, porque en la zona de Piura, al norte del Perú, se produce un limón que casi no se diferencia del de Pica y que es usado en los deliciosos cebiches, tiraditos de pescado y pisco sours limeños.

Entre las recetas de comidas con limón que se entregan en esta sección, hay un delicioso pollo con aceitunas y limones confitados, proveniente de Marruecos y que es un aporte del chef francés Tomás Lecot, de exitosa trayectoria en diversos hoteles y restaurantes de Santiago. El limón incluido es el Ceutí o de Pica y, viniendo de Rabat o Marrakesh, cabe preguntarse ¿cuánta distancia y diferencia en el estilo de las comidas, exóticas y especiadas, existe entre Marruecos y Ceuta? Muy poca, por cierto.

Comienzos en Pica

A inicios del 1800 llegaron los primeros árboles desde Lima a Pica, villa u oasis que, recordemos, era entonces peruana y de allí en adelante jamás los piqueños han dejado de cultivar, primero rudimentariamente, pero ahora incluso con riego por goteo sus ancestrales limoneros.

Sol casi todos los días del año y humedad relativa de apenas 30% han creado condiciones excepcionales para un fruto excepcional: 600 gramos de limones de aproximadamente 35 gramos de peso, equivalen a un kilo de limones normales en términos de jugo.

Por supuesto que un pisco sour hecho con limón de Pica o un cebiche aderezado con el jugo del singular cítrico, tienen un sabor absolutamente diferente y mejor. La explicación parece estar en las características climáticas y de suelo de la zona genéricamente llamada Pica que, con el paso del tiempo, han ido produciendo un fruto diferenciado y muy particular, algo distinto a otros limones similares, razón por la cual los productores de la comuna trabajan en obtener lo que parece justo y razonable, la denominación de origen Limón de Pica.

Las localidades donde se sitúa la producción del genéricamente llamado limón de Pica son los oasis de Pica, Matilla y Valle de Quisma en la Comuna de Pica, ubicada 114 km al Sureste de la ciudad de Iquique. Se consume fundamentalmente, por razones geográficas, en las Regiones de Tarapacá y Atacama y en el Area Metropolitana.





Ceviche con Limón de Pica

Recetas con Limón de Pica

Obviamente la mayoría de las recetas más influenciadas por el limón de Pica, el Cebiche y el Tiradito, aunque de origen peruano, ya son también chilenas por adopción, vocación y frecuencia de consumo entre los chilenos. En cambio es cien por ciento chileno el Mariscal, esa rotunda y sabrosa mixtura de todo fruto de mar, aderezado con limón, preferentemente de Pica, que se encuentra disponible desde Arica a Puerto Montt, con fuerte acento en el Mercado Central de Santiago, en Valparaíso, Concepción, Valdivia y Puerto Montt.

Todas las recetas admiten limón francés, de mayor tamaño, cáscara gruesa y aroma y sabor menos intenso. Pero todas son distintas y mejores con limón de Pica. Dicho sea de paso, es difícil encontrar un producto que ofrezca la versatilidad del limón de Pica, tanto para platos de comida, como para tragos y cocteles, de los que aquí se entregan algunas recetas.

Aperitivos y Cocteles

Ulmo Sour



Receta de Leonardo Chacón, chef de El Mesón del Calvo, Santiago

Ingredientes (para dos personas)

- 200 cc de pisco de 35 grados
- 1 cucharada rasa de miel de ulmo
- 50 cc de limón de Pica
- 6 cubitos de hielo

Procedimiento

Se une todo en la coctelera y se agita hasta que el hielo deje de sonar. Se sirve en copa flauta de pisco sour y no lleva azúcar.

Pisco Sour Zañartu



Receta del cura Mario Zañartu (Q.E.P.D.)

Ingredientes (para ocho personas)

- 1 botella de pisco de 35 grados
- 3 limones de Pica partidos por la mitad, despepitados y con la piel
- 3 cucharadas rasas de azúcar flor
- 8 cubos de hielo

Procedimiento

Se pone en la licuadora todo el contenido de la botella de pisco, los medios limones con cáscara y sin pepitas, el azúcar flor y el hielo. Se licua a alta velocidad por dos minutos, para la molienda total de los limones y la disolución del hielo, se deja reposar un minuto y se sirve colado, para retener el residuo de los limones, que siempre algo queda.



Resulta un gusto intenso, más verde y agreste y muy original. Mario lo servía hace treinta años, a sus amigos y discípulos.

Sanvicentano



Receta del barman Pat'e Lancha, del Restaurante Requehua, de San Vicente de Tagua Tagua

Ingredientes (para cuatro personas)

- ½ litro de vino blanco
- 50 cc de jugo de pomelo
- 50 cc de limón de Pica
- 2 cucharadas de hielo picado
- 2 cucharaditas colmadas de azúcar flor
- Gotas de Amargo de Angostura

Procedimiento

Se mezcla todo en coctelera grande y se agita con destreza por medio minuto. El barman Pat'e Lancha se retaca con la receta, pero siempre repite la dosis. Y a veces con alguna empanadita frita de pino.

Recetas de Platos con Limón de Pica



Ceviche mixto de corvina, ostiones y camarones

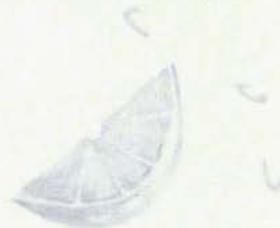
Receta de Marco Barandiarán, del Restaurante Barandiarán de Santiago

Ingredientes (para dos personas)

200 grs. de corvina picada en trozos de 3 x 1 cm
6 ostiones medianos crudos
12 colas de camarones crudos muy frescos
½ cebolla morada cortada pluma
2 trozos de choclo cocido
2 trozos de camote o papa dulce
5 ó 6 cortes finitos de ají Rocoto
El jugo de tres limones de Pica
Aceite de oliva y sal a gusto
Algunas hojas de lechuga

Procedimiento

Se disponen sobre una hoja de lechuga, en ambos costados de un plato oval, el camote y el choclo. En fuente aparte, se dispone la cebolla amortiguada, el pescado y los mariscos, se agrega el jugo de los limones de Pica, el aceite de oliva, el ají, algo de pimienta y sal a gusto. Se revuelve el conjunto con los dedos (recién lavados con agua fría) por no más de tres minutos y se sirve en el centro de los platos.



Tiradito de lenguado

Receta de la Cocinería El Caballito de Mar, Mercado Municipal de Arica

Ingredientes (para dos personas)

300 gramos de lenguado, cortado en láminas finas de 10 cm de largo por 3 de ancho
60 gramos de jugo de limón de Pica
¼ de ají verde fresco, cortado muy finito
3 ramitas de cilantro, picado casi hecho pasta
½ dientes de ajo picado muy fino
Pimienta negra molida, aceite de oliva y sal a gusto

Procedimiento

Se disponen los filetes en dos platos, se aliñan con sal, pimienta, el ají y el cilantro, y finalmente se reparte armónicamente sobre él el jugo de limón de Pica y se termina con un chorrito de aceite. Como el pescado debe ser (y es siempre) muy fresco, se prepara y se sirve al instante. Como se ve, el pescado va más grande, aunque fino, y no lleva cebolla. Puede prepararse también con pejerreyes desespinaados.

Ceviche clásico de Corvina a la Peruana



Restaurant Los Buenos Muchachos. Receta de la chef y antropóloga peruana Isabel Alvarez, autora del libro "La Gran Cocina Peruana".

Ingredientes (para dos personas)

300 gramos de lomo de corvina muy fresca
½ cebolla pequeña picada en cuadritos
1 diente entero de ajo muy picado
1 puñadito de cilantro muy picado
½ ají verde picado muy fino
1 chorrito de aceite de oliva
3 limones de Pica, su jugo recién exprimido
Una pizca de pimienta y sal

Procedimiento

Se rebanan, al sesgo de la veta del pez, cortes de unos 4 cm de largo por 2 de ancho en su parte central y 1 de alto. Se reservan. En un bowl, se mezclan todos los otros ingredientes, con el detalle de que el limón debe estar recién cortado y exprimido y ser de color absolutamente verde. Luego se agrega el pescado y se revuelve con la punta de los dedos solamente por un minuto. Se sirve inmediatamente.

Pollo marroquí con aceitunas y limones de Pica confitados



Receta de Tomás Lecot, chef del Restaurant Zanzibar de Santiago

Ingredientes (para cuatro personas)

1 pollo, incluyendo 4 piezas de pierna y 4 de la pechuga
1 docena de aceitunas de Azapa deshuesadas
6 limones grandes de Pica confitados (el limón se corta en cascos con su piel, se le agregan dos cucharadas de azúcar y se pone a cocer en medio litro de agua, revolviendo hasta que el azúcar produzca almíbar y reduzca hasta quedar casi seco. Se dejan enfriar y se reservan).
1 cebolla mediana picada muy fina
Una pizca de canela en polvo, una pizca de sal, una pizca de pimienta, una pizca de cúrcuma

1 taza de caldo de pollo
Varias hebras de azafrán tostado

Procedimiento

Las piezas de pollo se saltean en poco aceite hasta que se doren y luego se rehogan con la cebolla. Cuando la cebolla se haya dorado, se agregan las aceitunas, los limones confitados, todas las especias y una taza de caldo de pollo y se mantiene a fuego suave por diez minutos para que todo ligue. Se sirve caliente, acompañado de couscous. Es exótico, delicioso y uno de los pocos platos que contienen limones, no sólo su jugo.

Hortalizas Orgánicas

Especies vegetales tan distintas como el zapallo, que tiene su origen en México y América del Sur, junto a cebollas, ajo, lechuga, brócoli, tomate y espárragos conforman la variedad de hortalizas orgánicas que se cultivan actualmente en Chile. La verdad es que prácticamente todas las hortalizas que consumimos a diario se pueden encontrar producidas de manera orgánica, aunque sea en volúmenes pequeños.

Las cebollas se cree que provienen de Asia (Irán y Afganistán) y se cultivan desde hace varios milenios en casi todo el mundo. Su utilización en gastronomía es tan fundamental y extendida que algunos cocineros piensan que realmente no hay guiso que se pueda hacer sin cebolla. En la culinaria chilena, la presencia de la cebolla es importante y marca de manera significativa las empanadas de pino, pequeños causeos, pebres y la típica Ensalada Chilena, con tomate y cilantro.

El ajo, por su parte, proviene del Suroeste de Asia y el Sur de Europa, definiendo la cocina provenzal y de toda la vertiente norte del Pirineo (el Languedoc), que contiene mucho ajo. Conocido desde la antigüedad, se le han atribuido siempre cualidades medicinales como diurético, depurativo, antiséptico y estimulante del apetito.



Por razones culturales y a veces de intolerancia física, lo que sí es razonable, en Chile el ajo es usualmente resistido en las clases altas, pero muy apreciado en las clases populares, que advierten su extraordinario sabor y peculiaridad.

Aunque desde el punto de vista de los sabores y aromas de los productos no existen diferencias perceptibles con los no orgánicos, siempre se preferirá y serán más valiosos aquellos que no han sido tratados con productos químicos sintéticos: primero, su producción no agrede al medio ambiente, puesto que no emplea pesticidas ni abonos sintéticos; y segundo, no traspasan residuos químicos al organismo humano.

El hecho de no utilizar otros abonos que los naturales viene siendo cada vez más apreciado por consumidores de conciencia ambientalista y natural, que afortunadamente son cada día más numerosos en nuestro país y hacia los cuales es necesario difundir la existencia de estos productos.





Ajos tiernos

Recetas con Hortalizas Orgánicas



Cebollas rellenas con ternera

Receta de Ingrid Weinrich, chef del Restaurant Balthasar, Santiago

Ingredientes (para seis personas)

- 12 cebollas medianas bien redondas
- 750 gramos de carne de ternera molida mediana
- 250 gramos de longanícilla (Luganega) fresca, vaciada de su tripa
- 5 tajadas de pan de molde sin corteza remojado en leche y estilado
- 1 diente de ajo picado muy finito
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 1 pizca de nuez moscada
- 100 cc. de aceite
- 1 copa de cognac
- ¼ litro de caldo de carne
- ⅛ de mantequilla
- 1 copa de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- 3 ramitas de perejil muy picado

Procedimiento

Con un cuchillo muy filudo se pelan las cebollas y se dejan enteras. Luego, con un cuchillo pequeño de calar, se practica un orificio de 5 centímetros sobre la parte superior de cada una de las doce cebollas y se vacía con cuidado a lo menos un 60% del centro de ellas. Se reservan. Luego se prepara el relleno amasando bien la carne de ternera, el relleno de la longanícilla, la miga de pan pasada por cedazo, el perejil, la pimienta y la nuez moscada.

En sartén se fríe el interior de dos de las cebollas picado muy fino y finalmente el ajo, todo lo cual se mezcla con el relleno de carne, agregando la sal y amasando de nuevo muy bien.

Luego se rellenan las cebollas con la pasta obtenida, se disponen en una fuente de horno embadurnada con el total de la mantequilla y se flambean con el cognac.

A continuación se introducen al horno a 200 grados de modo que comiencen a dorarse, durante cinco minutos, luego de lo cual se agrega el caldo y el vino, se baja el fuego a 150 grados y se dejan asar para que el caldo también se vaya reduciendo. A los 20 minutos, las cebollas estarán ya asadas y caramelizadas y el caldo prácticamente reducido en su totalidad. Si es necesario desglasear, hágalo simplemente con un poco de agua hirviendo. Se sirven calientes, de a 2 por persona, acompañadas de una ensalada de rúcula aliñada con vinagreta de mostaza.

Conejo a las brasas con Alioli



Tradicional español

El Alioli (Aglío-olio en italiano, All i olio en catalán, Ajo y Aceite en español) es ya mundialmente conocido en su preparación deformada, pero a nuestro juicio más lograda, de una buena mayonesa casera bien ligada con abundante ajo, la gracia es que sea picado infinitamente pequeño. En su origen, el Alioli (o Aioli) era en Cataluña, de donde procede, solamente ajo y aceite majado pacientemente en un mortero, al que alguna vez se le agregó un poco de miga de pan. No llevaba nada de huevo. Pero después se ha popularizado como una mayonesa con ajo y así es como le va bien al conejo asado a la brasa, mejor que a ninguna otra cosa.

Ingredientes (para dos personas)

- 1 conejito más bien grande (entre 1 ½ y 2 kilos)
- 3 dientes de ajo grandes
- 3 papas medianas
- 3 huevos (sólo las yemas)
- 300 cc de aceite de oliva
- 1 chorretón de vinagre de vino tinto
- 1 chorrito de aceite
- 1 ramita pequeña de romero bien molido
- 1 pizca de orégano



Procedimiento

El conejito, eviscerado, pero entero, se marina desde el día anterior en el vinagre, las hierbas, el aceite y un diente de ajo muy picado. Se cubre bien con film plástico y se deja en el refrigerador.

Al momento de prepararlo, se hace un buen fuego de carbón y se divide el conejo en dos mitades, longitudinalmente, y se pone por el lado interior sobre la parrilla. Cuando ya se cueza bien interiormente, se voltea y se deja por la parte de la carne hasta que ésta adquiera un precioso color dorado tostado.

Se sirve caliente acompañado de una fuentecita con el alioli con el que se irá aderezando cada bocado.

Alioli



Se hace una mayonesa, batiendo al comienzo paciente y regularmente las dos yemas con sólo unas pocas gotas de aceite de oliva, y cuando se afirme, se sigue batiendo y agregando progresivamente más aceite. Al final se deben agregar los dos dientes de ajo restantes muy, pero muy picaditos, sal a gusto y si se quiere, una pizca de pimienta.

A este conejo, por tener ajo, le va bien un Sauvignon Blanc del año, bastante ácido o cualquier tinto, también nuevo y algo peleón.

Fritos de zapallo



Tradicional de la cocina casera chilena

👉 **Ingredientes** (para seis personas, preferentemente niños y en invierno)

1 kilo de zapallo cocido picado

1 taza de harina flor, cernida

2 huevos completos

½ taza de azúcar

¼ litro de aceite para freír

1 cucharada de azúcar flor

1 cucharadita de polvos de hornear

👉 **Procedimiento**

En un bowl grande se mezcla el zapallo bien cocido, estilado y hecho pasta en la licuadora con la harina, los dos huevos y el azúcar. Al final se agregan los polvos de hornear para dar suavidad y se deja reposar tapado con un paño por 15 minutos.

Luego de eso, se calienta el aceite en una sartén grande y se van haciendo los fritos, echando a freír porciones que corresponden a una cuchara sopera grande y de forma relativamente irregular. Cuando comiencen a dorar, se retiran del aceite con espátula y se escurren en papel absorbente. Deben quedar unos 18 fritos, que se espolvorean con azúcar flor.



Tortilla a la Española

Tradicional de la cocina española y chilena



Ingredientes (para dos personas)

- 1 cebolla mediana bien firme
- ¼ litro de aceite vegetal, mejor de oliva
- 4 huevos frescos
- 2 papas (patatas en español) grandes, cortadas en rodajas finas
- 5 cm de chorizo riojano cortado en rueditas finas (o unos tacos de jamón picado, o dos lonjas de tocino picado)
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

En una sartén mediana, que no se pegue, se frien con 200 cc de aceite las papas cortadas en ruedas y se reservan. Luego, quitando dos tercios del aceite, se fríe a fuego mediano la cebolla hasta que dore, sin tostar, la que una vez frita se une en un bowl con las papas ya fritas. Se da luego un breve saltado al chorizo, jamón o tocino, el que también se une a las papas y las cebollas. Se agregan los 4 huevos, batiendo apenas con un tenedor, para que no quede tan espumoso y se salpimenta mezclando todo.

Luego se vierte la mezcla en la sartén con poco aceite bien caliente, para que la tortilla selle por abajo y se remueve para que no se pegue. Se baja el fuego y se deja cocer unos tres minutos hasta que se afirme y cuaje.

En este punto, se deja escurrir el aceite para poder voltear la tortilla. Para esto, se tapa con una tapa de olla y se vuelca sobre ella con un movimiento preciso, de modo que la tortilla quede sobre la tapa. Se agregan unas gotas de aceite sobre la sartén ya seca, se calienta unos segundos y se desliza la tortilla por la parte sin freír y se remueve en el acto. A los dos o tres minutos a fuego medio, estará dorada por los dos lados y con el centro jugoso.



El Hongo Ostra, un desconocido delicioso



El consumo de hongos comestibles es probablemente tan antiguo como la existencia del ser humano en la tierra. Apreciados por su excelente sabor y propiedades medicinales, su consumo fue considerado un plato de reyes y su comercialización materia de leyes durante el Imperio Romano. En un comienzo todo el consumo de hongos dependía de la aparición repentina y explosiva de estos organismos en forma silvestre, lo cual les daba cierto aire de divino o maléfico. A pesar de la importancia de los volúmenes de hongos silvestres colectados hoy en día en el mundo, este método de producción es muy irregular, estacional y muy dependiente de las condiciones climáticas.

Es preciso tener una cultura de hongos, un hábito y un gusto por ellos. En Chile, que sepamos, sólo en la zona de Curicó, ciudadanos españoles residentes por largo tiempo en el país se lanzan a los cerros relativamente cercanos, después de las lluvias invernales, armados de un bastón con punta fuerte, un canasto de mimbre y las ganas de darse una festón al final de día. Claro, siempre llevan una bota de vino, un buen trozo de jamón serrano y alguna tortilla de rescoldo, que no sólo de hongos vive el hombre.

Como un exotismo, y a veces hasta una audacia, es concebido el consumo de variedades de hongos y setas en nuestro país, a diferencia de lo que ocurre, por ejemplo, en países europeos que siempre son una referencia para los chilenos, como España, Italia y Francia.

La trufa negra del Perigord es todo un mito en la alta gastronomía francesa y el non plus ultra de la elegancia y refinamiento gastronómico galo. El *foie gras*, o paté de hígado de ganso trufado, no es más que la deliciosa pasta de la víscera del ave con trocitos o incrustaciones del precioso hongo negro de la zona de las Landas, en el Sudoeste francés.

El *funghi porcini* disecado, que se importa de Italia a los mejores restaurantes chilenos, es una variedad de hongo no mucho mejor que nuestra popular y noble callampa seca del bosque de pino.

Y el champignon de París, o cultivado, como se le llama desde que su presencia en nuestro país se hizo notoria, aunque no masiva, hace unos 30 años, es quizá el único otro hongo, aparte de la callampa seca, que tiene presencia importante en las mesas chilenas.

El llamado *Pleurotus ostreatus* u hongo ostra, que es el tema que aquí nos preocupa, es una de las más nobles especies de hongo comestible que existe, por su delicado sabor, alto contenido proteínico y gran versatilidad como fuente de preparaciones diversas. Los valores dietéticos, pero sobre todo de sabor y elegancia, del champignon ostra son obvios y de allí su empleo en los restaurantes de primera línea, especialmente de la capital. Pero pese a su precio moderado y a su presencia ya habitual en supermercados, recién el público común, aunque de estrato socioeconómico alto, está tímida e irregularmente ingresando a su consumo.

Entre las numerosas ventajas del cultivo del *Pleurotus*, se puede señalar que su crecimiento es rápido y su consistencia es mejor a la mayoría de los otros hongos comestibles, por lo que su vida de postcosecha es más prolongada. En la zona central, y en especial de la Provincia de Ñuble, se ha comprobado la existencia de numerosos ejemplares de *Pleurotus* creciendo en troncos o tocones de álamo, sauce y castaños. Ejemplares de más de tres kilos y 40 cm de diámetro se han colectado en las comunas de El Carmen, Chillán, Coihueco y Pemuco, de esa provincia.

Actualmente Chile produce hongo ostra, pero su producción es muy baja comparada con la del champiñón de París y, tal como ha ocurrido con este champiñón, el aumento del consumo ha sido lento, debido en parte al desconocimiento de su elaboración, que esperamos superar en parte con las preparaciones que aquí presentamos.



Terrina de Hongos Ostra

Recetas con Hongos Ostra

De lo simple a lo sofisticado en su elaboración o resultado, entregamos a continuación algunas recetas destinadas a animar al cocinero o cocinera, aficionado o profesional, a ampliar el abanico de las delicias posibles de ofrecer y a recuperar para la dieta nacional, a menudo tan monótona, este verdadero tesoro de la naturaleza que es el hongo ostra.

Juan Antonio Cañumir, investigador en esta materia y chef amateur, ha aportado recetas propias en base al hongo ostra, las que se incluyen a continuación.

Fritos de hongo ostra



Receta de Juan Antonio Cañumir, chef aficionado de Chillán

Ingredientes (para cuatro personas)

- ½ kilo de hongos ostra
- 4 huevos
- 1 taza de harina cernida
- 2 dientes ajo picados muy finos
- 1 manojito pequeño de perejil picado fino
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 chorrito de cerveza
- 1 taza de aceite de oliva para freír
- Sal y pimienta, una pizca

Procedimiento

Se batan a espuma las claras de cuatro huevos y se le agregan luego las yemas. Se añade una taza de harina cernida revolviendo constantemente para dar consistencia cremosa y se aliña con sal, perejil muy picado, dos dientes de ajo picados muy finitos, una zanahoria grande rayada y un chorrito de cerveza para dar levedad al batido.

Se calienta una taza de aceite de oliva a fuego fuerte y se fríe en él medio kilo de hongos ostra untados en el batido hasta que doren levemente. Estos fritos son en sí un primer plato o entrada caliente, pero pueden acompañar, como complemento de arroz graneado, diversos tipos de carnes blancas.



Tarta de hongos ostra

Receta de Juan Antonio Cañumir

Ingredientes (para diez personas)

½ kilo de hongos ostra
1 taza de harina cernida
1 cucharadita de polvos de hornear
1 huevo entero
½ cebolla picada finita
1 diente ajo muy picado
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
½ taza de leche tibia
1 lata pequeña de crema
Mantequilla

Procedimiento

Se prepara una masa fina con una taza de harina, una cucharadita de polvos de hornear, un huevo completo, media taza de leche tibia y una pizca de sal. Se amasa bien y se deja reposar, tapada con un paño, unos 20 minutos.

Mientras tanto se salteará medio kilo de hongos ostra en mantequilla, aderezando con un diente de ajo y media cebolla picada muy fina y sal y pimienta al gusto. Cuando la mezcla esté ligada, se incorpora una lata pequeña de crema, mezclándola con el sofrito de hongos.

En una tartera se extiende la masa doblando en los bordes y se rellena con la mezcla, para luego llevarla al horno mediano por 20 minutos.

Hongos ostra salteados al modo natural

Receta del compilador

Ingredientes (para dos personas)

¼ kilo de hongos ostra
1 chorrito de aceite de oliva
½ diente de ajo picado muy finito
Sal y pimienta a gusto (más bien poca)

Procedimiento

De ninguna forma es más gustoso y pleno el sabor del hongo ostra que apenas salteado en una sartén bastante ancha, de modo que remede a una plancha. Sólo acompañado de medio diente de ajo picado muy pequeño para un cuarto de kilo de hongos, una pizca de pimienta



y sal al gusto, el hongo entrega su textura tierna, pero firme y su gusto sugestivamente parecido a la carne de ternera, verdadero bistec vegetal, delicioso y levemente amargo.

Es preciso cortar el pie o tallo para que se fría uniformemente, calentar fuerte la sartén con una cucharada rasa de buen aceite de oliva y, cuando comience a humear, disponer ordenadamente las láminas de modo que todas queden en contacto con la sartén. En un minuto estarán doradas por la parte inferior y será el momento de voltearlas, aplicar la sal y la pimienta y deslizar por un costado el ajo, de modo que se fría sin quemarse.

Dependiendo de la sequedad que se vaya produciendo (el hongo absorbe mucho aceite), puede agregarse algún chorrito adicional de aceite y cuando ya esté frito por los dos lados, es el momento de revolver, para que el ajo bendiga todo el conjunto.

Servir caliente, solo, como aperitivo o entrada, para disfrutar el delicado sabor.

Terrina de hongos y chalotas



Receta de Pepe Acevedo, Chef del Restaurant El Huerto, de Santiago

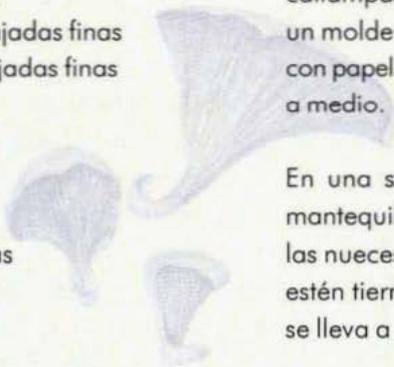
Ingredientes (para catorce porciones)

1 taza de callampas secas
8 cucharadas de mantequilla sin sal
 $\frac{3}{4}$ taza de chalotas picadas finas
1 diente de ajo grande picado fino
300 gramos de champiñones en tajadas finas
300 gramos de hongos ostra en tajadas finas
 $\frac{1}{2}$ taza de nueces en cuartillos
1 cucharada de mejorana picada
3 huevos
1 taza de crema
 $\frac{1}{4}$ taza de migas de pan finas secas
2 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta fresca
Tomillo en ramas

Procedimiento

Se remojan las callampas en 2 tazas de agua hirviendo por 10 minutos. Se cuela y se filtra el líquido, que se reducirá hasta tener 2 a 3 cucharadas. Se pican las callampas hidratadas y se reservan. Se enmantequilla un molde para terrina o para pan rectangular y se forra con papel mantequilla o aluminio. Se precalienta el horno a medio.

En una sartén grande se derriten 2 cucharadas de mantequilla y se cocinan las chalotas, el diente de ajo y las nueces por 5 ó 6 minutos a fuego medio, hasta que estén tiernas las chalotas. Se sazona con sal a gusto y se lleva a una licuadora o procesador de alimentos.



En la misma sartén se derriten otras 2 cucharadas de mantequilla a fuego alto, y cuando espuma se añaden dos tercios de los champiñones y un tallito de tomillo. Se saltean por unos 4 a 5 minutos hasta que los champiñones tomen color y se agregan a la licuadora. Se repite el proceso con los Hongos Ostra, las callampas picadas y los champiñones restantes.

Se añaden los huevos y la crema a la licuadora y se licuan hasta tener una mezcla suave y homogénea. Se vuelca esta mezcla a una fuente honda y se agregan los hongos salteados que estaban reservados. También se agrega el jugo concentrado de las callampas, la miga de pan, el jugo de limón, las dos cucharaditas de sal y pimienta fresca a gusto. Se lleva esta mezcla al molde preparado y se cierra herméticamente con papel aluminio. Se cocina a bañomaría en el medio del horno, por 1 hora y 10 minutos. Se retira y se refrigera hasta que se enfríe completamente, por 5 a 6 horas.

Para servir, se separan los bordes con cuchillo y se vuelca sobre una fuente, retirando el molde y el papel aluminio. Se decora con ramitas de hierbas frescas y se acompaña con galletas o un buen pan en tajadas.

Revuelto de hongos ostra, camarones y ajos tiernos

Receta de Antonio García Lorca, Chef del Restaurant La Bodeguilla, de Santiago

Ingredientes (para cuatro personas)

8 huevos, preferentemente de campo
½ kilo de hongos ostra en trozos de 3 cm
¼ kilo de colas de camarones pelados y levemente cocidos
1 manojito de ajos tiernos con sus tallos
¼ taza de aceite de oliva

Procedimiento

En una sartén bien caliente se saltean los hongos en todo el aceite por un par de minutos, revolviendo. Al dorar se les agregan los ajos tiernos, con el bulbo pelado y picado y los tallos (hasta la mitad) picados en rueditas finas como si fuera cebollín.

Cuando los ajos huelan a fritos, se agregan los camarones, revolviendo por un minuto, y a continuación los 8 huevos completos. Se les da apenas un par de vueltas con cuchara de palo y se agrega sal con prudencia. Se sirve muy caliente y jugoso.

Avellana Chilena (o Gervina) Orgánica



La avellana es un fruto tradicional en las ciudades y pueblos del sur chileno, signado por sus bosques húmedos y profundos, en donde su aroma impregna especialmente los inviernos y aporta significativa cantidad de nutrientes, ya procesada y transformada en harina blanqueada o integral, destinada especialmente a ser utilizada en repostería.

Eso, aparte de ser consumida como golosina ritual (y natural, lo que es muy importante) desde hace mucho, también en la zona sur del país.

El producto es cien por ciento natural y proviene de bosques naturales o nativos, ya que no existen plantaciones de esta especie. Aparte de la belleza de sus formas y de sus ramas, que se emplean en arreglos florales o decoración de casas, el avellano chileno es muy representativo, entre otros árboles, del bosque nativo chileno porque es emblemático. La distribución del avellano chileno abarca desde la Región del Maule hasta la de Los Lagos.

La avellana es sentida, especialmente por la gente del sur, como profundamente chilena y así como el francés tiene incorporado a su memorial sensual el aroma y el sabor de las castañas asadas en los fríos inviernos parisinos, muchos chilenos tenemos el recuerdo indeleble del aroma y el sabor de la avellana, incluso la imagen y el suave grito de un humilde campesino de poncho, seguramente de origen mapuche, que ofrece su mercancía en las inmediaciones de Temuco, en las paradas del antiguo tren al Sur (los trenes de Jorge Teillier y de Pablo Neruda).

"¡Fresquecita la avellana!" anunciaba ese hombre oscuro que subía en las estaciones y recorría los carros con un canasto de avellanas tostadas y fragantes que servía en bolsitas de papel, usando como medida un muy pulido cuerno de toro (gris, lo estamos viendo desde la adolescencia ya lejana) de no significativo tamaño, unos diez centímetros de longitud.

Dicen leyendas europeas que el avellano es sagrado y que no puede ser destruido por el rayo ni en él anidan alimañas ponzoñosas. La explicación estaría en que la Virgen María se guareció bajo uno de estos árboles durante una terrible tempestad y luego de ello le otorgó la gracia señalada.

La avellana es lo que los botánicos llaman una drupa, es decir, un fruto de corteza dura y cuya semilla, que es la parte comestible, tiene una gran riqueza nutricional en proteína cruda, materia grasa, carbohidratos y alta cantidad de fibra y calorías. También es notable la presencia en la avellana de minerales como calcio, magnesio, zinc, fierro, potasio, sodio y fósforo.

La avellana chilena tiene un aroma característico especiado y tostado, sabor semidulce de la familia de la nuez, el coco o la almendra, pero con un tono también tostado, levemente amargo, muy grato, y textura semidura, levemente grasa.

Es cierto que este fruto no siempre está al alcance de quienes quieren saborearlo. Hay veces en que el consumidor de la urbe se deleitaría con un simple cucurucho de avellana tostada, en el invierno, y no lo encuentra. Sin embargo, la avellana tiene cualidades tan especiales y exclusivas para quien sabe apreciarlas, que bien vale la pena buscarla en confiterías, tostaderías, emporios de provincia o bodegas de frutos del país.





Mazapán de Avellana Chilena

Recetas con Gervina (avellana chilena)

Avellanas saladas para cóctel



½ kilo para acompañar el aperitivo de diez personas

Esto es tan fácil como pelar mandarinas o isalar avellanas! y la receta es tan simple que casi es ocioso darla. Pero es una forma de reivindicarla, porque es muy sabrosa y apropiada para variar. No vamos a estar tomando el pisco sour eternamente con papitas fritas, con aceitunas, maníes o almendras. La avellana se siente más chilena, más original y basta lo siguiente:

Ingredientes

Una sartén de fondo ancho, o mejor una paila de cobre de unos dos litros de capacidad
½ kilo de avellanas chilenas tostadas
1 cucharada sopera de aceite
1 cucharadita de té colmada de sal

Procedimiento

Se calienta levemente el aceite en la sartén o paila, se deslizan, removiendo las avellanas y se agrega la sal repartida equitativamente. Se mantiene a fuego suave solamente unos 3 ó 4 minutos, para que el aceite y el calor impregnen la avellana de sal y se apaga, dejando enfriar en la paila o sartén.

Una vez frías se disponen las avellanas en dos o tres cuencos o platillitos de servir y se dejan a disposición de los contertulios, junto a los aperitivos. Es mejor hacerlas el día que se sirven, para que no se enrancien.

Mazapán artesanal de avellana



Receta gentileza de Pastelería Mozart, Santiago

Ingredientes (para 1 kilo de mazapán)

- 2 kilos de avellanas chilenas
- 2 kilos de azúcar flor o idealmente impalpable
- 1 litro de agua
- 250 gramos de glucosa
- 3 kilos de azúcar granulada

Procedimiento

Se mezclan las avellanas molidas como harina con el azúcar flor. Se prepara almíbar con un litro de agua, tres kilos de azúcar granulada y los 250 gramos de glucosa. El almíbar debe llegar a punto de bola.

Luego se incorpora la harina de avellanas con el azúcar flor al almíbar y se revuelve bien. Esta mezcla queda en formas de terrones. Luego de un reposo de 2 horas, se muele hasta obtener un polvo fino. El producto que se obtiene se mezcla con un almíbar simple y se trabaja, pasándolo reiteradas veces por los rodillos de la máquina trituradora hasta lograr una masa de consistencia suave.



Una vez logrado este objetivo, la masa está en condiciones de ser trabajada y producir o barritas o figuras con volumen, láminas, flores, etc., las que se pueden incluso colorear.

Galletas de avellana



Receta popular de las zonas avellaneras

Ingredientes (para dos docenas)

- 100 gramos de avellana chilena
- 100 gramos de azúcar flor
- 2 huevos (sólo las claras)

Procedimiento

Se hace harina de avellana en una licuadora. En seguida se baten las claras de huevo a punto de nieve y se agrega

el azúcar flor, mezclando con harina de avellana y amasando hasta lograr consistencia. Se pueden agregar, si se desea, 3 o 4 gotitas de esencia de vainilla. Se arma enseguida un rollo, se corta en medallones y luego se ponen las galletas al horno por 20 a 30 minutos con fuego medio. Para un mejor resultado, enmantequillar la lata del horno. Retirar y enfriar a temperatura ambiente.

Sopa de avellanas al estilo de Reus



Receta de Luis Irizar y Manuel Martínez Llopis, eruditos españoles

👉 Ingredientes (para una persona de buen comer)

50 gramos de avellanas chilenas sin cáscara

300 gramos de pan

medio litro de caldo de carne

50 gramos de jamón serrano

2 cucharadas de aceite

👉 Procedimiento

Se corta el pan en rebanadas muy finas que se echan en una paila de greda mediana y se meten al horno hasta que estén bien tostadas. Luego se pone la paila sobre el fuego vertiendo sobre el pan un buen medio litro de caldo de carne, dejando hervir el conjunto a fuego lento, después de añadirle unos trocitos de jamón frito. A los cinco minutos se pone al horno para que se forme una telilla en la superficie y se espolvorea con avellanas tostadas y muy molidas para que se dore bien la superficie.

En invierno, con mucho frío, luego de llegar del trabajo, es ideal para tomarla sin nada más que una copa de tinto para luego meterse temprano a la cama y tener felices sueños.

Si los comensales son obviamente más (no hay nada más triste que comer solo), las porciones se multiplican, aunque si no se quiere recargar demasiado el estómago, pues el plato es nutritivo, lo ideal es compartirlo con la pareja. ¡Y santas pascuas!



La Quínoa, Altiplánica y Mapuche

La quínoa (*Chenopodium quinoa*) es una planta de la familia Chenopodiaceas que tiene una amplia distribución mundial con cerca de 250 especies. La quínoa (*kinwa* en mapudungún) es un cultivo de origen andino, que puede adaptarse fácilmente a diversas condiciones, tanto de latitud como de altitud, razón por la cual su área de cultivo va desde Chile hasta Canadá y puede incluir desde el nivel del mar hasta los 4000 metros sobre su nivel.



Sin embargo, es un hecho poco conocido que la quínoa, a pesar de su fama como cereal altiplánico, también es una planta profundamente chilena y que las variedades del sur de Chile han sido cultivadas durante siglos por comunidades mapuches, y son las únicas capaces de producir en condiciones más frías y húmedas y en suelos más ácidos que aquellas de la zona andina.

Chile cuenta con una superficie de producción de quínoa muy pequeña y en proceso de disminución, en manos de pequeños agricultores del secano de las Regiones de O'Higgins y del Maule y comunidades indígenas del norte y sur del país (aymaras, atacameños y mapuches).

Aunque pudiera haber derivado de especies altiplánicas, el hecho relativamente desconocido es que la quínoa es desde tiempos inmemoriales un cultivo de los pueblos autóctonos de Chile. Su uso está bien asentado en determinadas zonas y sus propiedades como ingrediente de platos populares hasta refinados, no las ignoran los más lúcidos de los grandes chefs nacionales.

Es una planta con elevado contenido de proteínas de alta calidad, superior al de los cereales convencionales y comparable a la leche como fuente proteica. Aunque lo que se utiliza mayormente es el grano, en una diversidad de preparados que van desde galletas hasta diversos usos en la comida, también se pueden utilizar sus hojas e inflorescencia como verduras.

Al consumir la kinwa en forma de galletas presenta un color y sabor agradable y en postres tiene características crujientes. En sopas sustituye a otros productos como el arroz, dándole consistencia y calidad nutritiva a los diversos preparados.





Risotto de Quínoa

Recetas con Kinwa

Con quínoa se pueden preparar todas las cosas que se hacen con el arroz y otras más: guisos, sopas, acompañamientos, postres y mudai (chicha o bebida alcohólica por fermentación, tradicional de las etnias chilenas del sur). Cualquiera sea el plato que se va a preparar, lo mejor es cocerla por 15 a 20 minutos tal como el arroz, para evitar que se apelmace o forme grumos.

Cazuela de vacuno con Kinwa



(Receta del Centro de Educación y Tecnología, CET)

Ingredientes (para ocho personas)

- 1 kilo de carne de vacuno (tapapecho, osobuco) o 2 kilos si es costilla, cortado en 8 trozos
- 3 choclos partidos en tres partes cada uno
- ¼ kilo de porotos verdes o arvejas
- 1 cebolla grande picada en cuadritos
- 1 taza de quínoa cocida
- 8 papas medianas
- 1 kilo de zapallo
- ½ pimiento
- 1 zanahoria

Aliños

Procedimiento

Para cocer la quínoa es preciso dejarla remojando previamente toda la noche. Luego se lava y se deja en un colador fino, hasta que bota toda el agua. Se pone al fuego en una cacerola y se revuelve hasta que quede bien seca, se le agrega aceite y se fríe, tal como se fríe el arroz para granearlo. Luego se cuece en dos tazas de agua por cada taza de quínoa. Se reserva.

Se pone a freír la carne con los aliños, cebolla, zanahoria y pimiento. Se agregan 4 tazas de agua y se deja hervir hasta que la carne esté cocida. Se agregan las papas, el zapallo, el choclo y los porotos y se deja cocer por unos 20 minutos más. Una vez que todo está cocido, se añade la quínoa cocinada según la receta básica descrita antes. Se revuelve, se calienta por un par de minutos y se sirve.

Galletas de quínoa



(Receta del Centro de Educación y Tecnología, CET)

Ingredientes

- 1 taza de quínoa cocida
- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ de margarina
- 2 huevos
- 2 tazas de azúcar

Procedimiento

Para cocer la quínoa se hierva una taza (de quínoa lavada) en tres tazas de agua por 15 a 20 minutos, luego se saca del fuego y se cuela hasta que no quede nada de agua. Se reserva.

Se batan los huevos, la margarina y el azúcar hasta que esté cremoso. Se agrega la quínoa cocida y se sigue batiendo, luego poco a poco se incorpora la harina y los polvos de hornear hasta que quede una masa blanda y húmeda.

Se enmantequilla la lata del horno y se colocan las galletas con una cuchara. Poner en el horno a medio fuego por 15 minutos.

Cabritas de quínoa



Ingredientes

- 2 tazas de quínoa
- 4 cucharadas soperas colmadas de mantequilla
- 4 cucharadas soperas colmadas de azúcar

Procedimiento

Se lava la quínoa y se escurre bien. Se calienta una sartén u olla ancha con tapa. Una vez que esté bien caliente, se baja el fuego y se pone en la olla o sartén ½ taza de quínoa lavada y escurrida. Se revuelve con cuchara para que no se queme, hasta que la quínoa comience a reventar (hace ruido y salta). Es preciso tapar y mover permanentemente la olla sobre el fuego.

Se saca del fuego una vez que las semillas dejan de sonar y se ven todas doradas (¡atención! pasan de lo dorado a lo quemado bastante rápido). Se continúa luego con el resto de la quínoa. Finalmente se agrega la mantequilla y el azúcar y se sirven las cabritas, de preferencia tibias o calientes. Combina muy bien con helados.

Risotto de quínoa con champiñones salvajes



Receta de Joel Solorza, chef ejecutivo del Hotel Radisson Royal de Santiago

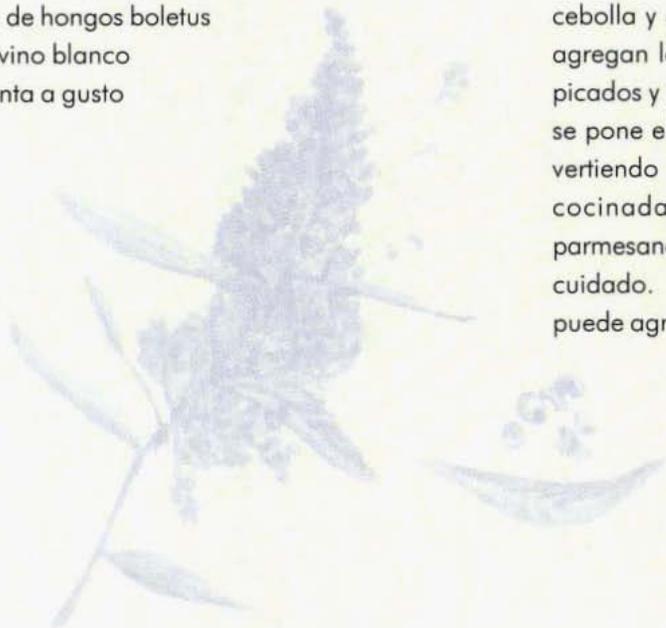
Ingredientes (para dos porciones)

- 120 gramos de quínoa
- ½ cebolla cortada como brunoise fino
- ½ diente de ajo
- 10 cc de aceite vegetal u otro
- 15 gramos de queso parmesano
- 200 cc de caldo de ave
- 40 gramos de hongos giromitras
- 40 gramos de hongos boletus
- 100 cc de vino blanco
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Se lava la quínoa en abundante agua hasta eliminar la espuma que se forma (saponina), luego se hidrata en agua. Aparte se hidratan en agua fría y por separado los hongos giromitras y boletus por una media hora, luego se pican finamente y se reservan.

Aparte se calienta en una olla el aceite y se agregan la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté cristalina se agregan los hongos boletus y giromitras previamente picados y luego la quínoa. Se saltea por un momento, se pone el vino blanco y se deja reducir. Luego se va vertiendo el caldo de ave hasta que la quínoa esté cocinada, y finalmente se incorporan el queso parmesano, la sal y la pimienta, revolviendo con mucho cuidado. Se sirve caliente. Al momento de servir, se puede agregar un poco de perejil.





Hierbas Culinarias



En Chile existen zonas con características de suelos, de sol y de clima que favorecen el crecimiento de las plantas nobles, es decir, esas que son útiles en la alimentación y en aquella tan familiar y ancestral medicina de las hierbas, que no deja de tener efectos positivos cada vez más evidentes.

Las hierbas constituyen un ingrediente tradicional en la cocina popular de Chile y su demanda ha sido permanente, en especial para emplearlas como productos frescos, y tienen un consumo que crece con el auge de las tendencias que propenden a una alimentación natural y sana. Cuando el ser humano contemporáneo vuelve la mirada hacia la naturaleza y hacia su organismo, retoman terreno las hierbas, que han figurado siempre en el repertorio de los más sabios observadores de la naturaleza y del cuerpo humano, contándose a la vanguardia de ellos, desde hace siglos, diversas órdenes monásticas que desarrollaron conocimiento al respecto.

Por lo demás, con la globalización del conocimiento, se hace más evidente que hay regiones, en las riberas del Mediterráneo y, en particular, en el Sur de Francia (la Provence), que cultivan una culinaria en la cual las hierbas son muy importantes y enriquecen la dieta con sus aromas y sabores.

Todo un estilo de culinaria mediterránea, que por lo demás ha mostrado ser la mejor para la salud, desde Sicilia, hasta la Costa Azul francesa, se caracteriza por la abundancia de hierbas, aunque no sólo por ello (el vino, el aceite de oliva y los pescados también son muy importantes).

Paralelamente, con el auge de los alimentos preparados, como sopas, congelados y otros, las hierbas vienen a ser un ingrediente fundamental para mejorar las características de sabor y aroma de estos productos industriales, aunque, si bien tienen la ventaja de su prolongada conservación y su rápida preparación, nunca podrán superar el sabor y la frescura de la cocina popular hecha *in situ*. Otro producto intermedio son las hierbas deshidratadas para consumo en cocina casera.

Las principales especies de hierbas culinarias que se cultivan en Chile son la albahaca, el orégano, el comino, el estragón, el laurel, el cilantro, el eneldo, la mejorana, la menta, el perejil (rizado y corriente), el romero, la salvia y el tomillo.

También hay que agregar las hierbas que se emplean en las infusiones en agua caliente, que reemplazan a veces con ventaja al té, como digestivo, antiflatulento, relajante y febrífugo, entre ellas la menta, la manzanilla, el boldo, el cedrón, el toronjil, la rosa mosqueta y el tilo, ancestralmente presentes en las mesas chilenas, del campo o la ciudad, y conocidas como las "agüitas de hierba".





Recetas con Hierbas Aromáticas

Aunque son elementales en su utilización, no es demasiado frecuente en las mesas chilenas la presencia de hierbas, si bien la moda va creciendo con la aparición de esos nuevos rostros protagónicos en el panorama gastronómico nacional que son los chefs, y con el auge creciente de salir a comer a restaurantes y la proliferación de ellos. También una crítica gastronómica en desarrollo, difunde los valores de la cocina, su variedad y sus avances, lo que contribuye a que la dieta del chileno se vaya haciendo menos rutinaria y más amena.

Las hierbas, que hace veinte años casi no se consideraban, ganan ahora crecientemente terreno. El cilantro es un protagonista de la culinaria popular chilena, creemos que por sus valores propios de hierba fragante y sabrosa. Aunque hay personas que no lo aman (el cilantro se ama o se odia), creemos que es la hierba más importante, al menos por su masividad en las mesas nacionales, especialmente en las populares.

Si hay sabores que se añoran, especialmente cuando se vive en el extranjero y, en consecuencia, son aromas y sabores aferrados a la memoria más sólida, el del cilantro es uno de ellos. Tan popular es, que uno de los refranes más difundidos en el acervo criollo chileno afirma, ya se sabe: "Bueno es el cilantro, pero no tanto".

Pebre de tomate y cilantro

Típico de la zona centro-sur del país, con asiento principalmente en la ciudad de Talca, aunque allí, molido en mortero, se le denomina "Chancho en Piedra"

Ingredientes (para seis personas)

4 tomates grandes y bien maduros, pelados
2 cebollas medianas, picadas en cuadritos muy finos
4 (ó 6 si se prefiere) dientes de ajo picados muy finitos
1 atado grande de cilantro fresco o dos chicos, despojados de la parte más gruesa de su tallo
1 ají verde grande, despepitado y desvenado, también picado finito
1/8 de litro de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

El cilantro se corta muy finito, con gran cuchillo afilado. Con el mismo cuchillo se pican muy bien los tomates, eliminando gran parte de las pepas y se une a la cebolla, el ajo y el ají, ojalá en un cuenco de greda de unos dos litros de capacidad. Cuando está todo mezclado se salpimenta y se agrega el aceite, revolviendo bien y con paciencia un par de minutos.

Doña Olga Ide de Commentz, talquina de pro, de buena mesa y mejor anfitriona, afirma que el Chancho en Piedra no lleva cebolla, sino tomate, ají, poco cilantro y suficiente ajo. Y que debe molerse siempre en mortero de piedra.

Salmón a las finas hierbas

Receta de Erasmo Ocampo, Chef del Restaurant Le Flaubert, de Santiago

Ingredientes (para dos personas)

1/2 kilo de salmón fresco en dos filetes gruesos o lomitos
1/8 de litro de crema de leche
1/4 de litro de caldo corto (concentrado con cebolla y verduras) de pescado colado
Pizcas de estragón, eneldo, romero bien molido y tomillo
6 ó 7 ramitas de ciboulette
1 manojito pequeño de perejil muy picado
Sal y pimienta blanca

Procedimiento

En una sartén honda se pone a hervir el caldo corto de pescado con el estragón, el romero, el eneldo y el tomillo y cuando hierve, se introducen con cuidado los dos lomitos de salmón, dejándolos cocer (pochar) apenas tres minutos, que son suficientes.

Se les apaga el fuego y se pone a calentar la crema y la mitad del caldo corto, ya reducido, se agregan los lomitos de salmón y se revuelve todo con cuidado con la ciboulette y el perejil muy picados, hasta ligar la salsa. Se sirve con papas cocidas torneadas o molde de arroz blanco muy bien graneado.

Omelette de finas hierbas

Receta casera de origen francés



Ingredientes (para una persona)

3 huevos
1 manojo pequeño de perejil
½ manojito de ciboulette
1 rama de cebollín
1 pizca de orégano
1 hoja de lechuga picada finísima
1 cucharada de aceite para freír
Sal y pimienta blanca

Procedimiento

Se pican todos los ingredientes muy finitos y el cebollín, completo, con parte blanca y verde, cortado en rueditas muy finas, se sofríe en la mitad del aceite. Mientras tanto se batien enérgicamente con batidor de alambre los tres huevos, se juntan con el resto de las hierbas y la lechuga y se vierte todo en la sartén, sobre el cebollín ya frito. Se baja el fuego para que la omelette se fría sin quemarse.

Cuando ya esté frita la parte inferior, se levanta con la espátula la mitad de la omelette y se voltea sobre la parte superior de la otra mitad. Se agrega el resto del aceite y se remueve para que no se queme y se sellen los costados.

Provoleta al Oreganato



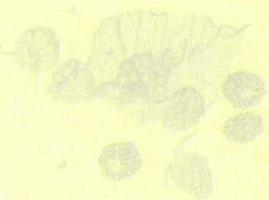
Del Restaurant Eladio, de Santiago. Esta es una receta particularmente simple, que sirve como aperitivo o entremés, mientras se espera un churrasco o alguna otra pieza de asado. Es de origen italo-argentino y muy apropiada y común en los asados o parrillas informales. El punto necesario a destacar aquí es la riqueza del orégano seco, como condimento esencial.

Ingredientes (para una persona)

1 rueda de queso provolone (de unos 12 ó 15 centímetros de diámetro y de 1,5 cm. de espesor)
1 chorrito de buen aceite de oliva
1 cucharadita (de café) de orégano seco, o más si se prefiere

Procedimiento

Se unta bien la superficie de la rueda de provolone con el aceite de oliva y se espolvorea con el orégano y se lleva simplemente a la plancha caliente sobre la cual se habrán aplicado apenas unas gotas de aceite, hasta que el queso se funda a medias. Eso es todo. En las parrilladas se pone el queso sobre una plancha metálica o en casa, puede hacerse simplemente en la sartén.



La Frambuesa, finura de cuatro colores



Pocas frutas existen que tengan la delicadeza, finura y, afortunadamente, el característico y típico sabor de la frambuesa.

Un plato, o una copa, colmado de maduras frambuesas coronadas de crema Chantilly, es el sueño goloso (y hay que reconocer que femenino) de una inmensa mayoría de chilenos y es un sueño que se hace realidad, que ha llegado a ser un arquetipo, de áreas veraniegas del sur de Chile como Frutillar, Puerto Varas o Pucón.

Componente de maravillosos kuchen y tortas de merengue, aunque es verdad que alternando con la más opulenta, pero menos refinada frutilla, la frambuesa chilena maravilla a los extranjeros por su sabor y su precio. Cuántos europeos no se han sorprendido en Santiago ante el costo de un jugo puro de frambuesas, que en cualquier heladería o café cuesta cerca de dos dólares, cuando en Londres, París o Roma deben pagarse pequeñas fortunas por esta maravilla.

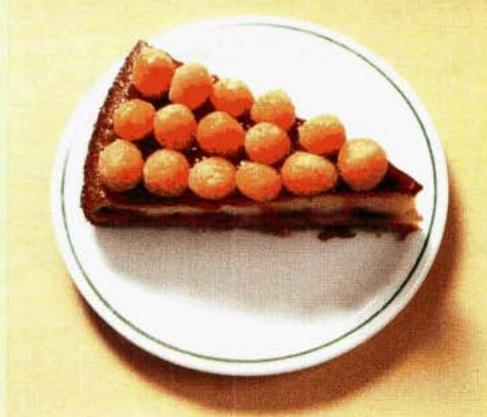
Este cultivo fue introducido en Chile a fines del siglo XIX por inmigrantes alemanes que se establecieron entre Valdivia y Llanquihue, que son, de hecho, las zonas más identificadas con su producción. Fue cultivada en forma casera o en pequeñas plantaciones para abastecer a la colonia residente.

Roja, con visos morados y lilas oscuros, la frambuesa es conocida por el gran público casi únicamente en el color que estamos describiendo. Sin embargo, es preciso aclarar que, junto al rojo, existen variedades de frambuesas amarillas, negras y púrpuras, algunas de las cuales han estado presentes en el país en pequeños huertos caseros o creciendo silvestres. Existe además en Chile un berry nativo, muy similar a la frambuesa, el *Rubus geoides*, originario de la zona sur, que se encuentra silvestre en la isla de Chiloé, en el Parque Nacional Puyehue y en la zona austral (Punta Arenas), entre otras zonas.

Muchas de las variedades de frambuesas que hoy se consumen en el mundo han sido mejoradas en Estados Unidos y Europa, y de ahí que existan variedades rojas con nombres como Heritage, Chilliwack, Tulameen, Ruby, Skeena y Dormanred, amarillas como Meeker, negras como Bristol y púrpuras como Brandywine.

La frambuesa es un fruto muy atractivo, con un aroma característico que la hace muy agradable. Su sabor es agridulce, intenso y delicado a la vez, el que cambia según la variedad. El fruto presenta una corta vida después de la cosecha, ya que su textura, de piel globulosa, es en extremo delicada y sutil. Por esta razón la frambuesa es en gran proporción procesada, congelada y destinada a la agroindustria, en donde se la emplea en mermeladas, bases para jugos, helados y variadas aplicaciones en repostería.





Pie de Frambuesa

Recetas con Frambuesas



Mermelada casera de frambuesas

Receta de la señora Iris Adams Soriano, de Osorno

Ingredientes (para dos kilos)

- 1 kilo de frambuesas frescas
- 1 kilo de azúcar granulada

Procedimiento

Se unen las frambuesas con el kilo de azúcar y se dejan durante 24 horas en una olla, normal, pero de buena calidad para que no se pegue al fondo, tapadas. En ese período las frambuesas soltarán abundante jugo y el azúcar se ablandará, lo que es necesario porque la cocción y el ligado son muy cortos.

A las 24 horas se llevan a fuego mediano estrictamente por sólo 5 minutos, revolviendo constantemente con cuchara de madera. A los cinco minutos se apaga el fuego porque la mermelada ya está lista.

Aún caliente (y para preservarla) se guardará en frascos de vidrio con tapa rosca, esterilizados con agua caliente, se ajustará la tapa y se dejará enfriar el frasco boca abajo.

Kuchen de frambuesas

Receta regional de Puerto Varas



Ingredientes (para ocho personas)

250 gramos de harina
125 gramos de mantequilla
75 gramos de azúcar
1 huevo
2 cucharadas de leche
1 cucharadita rasa de polvos de hornear
Una pizca de ralladura de limón

Crema o relleno

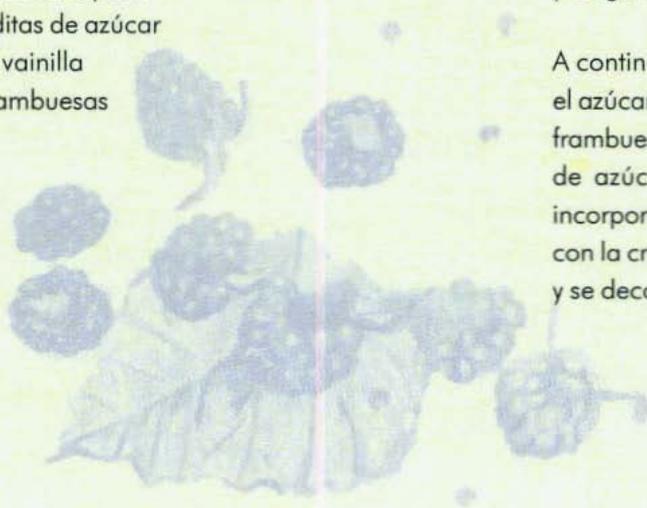
½ litro de crema espesa
5 cucharaditas de azúcar
5 gotas de vainilla
1 kilo de frambuesas

Procedimiento

Con la harina cernida con el polvo de hornear se forma una corona a la que se le distribuye la mantequilla apenas fundida, el huevo y la leche para mezclar (sin amasar) muy bien y con fuerza, hasta que se forme una masa suave.

La masa se deja una hora en reposo en lugar fresco y luego se extiende en un molde enmantequillado. A continuación se lleva a horno mediano por 20 minutos, y luego se desmolda y se deja enfriar.

A continuación se bate la crema añadiendo de a poco el azúcar y la vainilla de modo que vaya espesando. Las frambuesas se rocían mientras tanto con una cucharada de azúcar y vainilla, y dos cucharadas de ellas se incorporan a la crema. Se rellena la masa ya horneada con la crema, se cubre enteramente con las frambuesas y se decora con un poco más de crema.



Pato asado a la pimienta con frambuesas



Receta de Kersen Vásquez, Chef del Hotel Regal Pacific de Santiago

Ingredientes (para dos personas)

- 1 pato mediano de aproximadamente 1,7 kilo (se utilizarán las piernas y la pechuga)
- 1 cucharadita rasa de pimienta verde en granos
- 1 pizca de estragón
- 1 pizca grande de sal
- 1 cucharadita de aceite para frotar el pato
- 1 vasito de cognac para flambear
- 1 vasito de vino de Oporto
- 1 cucharadita colmada de mantequilla
- 2 cucharadas de frambuesas

Procedimiento

Se separa la pechuga del pato y se pone éste a asar al horno en una asadera a fuego fuerte los primeros 10 minutos y luego 50 minutos a fuego suave, habiéndolo refregado previamente con la sal y el estragón y unas gotitas de aceite.

Cuando el pato ya está asado se saca del horno, se separan las piernas, que se reservan al calor, y la pechuga se pone a asar en la plancha de modo que quede rosada en 10 minutos. Se tritura el esqueleto del pato en una prensa para que desprenda todos sus jugos, los que se mezclarán con el jugo, desgrasado, que quedó en la asadera.

Se rebana en finos cortes la pechuga del pato, se une a las piernas en una sartén y se flambea todo con el cognac. Una vez flambeado, se agrega el jugo reservado, la copita de Oporto y la cucharadita de pimienta verde, dejando hervir suave un par de minutos hasta que reduzca la salsa. Cuando la sartén comienza a estar seca, se pone la cucharadita de mantequilla en un borde, se dejan sobre ella medio minuto las frambuesas y se apaga.

Se reparte en cada plato una pierna y la mitad de los cortes de pechuga con la salsa por encima, agregando a un costado las frambuesas semi salteadas. Se acompaña de papas gratinadas al horno con crema y queso rayado.

Torrijas a la vainilla con frambuesas

Receta de Joel Solorza, Chef del Hotel Radisson de Santiago



Ingredientes (para dos personas)

4 rebanadas de pan de molde
300 gramos de frambuesas
150 cc de leche
8 cucharadas de azúcar
1 huevo
1 yema de huevo
10 gotas de esencia de vainilla
1 naranja
1 cucharada de mantequilla
200 cc de nata montada

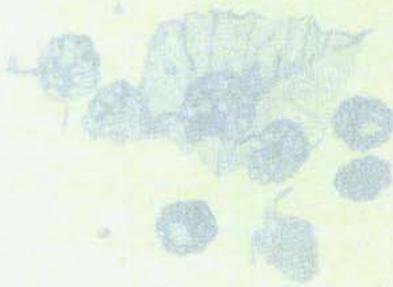
Procedimiento

Se calienta la leche en una cacerola, se retira del fuego y se agrega la vainilla. Se deja en infusión 15 minutos y luego se añade el huevo, la yema y 2 cucharadas de azúcar y se bate.

Luego se sumerge el pan en la mezcla y se escurre. Se espolvorea a continuación la sartén con 2 cucharadas de azúcar, se calienta a fuego medio y cuando empiece a caramelizarse se añade la mantequilla. Se incorpora en ese momento el pan y se dora por los dos lados.

Se retiran las torrijas de la sartén y se reservan. Se introducen en la misma sartén las frambuesas con el azúcar restante, la piel de la naranja en tiritas muy delgadas y una tacita de agua. Se mezcla y se deja cocer a fuego suave por 5 minutos.

Se dispone el pan en platos, se ponen las frambuesas encima del pan y se rocía con el jugo. Se sirve tibio acompañado de nata montada.



El Camarón Malásico, nuevo aporte gastronómico



La especie llamada Camarón Gigante de Malasia (*Macrobrachium rosenbergii*) ha sido muy estudiada y desarrollada en diferentes países tropicales y algunos con climas templados, como Malasia, China y Tailandia, por constituir una alternativa al Camarón Ecuatoriano, que es el producto marino con mayor valor en el mercado mundial en la actualidad.

Chile importa aproximadamente 170 toneladas de Camarón Ecuatoriano al año, desde Ecuador, Panamá y México, lo que demuestra que existe un mercado interesante para intentar orientar este interés de los consumidores hacia este otro camarón, el malásico, de características similares al ecuatoriano, pero producido en estanques, lo que lo convierte en un producto más ecológico.



Recetas con Camarones

Se pueden preparar indistintamente con el tradicional Camarón de Río, así como con el Camarón Malásico.

Camarones a la árabe

Receta del Restaurant El Camarón, de Santiago



Ingredientes (para dos personas)

- 1 kilo de camarones de río
- 4 dientes de ajo muy picados
- 1 chorrito de aceite de oliva
- ½ aji cacho de cabra picado
- 1 copita de vino blanco

Procedimiento

En una sartén de fondo profundo y bastante extensa, se calienta bien el aceite y se vierten sobre él los camarones con un leve sancocho y bien estilados. Se remueve para que tiren a dorar y se agregan el ajo y el aji, salando al gusto. Cuando el ajo suelte su aroma a frito, se agrega la copita de vino blanco, se sube el fuego y se tapan por dos minutos. Se llevan a la mesa calientes en dos fuentes.



En el restaurant El Camarón, de la calle Gorbea, no saben explicar el origen del nombre, pero puede presumirse que por lo generoso de las porciones (1/2 kilo por persona) puede deberse a la naturaleza obsequiosa, a veces hasta lo excesivo, de muchos representantes de la colonia árabe.

Camarones al ajillo

Tradicional, de origen español



- Ingredientes (para tres personas)
- 600 gramos de colas de camarón peladas frescas
- 300 gramos de aceite de oliva
- 12 dientes de ajo pelados sin picar
- 1 ají cacho de cabra grande entero, seco y trozado
- Sal al gusto

Procedimiento

Los camarones deben estar crudos y frescos y prepararse en pailitas de greda, en cada una de las cuales se repartirá por partes iguales el aceite, que es bastante. Se colocan las pailitas al fuego vivo y cuando comience a humear, se agregan cuatro ajos por paila y el ají seco dividido.



Casi inmediatamente, antes de que el ajo se queme, se agregan 200 gramos de colas de camarones por paila, se sala al gusto y ya se retiran las pailas del fuego para que los camarones no se resequen y se sigan friendo sólo con el calor, dándoles un par de vueltas.

Se sirven en las mismas pailitas con tenedor de madera. En cuanto al nombre de este plato, no confundir este Ajillo con el Pilpil, que sólo se prepara con pescados gelatinosos, para producir una salsa, fruto de la emulsión de aceite caliente con las gelatinas del pez tratado.

Chupe de camarones a la peruana



- Ingredientes (para ocho personas)
- 1 kilo de camarones frescos
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 2 tomates pelados
- Ají a gusto
- Sal, pimienta y orégano a gusto
- 2 cucharaditas de perejil finamente picado
- 1 kilo de papas amarillas cortadas en trozos
- 1/3 de taza de queso fresco desmenuzado
- 1/2 taza de arroz lavado
- 2 huevos
- 1/2 kilo de zapallo
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de aceite
- 2 ramas de apio (opcional)
- 8 tazas de agua o caldo de pescado

Procedimiento

Se fríen en el aceite, la cebolla, los ajos, los tomates, el ají, el apio, el orégano, la sal y la pimienta. Se dejan unos minutos y se agrega el agua, el zapallo, las papas, el arroz y se cuecen por unos minutos. Se añaden luego los camarones y se hierven por 3 minutos.

Finalmente se incorporan el perejil, el queso desmenuzado y los huevos batidos. Se deja hervir, se retiran las ramas de apio, se agrega la leche y se mezcla. Se sirve enseguida.

Bisque de camarones

Adaptación de la tradicional sopa-crema de crustáceos francesa

Ingredientes (para cuatro personas)

- 1 kilo de camarones de río
- 1 litro de agua
- 1 copita de cognac
- 150 gramos de crema de leche
- 100 gramos de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada muy fina a cuadritos
- 1 tomate pequeño y sin pepas, picado fino
- Sal y pimienta blanca

Procedimiento

Se cuece el kilo de camarones en el litro de agua y una vez cocidos se extraen las colas y se pelan, reservando las colas y cabeza, además de la piel de las colas. Las cabezas y la piel de las colas se tuestan bien en seco en una sartén y se reservan.

En sartén aparte se fríe en mantequilla la cebolla, el tomate y la mitad de las colas de los camarones flambeados en el cognac, todo lo cual se unirá a los restos tostados y al agua de la cocción reservada y se pondrá a reducir por 15 minutos.

Terminada la cocción se cuela todo en un colador chino muy fino, y se vuelve a calentar por 2 minutos, después de haber agregado la crema de leche y de haber revuelto. Al servir, se incorpora la mitad de las colas cocidas desmenuzadas.

Ranas, una delicia chilena

En Chile, las ranas se conocen y se utilizan en cocina desde tiempos inmemoriales, atrapadas silvestres en los ríos y riachuelos del centro-sur del país. Afortunadamente, la especie chilena (*Caudiverbera caudiverbera*) se produce desde hace varios años en diversos criaderos entre las Regiones VI y VIII, de modo que hoy esta carne se puede degustar sin recurrir, como se hacía antes, a su extracción, la que por lo demás está prohibida, ya que pone en peligro la supervivencia de la especie.

¿Quién de los golosos de hace treinta años, cuando todo el planeta (y nuestros ríos, lagos y lagunas) eran limpios, sanos y transparentes, no cumplió el rito, pasando por Talca, de dirigirse a los merenderos de la orilla del Piduco para darse allí un atracón de ranas o de cauques, esos gigantesos pejerreyes de río, fritos en aceite?

La rana era una institución en Curicó, Talca y Linares, y en los viejos clubes sociales la rana disputaba las preferencias a las criadillas, los pejerreyes y las plateadas al horno. Había un sibaritismo machista, es verdad, que rendía pleitesía a condumios rotundos de esa especie, casi "Pabloderokhianos", porque, en general, ante ellos, las damas ariscaban un poco la nariz.



Eran sibaritismos de vieja data, esto es indiscutible, porque desde que tengamos memoria, y ya todavía antes de eso, la literatura francesa nos habla de banquetes con ancas de rana, esa deliciosa carne algo elástica, blanquísima y dotada de un sabor cercano al pollo.

La producción anual tiene en Chile dos cosechas: en marzo y abril y en noviembre y diciembre, que es cuando las ranas están gorditas, alcanzan un peso de unos 200 gramos por ejemplar y la carne está más tierna que nunca. Curiosamente, en Chile la rana es propia de establecimientos más bien populares y provincianos y no figura en las cartas de los grandes restaurantes, como en casi todo el mundo.

El restaurante La Casona de Don Nacho, de la Avenida Beaucheff, en las cercanías de lo que era el viejo Parque Cousiño, hoy O'Higgins, es uno de los especialistas más reputados de la capital. Allí las disfrutaban (las disfrutamos), los comedores sibaritas, que buscan todo aquello que se aleje del simple y rutinario bistec con arroz.

Como producto nutricional, la rana es sanísima y digestiva y contiene casi cero colesterol. Y si a eso se agrega que casi siempre en su preparación está vinculada al aceite de oliva y al ajo, aliados de la salud del corazón y los pulmones, tendremos un valor agregado de primera categoría.

Hay que acompañarlas de preferencia con vino blanco, eso sí.





Recetas con Carne de Rana

Ancas de rana a la Romana

Receta del Restaurant La Casona de Don Nacho, Santiago

Esta receta, casi ritual en Chile, es una versión más sencilla y quizá menos pretenciosa que la receta "A la Villeroy", que es obviamente francesa. Como tanta cosa preparada en forma similar que se llama "A la romana" (los calamares por ejemplo), esta es una preparación que en Chile se llama rebosada o "arrebozada", como dicen las viejas y los huasos.

Ingredientes (para dos personas)

- 12 ancas de rana
- ½ limón
- 1 pizca de pimienta negra muy molida
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 1 vaso de agua mineral con gas
- ½ litro de aceite para freír
- Una cucharadita de sal

Procedimiento

Las ancas limpias y peladas se ponen en un bowl y se aliñan con el ajo picado muy fino, el jugo de medio limón, el comino, la pimienta y la mitad de la sal, revolviendo con la punta de los dedos.

Por otra parte, en otro bowl, se mezcla la harina con el huevo y el resto de la sal, y se le va agregando muy lentamente el agua mineral para que se haga una mezcla (batido) sin grumos y de una textura líquida espesa.

En una sartén grande se calienta el aceite a temperatura media, se pasan las ancas por el batido y se frien hasta que comiencen a adquirir un leve dorado pálido. Se sirven acompañadas de un picillo de salsa tártara o pebre a la chilena, de tomates, si prefiere.

Ranas a la provenzal

Del acervo culinario colectivo



Ingredientes (para dos personas)

- 12 ancas de rana limpias y peladas
- 1 tomate grande maduro
- 4 dientes grandes de ajo
- 1 manojito de perejil
- 100 cc de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta
- 1 copita de vino blanco

Procedimiento

En una sartén de buen diámetro y algo honda, se saltean cuidadosamente las ancas de rana hasta que doren, mientras se pica muy finito el ajo, el tomate, sacándole las pepas, y el perejil.

Cuando las ranas comienzan a dorar, se les agrega el ajo, y cuando suelte éste el olorcito a frito, se agrega el perejil y el tomate, que lo humedecerá, impidiendo que se queme. Se revuelve todo enérgicamente con cuchara de palo, se agrega la copita de vino blanco y se tapa por 5 minutos, para que las ranas queden más tiernas.

Se acompaña de arroz blanco o papas saltadas.



Ranas a la Española



Ingredientes (para dos personas)

- 12 ancas de rana
- 1 pizca de manteca
- ¼ de cebolla
- ¼ pimienta verde
- 1 huevo cocido
- 1 pimienta asado
- 1 tomate natural
- Un poco de aceite de oliva

Procedimiento

En una cazuela de barro se ponen a fuego lento con aceite de oliva, la manteca, la cebolla y el pimienta verde, todo picado muy fino, y se deja pochar.

Se rehogan las ancas un poquito con una pizca de sal. Se añade un tomate natural un poco troceado. Luego se liga la salsa hasta que tenga un punto más o menos espeso. Se prueba el punto de sal.

Se coloca el pimienta asado encima y el huevo cocido troceado.

Ancas de rana a la Villeroy



Ingredientes (para seis personas)

1 kilo de ancas de rana
½ litro de aceite
½ litro de cerveza
2 huevos
2 tazas de harina de trigo
½ taza de perejil picado
2 limones sutil
Sal y pimienta a gusto



Procedimiento

Se dividen las ancas en dos partes, se sazona con limón, sal y pimienta y se deja macerar por 30 minutos. Se mezclan la harina, los huevos, la sal, la pimienta, el perejil y la cerveza hasta obtener una masa semiespesa.

Luego se pasa cada anca por la masa y se fríe en aceite medianamente caliente de manera que queden cocidas por dentro y doradas por fuera.

Ancas de rana a la albahaca y al vino espumante



Receta del Restaurant Zalacaín de Madrid

Ingredientes (para cuatro personas)

32 ancas de rana
200 cc de aceite de oliva
40 cl de crema de leche
100 cc de vino espumante. Cava, le llaman los españoles. En Chile, champaña, que no Champagne, que es el francés legítimo
1 chalota
Albahaca picada al gusto
El jugo de ½ limón
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Se rehoga en aceite de oliva la chalota, finamente picada, sin dejar que se dore. Se añaden las ancas de rana salpimentadas y, cuando se doren, se agrega el vino espumante, dejándolo reducir a la mitad. Se retiran las ancas y se reservan calientes.

Una vez retiradas las ancas se incorpora la crema a la sartén y se deja hervir 2 minutos, sin cesar de batirla. A continuación debe verterse la salsa así obtenida sobre las ancas y calentarse todo el conjunto a fuego lento. En este punto se espolvorea con la albahaca picada, se rectifica la sal y la pimienta y se añade el jugo de limón.



Avestruz y Emú, milenarios y dietéticos

Hace decenas de millones de años el antecesor del avestruz habitaba la región que se extiende desde el oeste de España y el noroeste del Mediterráneo hasta la China, pero hace un millón de años emigró a África y se diseminó por todo el continente.

Ya a la llegada de los conquistadores, y especialmente en la pampa que rodea la Provincia de Buenos Aires, existía una especie similar al avestruz, pero americana, el ñandú, que se extendió luego hasta la Patagonia y era fuente de alimento habitual para aborígenes de las etnias ranqueles, pampas y tehuelches. La boleadora de tres bolas (las Tres Marías, según el gaucho) al final de una larga cuerda trenzada, era el instrumento con que los indígenas de las pampas argentinas y parte de la Patagonia chilena inmovilizaban las patas del ñandú, luego de la llegada de los españoles, a galope tendido desde el caballo, al que ya se habían acostumbrado.

La característica principal del avestruz africano, hasta conocerse sus propiedades nutricionales, ha sido su tamaño. Un avestruz adulto llega a medir hasta 2,5 metros y pesar de 110 a 150 kilos, de los cuales se aprovechan aproximadamente sólo 45 kilos, de sus muslos, que son tiernísimos.

Del emú, otra especie similar a las dos ya nombradas, originaria de Nueva Zelanda, puede decirse que tiene las mismas características, pero un tamaño y peso aproximadamente un tercio menores.



Ciertamente los zapatos, guantes y carteras de piel de avestruz (teñidos de color fucsia, amarillo o verde) son apreciadísimos, y muy valiosos para las elegantes mujeres francesas.

Si bien exótica y aún extraña a nuestros hábitos alimenticios, la carne de avestruz sorprende por sus valores nutricionales (proteínas y minerales), la ternura de su carne y el bajo nivel de colesterol, similar a los observados en el pavo. Su color y textura es extraordinariamente parecida a la del filete de la mejor res vacuna y por esa condición, junto a su bajo nivel de grasas, se le ha denominado "la carne del Nuevo Milenio".

En Chile, su consumo es aún novedad y se sirve casi exclusivamente en hoteles de cinco estrellas y restaurantes de moda. Ha sido una vez más el chef Guillermo Rodríguez, del restaurante Bristol, del Hotel Plaza San Francisco, y uno de los maestros más reputados de la gastronomía nacional, por su destreza y apertura a todo lo innovativo, quien ha investigado y creado platos en torno al avestruz.

Algo parecido puede decirse respecto del emú, cuya carne es todavía bastante menos conocida que la del avestruz, pero prácticamente de las mismas propiedades nutricionales y precios. Ya en el restaurant Sotito's de Punta Arenas se ha realizado una degustación de carne de emú, con preparaciones similares a las realizadas en Santiago por el chef Guillermo Rodríguez. En Punta Arenas, sin embargo, el emú se preparó en un gran trozo levemente adobado y asado al horno, tal cual fuera un trozo de asiento o de lomo vacuno.

En términos generales, el avestruz no presenta complejidades en su preparación, ya que de él sólo se aprovecha la muy tierna carne que aportan sus muslos. El mérito, entonces, es hacer su carne atractiva con preparaciones rápidas, variadas e ingeniosas. Y por supuesto, sabrosas.

¿Un bistec de avestruz a lo pobre? Evidentemente que sí. Más caro que el vacuno, claro, pero sería toda una experiencia digna de contar. Un churrasco de avestruz de 200 gramos, dos huevos fritos, una buena ración de cebolla frita cortada pluma y otra de crujientes papas recién salidas de la sartén, sólo piden una copa de buen Cabernet Sauvignon con algo de guarda en madera fina.

Sin embargo es mejor reproducir la lista de creaciones del chef Rodríguez, con el fin de seducir los sentidos, y al final, entregar las recetas de mayor entidad.



Recetas con Avestruz

Todas las preparaciones han sido creadas por Guillermo Rodríguez y su equipo en el restaurante Bristol y también pueden prepararse con carne de emú.

Tostadas de avestruz

Aperitivo para seis personas. Finas láminas salteadas a la plancha, condimentadas con jengibre, soya y ajinomoto, sobre tostadas de pan de molde.

Ingredientes

500 gramos de carne de avestruz
12 rebanadas de pan de molde
Una pizca de aceite
Jengibre en polvo
Algunas gotas de salsa de soya
Algo de Ajinomoto, con mucha prudencia

Procedimiento

Con cuchillo largo y afilado se corta medio kilo de carne de avestruz en finas tajadas (es muy fácil hacerlo), de unos 5 centímetros de largo por 3 de ancho y se saltean en la plancha muy caliente y con apenas unas gotas de aceite corriente. Al medio minuto, se dan vuelta cuidadosamente, para freír por ambos lados y se espolvorean con jengibre en polvo, ajinomoto y unas gotitas de salsa de soya.

Simultáneamente se habrán tostado en el horno 12 rebanadas de pan de molde, cortadas en redondo y untadas levemente en mantequilla y se depositan sobre ellas las láminas o "virutas" de avestruz. Se sirven calientes de dos por plato. Tiempo de preparación, 10 minutos.

Carpaccio de avestruz

Para seis personas. Láminas crudas de avestruz sobre el plato, acompañadas de rúcula y condimentadas con vinagreta balsámica, alcaparras y queso parmesano.

Ingredientes

600 gramos de carne de avestruz congelada
Un manojo de rúcula
500 cc de aceite de oliva
20 cc de vinagre balsámico
Una cucharada de alcaparras
Dos de queso parmesano en láminas

Procedimiento

Para el mejor corte del carpaccio, es necesario congelar un trozo de 600 gramos de carne de avestruz y luego cortar láminas de 4 milímetros con el rebanador de fiambres. Estas deberán quedar de unos 12 por 6 centímetros de extensión, las que se dispondrán armónicamente, una vez descongeladas, cubriendo el centro del plato.

Se rodeará en todo el contorno, con hojas de rúcula y se aderezará el conjunto con una vinagreta bien batida de aceite de oliva, vinagre balsámico y una pizca de sal.

Sobre la carne se agrega una docena de alcaparras machacadas y virutas de queso parmesano, con prudencia. Pimienta del molinillo es optativa. Preparación, a partir del rebanado, 12 minutos.

Tártaro de avestruz

Para 6 personas

Ingredientes

900 gramos de carne de avestruz molida muy fina
100 gramos de cebolla perla
50 gramos de pepinillos en Dill
30 gramos de alcaparras
Un manojito de perejil muy picado
Una cucharadita colmada de mostaza de Dijon

Procedimiento

Todo se mezcla muy bien, se salpimenta al gusto y se sirve en seis porciones sobre hojas de endibia. Preparación, 15 minutos.

Tostadas de avestruz con champignones

Para 6 personas

Ingredientes

900 gramos de carne de avestruz, cortada en trocitos alargados de 2 cm por 1 cm
100 gramos de mantequilla
100 gramos de champignones cortados en láminas
12 rebanadas de pan de molde sin los bordes
1 cucharadita de maicena
Una copita de cognac
Sal y pimienta

Procedimiento

Se derrite la mantequilla en una sartén y cuando esté caliente, se saltean a fuego mediano los trocitos de avestruz. Cuando doren se agregan los champignones en láminas, revolviendo y antes de que suelten su jugo se flambean en cognac. Una vez apagadas las llamas, se agrega la cucharadita de maicena disuelta apenas en muy poca agua y se revuelve brevemente, hasta antes de que tome consistencia. Se reparte sobre tostadas calientes y se sirven, de dos por plato. Preparación, 15 minutos.

Cassolete de avestruz

Este es un guiso muy parecido al Stroganoff de filete

Ingredientes (para cuatro personas)

800 gramos de carne de avestruz, cortada en dados de 2 cm
Un poco de aceite para saltear
La piel de media naranja
Tomillo, estragón, pimienta y paprika, una pizca de cada una, con prudencia
½ litro de crema de leche
50 gramos de piñones hidratados en agua caliente y pelados
1 copita pequeña de brandy

Procedimiento

Se saltean con muy poco aceite los trozos de avestruz hasta que doren. A los 5 minutos se les agrega todo el aliño y la cáscara de naranja y, luego de revolver todo, se sala, se agrega el brandy y se flambea. Una vez apagado el alcohol, se añade la crema y los piñones, se revuelve una vez más y se apaga el fuego, dejando reposar, tapado, 2 minutos. Se acompaña con arroz blanco o con arroz con pasas. Tiempo de preparación, 15 minutos.

Brochetas de avestruz en salsa de té

Para 4 personas

Ingredientes

600 gramos de carne de avestruz
100 gramos de aceite
1 chorrito de vinagre
1 pizca de pimienta
1 cucharadita rasa de sal
25 gramos de té ahumado en infusión de medio litro de agua

Procedimiento

Se corta la carne de avestruz en cuadrados de 3 centímetros y se macera por una hora en aceite, muy poco vinagre y pimienta. Luego se ensartan en 8 pinchos de acero o bambú y se asan a la plancha dándolos vuelta por los cuatro costados.

Se sirven acompañados de arroz al curry y bañados en una infusión reducida de té aromático o ahumado del estilo Lapsang Souchon. Preparación 15 minutos.

Empanada de Emú

Receta de Manuel Alvarez Vargas, chef del Restaurant Sotito's de Punta Arenas

Ingredientes (para ocho empanadas)

Relleno
½ kilo de pierna de Emú
2 cebollas grandes
1 cucharadita de aliño completo (orégano, ají de color, comino y pimienta)
2 cucharadas de aceite
2 huevos duros
8 aceitunas
1 cucharada de pasas de uva, opcionales

Ingredientes de la masa

750 gramos de harina cernida
1/8 de manteca derretida
½ litro de agua tibia, hervida y con sal
1 cucharadita de polvos de hornear

Procedimiento

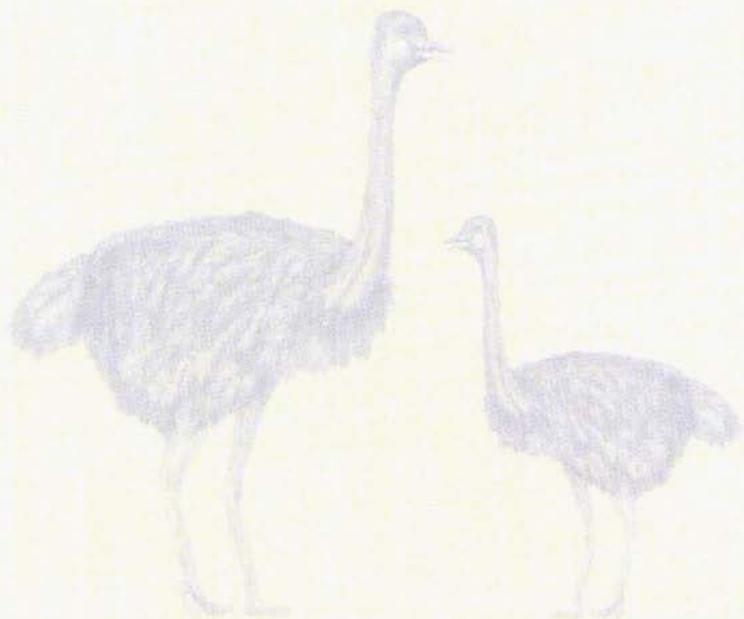
La carne de Emú se pica con cuchillo en trozos muy pequeños y cuadraditos, a lo más de un centímetro, y lo mismo se hace con las dos cebollas. Todo esto se freirá en dos sartenes aparte. Cuando la cebolla esté cristalina y la carne frita se unen, se agrega el aliño y se verifica la sal. Se agrega una taza de agua y se deja a cocción suave por diez minutos. Como secreto, para retener los jugos, se agrega una cucharada rasa de harina y se pone todo mezclado al refrigerador, idealmente varias horas antes de confeccionar las empanadas.

Respecto de la masa, la harina se pone en forma de un volcán sobre la tabla de amasar y en el centro se echa la manteca fundida, los polvos de hornear y agua salada,

amasando de a poco con la punta de los dedos. Una vez que la masa esté homogénea, se amasa 5 minutos, estirándola y se deja reposar una media hora tapada con un paño.

Luego se uslereá, y se forman ruedas de 18 centímetros, las que se rellenan abundantemente, agregando cuartos de huevo duro, la aceituna y las pasas si se desea. Se cierran, humedeciendo con agua los bordes y se dobla, ya sea haciendo triángulos o especies de sobres con tres dobleces en ángulo.

Se pintan levemente con un huevo batido y se llevan a horno suave por 20 minutos. Esta empanada es particularmente sabrosa, tierna de carne y muy jugosa. Ha sido presentada al público en el restaurant Sotito´s de Punta Arenas.





Cabritos de la precordillera de Ñuble



El ganado caprino, consumido tradicionalmente en nuestro país en su modalidad de ejemplares muy jóvenes llamados simplemente cabritos, es una delicia podría decirse que azarosa. Usualmente se le vincula a las zonas cercanas a la carretera Panamericana Norte (aunque también proceden más del interior), en especial en las zonas entre La Serena y Los Vilos, donde los productores ofrecen sus productos, generalmente cabritos de unos doce kilos, levantados con ambas manos, como una especie de bandera, ofreciéndolos a los automovilistas.

Pero el producto también está presente de manera importante en las Regiones Sexta y Séptima, en la zona precordillerana de la Octava y, especialmente, en la Novena Región, donde incluso la producción caprina ha estado tradicionalmente más orientada a carne que a leche. De hecho, en esta región, la comuna de Lonquimay es la que tiene mayor presencia de ganado caprino, después de Monte Patria, en la Cuarta Región.

Para mejorar la calidad y productividad de la cabra criolla, se ha introducido al país la raza Boer, de origen sudafricano, famosa por su especialización en producir carne de muy buena calidad, magra (es decir, con bajo contenido de grasa) y muy sabrosa. Así, se ha buscado producir cabritos de calidad en áreas de secano al interior de Ñuble, y en los faldeos del volcán Chillán y sus zonas precordilleranas.

Criados con buen aire, buen pasto y buenas aguas, los cabritos producidos en esa zona pueden, a partir de la primavera (los cabritos nacen desde agosto hasta noviembre) y hasta entrado el verano, alegrar las mesas del consumidor de los grandes centros urbanos de la zona central. Un buen cabrito asado, con más carne que pellejo es una verdadera delicia, como se constata, por ejemplo, en la restauración argentina con los magníficos chivitos de la zona de Malarhue.





Cabrito con papas

Recetas con carne de Cabrito



Goulash de cabrito

Ingredientes

- 1 kilo de carne de cabrito, cortada en cubos pequeños
- 1 kilo de cebollas
- 5 cucharadas soperas de aceite
- 1 pizca de paprika
- 3 dientes de ajo molidos
- 2 cucharadas de extracto de tomate
- $\frac{3}{4}$ de taza de agua
- sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Se fríen las cebollas en el aceite hasta que comiencen a dorarse. Se agrega la paprika y se mezcla bien. Al oscurecerse las cebollas, se agregan tres cucharadas de agua. Se añade la carne, la sal, la pimienta y el extracto de tomate. Se tapa la olla y se cocina a fuego lento, por aproximadamente 2 horas o hasta que esté blando. Puede ser servido con arroz blanco.



Cabrito asado a las hierbas

Del restaurante La Marchigiana, de Mendoza, Argentina



Ingredientes (para cuatro porciones)

- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de vino tinto
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de hojas de romero secas
- 1 cucharadita de hojas secas de salvia
- 1 pierna de cabrito (1,5 kilos aproximadamente)
- Sal y pimienta

Procedimiento

Se mezcla el vino, el aceite, el ajo y las especias. Se une con el cabrito en una bolsa plástica con cierre. Se deja marinar en el refrigerador por unas dos horas o durante toda la noche. Luego se coloca en una fuente para hornear y se pone en horno a 180 grados por 40 a 50 minutos hasta que la carne alcance 90 grados. Se deja reposar por 10 minutos antes de cortar y se adorna con romero fresco, si se desea.

Cabrito al Curry



Ingredientes

(Para catorce porciones, aproximadamente)

- 1 cabrito de 12 kilos, en cuartos
- 4 cebollas picadas
- $\frac{3}{4}$ taza de curry en polvo
- 1 cabeza de ajo, pelada
- 1 cucharadita de sal
- 2 ajíes verdes trozados
- 1 taza de aceite (de preferencia de maíz)

Procedimiento

La noche anterior a la preparación se hace la pasta de aliño en el procesador de alimentos. Para ello se muelen las cebollas y el ajo, se agregan la sal y los ajíes hasta que estén finamente picados. Se añade luego el aceite hasta formar una pasta espesa. Puede ser necesario prepararlo por porciones.

Usando guantes de goma se frota la pasta sobre el cabrito, cubriéndolo parejo, se pone la carne en una bolsa plástica y se deja reposar refrigerada durante toda la noche. Al sacarlo, se debe dejar reposar cubierto durante unos 45 minutos. Se prepara entonces la parrilla a fuego mediano y constante. Se cocina aproximadamente por una hora y cuarto por cada medio kilo de peso de cada cuarto. Los cuartos anteriores estarán listos antes que los posteriores, que pueden tomar hasta 5 horas dependiendo del tamaño. Una vez que está lista la carne, se saca de la parrilla y se deja reposar por unos 15 minutos antes de servir.

Cabrito a la cerveza



Ingredientes

(para doce personas)

1 cabrito mediano

2 botellas de cerveza

1 cucharada sopera de pimienta

10 dientes de ajo

1 cebolla

2 cucharadas soperas de azúcar

Jugo de dos limones

Sal

Procedimiento

Se lava el cabrito, se le sacan las vísceras, se limpia y se parte en trozos. Se muelen el ajo, la cebolla y el azúcar, la pimienta y la sal con el jugo de limón y se mezclan con la cerveza. Se hornea la carne a fuego medio con el líquido en que se maceró, durante 2 o 3 horas, según el tamaño del cabrito. Se baña de vez en cuando con su salsa, para que no se seque demasiado. Una vez listo, se sirve con ensaladas.





....Y de la tierra, el Cordero



Hace treinta años, cuando el cordero no era apreciado en Chile, por desconocimiento de productores, consumidores y restauraneros, que entonces casi no los había, a los chilenos nos extrañaba que algún gourmet español dijera "de la mar el mero, y de la tierra, el cordero".

El cordero era mal reputado y el mero, no lo conocía nadie. Y no nos cabe duda de que entonces en Magallanes, como ahora puede hacerse también en otras regiones del país, se comía el más delicioso, sabroso, tierno y poco graso cordero del mundo. Lo que ocurría era que a Santiago el cordero tierno, joven, apto para cocinarlo, no llegaba.

Y quien decía haber comido un buen corderito asado, entero, era alguien que tenía campo en las tierras de Colchagua, por Pichilemu o Bucalemu. Eran corderitos jóvenes, criados con pastos algo salobres, pero una golondrina no hacía verano y el cordero, en general, era carne para cazuelas de internados, regimientos o fondines populares.

A lo más, cuando las madres conseguían lechón, entonces un término bastante impreciso, en los mercados de los mataderos o ferias, lo destinaban, como plato de alguna importancia, al sabroso guisado de cordero arvejado o "alverjado", como se decía y aún se dice entre el pueblo.

Con la llegada del cordero de Magallanes, todo un vasto panorama de excelencia gastronómica se abre al público no sólo gourmet, sino al habitante común de la zona central, que puede elegir desde el sofisticado y tierno solomillo (lo que en el vacuno equivaldría al filete) hasta el delicioso garrón (que en vacuno vendría siendo el osobucco), carne especial para las cazuelas, ya casi sin grasa y los deliciosos ragoût o, simplemente ragú, que es el guisado a la cacerola a fuego lento.

En la Región de Magallanes, se crían hoy las razas Coopworth, originaria en Nueva Zelanda, una raza de tamaño mediano que a edad madura alcanza un peso entre los 60 y los 90 kilos; la raza Texel, que produce corderos con poca grasa y gran calidad culinaria; y la raza Dorset, originada en el sur de Inglaterra, cuyos ejemplares adultos llegan a pesar 120 kilos, de los cuales se aprovechan sólo en carne alrededor de 55 kilos.

Después de una dieta exclusivamente láctea, entregada por la madre, durante los primeros días de vida, los corderos son alimentados en las praderas naturales existentes en Magallanes, conformadas principalmente por pastos cortos, tréboles y coirón, que no reciben aplicación de productos químicos, lo que asegura una calidad e inocuidad difíciles de encontrar en otras zonas de Chile o el resto del mundo. Esto se suma a la calidad de las aguas y a la baja contaminación existente en el medio ambiente. En estas condiciones, el hábitat del delicioso corderito magallánico, que obviamente se consume de preferencia con un peso de entre 9 y 18 kilos, es toda la superficie ganadera de la XII Región.

Se ha hecho una campaña para difundir las bondades de este tipo de cordero en el último tiempo, pero ya hace unos cinco años los mejores restaurantes de Santiago habían descubierto esta veta que les permite otorgarle al cordero tanto prestigio (superior al del filete de vacuno) como el que tiene el que se consume en Francia e Inglaterra, países aficionados al corderito como los que más.





Recetas con Cordero

Simplemente asadas a la parrilla, con un chorrito de aceite, una frotada de ajo, sal y nada más, así se comen las chuletas de cordero en España, particularmente en Rioja y en el País Vasco. Las hemos comido en Logroño, por únicos elementos de la cena, aparte de mucho tinto de Tempranillo: primero, copiosos platos de buen jamón serrano y queso manchego, acompañado de buen pan campesino; y luego, interminables rondas de chuletitas de cordero asadas, de apenas un poco más de un centímetro, que eran traídas una y otra vez por camareros en bandejas de a treinta o cuarenta por vez. Chuletitas de cordero asadas y jugosas y pimientos verdes también asados y eso era todo.

Chuletitas de cordero a la Logroñesa

Ingredientes

12, 15 ó 20 chuletitas por persona
1 ajo muy picado para repartirlo entre las chuletitas
100 cc de aceite de oliva para untarlas

Procedimiento

Se prende un gran fuego de sarmientos de viña hasta que queden en estado de brasa. Se monta sobre el fuego una parrilla de a lo menos un metro cuadrado, ojalá de tejido de alambre grueso y, cuando esté bien

caliente, a unos 40 centímetros del suelo, se disponen ordenadamente las chuletas que se tengan, según el número de comensales.

El parrillero debe tener un largo trinchante para no quemarse y darlas vueltas con prontitud y orden y sacarlas jugosas. Se acompañan con pimientos verdes cortados en tiras gruesas asados al horno, o simplemente fritos en la sartén. Es obvio que piden buen tinto de Rioja o, en Chile, un Cabernet Sauvignon con algo de evolución en botella.

Corderito magallánico al estilo de Calvo

Receta de Leonardo Chacón, Chef del Restaurante El Mesón del Calvo, de Santiago



Ingredientes (para 36 personas)

Un corderito entero, de 18 kilos, abierto en canal y mantenido abierto por una barra de hierro vertical y dos horizontales, que separen piernas delanteras y traseras

2 cabezas de ajo machacadas

¼ litro de vinagre de buen vino

Un puñado de romero machacado

Dos puñados de sal para asado

½ litro de aceite

Procedimiento

Este asado debe hacerse en un hoyo de medio metro de ancho por uno y medio de largo y medio de hondura, en el que se depositará abundante leña y no carbón, como es usual en los asados, la que se encenderá unas cuatro horas antes del momento de servir.

Cuando ya esté encendido el fuego, se mezclarán todos los condimentos y con una brocha se embadurnará el cordero por dentro y por fuera. Una vez adobado el cordero, se ensartará en las barras de hierro y la punta de una de ellas se enterrará fuertemente, de manera vertical, en el suelo, por lo menos a un metro de las brasas, que aún tendrán llamas. El hecho de poner el asado junto al fuego y no encima, es para que las llamas que se producen por efecto de la grasa escurrida desde la carne no chamusquen el cordero.

Inicialmente, el cordero enfrentará el fuego por la parte interior, es decir por las costillas, de modo de ir asándose lentamente, de adentro hacia fuera.

Cuando, después de un par de horas, el todo ya esté cocido, se da vuelta, para dorar lentamente los lomos con el fuego ya menos intenso. El punto ideal lo determina el hecho de que, finalmente, el lomo ya esté crujiente y al pincharlo no desprenda sangre.

Luego el cordero se troza con un machete y se reparten en fuentes, equitativamente, porciones de pierna, espaldilla, lomo y chuletas, acompañadas de papas cocidas. Este es un asado de estilo netamente magallánico y, por magallánico, argentino. El fuego de leña y lateral al asado, así lo indica.

Ragoût de cordero con arroz al comino

Receta de Erasmo Ocampo, Chef del Restaurant Le Flaubert, de Santiago

Ingredientes (para ocho personas)

- 8 garrones (jarretes u osobuccos) de corderito magallánico de aproximadamente 700 gramos cada uno con su hueso
- 2 cebollas medianas finamente picadas
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tomates grandes, muy maduros, picados y despepitados
- 2 pimientos morrones grandes, cortados en juliana
- 4 zanahorias grandes trozadas de 3 cm
- ½ litro de vino tinto
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de paprika
- ¼ litro de aceite vegetal



Al servir se puede espolvorear algo más de paprika y perejil picado finito. Queda mejor de un día para el otro, agregando algo de agua y recalentando con arte, para que no se seque.

Procedimiento

En un fondo, con 1/8 de aceite, se saltean y doran bien los garrones y cuando estén dorados, se les agregan tres litros de agua y se ponen a hervir por dos horas, bien tapados. Mientras hierven, se hace en el resto del aceite un sofrito con la cebolla, el ajo, los pimentones y los tomates. Como el sofrito se terminará en 15 minutos, se apaga y se reserva.

Cuando los garrones estén tiernos, se deshuesan totalmente con un cuchillo afilado y se trocean de aproximadamente tres centímetros. Entonces se unen en una olla ancha la carne y el sofrito, se agrega el vino, medio litro del caldo de la cocción, los aliños y las zanahorias y se cuece a fuego lento, de media hora a 40 minutos, hasta que todo ligue y la carne adquiera una textura muy tierna y levemente gelatinosa. Se sirve caliente, acompañado de arroz graneado con comino cocido en consomé.

Chuletitas de cordero con porotos con riendas

Receta de Joel Solorza del Hotel Radisson Royal, Santiago



👉 Ingredientes (para ocho porciones)
24 chuletitas de cordero de 2,5 cm. de grosor
1 diente de ajo
1 ramito de romero fresco o seco
1 chorrito de aceite vegetal
Sal a gusto

👉 Procedimiento
Se sazonan las chuletas con el ajo molido, el romero picado y sal. Se ponen a la plancha y se cocinan por ambos lados, teniendo el cuidado de que queden rosadas en su interior, impidiendo que se sequen. Son aproximadamente 5 minutos en total.

Porotos con riendas

👉 Ingredientes (para ocho porciones)
1 kilo de porotos
1 cebolla picada finamente
2 dientes de ajo picados finamente
300 gramos de zapallo camote
50 gramos de espaguetis
Huesos de cerdo, pernil o tocino
30 cc de aceite
60 gramos de manteca
1 cucharadita de ají de color
Ají de color
Sal

👉 Procedimiento
Se lavan y remojan los porotos la noche anterior, usando tres veces de agua por la cantidad del producto. Se cocinan en el agua de remojo, y se agregan los huesos de cerdo o pernil. Se saltea la cebolla con el ajo, la zanahoria y los condimentos y luego se agrega este sofrito a la cocción de los porotos. Cuando estén blandos (cerca de 30 minutos), se agrega el zapallo y se deja cocinar. Cuando el zapallo esté cocido se agregan los tallarines y se condimenta.

Aparte se derrite la manteca, se agrega la color y se rocía por encima de cada plato ya servido. Se acompaña con las chuletitas.



Chuletas de cordero arvejadas de las madres

De la tradición chilena



Este es un plato delicioso, por bueno y por familiar. Probablemente uno de los mejores derivados del cordero que se comía en las casas del Chile de antaño, debido a lo poco grasas que eran las chuletas, en comparación con otras piezas. Y como está en la memoria infantil, resuenan todavía en ella los aromas, los colores y los sabores de este plato tan de clase media que todos los que tenemos alguna edad, más de alguna vez probamos.

Hoy, cuando por desconocimiento y snobismo en los restaurantes no se preparan guisos como los de antaño y todo es "a la minuta", es casi imposible encontrar un buen arvejado de cordero. Y como los clubes sociales de provincia están tan venidos a menos, hay que recordar la receta que hacían nuestras madres hace treinta o más años.

Quizá en el Bar Nacional del centro de Santiago, donde lo vimos hace un par de años, todavía subsista este plato. Pero con la calidad del cordero que existe ahora, ya que el magallánico puede encontrarse en cualquier buen supermercado, lo mejor es prepararlo en casa, con una receta que no tiene gran dificultad y que se construye fácilmente del simple recuerdo.

El que sabe cocinar, puede cocinarlo casi todo. Y con una pequeño ayuda memoria quedará bien, de seguro.

Ingredientes (para seis personas)

12 chuletas de cordero magallánico gruesas (de 2,5 centímetros de espesor)

1 cebolla grande picada fina

1 ajo muy picado

2 tomates medianos

½ kilo de arvejas tiernas (o congeladas según temporada, o una lata grande)

2 zanahorias medianas cortadas en cuadritos

1 pimiento morrón pequeño cortado en cuadritos pequeños

1 pizca de pimienta, comino y media cucharadita de ají de color

1 hoja de laurel

6 papas grandes

½ kilo de arroz



Procedimiento

En una olla amplia y profunda se saltean en poco aceite, por ambos lados, las doce chuletas de cordero. Una vez salteadas se reservan. A continuación se sofríe la cebolla, luego el pimentón, el ajo, las zanahorias y el tomate y todos los aliños y se agregan las chuletas ya salteadas.

Se agrega a continuación medio litro de agua caliente, la hoja de laurel y se pone a cocer media hora a fuego suave, agregando de a poco más agua caliente si reduce demasiado. A los 20 minutos se agregan las arvejas y se revuelve todo suavemente.

Al comienzo del sofrito se habrá montado medio kilo de arroz graneado y al agregar las arvejas, se comienzan a freír las papas cortadas en daditos como para carbonada. El dorado de las papas, que se escurrirán en toalla de papel, debe coincidir con la cocción de las arvejas y el fin de la cocción de las chuletas, que ya estarán tiernas. Se apaga entonces el fuego, se retira la hoja de laurel y se agregan los daditos de papa frita sobre el guiso, sin revolver.

Se dispone entonces en el plato un molde de arroz graneado y se reparte en el contorno un par de chuletas y la salsa espesa con la porción equitativa de papas fritas que corresponda.

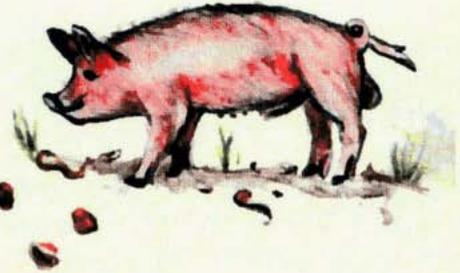
Hay que aprovechar, ahora que hay magnífico cordero. Es plato más de almuerzo que de cena, pero hay que acompañarlo al menos con una buena copa de vino joven y sabroso, como un Carmenère o un Syrah chilenos.

Del Cerdo, hasta el gruñido

Una vieja anécdota española le atribuye a un gallego una respuesta respecto a sus preferencias alimentarias que, en verdad, cualquier español daría, aunque obviamente no en gallego, que es tan parecido al portugués.

-Dime, Antonio ¿cuál es tu ave preferida para comer?
Y el gallego, después de meditar unos momentos, y poniendo los ojos en blanco, se relame y dice:

-¡Ah, si o porco voara! (¡Ah, si el cerdo volara!)



Como para muchos españoles (y portugueses, y franceses, y alemanes), también para muchos chilenos nada iguala al cerdo, no sólo en valor nutritivo, sino además en sabor y en ternura, que es lo que más importa.

Del cerdo se aprovecha todo. Los preciosos jamones, los lomos, los costillares, el hígado para hacer deliciosos patés, las patitas para el causeo a la chilena, la cabeza para el queso que los alemanes llaman Sulze y el hocico, las orejas y la cola para, una vez saladas, incorporarlas al glorioso sabor del cocido madrileño o de la fabada asturiana.

Aunque algunos han dicho que del cerdo lo único que no se aprovecha es el gruñido, no falta quien dice que hasta ese familiar rezongo, a veces postrero, sirve de aperitivo, para imaginarse un humeante par de morcillas o longanizas en el plato.

Evidentemente por la cultura, el idioma y la fe religiosa que heredamos de los españoles, los chilenos somos tan aficionados al cerdo. Y la afición al cerdo, lógicamente tiene que ver con la condición cristiana.

Los judíos y los musulmanes, que convivieron casi un milenio con los españoles en la Península Ibérica, no consumían el noble puerco, cerdo, cochino o marrano, y así fue como los autodenominados cristianos viejos creían identificarse con su fe profunda: consumiendo deliciosos jamones y otras delicadezas y gozando mucho con ellas.

Los alemanes tienen buena fama de comedores de cerdo y han aportado al mundo los magníficos jamones de Westfalia, las salchichas Frankfurter, que en Chile incorrectamente llamamos vienasas, y los perniles con chucrut y puré de manzana, aparte de una muy buena familia de embutidos. Pero son los españoles e italianos quienes han logrado los maravillosos jamones curados o serranos, que por salazón y cura, en aire fresco y seco de alta montaña, han brindado al universo de golosos exquisitos el prosciutto de Parma, cristalino, dorado y casi dulzón, o el maravilloso Jabugo, del pueblo del mismo nombre, al cual el jamón de Guijuelo le disputa ahora el título de mejor jamón de España, lo que es mucho decir.

En Chile, hasta hace poco, el noble cerdo se comía un poco "a la que te criaste", hasta que se incorporó el concepto de nuevo cerdo, en verdad un cerdo más tierno, con menos grasa y sin el desagradable sabor a harina de pescado que lamentablemente tienen otras carnes.

Pero cualquiera sabe (y por eso el prestigio del famoso jamón español "de pata negra", como dicen algunos pretenciosos u otros embaucadores) que el mejor cerdo es el que se cría al aire libre, en las dehesas de Extremadura, caminando a su amaño, comiendo bellotas de encina y produciendo, por ello, esos perfumados jamones que alcanzan precios astronómicos.

El cerdo al aire libre que come pasto o bellotas es una maravilla incomparable y especialmente los jamones, que es donde mejor se aprecia la condición de crianza y alimentación. Y más famoso fue el verdadero jamón de Puerco Ibérico, que sí era negro y de pata negra, pero cuya raza en estado puro ya está extinguida.

Lo que hace ahora mucho embaucador, es teñir con betún o tinte la pezuña del jamón español, que muchas veces procede de una cruce de Duroc Jersey, con vestigios del mítico puerco ibérico.

En todo caso, una cosa es el cerdo de corral, con piensos industriales y a veces necesariamente tratado con antibióticos y otra, el cerdo de pradera, que felizmente se está desarrollando en Chile, en la zona de Chillán hacia la costa. De ellos puede obtenerse magnífica carne de lechón, animales faenados con 30 kilos de peso vivo, dueños de una carne blanda, magra, casi sin infiltración grasa. También existe la carne de cerdo terminado, obtenida a partir de faenamiento de cerdos con 95 kilos promedio, que también posee poca infiltración de grasa.



Cerdo de la Pradera

Recetas con Carne de Cerdo



Cerdito a la Cándido

Ingredientes (para seis personas)

- 1 cerdito de unos siete kilos, entero
- 1 puñadito de sal
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ litro de vinagre de vino
- 2 guindillas (ajíes cacho de cabra molidos)
- 2 cucharadas grandes de manteca de cerdo
- 12 papas medianas



Este es el cerdito al horno de ladrillo más famoso del mundo y se debe tanto a la mucha y buena tradición asadora de los españoles, como a que Cándido fue un hábil cocinero y mejor comerciante, que tenía su establecimiento muy cerca del celeberrimo acueducto de Segovia y que llegó a ser declarado Mesonero Mayor de Castilla.

El famoso Cerdito o Lechoncito a la Cándido no tiene mucho de especial, salvo el buen cerdito y los magnificos hornos de ladrillo refractario que el mesonero tenía en su fonda. Cualquiera en Chile lo pude hacer, en un horno de barro.

Para seis personas se necesita un cerdito de unos siete kilos, porque se asa entero, con cuero, cabeza y todo, claro que eviscerado, así es que a cada comensal le corresponden como 400 gramos ó medio kilo de tiernísima carne y el dorado cuero, que es desperdicio dejar.

Luego de bien lavado con agua corriente, el cerdito se seca bien y se adereza, especialmente por dentro, con un menjunje compuesto de ajos machacados, vinagre, sal, orégano, pimienta y guindilla, que es nuestro ají cacho de cabra. Se unta luego con un poco de grasa de cerdo y se introduce en una lata de asar, al horno muy caliente los primeros 15 minutos.

Luego se deja ya a fuego moderado, por un par de horas, hasta que la piel quede dorada como oro y aparezcan sobre ella algunas ampollas a punto de reventar. Allí está listo.

El pícaro de Cándido lo rodeaba de papas asadas y lo partía personalmente en la mesa, sin más ayuda que el canto de un plato, sin cuchillo ni nada, para demostrar la ternura. Lo que se supo después, es que ya tenía seccionados los huesos, así es que el plato lo que dividía era solamente el dorado cuerito y la tierna carne interior. Pero que ha sido rico, y de antología, lo ha sido.

Es el cerdito más famoso del mundo. Tanto, que elaborado casi de idéntica manera, forma parte de un plato ecuatoriano ya más complejo, llamado La Mitad del Mundo, que incluye cerdito hornado y frito, y que puede encontrarse en la calle Rancagua de Santiago.

Cerdito estofado estilo Balneario Los Molles



Receta de Don Santiago Alvarez Font

Ingredientes (para ocho personas)

- 1 cerdito de 6 kilos, trozado con piel, pero sin las patas ni la cabeza
- 2 cebollas cortadas en cuartos
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de aji de color
- 2 ajos machacados
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de vino blanco
- Un poco de harina

Procedimiento

Este cerdito, que criaba hace 30 años en el entonces tranquilo balneario situado en el kilómetro 185 de la Panamericana Norte, un pintoresco personaje de apellido Cerda, y que los vendía a los veraneantes, debe hacerse en olleta de greda con tapa, significativamente grande como para que quepa todo el cerdito. Luego de refregar los trozos con la mezcla de todos los aliños, el cerdito se va poniendo en capas desde el fondo de la olla, entreverado con las cebollas y se termina vaciándole una botella de vino blanco. Luego se tapa y se sellan los bordes, con una masa de harina con agua que lo hermetiza y se pone a fuego mediano durante dos horas y luego a fuego muy suave media hora más.



Luego del plazo, se quiebra la masa, que ya se habrá secado, y se destapa con cuidado, sacando los trozos de cerdo, jugosos y tiernos, con un trinchante y el jugo, con un cucharón.

Papas cocidas son su mejor compañía. Y el vino puede ser el mismo blanco de la cocción o un tinto liviano.

Lomito de cerdo con manzanas y curry

Receta de Ingrid Weinrich, Chef del Restaurant Balthasar, Santiago



Ingredientes (para seis personas)

- 1 lomito de cerdo de 1 ½ kilo
- 1 cebolla grande
- 3 manzanas rojas
- 1 limón
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharadita de Curry
- 100 cc de aceite



Procedimiento

El lomito entero (de unos 15 centímetros de largo) se saltea en una cacerola ancha con el aceite hasta que esté dorado por todos lados. A continuación se le agrega la cebolla picada en cuadritos pequeños y las tres manzanas de la misma manera, y se revuelve permanentemente para que la cebolla dore sin pegarse. Al final de esta fritura se le agrega el tomate picado finito, para que aporte líquido y color, la cucharadita de curry (o más, si se quiere más fuerte) y medio litro de agua caliente. Se deja cocer tapado a fuego suave por 40 minutos.

Al terminar la cocción se saca el lomito, se corta en seis trozos de unos dos centímetros de grosor (habrá reducido de tamaño con la cocción) y toda la salsa se pasa por el colador chino. Una vez hecho esto, se vuelve todo a la cacerola y se da un leve calentón por dos minutos. Se sirve con arroz blanco o papas salteadas en mantequilla con perejil.

Pernil de cerdo a la manera de Caracas



Receta de Armando Scannone, de su libro "Mi Cocina a la Manera de Caracas"

Esta preparación, junto con las hallacas venezolanas, una especie de humita rellena, pero envuelta en hojas de plátano, es plato inexcusable en todas las fiestas navideñas o de Año Nuevo en Venezuela. Scannone, reputado tratadista y gourmet, define a la cocina caraqueña (que no es en rigor la venezolana en su conjunto) como una mixtura de salado, dulce, picante y ácido. Por eso no extraña la presencia de la chancaca en la preparación.

Ingredientes (para al menos veinte personas)

Una pierna de cerdo, pernil de cochino, dicen los venezolanos, de 7 a 8 kilos
2 ajos muy picados para frotar bien la pierna
¼ litro de aceite vegetal
2 naranjas agrias (su jugo)
1 cucharadita de pimienta de Cayena
¼ de kilo de chancaca de azúcar de caña (panela, la llaman los venezolanos)
Sal a gusto (cerca de una cucharada sopera colmada)

Procedimiento

La pierna de cerdo se refriega bien con el ajo, el jugo de las naranjas, la pimienta y la sal, y se pone en una fuente de hornear bien embadurnada de aceite, el resto del cual se puede aplicar a la fuente para que el asado no se pegue.



Se pone a horno vivo y a los 15 minutos, cuando la parte inferior del pernil esté dorada, se da vuelta y se deja otros 15 minutos. En ese momento, se deshace la chancaca en medio litro de agua caliente y se reparte sobre el asado, bajando el fuego a medio-suave. La cocción del pernil debe durar unas cuatro horas más. Se comprueba que ha terminado la cocción cuando al pincharlo hasta el hueso con un cuchillo delgado, ya no sale jugo.

Este pernil se debe hacer a mediodía para comerlo a la noche, pues se consume frío. Usualmente se acompaña con papas con mayonesa y ensalada abundante de paltas.

Cazuela de chancho a la chilena



Receta de Joel Solorza, Chef ejecutivo del Hotel Radisson de Santiago)

Ingredientes (para seis personas)

1 ½ kilo de cazuela de chancho (costilla, cadera, chuletas)
6 papas grandes
½ kilo de zapallo en seis trozos
2 zanahorias en ruedas
1 diente de ajo picado
2 cebollas cortadas en cascos
2 litros de agua
½ taza de chuchoca
1 ramita de perejil
100 cc de aceite
Una pizca de pimienta y otra de comino



Es plato invernal y se puede terminar, una vez repartido todo equitativamente en seis platos hondos o cuencos de greda, con un poco de cilantro picado muy finito por encima.

Procedimiento

Se saltea en el aceite toda la carne con sus huesos y a continuación se le agrega la cebolla y el ajo y los dos litros de agua. Cuando toma hervor, se desespuma y se vuelve a tapar. Como esta cazuela es blanda, a la media hora se agregan las papas peladas, los trozos de zapallo, las zanahorias y las especias. Luego, a los 20 minutos de haber agregado las papas, se extrae una taza de caldo en la que se disuelve la chuchoca y se devuelve por diez minutos más a la cazuela, junto con la ramita de perejil.

Queso de Cabra, artesanal y de calidad



Si pudiéramos remontarnos tres mil años atrás, encontraríamos probablemente un elemento común entre la alimentación prehistórica y la contemporánea. Y ese elemento es la presencia del queso de cabra, quizá incluso con características muy similares a las que conocemos actualmente, porque la técnica ancestral y la de hoy se basan en los mismos principios esenciales, lo que resulta más claro cuando la elaboración es artesanal, como sigue siendo todavía en muchas partes del mundo.

Tablillas de la civilización sumeria documentan la existencia de al menos 20 quesos cremosos de cabra y oveja, que fueron los primeros animales productores de leche que se domesticaron. Más tarde, en el Imperio Romano, el queso floreció como alimento de emperadores y ración de marcha y combate para las Legiones. Como lo documenta Columela, sabio romano del año 54 después de Cristo, ya se separaba entonces la leche acidificada en cuajada y suero, facilitando la coagulación de la primera con *coagulum*, un cuajo extraído de la cuarta parte del estómago de ovejas y cabras.

Hasta hoy, y por lo menos desde los tiempos de Homero, quien nos cuenta en la Odisea que el Cíclope ordeñaba sus cabras y ovejas, separando la cuajada del suero en cestas de fibras vegetales y luego prensando la primera, el queso se sigue haciendo básicamente así.

“El queso es el mejor de los alimentos, como el vino es la mejor de las bebidas”, señalaba en 1957 el escritor Patience Gray y no decía ninguna originalidad, aunque sí una gran verdad. Ya Louis Pasteur había dicho bastante antes lo mismo del vino y son miles los médicos, nutricionistas y eruditos gourmets que tienen al queso en la más alta de las estimas.

Es verdad que hay quesos y quesos. Y si bien la mayoría de las personas, al menos en Chile, en el Mediterráneo o en Asia Central, consideran al de cabra como el más sabroso y más dietético por su menor contenido de grasas, éste debe cumplir primero que nada una condición esencial: que sea elaborado con sólidas normas de calidad e inocuidad. Afortunadamente esto ya se está haciendo

en diversas zonas del país, donde se ha logrado reunir las bondades de la producción quesera artesanal con las exigencias de calidad e inocuidad que los consumidores actuales, y con mucha razón, demandan.

Queso artesanal y de calidad es el que se está produciendo en algunas plantas en la provincia de Limarí (con mayor consolidación en Río Hurtado y Tulahuén) y en la provincia de Choapa, principalmente, en la IV Región, así como en Lonquimay, en la IX Región. En algunos de estos lugares, las cabras, por alimentarse en sectores precordilleranos, producen leche de un sabor especial, que en definitiva otorga un sello distinto al queso de cabra allí elaborado.

Al empleo de una materia prima diferente, se suman las condiciones propias de la elaboración artesanal: generación de pequeños volúmenes de producción, participación directa del productor en todo el proceso de transformación. Se trata así de quesos vinculados a un lugar de origen determinado y derivados de un proceso en que los mismos productores y productoras son quienes crían los animales, producen la leche y elaboran finalmente el queso.

El queso, por su naturaleza, cercana a la perfección, difiere mucho de otros productos alimenticios que necesitan ser consumidos después de mediana o gran preparación.

El buen queso, el queso en sí mismo, es un manjar que puede disfrutarse sin preparación alguna. Ancestralmente ha sido comido por pastores y gente de la tierra de la manera más simple: cortándolo, junto con una hogaza de pan campesino, con la navaja que el hombre de campo siempre porta consigo, y combinándolo con un trago de vino tinto agreste y económico que, por ejemplo en España, el trabajador porta en una bota de cuero.

Pero ya en Chile, en medios urbanos, el queso de cabra cambia de escenario, pero no de contenido profundo. También se usa básicamente como queso, como producto en sí: al desayuno, en rebanadas finas acompañando a una marraqueta o una hallulla enmantequilladas, o en la merienda nocturna o en el aperitivo. Está de moda, junto al desarrollo de la cultura del vino, comer en las primeras horas de la noche una tabla de queso que contenga, por ejemplo, algún trozo de queso mantecoso de vaca, otro de estilo francés, el pequeño y cremoso *Camembert*, alguno del tipo *Gruyere* o *Emmenthal* y un buen corte de queso de cabra, que es cada día más apreciado. Este procedimiento de consumo es amistoso, informal, sin complicaciones ni alto precio. Pero hay también formas algo más elaboradas, como la receta más famosa que incluye queso de cabra que tiene origen griego, y es inmemorial.



Ensalada Griega

Recetas con Queso de Cabra

Ensalada Griega



Receta de Ingrid Weinrich, Chef del Restaurant Balthasar, de Santiago

Ingredientes (para dos personas)

- ¼ kilo de queso de cabra, entre fresco y maduro
- ¼ kilo de aceitunas negras
- 4 tomates, cortados en cascos, lavados y con su piel
- 6 hojas grandes de lechuga muy lavada y seca, cortada a mano en trozos medianos
- 1 pepino de ensalada cortado en rueditas de un centímetro, y éstas cortadas en cuatro
- 1 hoja de albahaca muy picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal al gusto

Procedimiento

En bowl de buen tamaño se mezclan el queso de cabra, cortado en dados de 2 centímetros, los tomates en cuartos, el pepino picado como se indicó y la lechuga. Se aliña luego con la albahaca picada, la sal y el aceite, y se mezcla bien. Se sirve al instante en fuentecitas o bowls individuales.



Ensalada Copiapina

Recopilada por el autor



Es muy simple, más que una “pichanga”, y de uso muy común como entrada para el almuerzo, o simplemente como “once-comida” de mineros o gente de clase popular y media. Se emplea también a menudo para “hacer cariño” a una visita intempestiva con un vinito nuevo, blanco o tinto.

Ingredientes (para cuatro personas)

½ kilo de queso de cabra fresco

¼ kilo de aceitunas del Huasco

1 cebolla mediana picada a cuadros muy finita

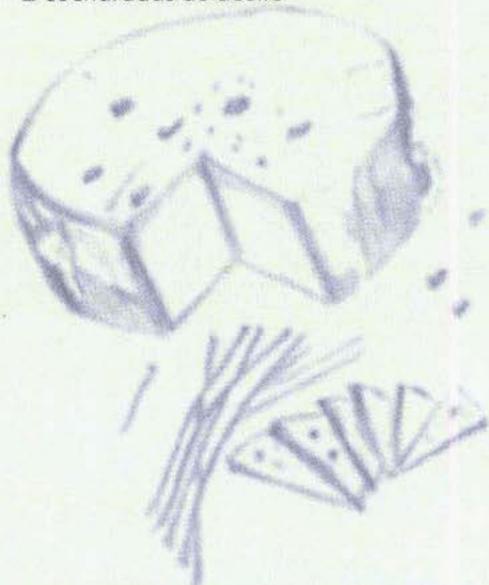
1 limón

2 cucharadas de aceite

Procedimiento

Se pica el queso en cuadritos de 2 centímetros, se une en una ensaladera o fuentecita con las aceitunas. Luego se amortigua la cebolla en un colador, bajo el chorro de agua caliente por algunos segundos, se enfría bien, se le echa el jugo de un limón, la sal (poca) y el aceite, que quedará generoso. Esta casi pasta de cebolla, se mezcla bien con aceitunas y queso, y ya está lista la ensalada.

Normalmente en el Norte Chico, Copiapó y Vallenar, también se emplea como acompañamiento de un trozo de asado de vacuno a las brasas.



Ensalada caliente de queso de cabra y charqui

Recopilada por el autor en Tierra Amarilla, Río Copiapó



Es merienda, tentempié o único plato de mineros y gente popular del primer río de los valles transversales. Este “causeo” necesita un brasero de los que son, o eran, muy comunes en casas humildes, o en donde vivía gente mayor.

➤ Ingredientes (para seis personas)

1 kilo de charqui de vacuno, equino o guanaco (que hoy se puede encontrar en Punta Arenas)

1 kilo de queso de cabra, cortado en cuñas de 1 centímetro de espesor

2 dientes de ajo muy machacados

Unas gotitas de aceite a discreción



➤ Procedimiento

Se hace un fuego con carbón en el brasero, que suele ser el centro de la comida, ya que en torno a él los mineros permanecen horas, en cuclillas o sentados en pequeños banquitos individuales.

El charqui se corta en dos o tres trozos, se sumerge en agua un par de minutos y luego se golpea bien, con una piedra de mortero. A continuación se pone al fuego vivo de las brasas un par de minutos para que se caliente y se evapore el agua que lo ablandará. Cuando esté casi listo, se frota con el ajo machacado.

Cada comensal sacará de un plato sucesivas cuñas de queso y, ensartado en un tenedor, lo acercará al fuego hasta que se tueste bien, hasta hacer incluso pequeñas ampollitas negruzcas. Cuando cada porción de queso esté asado, el anfitrión repartirá los trozos de charqui, que se alternarán con bocados de queso. Se necesita paciencia, orden y armonía, lógicamente.

Créase o no, usualmente este condumio se acompañó casi siempre no con alcohol, sino con jarros de té hirviendo. Y en invierno, con mate. Sería una preciosa idea que lo recreara la gente joven en las ciudades.

Bruschetta de queso de cabra



Receta de Valerio Garutti, Chef del Restaurante Bel Paese, de Santiago

➤ Ingredientes (para cuatro personas)

400 gramos de queso de cabra maduro, cortado en láminas

8 tajadas de pan campesino grande, de 1 centímetro de espesor, tostadas

2 cucharadas de aceite de oliva

200 gramos de hongos ostra picados finos

1 pizca de orégano seco

➤ Procedimiento

Se saltean en el aceite de oliva los hongos ostra muy picaditos y se reparten sobre el pan tostado. A continuación se cubren con las láminas de queso de cabra a temperatura ambiente y se espolvorean con el orégano seco. Se sirven inmediatamente de hechas, de a 2 bruschettas por persona en plato extendido.



Quesos de Oveja de Chiloé y Aysén

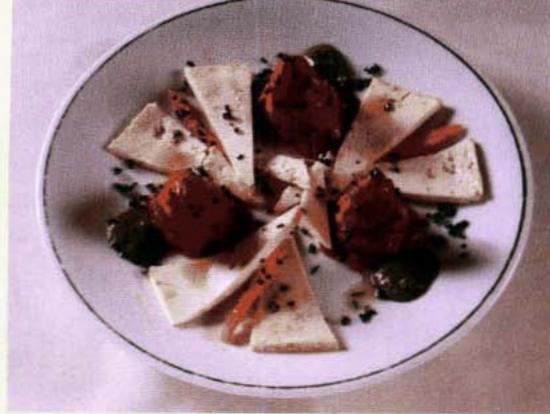
Es muy probable que las ovejas lecheras hayan llegado al continente americano en el siglo XVI, desde España con los conquistadores. Luego, hasta comienzos del siglo XX, se practicó el ordeño de ovejas y la elaboración de quesos en Chiloé. Y hace pocos años, se introdujeron al país ovejas de la raza Latxa cara rubia y cara negra, estirpe muy antigua y que ha sido tradicionalmente ordeñada en el País Vasco español y francés para la producción de leche y queso, muy apetecidos por un exigente mercado consumidor. Con leche de ovejas de esta raza se producen, entre otros, quesos muy famosos del País Vasco español, como, por ejemplo el Idiazábal, reconocido por todo gourmet.



En Chiloé, varios predios han reiniciado la producción de leche de oveja en óptimas condiciones sanitarias y de alimentación, fortalecidas por la pureza ambiental de la Isla Grande. Se trata de un queso de pasta dura, con una maduración mínima de 3 meses. Su textura corresponde a un queso compacto, de elasticidad débil, cremosidad y firmeza medias. El olor es intenso y característico. La sensación olfativa percibida al tomar este queso es penetrante, limpia y recuerda a la leche de oveja. El sabor, también es intenso, amplio, equilibrado y característico, de leve acidez y picor.

En la localidad de Villa Frei, en la Región de Aysén, se produce otro magnífico queso de oveja, pero esta vez proveniente de la raza de ovinos alemanes Ostfriesisches Milchshaf, o – en castellano – Frisón Oriental, provenientes del norte de Alemania y Holanda, de alta producción de leche y muy prolíficas. Este es un queso semiblando, de masa compacta con pequeños ojos, de textura mantecosa, aroma agradable y sabor suave algo dulce, regusto muy agradable, que se ve realzado al acompañarlo de un buen vino.





Queso de Oveja

Modo de consumo del Queso de Oveja

Desde que los textos de historia y literatura española nos entregan información de lo que se comía en los polvorientos caminos de La Mancha, el queso de oveja, o Queso Manchego, se instala en nuestro conocimiento. Se trata de un queso que, por la naturaleza árida y reseca de la estepa de Castilla (la terrible estepa castellana de Machado) debía provenir más de oveja que de vaca. Y mejor si, por provenir de oveja, era potente, sabroso y bastante más maduro (o más seco) de lo que suele ser el queso de vaca o de cabra.

De esta manera, un queso de oveja de 90 días de maduración, luego de ser curado en salmuera, resistía en las alforjas de soldados, arrieros, bandidos o simples trabajadores transhumantes, días, semanas y hasta meses sin descomponerse. Poniéndose más seco y duro, claro.

Hoy por hoy, los quesos de oveja se comen con cierta maduración, de entre 3 meses y 4 ó 5 meses, aunque adecuadamente almacenados en un sitio seco, aireado y con cierta humedad, pasan largo, comprobadamente, los 6 ú 8 meses.

La madurez ideal del queso de oveja depende del ambiente de su conservación, pero si bien hay quienes gustan de él seco, bastante amarillento y con gránulos blancos, la textura ideal es aquella firme, incluso algo quebradiza, pero aún suficientemente húmeda que permite cortarlo en láminas de medio centímetro de espesor. En este caso su color es blanco amarillento, con leves tonos grisáceos.

Como se ha dicho acerca del queso de cabra, el queso de oveja es un producto terminado, final, y en consecuencia poco apto para elaborar con él recetas. Comer buen queso de oveja es una experiencia gastronómica en sí. Por eso no hemos titulado este capítulo como *Recetas con queso de oveja* y sí como *Modos de consumo del queso de oveja*. Siguen algunas reflexiones e ideas:

Manchego con Jamón Serrano



Esta es una de las formas más comunes de consumir el queso de oveja (que no siempre es manchego) que se sirve en restaurantes y tascas españolas, principalmente en Santiago. El queso se corta en finas cuñas de medio centímetro de grosor y unos cuatro de anchura, a las que se les corta la fina corteza que lo cubre. Se dispone en un plato intercalado con los distintos tipos y calidades de jamón Serrano, o jamón crudo curado a la sal y el aire.

Es muy importante la compañía de buen y abundante pan del tipo campesino o del cuadrangular llamado *chavata*, que se va popularizando, al menos en Santiago. Y de un buen tinto sabroso y joven de la cepa Cabernet Sauvignon o Carmenère.

Manchego con pimientos del Piquillo



Es otra forma usual servida en los restaurantes españoles. El queso se dispone igual que en la fórmula anterior, pero acompañado de una variedad muy sabrosa, dulce-picante y muy carnosos de pequeños pimentones españoles llamados del Piquillo, que llegan desde la Madre Patria en frascos o latas, los que se disponen en gajos, alternando con cuñas de queso manchego.

La versión puede hacerse magníficamente, y a un precio bastante menor, usando queso de oveja chileno y pimentones chilenos asados y guardados en aceite de oliva.

La fórmula es asar sobre un tostador de pan (o al horno, porque caben muchos más) unos cuatro pimentones rojos firmes, sin hacer nada más, en principio, que lavarlos. Los pimientos se van asando hasta que el total de su piel queda negra (hay que ir rotándolos por los cuatro costados) y luego se despojan de la piel quemada, se abren con cuidado, porque soltarán agua, se sacan sus semillas y se cortan en tiras anchas.

Se pueden dejar en un plato, rociados con abundante aceite de oliva (es optativo agregar un diente de ajo crudo, muy bien picado) y luego se disponen alternados con las cuñas de queso de oveja, que podrán impregnarse del aceite.

Ensalada de queso de oveja



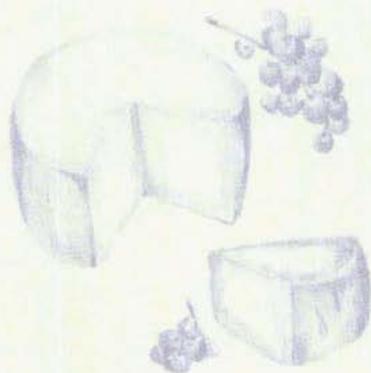
Ingredientes (para dos personas)

200 gramos de queso de oveja cortado en cuñitas
1 lechuga española
2 tomates medianos
20 aceitunas de Azapa naturales (amargas)
2 fondos de alcachofa naturales, cocidos y cortados en cuatro
1 cucharada de aceite de oliva, sal y una pizca de orégano seco

Procedimiento

Se pica la lechuga con las manos, se cortan los tomates con su piel y en cascos, se agregan los fondos de alcachofa y las aceitunas y se aliña con el aceite de oliva, mezclado todo en un bowl, con la sal y la pizca (más o menos abundante, según se desee) de orégano. Se revuelve bien, se reparte en dos platos y se disponen armónicamente sobre la ensalada las cuñitas de queso de oveja.

Queso de oveja maduro, solo, con vino



Esta forma de comer el queso, la presencié el autor muy joven, hará 30 años atrás, en el Centro Vasco de Avenida Vicuña Mackenna. Eran simplemente trozos de queso de oveja muy maduro que veteranos españoles (jugadores de mus), de a cuatro en una mesa, roían mecánicamente, pero con entusiasmo, alternando con vasos (no eran copas) de vino tinto gordo, dulzón y levemente oxidado de la marca Don Lorenzo Reus, ya inexistente.

Como nota final, hay que decir que no es apropiado, aunque tampoco prohibido, hacer sandwiches de queso de oveja. El queso de oveja debe apreciarse visualmente sobre un plato y comerse con cuchillo y tenedor. Basta buen pan. Basta buen vino.



El sueño del Huevo de Campo

¿Quién no amará el huevo de campo? ¿Quién no deja, por ejemplo, la tranquila mañana del sábado o del domingo para darse el placer de la semana con dos orondos huevos fritos, sobre todo si ama el huevo frito genérico, y no todavía de campo, y conoce, además, la leyenda negra sobre la carga de colesterol que contendría y que afortunadamente aún tiene marchas y contramarchas en la opinión de los médicos?

¿Hay delicia, placer, más simple y perfecto que un par de huevos fritos, servidos en la misma paila o "al plato", como dicen los franceses, cuya anaranjada yema se puede romper untándola con un trozo de marraqueta tibia?

Un par de huevos fritos son la perfección máxima, incluso superiores a los magníficos huevos revueltos, los hasta voluptuosos huevos "a la copa" o "pasados por agua" y los inolvidables "huevos duros" de los recreos infantiles y de los picnics de toda la vida. Eso ya es cierto hablando de huevos comunes, de los huevos, al menos, que se consumen en la metrópolis santiaguina. ¿Pero un huevo de campo? ¿ése de yema casi roja, sabor intenso y limpio y que está grabado en nuestra memoria desde antes de las granjas industriales, cuando los huevos y las gallinas se compraban en ferias o huertos?



Para quien ama los huevos y sabe que no puede atracarse de ellos como cuando era joven, feliz e indocumentado, un par de huevos de campo es una fiesta. Un placer que se espera y por el que se está dispuesto a pagar un precio un poco más alto. Es el valor de lo intrínsecamente valioso y, además, el valor de lo escaso, porque huevos de campo hay pocos y ¿dónde encontrarlos?

Se sabe que un poderoso empresario español viene desde Madrid a sus trascendentales juntas directivas trayendo una dotación de huevos de campo, de su propia granja, para hacérselos preparar en la intimidad -despreciando langostas y caviars, que puede pagarse de más- aunque los acompaña, los huevos, lo que no es mala idea, con lonchas de jamón serrano pasadas por la plancha.

Es que este hombre de negocios es español y sabe comer, como Camilo José Cela, el más simpático de los premios Nobel y otrora gran glotón, que dice a quien quiera oírle que la mejor compañía para la más grande botella de vino tinto de su cava, por ejemplo un Vega Sicilia, es un par de huevos fritos ¡y vaya que estamos de acuerdo!

Pero el huevo de campo existe, afortunadamente, aunque todavía con distribución atomizada. En los pueblos todavía se consiguen a 45 ó 50 pesos, pero a Santiago no llegan aún masivamente.





Huevo de Campo

El huevo, manjar en sí mismo

Lo que sí está claro es que el huevo de campo, rosado, café claro, azulado, verde agua, es gastronomía en sí mismo. Que no hay que desperdiciar un ápice de su maravilloso sabor usándolos en bizcochuelos de torta, budines o soufflés, aunque todo queda mejor con ellos.

Pero el placer del huevo es solo. Frito, pasado por agua o duro. Revueltos con jamón ya se distorsionan un poco. Pero eso ya lo veremos, porque hay recetas que respetan el sabor, aun combinándolos.

Huevos Sorpresa



Receta de Erasmo Ocampo, Chef del Restaurant Le Flaubert, de Santiago

Estos huevos se preparan como una tortilla de papas, pero con todos sus ingredientes separados.

Ingredientes (para una persona)

- 1 papa mediana
- 1 lonja de tocino bien carnudo
- ½ cebolla pequeña
- 3 tiras de pimiento rojo asado
- 2 huevos de campo

Procedimiento

La papa se corta en rebanadas (chauchas) y se fríe en aceite muy caliente. Se reserva. Luego se fríe la media

cebolla en juliana y se saltea, sin casi aceite, la tajada de tocino. Finalmente se ponen en una pailita de greda o cazuelita de cerámica, las papas en el fondo, luego la cebolla repartida con el pimiento asado y finalmente se le quiebran dos huevos crudos y se pone a un costado el tocino ya salteado. Para terminar, la cazuelita va al horno bien caliente, con leve toque de sal y pimienta fresca molida, si se desea, por un minuto, hasta que los huevos cuajen.

Es una maravilla simple ¡y sorpresiva!

Huevos duros rellenos



Para aperitivo de cuatro personas. Receta reformulada de memoria por César Fredes

Esta es una innovación sobre el recuerdo de los maravillosos huevos duros que se servían como aperitivo en la barra del viejo y ya hace treinta años desaparecido Bar Roxi de la calle Moneda, casi al llegar a Bandera, que era, además, un muy buen restaurante.

Los huevos estaban en una pequeña vitrina cubierta, junto a canapés de sardina y a veces, láminas de locos con mayonesa. Y mientras los parroquianos íbamos consumiendo deliciosos pisco sours, con generosa repetición, los barmen (Kobi, Roberto, Don Sata) iban deslizándose, a pedido o por iniciativa propia, los deliciosos canapés, entre los que predominaban los huevos rellenos.

El recuerdo nos dice que eran solamente huevos duros cortados por mitades a lo largo, vaciados de la yema y mezclada ésta con mayonesa y ají picante, para volver a rellenar la clara. Pero nosotros hemos tenido gran éxito haciendo el relleno también con la yema molida, pero agregándole (a una docena de yemas) una lata pequeña de atún, una cucharada de mayonesa, tres o cuatro anchoas, una cucharadita de buena mostaza y, después de amalgamar bien la pasta, devolviéndola a su lugar original, la media clara, siempre cortada a lo largo.

Karlos Arguñano sugeriría decorar el leve túmulo amarillo intenso con una hojita de perejil, que es su símbolo, y la idea no es nada mala.

Técnica del huevo frito



Aunque no se crea, freír bien un par de huevos tiene una técnica elemental para el éxito y ésta no es trivial, según aprendimos de Dionisio Pérez, sabio escritor y gastrónomo español.

Condescendamos con la tecnología y aceptemos una buena sartén de teflón, con un par de cucharadas llenas de aceite. Los huevos deben estar no en el refrigerador, si no fuera de él desde hace horas, a temperatura ambiente. Si son del día, no

habrán pasado por el frío. Al dejar el aceite calentando, los huevos se deben cascar (que esa es la expresión) sobre un plato mediano y algo hondo y antes de humear el aceite, deben deslizarse desde el plato a la sartén. Al lanzar aceite sobre la yema con una cuchara, con movimiento diestro y reiterado, la yema se fríe mejor, adquiriendo un tono rosado que es un poema. La sal es al gusto, y ya en el plato.

Si quiere adosar un par de lonjas de jamón serrano levemente refrito, no hay inconveniente.

Huevo pochado Xavier Domingo



Xavier Domingo fue un gran periodista y escritor español, catalán para más señas, que hizo lo más sabio que puede hacer un periodista. Después de ejercer por veinte años el periodismo político, saltó a la gastronomía, que ya traía dentro, y asumió también la edición de Grandes Reportajes del diario El País de Madrid y la dirección de la colección Los Cinco Sentidos de la editorial Tusquets, la que, por supuesto, habló de comida y de bebida.

Cometió un solo error, al afirmar que el Cava (el vino espumante) catalán es mejor que el legítimo Champagne francés, pero fuera de eso fue un gourmet lúcido, cultísimo y gozoso. Enfermo de gula y de vida se fue para siempre hará menos de diez años, pero dejó muchas cosas que imitar. Entre otras, la de un refinado desayuno dominical, a golpe de diez de la mañana, con alimento poco, pero exquisito. Era (y es) éste. Tan simple, que no necesita descripción de ingredientes ni método. La gracia está en la calidad del producto.

Se echa un huevo de campo, uno solo, en una cacerolita con agua hirviendo con unas gotas de vinagre y cuando se le han rezado tres Padrenuestros, se saca y se pela con mucho cuidado. Se saca del refrigerador, al mismo tiempo, una botella de Cava (decía él y no tenemos por qué contradecirlo) y una lata de caviar Sevruiga, y se corona el huevo con una cucharadita, ni avara ni gerosa, de los huevos del esturión.



En dos mascaradas ya había desaparecido la maravilla fugaz y el desayuno se terminaba con el Cava (nosotros podemos decir champaña) muy frío y en dosis de una sola copa. Lo ideal sería con caviar y Champagne legítimo, pero en Chile hay buenos "champañas" por \$6.000 y caviar alemán, de un pez llamado Lumpo, que no está nada de mal, por cerca de \$4.000.

Lo mejor sería el huevo de campo, pero todo el conjunto es muy bueno.



Diseño de Avanzada
diartigas@entelchile.net

ILUSTRACIONES
M. Antonia Díaz Estados



Nuevos productos del campo...

Fundación para la Innovación Agraria
Santa María 2120, Providencia, Santiago
Fono (2) 4313000
Fax (2) 3346811

Centro de Documentación en Santiago
Fidel Oteiza 1956, Of. 21, Providencia, Santiago
Fonofax (2) 4313030

Centro de Documentación en Talca
6 Norte 770, Talca
Fonofax (71) 218408

Centro de Documentación en Temuco
Bilbao 931, Temuco
Fonofax (45) 743348

Internet: www.fia.gob.cl
E-mail: fia@fia.gob.cl