

## Cocina

POR SOFÍA BEUCHAT



TIMBAL DE QUINOA



# Sabor a norte

UN NUEVO LIBRO, DESCARGABLE EN FORMA GRATUITA, RECOGE Y ACTUALIZA RECETAS TRADICIONALES DEL POBLADO DE OLLAGÜE, DONDE LA QUINOA Y LA CARNE DE LLAMO PREDOMINAN EN EL MENÚ.

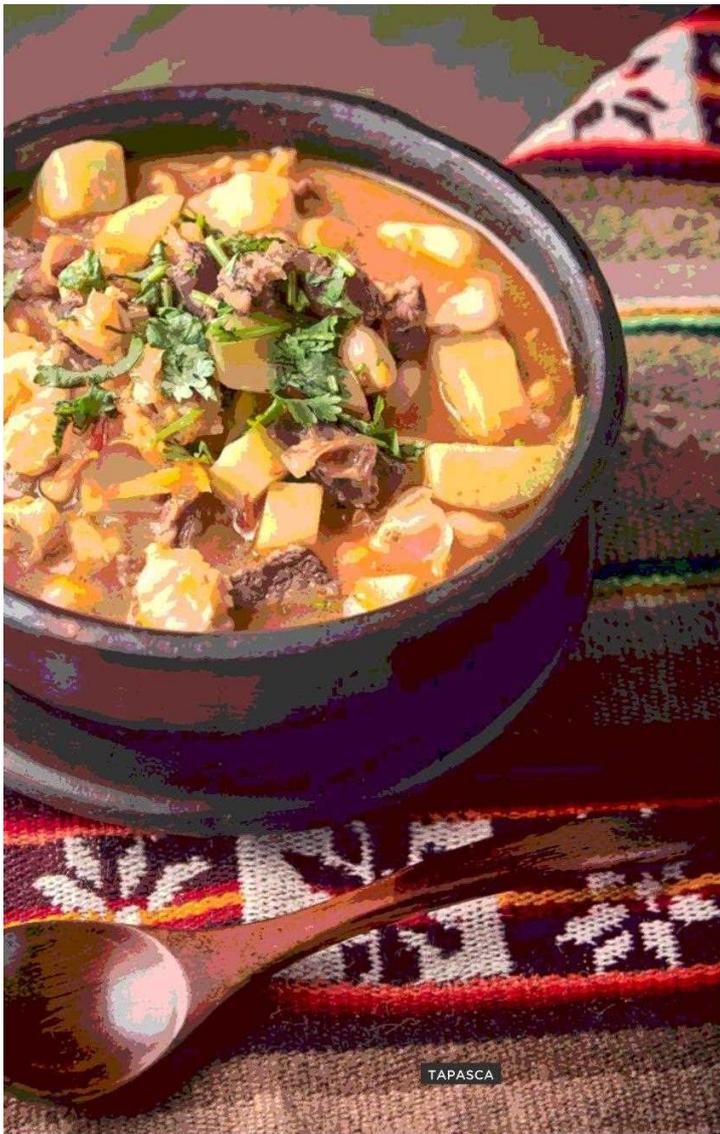
**A** veces basta contar con un par de números para comprender la realidad de una comunidad. En el caso de Ollagüe, en la Región de Antofagasta, esto es indementible. Estas son sus cifras: habitantes, poco más de 300; calles, 3; altura, 3.660 metros sobre el mar; distancia con la frontera de Bolivia, 11 kilómetros; temperatura promedio en enero, 10 °C; población de ascendencia quechua, 85%.

En este contexto, enmarcado por salares, volcanes, caminos terrosos y paisajes de postal, la Asociación Indígena de Turismo de la localidad decidió que era necesario dar un nuevo impulso a las cosas más

intangibles que definen a Ollagüe: la cultura local y las tradiciones ancestrales. Específicamente, la cocina, protagonizada por la quinoa, la papa de chuño y la carne de llamo, y enriquecida por hierbas como la rica, aromática y de intenso sabor mentolado, que se usa en helados o para preparar pisco sour con identidad local.

Con la idea de recuperar la mesa de siempre, pero volverla más actual y atractiva para los visitantes del pueblo, la asociación postuló a un Fondo Patrimonial de Minera El Abra. Según cuenta José Arrieta, encargado de turismo de la Municipalidad de Ollagüe, esto permitió que un grupo de 15 personas de la localidad participara en una capacitación de 40 horas, con el apoyo de Inacap. Se hicieron cinco talleres en Calama y tres en Ollagüe, cuyo fruto no solo fue un certificado para los participantes, sino también un recetario que se puede descargar gratuitamente desde la página web de la minera. “Este es un paso importante para consolidar saberes gastronómicos vinculados a las recetas patrimoniales, y a los ingredientes que la gente usaba antiguamente, poniendo en práctica un trabajo asociativo y colaborativo”, explica Arrieta.

Janette Troncoso, socia fundadora y expresidenta de la asociación, explica que esta iniciativa es parte de su decisión de enfocarse en el turismo sustentable, de intereses especiales. “Nos faltaba esta parte de rescatar la gastronomía propia del pueblo quechua. Si bien cono-



TAPASCA

ceamos los productos de la zona y cómo elaborarlos, nos faltaba la puesta en marcha, poder montar, ver bien las cantidades, etcétera. La esencia de Ollagüe se ve plasmada en los platos que están en el recetario, que incorpora productos locales, pero también innovaciones. Fuimos transformando nuestra cocina, porque queremos estar a la vanguardia y elaborar productos más gourmet”, explica. Los platos fueron preparados por 15 mujeres de la comunidad, algunas dedicadas a la gastronomía, otras a distintos emprendimientos y varias son dueñas de casa. Su entusiasmo al hablar de este proyecto es contagioso. Verónica Anza, quien lidera la asociación, rescata especialmente haber aprendido técnicas de corte y emplatado. A Teresa Córdova le gustó mucho poder dar nuevos aires a las recetas de sus abuelos y los ingredientes que la han acompañado desde que era niña. Mientras que, para Diana Barrios, fue clave ver cómo darles un toque *gourmet* a sus preparaciones, “porque la sazón y los ingredientes, en Ollagüe ya los teníamos”. Diana agrega que muchos de los platos del recetario tienen una significación especial porque se preparan en fiestas locales, en diferentes épocas del año. Pero eso no quita que puedan cocinarse en cualquier parte —a falta de llamo, bien vale el vacuno— y sin necesidad de tener especial pericia en la cocina. Aquí, una selección de recetas para animarse con estos sabores nortinos.



VERÓNICA ANZA



JANETTE TRONCOSO



TERESA CÓRDOVA

## Timbal de quínoa

(Receta de Doris Córdova)

**Para el timbal:** 150 g de quínoa; 50 g de cebolla morada en cubos; 50 g de rama de apio, pelada; 50 g de pimentón amarillo; camarones; tomates cherry picados; 50 g de mango picado; 50 g de palta en medias redondelas.

**Para el aliño:** 2 limones; 1 cucharadita de miel; aceite de oliva; sal y pimienta negra a gusto.

**Para decorar (opcionales):** ramas de ciboulette, brotes de alfalfa.

**1.** Lavar la quínoa y cocerla en agua hirviendo por 15 minutos. Colar y enfriar a temperatura ambiente.

**2.** En una fuente, mezclar la cebolla junto al pimentón, apio, mango y tomates.

**3.** En otra fuente, exprimir los limones y mezclar ese jugo con la cucharadita de miel. Condimentar con pimienta negra, sal y aceite. Revolver y formar una emulsión. En este punto se debe agregar aceite en su justa medida para formar una salsa. Reservar.

**4.** Incorporar la palta y la quínoa a la fuente con fruta y verdura. Mezclar.

**5.** En un molde cilíndrico, poner al fondo la palta y luego la quínoa mezclada con los demás ingredientes. Presionar levemente. Retirar el molde y servir decorado con ramas de alfalfa y brotes de ciboulette.

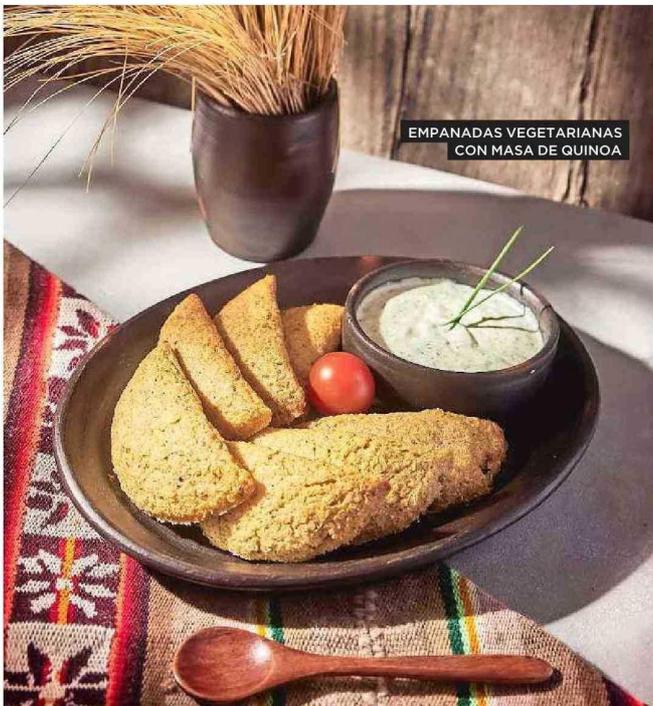
## Albóndigas de papa chuño

(Receta de Doris Córdova)

**Para las albóndigas:** 250 g de papa chuño, peladas; 100 g de queso de cabra; 50 g de cebolla morada en cubos pequeños; 100 g de pimentón verde en cubos pequeños; 100 g de pimentón rojo en cubos pequeños; 2 huevos; 1/2 taza de



ALBÓNDIGAS DE PAPAS CHUÑO



EMPANADAS VEGETARIANAS CON MASA DE QUINOA

leche; 1 cucharadita de mantequilla; 50 g de quinoa; sal, aceite de oliva y pimienta negra a gusto.

Para la salsa de ají amarillo: 2 ajíes amarillos; 50 g de maní salado molido, 1/2 taza de leche evaporada; sal, aceite de oliva y pimienta negra.

Para el puré de betarraga: 50 g de betarraga; 30 g de maní salado molido; 60 ml de leche evaporada; sal, aceite de oliva y pimienta negra

**1.** Preparar las albóndigas. El día anterior, remojar las papas en agua. Luego, asegurarse de usar exactamente 250 g y lavar en abundante agua 3 a 4 veces, estrujando para eliminar el amargor. Para esto se pueden

presionar las papas hacia el fondo de una olla u otro utensilio.

**2.** Cocinar en una olla con suficiente agua para cubrir nivel del producto, por 20 minutos, con sal a gusto. Una vez cocida, retirar del fuego, colar y reservar.

**3.** En una sartén, verter aceite y sofreír el ajo, la cebolla, el pimentón verde y el pimentón rojo por 10 minutos. Reservar.

**4.** Moler la papa chuño e incorporar el sofrito de verduras junto a una pizca de pimienta para formar un puré. Poner la mezcla en una olla al fuego, agregar los huevos y el queso de cabra y revolver constantemente, hasta que el huevo esté cocido. Reservar.

**5.** Lavar la quinoa en un colador con abundante agua para sacar el

amargor y las impurezas. Luego, cocer con una taza de agua en una olla y luego dorar en una olla con una cucharadita de mantequilla.

**6.** Con las manos, formar las albóndigas y aparrarlas en la quinoa dorada.

**7.** Preparar la salsa de ají. Cocer las vainas en una olla con agua por 10 minutos. Drenar el agua y con un tenedor retirar la piel de los ajíes. En una licuadora poner la pulpa de ají, el maní salado y la leche evaporada; aliñar con sal y pimienta a gusto y mezclar hasta formar una pasta.

**8.** Preparar el puré de betarraga. En una olla, cocinar la betarraga en abundante agua por 40 minutos. Una vez blanda, pelar y cortar en 4 partes. Pasar a una licuadora y mezclar con la mantequilla, leche evaporada, sal y pimienta hasta formar un puré.

**9.** Servir las albóndigas junto con el puré y la salsa de ají.

## Empanadas vegetarianas con masa de quinoa

(Receta de Teresa Córdova)

**200 g de quinoa; 100 g de cebolla en cubos pequeños; 120 g de zapallo italiano en cubos pequeños; 120 g de champiñones; 100 g de crema; 60 g de queso mozzarella en cubos; 1 cucharada de mantequilla; 1/2 cucharadita de cúrcuma; sal y pimienta.**

**Para la salsa: 1 yogur griego sin sabor; 1 cucharada de mayonesa; 1 diente de ajo; ciboulette a gusto, picado; jugo de limón**

**1.** En una sartén con aceite, sudar la cebolla; pasados unos minutos, aplicar una cucharada de mantequilla y mezclar. Agregar el zapallo italiano y los champiñones y saltar.

**2.** Incorporar la crema y el queso mozzarella. Cocinar hasta derretir. Reservar.

**3.** Cocer la quinoa en agua con

una pizca de sal. Una vez fría, agregar 1/2 cucharadita de cúrcuma y pimienta. Amasar la quinoa hasta lograr una consistencia que nos permita manipularla para su posterior relleno. Formar bolitas y reservar.

**4.** Sobre una base de papel film, aplastar las bolitas hasta formar círculos. Al centro de cada uno, poner una cucharadita del relleno y formar las empanadas.

**5.** Cocinar en freidora de aire a 200 °C por 20 a 25 minutos.

**6.** Preparar la salsa: en una licuadora procesar el yogur, mayonesa y ajo. Una vez que el ajo esté triturado, añadir el jugo de medio limón y el ciboulette. Servir junto a las empanadas.

## Patasca

(Receta de Jorge Mendoza)

**1 kg de mote, remojado desde la noche anterior; huesos de llamo; 500 g de carne de res o de llamo en cubitos; 5 zanahorias, ralladas; 1 pimiento morrón, rallado; 3 dientes de ajo picado fino; 500 g de zapallo en cubos; 3 cebollas en cubos pequeños; 7 papas en cubos pequeños; cilantro picado; pimienta; sal; comino; ají de color.**

**1.** En una olla con agua hirviendo, cocinar el mote y los huesos a fuego alto.

**2.** En una sartén con aceite de oliva, dorar la carne y condimentar con sal y pimienta a gusto. Pasar a un bol.

**3.** En la misma sartén, sofreír la cebolla y el ajo. Agregar la zanahoria con el morrón y condimentar con sal, pimienta, ají de color y comino. Pasar a la olla con el mote, y hervir por dos horas o hasta que el mote explote. Agregar las papas y cocer hasta ablandar.

**4.** Aparte, cocer el zapallo. Moler y agregar a la patasca cuando la papá esté lista. Rectificar la sal y cocer 10 minutos más. Servir decorado con cilantro. ■