



LLEUQUE

Recetario de Frutos del Lleuque

3

**Valorización y promoción del
patrimonio agroalimentario del
fruto del Lleuque
(*Prumnopitys andina*)
a partir de la agricultura familiar
campesina de la cordillera andina,
región de La Araucanía**

ISBN 978-956-236-382-2

Fundación para la Innovación Agraria

La presente publicación entrega resultados obtenidos en el marco del proyecto “Valorización y promoción del patrimonio agroalimentario del fruto del Lleuque (*Prumnopitys andina*), a partir de la Agricultura Familiar Campesina de la cordillera andina, región de La Araucanía”, desarrollado desde el año 2017 al año 2020 con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA).

Apoyado por

Fundación para la Innovación Agraria

Supervisión técnica del proyecto

Tomas García-Huidobro Arentsen

Coordinadora Responsable

Dra. M. Cristina Díez^{1, 3}

Coordinador Alterno

Dra. Zoia Neira²

Investigadores

Dr. Erick Scheuermann¹

Tec. Soraya Calzadilla²

Profesionales de Apoyo

Ing. Javier Estay³

Ing. Karla Saez³

Ing. Claudia Marillán¹

Ing. Jacqueline Vidal⁴

Dr. Rodrigo Vargas²

Lic. Bruno Toro⁵

Ing. Mariana Baeza⁶

Ing. Ingrid Cid⁷

¹ Departamento de Ingeniería Química,
Facultad de Ingeniería y Ciencias

² Departamento de Ciencias Forestales,
Facultad de ciencias Agropecuarias y
Forestales

³ Centro de excelencia en Investigación
Biotecnológica Aplicada al Medio
Ambiente (CIBAMA)

⁴ Instituto de Agroindustrias

⁵ Producción de Material Audiovisual

⁶ Diseño gráfico

⁷ Profesional de INDAP

Recetario de Frutos del Lleuque



PROYECTO FIA: PYT-2017-0694

Valorización y promoción del patrimonio agroalimentario del fruto del Lleuque

(Prumnopitys andina)

**a partir de la agricultura familiar campesina
de la cordillera andina, región de La Araucanía**



INDICE

Lleuques al jugo.....	7
Lleuque deshidratado.....	8
Postre de lleuque con manzanas.....	9
Tartaleta de lleuque.....	10
Relleno de lleuque para tortas.....	12
Lagarto relleno.....	13
Brazo de reina de lleuque.....	14
Crema de lleuque con castañas.....	15
Postre de lleuque 3 leches.....	16
Postre de lleuque con yogurt.....	17



Introducción

Esta publicación es parte del Proyecto “Valorización y promoción del patrimonio agroalimentario del fruto del Lleuque (*Prumnopitys andina*), a partir de la Agricultura Familiar Campesina de la cordillera andina, región de La Araucanía”, apoyado por la Fundación para la Innovación Agraria del Ministerio de Agricultura.

El proyecto ha sido ejecutado por la Universidad de La Frontera (UFRO) con la participación de investigadores del Centro de Excelencia en Investigación Biotecnológica Aplicada al Medio Ambiente (CIBAMA) de la Facultad de Ingeniería y Ciencias y de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales.

El recetario es uno de los resultados comprometidos en el proyecto y representa la tradición culinaria con los frutos del lleuque arraigado a las personas participantes y asociadas a esta iniciativa. Este documento se genera a través de un proceso participativo, que recoge la sabiduría y prácticas en elaboración y procesamiento artesanal de los frutos del lleuque.

Se contó con la participación de los Asociados del Comité Productivo las Abejitas de Llanquén, representado por su Presidenta la Sra. Gloria Palma, del Comité Pro-defensa de las Veranadas de Llanquén, representado por el Sr. Esteban Baeza, la Sra. Rosa María Martínez, la Sra. Ana Fuentealba, la Sra. M. Jeannette Martínez, de la Ilustre Municipalidad de Lonquimay, representada por el Alcalde Sr. Nibaldo Alegría, de la SEREMI de Agricultura de La Araucanía representada por el Sr. Alberto Hofer y del Instituto de Desarrollo Agropecuario (INDAP) de La Araucanía, representado por el Sr. Christian Núñez.



Lleuques al jugo

Ingredientes

2 litros de agua fría

½ kg de lleuques

1 taza de azúcar

Preparación

Se requiere una cacerola mediana, a la cual se agregan 2 litros de agua fría, ½ kg de lleuques y 1 taza de azúcar. Se pone a cocer a fuego fuerte, se deja hervir por una media hora, luego se deja enfriar y se refrigera. Se puede servir entre horarios de comidas, tanto en la mañana o en las tardes, acompañado con harina de trigo tostada o solo.

Autoras

Sra. Clemencia Torres Díaz

Sra. Yohanna Quilodrán Torres

Sra. Humilde Parra Moya

Sra. Zenaida Alegría Torres



Lleuque deshidratado

Ingredientes

2 kg de lleuques enteros

Preparación

En un bolso tipo malla, se agregan 2 kg de lleuques, se sumerge en agua recién hervida y se retira de inmediato. Se coloca a estilar en algún lugar bien ventilado. Después se vacía sobre una bandeja, la cual se coloca al sol, cubierta con una malla para evitar el contacto con insectos y se deja secar por algunos días. De vez en cuando, se voltean los frutos, según se vaya observando, de manera de obtener un deshidratado medio, esto quiere decir, que no quede fresco pero tampoco con una dureza extrema, se debe notar aún un nivel de pulpa en el producto. Posteriormente se puede guardar a temperatura ambiente, libre de humedad, en bolsa de papel o en una caja de cartón para el consumo invernal.

Autoras

Sra. Clemencia Torres Díaz

Sra. María Medina Muñoz



Postre de lleuque con manzanas

Ingredientes

- 1 kg de lleuques sin carozo
- 2 manzanas medianas
- 3 ½ litros de aguas
- 1 palo de canela
- 1 porción azúcar a gusto

Preparación

En una cacerola se colocan los 3 ½ litros de agua junto con 1 kg de lleuques sin carozo. Se coloca a calentar a fuego lento, mientras procedemos a pelar las manzanas, eliminar las semillas y a dividirlas en cuadritos pequeños. Una vez que empiece a hervir el agua con los lleuques se agregan las manzanas picadas junto con el azúcar y la canela. Luego se deja hervir a fuego moderado por media hora aproximadamente o hasta que el color del lleuque tome un tono café más intenso. Llegado a este punto se retira la cacerola del fuego y se deja enfriar. Una vez fría se procede a servir en un vaso de postre acompañado con harina tostada.

Autoras

Sra. Gloria Rámos Rámos
Sra. Leonor Narváez Huechecal



Tartaleta de lleuque

Ingredientes

Para la masa:

- 150 g de mantequilla
- 250 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 yema de huevo
- 250 g de harina
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 250 g de mermelada de lleuques
- 1 cucharada de crema de leche

Preparación

En un bol se mezcla la mantequilla y el azúcar, luego se agrega el huevo, la yema y la ralladura de limón. Se incorpora la harina cernida con el polvo de hornear y la sal, uniendo hasta formar una masa homogénea y suave. Luego se estira la masa para tartaleta en una superficie plana, previamente enharinada, y se divide la masa en dos partes. Se coloca la mitad de la masa en un molde para tartaletas engrasado y enharinado y se pincha varias veces la superficie con un tenedor por toda la superficie. Se reserva la otra mitad de la masa.



Para el relleno, se mezcla la mermelada de lleuques con la crema y se coloca en el molde cubriendo toda la masa. Con la otra parte de la masa, se cortan tiritas de un centímetro de ancho y se hacen un enrejado cruzando tiras sobre el relleno.

Luego se bate un huevo entero, se pinta el enrejado de la tartaleta y se hornea por 35 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Autora

Sra. María Sonia Pulgar Sandoval



Relleno de lleuque para tortas

Ingredientes

- 1 ½ kg de lleuques sin carozo
- 250 g de queso crema tipo Philadelphia
- 3 ½ taza de azúcar flor
- 150 g de mantequilla sin sal
- 1 pizca de sal
- 1 porción de agua

Preparación

En una cacerola se coloca el agua, se agregan los lleuques sin carozo y el azúcar flor, se revuelve hasta que se concentren y reduzcan por 15 a 20 minutos a fuego medio. Luego se retira la cacerola del fuego y se muele el contenido en una licuadora para reducir el tamaño de las cascaras del lleuque. A continuación, se agrega el contenido en un bol de cocina junto con la mantequilla sin sal, el queso crema, la pizca de sal y unas 5 cucharadas chicas de agua hervida fría. Se procede a batir la mezcla con una batidora hasta que se integren completamente, una vez terminado este proceso la mezcla esta lista para ser utilizada como relleno para tortas. Se debe mantener refrigerada si no se utiliza en el momento.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Lagarto relleno

Ingredientes

1 kg de lleuques sin carozo
2 tazas de harina
1 taza de azúcar flor
400 g de manzana rallada
2 cucharaditas de levadura
2 tazas de leche en polvo
1 porción de agua

Preparación

En un bol, se une la harina con el azúcar flor, y se hace un volcán, se pone en el centro la levadura, se agrega agua y se forma una masa homogénea. A la masa se le da la forma de un lagarto y se rellena con crema de lleuques, que contiene leche, manzana y lleuques. Estos tres ingredientes se mezclan intensamente para formar la crema de lleuques. Una vez rellena la masa del lagarto, estos se dejan reposar por 5 a 8 minutos. A continuación, se cocina en el horno a fuego moderado.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Brazo de reina de lleuque

Ingredientes

4 tazas de lleuques sin carozo
6 huevos
1 cucharadita de polvos de hornear
1 taza de azúcar flor
2 tazas de harina
400 g crema de leche para batir

Preparación

Se bate los huevos con el azúcar flor, posteriormente se agrega la harina con los polvos de hornear, junto con el lleuque cocido y molido. Posteriormente se lleva al horno pre-calentado a temperatura media, y se hornea aproximadamente por 10 minutos. Se retira la preparación del horno y se rellena con crema de leche para batir. Se enrolla en papel de mantequilla, el cual se retira una vez que se enfría el brazo de reina. Se cubre con azúcar flor o chocolate derretido, según guste.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Crema de lleuque con castañas

Ingredientes

500 g de lleuques sin carozo

500 g de castañas

250 g de leche

60 g de azúcar moreno

1 copita de ron

Preparación

Se cuece las castañas junto con el lleuque, posteriormente se mezclan las castañas con el lleuque. En una olla se pone la leche junto con las castañas y el lleuque y se añade el azúcar. Luego, se lleva a cocción, una vez que comience a hervir se agrega el ron, pasados unos minutos se retira y se deja enfriar. A continuación, se pasa por una licuadora hasta formar una crema que tenga una consistencia homogénea.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Postre de lleuque 3 leches

Ingredientes

390 g de lleuques sin carozo y cocido
390 g de leche condensada
390 g de leche entera
390 g de crema de leche para batir
1 gelatina sin sabor
3 huevos
1 taza agua

Preparación

Diluir la gelatina en una taza con agua fría, luego se pone al fuego hasta que hierva. Se procede a retirar la preparación del fuego y se reserva.

Posteriormente se procede a lavar el lleuque y se elimina el carozo y se coloca en un recipiente. Luego, se coloca a cocer por 10 minutos sin agregar agua y se deja enfriar.

Se bate la crema de leche, y se agrega la leche condensada, la leche entera, la gelatina, los huevos y los lleuques cocidos. Se mezclan intensamente estos ingredientes.

Se distribuye en pocillos de postre y se lleva al refrigerador por 1 hora para enfriar y tomar consistencia.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Postre de lleuque con yogurt

Ingredientes

250 g de lleuques sin carozo y cocido
2 sobres de gelatina sin sabor
1 litro de yogurt
5 tazas de agua

Preparación

En un bol, se coloca el contenido de dos sobres de gelatina, se agregan dos tazas de agua hirviendo y se revuelve hasta disolver completamente, luego se agrega tres tazas de agua fría (en total 1 litro) y se revuelve nuevamente. Posteriormente, se coloca en una budinera, se deja entibiar y se introduce al refrigerador. La gelatina se corta en cuadritos y se vacía a un bol, luego se agrega el yogurt y el lleuque cocido, se revuelve lentamente. Posteriormente, se distribuye en moldes individuales y se lleva al refrigerador por unos 20 minutos.

Autora

Sra. Ana Fuentealba Brito



Autoras de las recetas y participantes del Proyecto FIA: PYT-2017-0694



Zenaida Alegría Torres



Yolanda Quilodrán
Contacto: +56987363261



Sonia Pulgar
Contacto: +56993984217



María Medina



Clemencia Torres
Contacto: +56975672586



Humilde Parra



Leonor Narvaez



Ana Fuentealba
Contacto: +56996929448



Gloria Rámos
Contacto: +56956345093



Se agradece especialmente al Director de la Escuela Básica Villa Troyo, Sr. Hugo Romero, por facilitar sus instalaciones para desarrollar actividades asociadas al Proyecto, al Sr. Juan Espinoza Jefe de Área Lonquimay de INDAP, al Sr. Carlos Montes Ejecutivo Integral de INDAP, a la Sra. Ingrid Cid Encargada regional del programa de Turismo Rural de INDAP, al Sr. Claudio González Extensionista de Prodesal Municipalidad de Lonquimay, a la Srta. Ginette Badilla, Ramón Montecinos, Presidente Junta de Vecinos de Troyo, Omar Cayuqueo, Presidente Junta de Vecinos de Llanquén y a todas las campesinas que participaron de esta iniciativa. También se agradece a las Sras. Silvia Sandoval y Jenny Sobarzo quienes gentilmente facilitaron el acceso a los predios y entregaron frutos de Lleuque.

También agradecer al equipo de investigación de la Universidad de La Frontera, especialmente a la Ingeniera Srta. Claudia Marillán por la recopilación y sistematización de la información para el recetario.

Un especial agradecimiento a la Fundación para la Innovación Agraria del Ministerio de Agricultura por el financiamiento aportado.



PROYECTO FIA: PYT-2017-0694

**Valorización y promoción del
patrimonio agroalimentario del
fruto del Lleuque
(*Prumnopitys andina*)
a partir de la agricultura familiar
campesina de la cordillera andina,
región de La Araucanía**