

Comiendo algas

Recetas de cocina





Proyecto apoyado por



Editores:

Dr. Gonzalo Álvarez
Dr. Eduardo Uribe

Contenidos científicos:

Dra. Fadia Tala

Diseño e ilustración:

Cecilia Amor Rodríguez

Impreso por:

RanChile

Recetas de cocina:

Miguel García
Chef Porto-Muiños, Galicia, España
Fernando Madariaga.
Presidente de Norchef, Coquimbo, Chile
Lorna Muñoz
Chef Restaurante Travesía, Chiloé, Chile
Tomás Olivera Leiva
Cocinero, Santiago, Chile
Raquel Pizarro
Chef Restaurante Mar Adentro, Coquimbo, Chile
Ciro Watanabe
Chef Restaurante Osaka, Santiago, Chile

Equipo de trabajo:

Dr. Eduardo Uribe
Dr. Gonzalo Álvarez
Dr. José Rengel
Mg. Gloria Hiche
Mg. Cristian Sepúlveda
Mg. Meyling Tang
Cecilia Amor Rodríguez
Fernando Madariaga
Carolays Pasten
Luis León
Iranzu Ganuza

EL PROYECTO

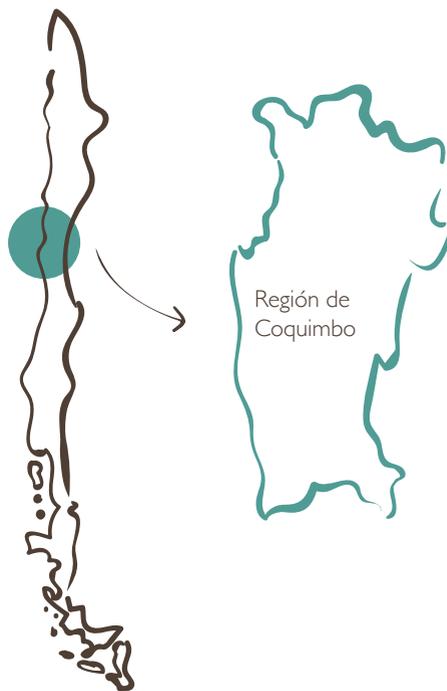
15NODO-48706-2

Nodo Comercialización de productos de origen algal

Chile es uno de los principales países que contribuye en el mercado mundial de los recursos algales. Esta actividad se sustenta principalmente en la extracción de las algas desde praderas naturales, que posteriormente son secadas y transformadas en diversos ficocoloides (carragenina, agar y alginatos) que son utilizados en diferentes procesos industriales.

En la actualidad a nivel mundial, las algas son consideradas como súper alimentos debido a sus altas propiedades nutritivas. Se les considera como alimentos funcionales porque además de aportar con nutrientes de alta calidad, pueden afectar beneficiosamente a una o más funciones del organismo, de modo que mejoran la salud y reducen el riesgo de padecer alguna enfermedad.

En este contexto, diferentes especies de macroalgas existentes en nuestro país y en la Región de Coquimbo que tienen un enorme potencial para ser considerados como alimentos funcionales. Entre estas especies, destacan Cochayuyo (*Durvillaea antarctica*), Luche (*Pyropia sp.*) y Chicoria (*Chondracanthus chamissoi*).



Este proyecto busca difundir y fomentar el consumo de alimentos de origen algal en la población de la Región de Coquimbo, dando a conocer sus propiedades nutricionales y diversas recetas para su preparación. Además, pretende desarrollar nuevos formatos de comercialización de alimentos en base a algas que sean atractivos para el consumidor con el propósito de crear nuevos negocios a los productores y recolectores de algas de la Región.



Gira tecnológica a Santiago y Navidad con los dirigentes de la pesca artesanal de Puerto Aldea, Cascabeles, Huentelauquén y las Conchas. En la fotografía con Cecilia Masferrer (Algueros de Navidad) y Paola Pérez (Kollof) en el establecimiento de Kollof.



Julio, recolector de Cochayuyo en Huentelauquén, Región de Coquimbo.



índice



Sobre las algas

Página 11

Cochayuyo

Página 17

Luche

Página 23

Chicoria

Página 27

Recetas de cocina con algas

Página 31

Vocabulario de cocina

Página 81

Lechuga de mar
Ulva lactuca



Pollo
*Sarcodiotheca
gaudichaudii*

Huiro
*Macrocystis
pyrifera*

Chicoria
*Chondracanthus
chamissoi*

Sobre las algas

Por Fadia Tala

Las algas marinas pueden ser consideradas como los vegetales del mar y conforman un grupo de gran diversidad en formas, tamaños y colores. Algunas algas son tan simples que están formadas por una sólo célula, de pequeño tamaño e imperceptible para al ojo humano (microalgas), así como otras con estructuras morfológicas similar a los árboles y que pueden superar los 20 m de longitud (macroalgas).

Como vegetales marinos cumplen múltiples funciones:

Tienen una importancia ecológica porque con sus talos forman un hábitat que ofrece un lugar de protección, reproducción y crianza de diversos animales, son el alimento para animales como invertebrados (caracoles, erizos, gusanos) y peces. Contribuyen en el reciclaje de los nutrientes y gases como el dióxido de carbono y oxígeno.

Tienen una importancia social relevante dado que son explotadas por diferentes comunidades costeras de pescadores artesanales, siendo en algunos casos muy importantes en la construcción de ingresos y para el auto consumo.

Su importancia económica se basa en que están presentes en los 4.300 km de costa a lo largo de Chile y su destino es la industria como subproducto para la elaboración de múltiples aplicaciones y también para el consumo humano directo.



Las macroalgas se agrupan en tres grupos debido a ciertas características, siendo la más notoria los tipos de pigmentos que le dan un color diferencial.

Están las **algas verdes** (*Chlorophyta*) como la lechuga de mar (*Ulva spp.*) que se encuentra comúnmente varada en las playas; las **algas pardas** como el Cochayuyo y las diferentes especies de Huiro (*Lessonia spp.*, *Macrocystis pyrifera*) que por su gran tamaño forman verdaderos “bosques marinos”; y las **algas rojas** como Luche, Chicoria de mar, Pelillo y muchas otras formas delicadas que también terminan varadas en las playas.

Las algas forman parte de nuestra vida

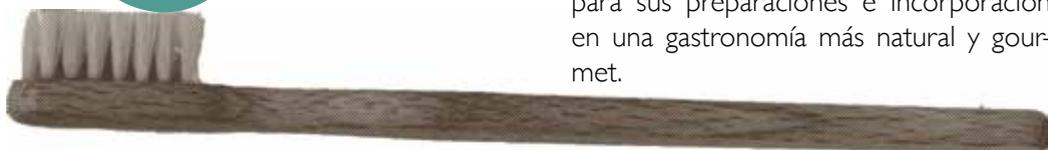
Aunque usted no lo note, las algas están más cerca de lo que cree. Además de ser una interesante fuente de nutrientes como alimento fresco, seco o salado; algunos de sus compuestos (en especial sus geles ficoloides como el agar, carragenano y alginato) se encuentran en productos de la vida cotidiana como la pasta de dientes, el shampoo, cremas corporales, los helados, el yogurt, los embutidos cárnicos, sopas en polvo, las bebidas y golosinas, entre otros.

Historia

Las algas están entre los organismos más antiguos de la tierra, las formas más simples datan de unos 3.500 millones de años. Las algas han estado en la alimentación desde tiempos ancestrales. En Chile, restos de algas han sido encontrados en el sitio arqueológico de Monte Verde en la Región de Los Lagos, cuya data es cercana a los 14 mil años, lugar en el cual se desarrolló una de las culturas más antiguas del continente americano. Se cree que los individuos de esta cultura, usaban las algas como alimento humano, para curar ciertas enfermedades, como fertilizantes, para forraje de animales y como adornos ceremoniales.

Actualidad

Las algas marinas son parte importante de la dieta en países del Asia como China, Japón y Corea. En el occidente, su consumo ha aumentado en los últimos años debido al atractivo de su color y forma para sus preparaciones e incorporación en una gastronomía más natural y gourmet.



Algas como alimento

Las algas marinas aportan al organismo diversos nutrientes y son importantes para la salud humana. Son una fuente rica de metabolitos y productos naturales incluyendo proteínas, ácidos grasos polinsaturados, fibra natural, vitaminas (E, C, grupo B), antioxidantes (pigmentos, polifenoles) y minerales como calcio, hierro, sodio, potasio, fósforo y magnesio, entre otros compuestos.

El consumo habitual de las algas ayuda a controlar algunos problemas del hombre moderno como son el sobrepeso, niveles elevados de colesterol y azúcar en la sangre, hipertensión, desarrollo de ciertos tumores, algunas enfermedades virales y bacterianas. El consumo de algas ricas en ácidos grasos polinsaturados del tipo omega-3 en mujeres embarazadas y niños a temprana edad, contribuye con el desarrollo del sistema nervioso y cognitivo de los niños. Necesitaríamos todo un libro para enumerar y describir los beneficios que hasta la fecha se han investigado de las algas y sus derivados sobre el bienestar y salud del hombre, así como otros usos. Todas estas bondades nos hacen pensar que las algas marinas deberían ser un ingrediente habitual e importante en nuestra alimentación diaria. Actualmente, su utilización es muy versátil y entregan color a nuestras preparaciones. Preparaciones



tan simples como secas y trituradas para aderezar nuestros platos fríos y calientes, semi-cocidas en guisos o salteadas acompañando pescados y carnes, en sopas, como base para hamburguesas, horneadas o fritas como snack para nuestras reuniones familiares y con amistades. Las posibilidades de disfrutar de estos alimentos saludables es amplia, solo tiene que experimentar y atreverse a consumirlas.



¿Dónde viven?

Las algas marinas son organismos ,en general, sésiles, esto quiere decir que viven adheridos a un sustrato como rocas, conchas o enterradas parcialmente en la arena; pero siempre dentro del mar o al menos la mayor parte del día.

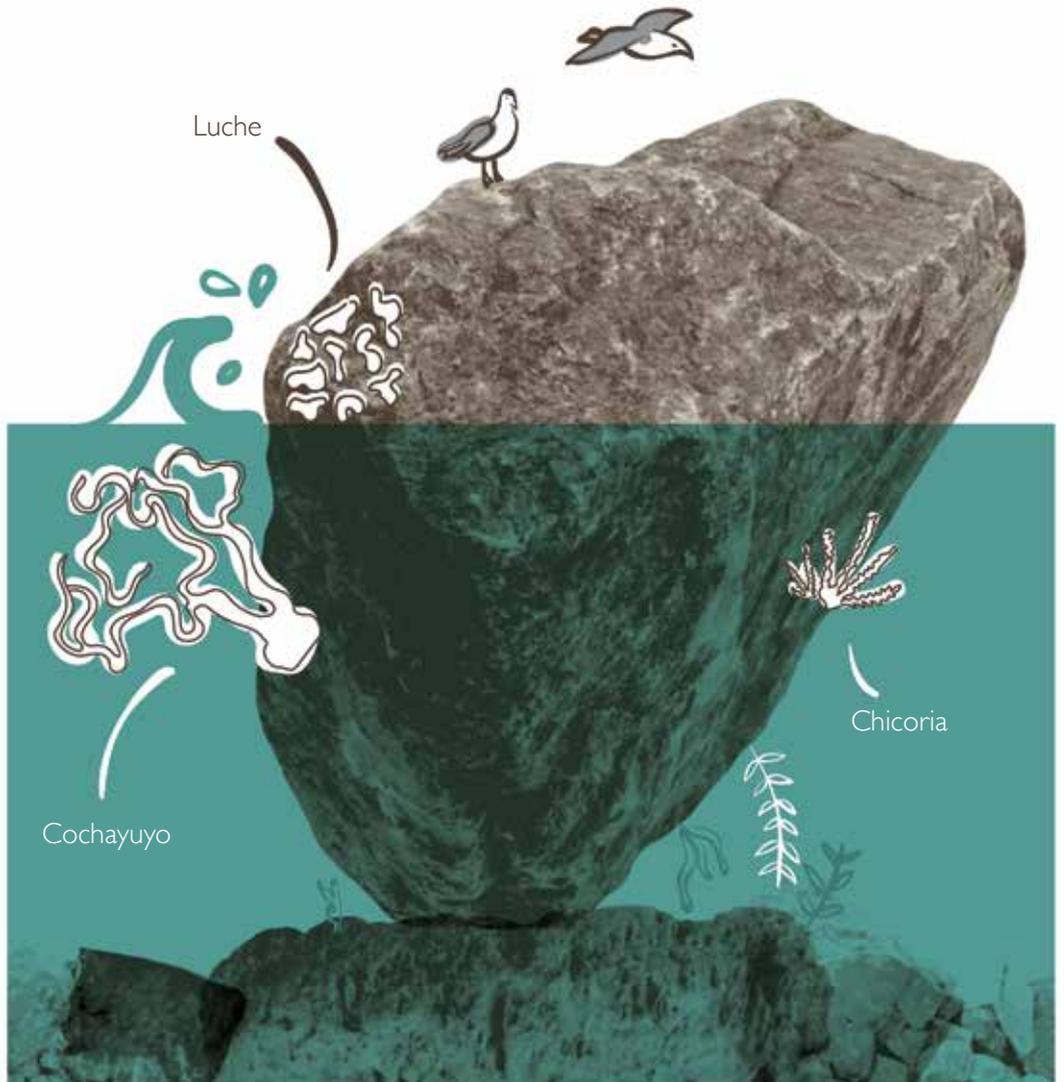
La diversidad de algas en Chile superaría las 900 especies. Su diversidad en forma, tamaño, color y composición química está estrechamente relacionada con el lugar donde viven y las condiciones ambientales que ahí se presentan. Hay especies de algas que crecen mejor en ambientes de aguas calmas como pequeñas bahías y otras algas se desarrollan sólo en ambientes expuestos al oleaje.

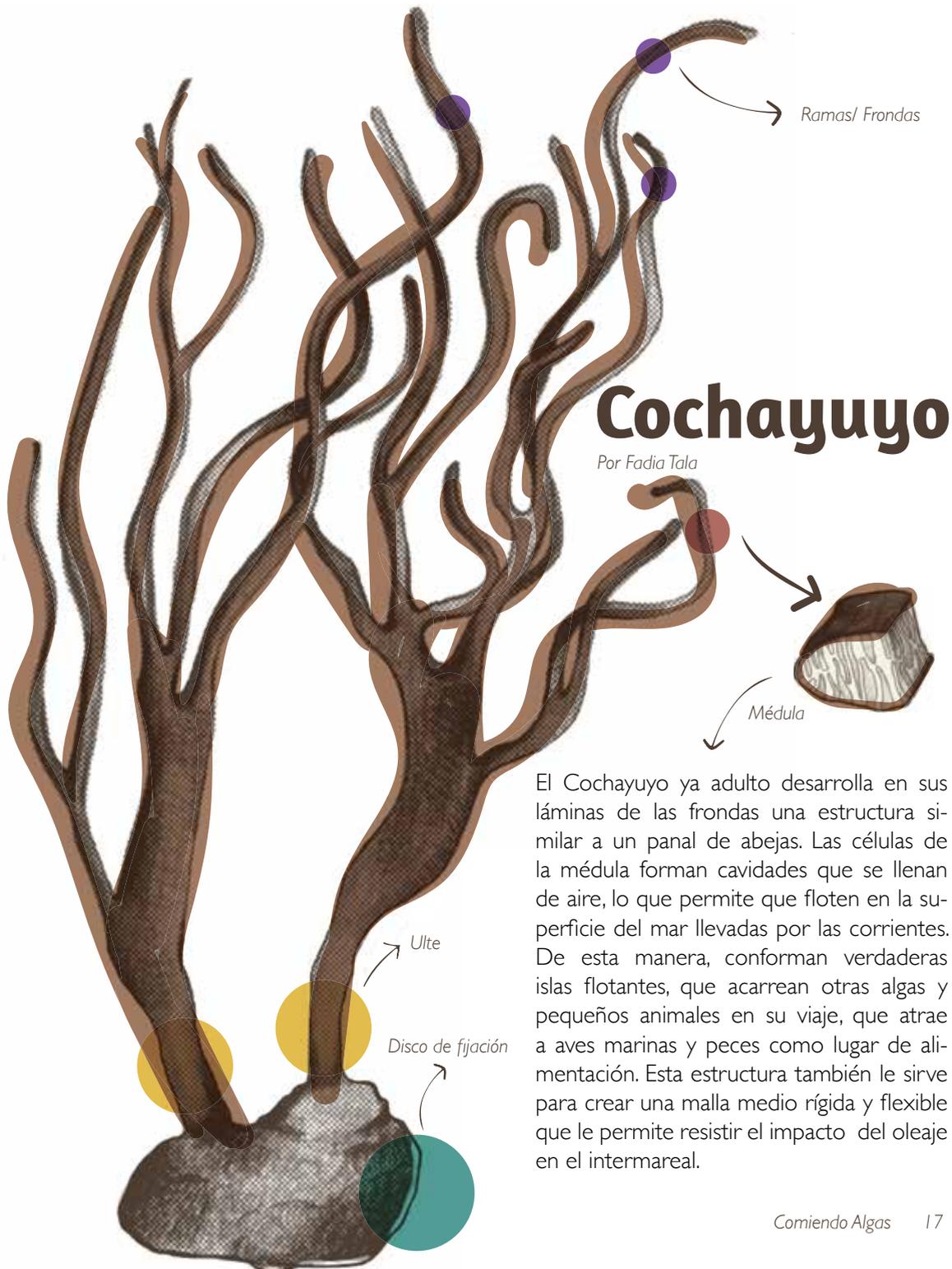
Hay algas que pueden vivir y soportar las condiciones extremas del ambiente rocoso en la parte más alta del intermareal, bajo el estrés de la radiación solar y la temperatura. Aquí las algas se mantienen hidratadas principalmente por las olas al romper.

El mejor ejemplo es el Luche, un alga marina que se seca casi completamente al quedar expuesta al sol y al aire cuando baja la marea, pero que es tan poderosa y eficiente para hidratarse y crecer cuando la marea sube nuevamente.

Grandes algas como el Cochayuyo pueden crecer en ambientes rocosos bastante expuestos al oleaje, sus largas frondas flotan en el mar y soportan constantemente el embate de las olas en el límite inferior de intermareal.

La diversidad de algas marinas aumenta a medida que nos adentramos en el mar; y la cantidad de luz, como la disponibilidad de sustrato apto son las principales limitaciones para avanzar en profundidad. Hay algas marinas que viven sobre sustrato rocoso y/o pequeñas conchas como es la Chicoria de mar encontrándola en los primeros metros en lugares con una exposición al oleaje moderada.





Cochayuyo

Por Fadia Tala

El Cochayuyo ya adulto desarrolla en sus láminas de las frondas una estructura similar a un panal de abejas. Las células de la médula forman cavidades que se llenan de aire, lo que permite que floten en la superficie del mar llevadas por las corrientes. De esta manera, conforman verdaderas islas flotantes, que acarrean otras algas y pequeños animales en su viaje, que atrae a aves marinas y peces como lugar de alimentación. Esta estructura también le sirve para crear una malla medio rígida y flexible que le permite resistir el impacto del oleaje en el intermareal.

Durvillaea antarctica

Es el único representante del grupo de las Fucales de las macroalgas pardas en Chile continental. Localmente se conoce como Cochayuyo, nombre que proviene del quechua de las palabras “qhutra” que significa laguna y “yuyo” que es hortaliza o planta de mar. Es un alga que ha sido utilizada como alimento, fertilizante y en medicina natural por diversas culturas ancestrales y costeras del sur de Chile como Huilliches y Chilotes, respectivamente.

¿Dónde vive?

El Cochayuyo es una macroalga exclusiva del hemisferio sur, y se encuentra sólo en la costa de Chile, las islas subantárticas y Nueva Zelanda. Es posible verla creciendo en áreas rocosas expuestas al oleaje en el nivel bajo del intermareal y submareal somero, y en algunos casos compartiendo el espacio con otra macroalga parda de gran tamaño (*Lessonia spicata*, Huiro negro).

En Chile se distribuye desde el sur de la Región de Coquimbo hasta la Región de Magallanes. Debido a su capacidad de flotar una vez que se desprende del sustrato es llevada por las corrientes y vientos, siendo capaz de viajar miles de kilómetros. Por esto, también es habitual encontrarla varada en playas de arena, aunque no existan poblaciones cercanas.

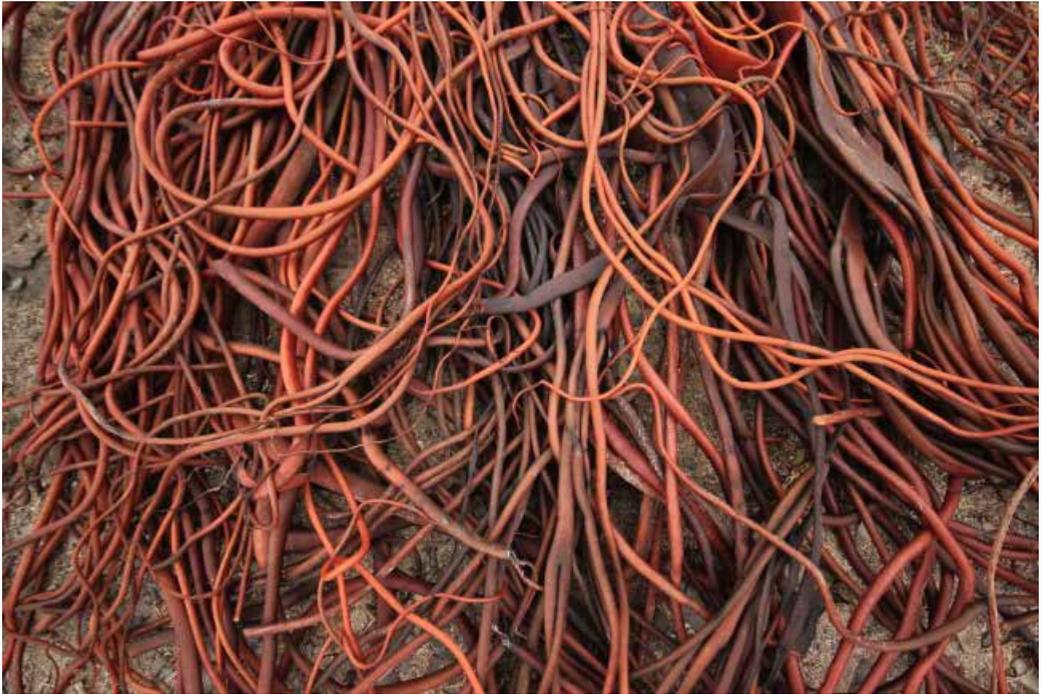


Cochayuyo en pradera natural.



Morfología

El Cochayuyo es un alga de gran tamaño que puede sobrepasar los 10 metros de longitud, se le encuentra solitaria pero es más común encontrarla en agregaciones sobre extensiones de sustrato rocoso. Su color varía desde el café claro, pasando por el pardo-verdoso al café oscuro. Su morfología consiste en un disco de fijación de forma cónica, circular y de superficie lisa. De este emergen varios estipes cilíndricos, algo similar a un tallo, el cual se aplana y ensancha para dar origen a la lámina. La lámina va cambiando de forma a medida que crece, de una lámina lisa de bordes regulares a una lámina carnosa, irregular y dividida en cintas de ancho variado en sus bordes formando verdaderos látigos de diferente longitud.



Cochayuyo recolectado en Huentelauquén (Región de Coquimbo) con varios días de secado al sol. El color rojizo se debe a la oxidación del alga por la exposición prolongada al sol.

Consumo humano

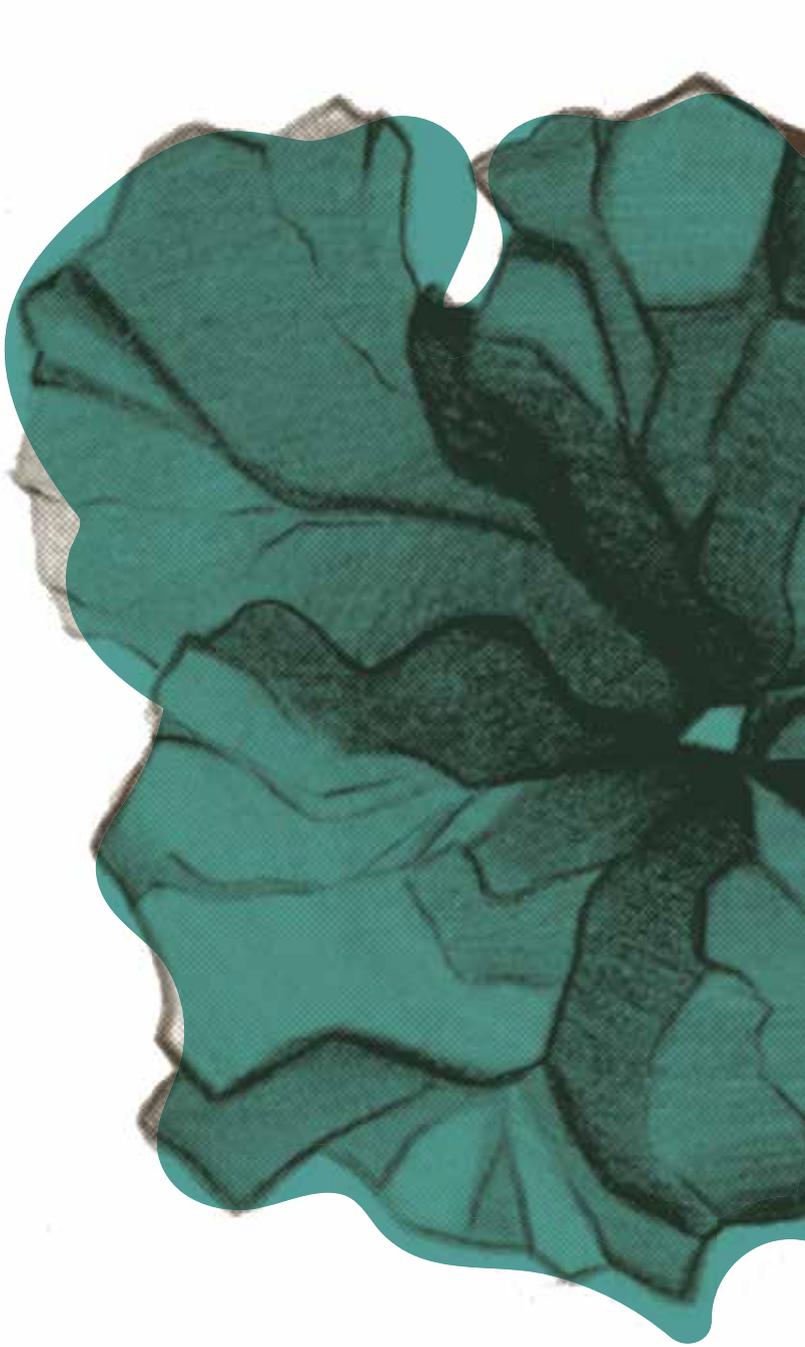
El estipe es consumido fresco en ensaladas o en estofados, y es conocido como Ulte. Las frondas se secan y corresponde a lo que se vende como Cochayuyo en paquetes, trozos u hojuelas. Cuando se seca se genera un producto café claro rojizo y otro negro. Hoy en día la forma de presentación de esta alga ha ido evolucionando y es incluida en múltiples preparaciones y productos como mermeladas, pebre, empanadas, fideos, barras de cereal, galletones, galletas para snack, condimentos, entre otros.

Propiedades

El Cochayuyo es una importante fuente de minerales como yodo, calcio, magnesio y fibra. Su consumo es recomendado para controlar el peso, reducir el colesterol, prevenir el estreñimiento, el bocio, el hipotiroidismo. Es un alga rica en tres compuestos que se han descrito como importantes moléculas con diversas bioactividades como antioxidante, antiinflamatoria, anticancerígena, antiobesidad, antidiabetes y antitumoral, entre otros. Estos son fucoxantina, un pigmento carotenoide; florotaninos compuestos fenólicos similares a los taninos del vino; y fucooidanos azúcares sulfatados. Estas características contribuyen a las bondades del Cochayuyo para ser un alimento saludable presente en nuestras preparaciones habituales.

Usos

Actualmente, es un alga que se cosecha como materia prima para la extracción de alginato y como alimento. Esta actividad es desarrollada principalmente por recolectores y pescadores. La cosecha se realiza cortando las algas en el talo, removiéndolas completamente del sustrato y recolectando algas varadas. Su explotación se realiza entre la regiones de de Coquimbo y de Los Lagos, con los mayores desembarques en la Región del Bio-Bio superando las 4.000 toneladas al año.





Luche

Por Fadia Tala

Su borde rojizo es indicador de que el alga está reproductiva (células femeninas y masculinas).

Hay especies que comparten ambos sexos (monoicas) y otras especies tienen sexos separados (dioicas), distribuidas en la lámina.

Pyropia /Porphyra

Hasta hace poco, se asociaba con el Luche a la especie *Porphyra columbina*. Hoy en día y gracias a estudios genéticos sabemos que en Chile es posible encontrar a lo menos unas 17 especies de este tipo, siendo las más representativas del género *Pyropia*. Se cree que el nombre Luche (o Lichi) tiene su origen en mapudungún, pudiendo traducirse como “yerba del mar que se come”, siendo un importante recurso alimenticio en los pueblos ancestrales de la costa centro sur del país.

¿Dónde viven?

El luche está conformado por un grupo de especies de amplia distribución a lo largo de la costa de Chile desde Arica a Magallanes, pudiendo encontrar más de cinco especies en un mismo lugar. La especie *Pyropia orbicularis* referida para la zona central de Chile es la morfología típica del Luche. Dependiendo de la especie, se distribuyen desde el nivel más alto del intermareal hasta el submareal somero. Habita en zonas expuestas y semi-protegidas del oleaje, sobre sustrato rocoso. Algunas especies están presentes todo el año y otras son marcadamente estacionales, encontrándose principalmente entre primavera e inicios del otoño. Es característico ubicarla en la zona más alta del intermareal en parches, los que se deshidratan completamente cuando baja la marea y vuelven a hidratarse con el rocío del oleaje al subir la marea.

En algunas zonas, nunca están completamente sumergidas en el mar.

Morfología

El Luche es un alga de tamaño medio y morfología altamente variable pero simple. La forma de la lámina, su textura y color, y la distribución de las células reproductivas en el talo son características usadas para identificarlas. La lámina puede variar de formas circulares, ovaladas, en roseta o lanceoladas. Los bordes pueden ser ondulados o crispados y la lámina está conformada por una sola capa celular (monoestromática). Crece adherida al sustrato por un pequeño disco de manera agregada. Su color varía desde el verde oscuro, oliva al rojo, en especial los bordes en estado reproductivo. Hacia el verano se tornan verde claro a amarillentas.

Cosecha

Es un alga que se cosecha principalmente como materia prima para alimento humano, fresco, ahumado o deshidratado. Como otros recursos algales, la actividad de explotación es llevada a cabo por recolectores de algas y pescadores individuales. La cosecha se realiza cortando las láminas con la mano y removiendo prácticamente toda la biomasa del sustrato. Su presencia en las costas se produce después de las primeras lluvias y se puede explotar hasta el verano. Luego el alga desaparece hasta el próximo ciclo y los algueros se adaptan a estos ritmos. Se explota entre las Regiones de Antofagasta y Los Lagos, pero la actividad se concentra principalmente entre las regiones del Maule y del Biobío.



Luche en su medio natural en la Región de Atacama.

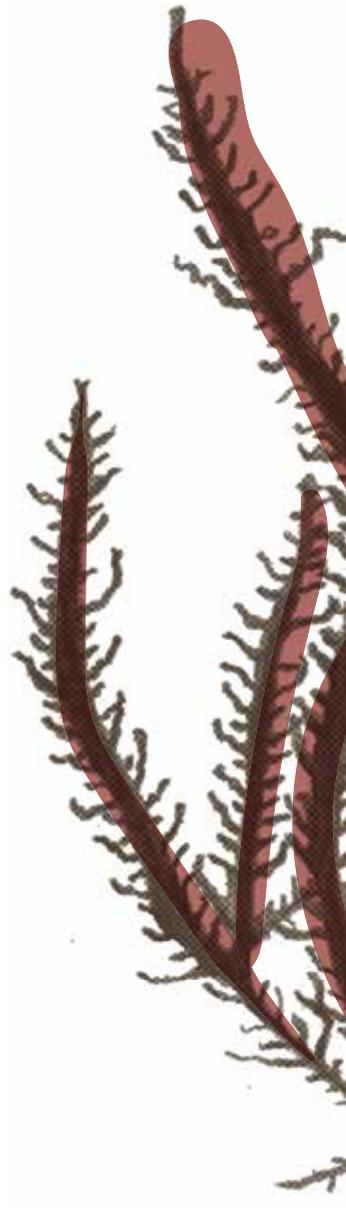
Consumo humano

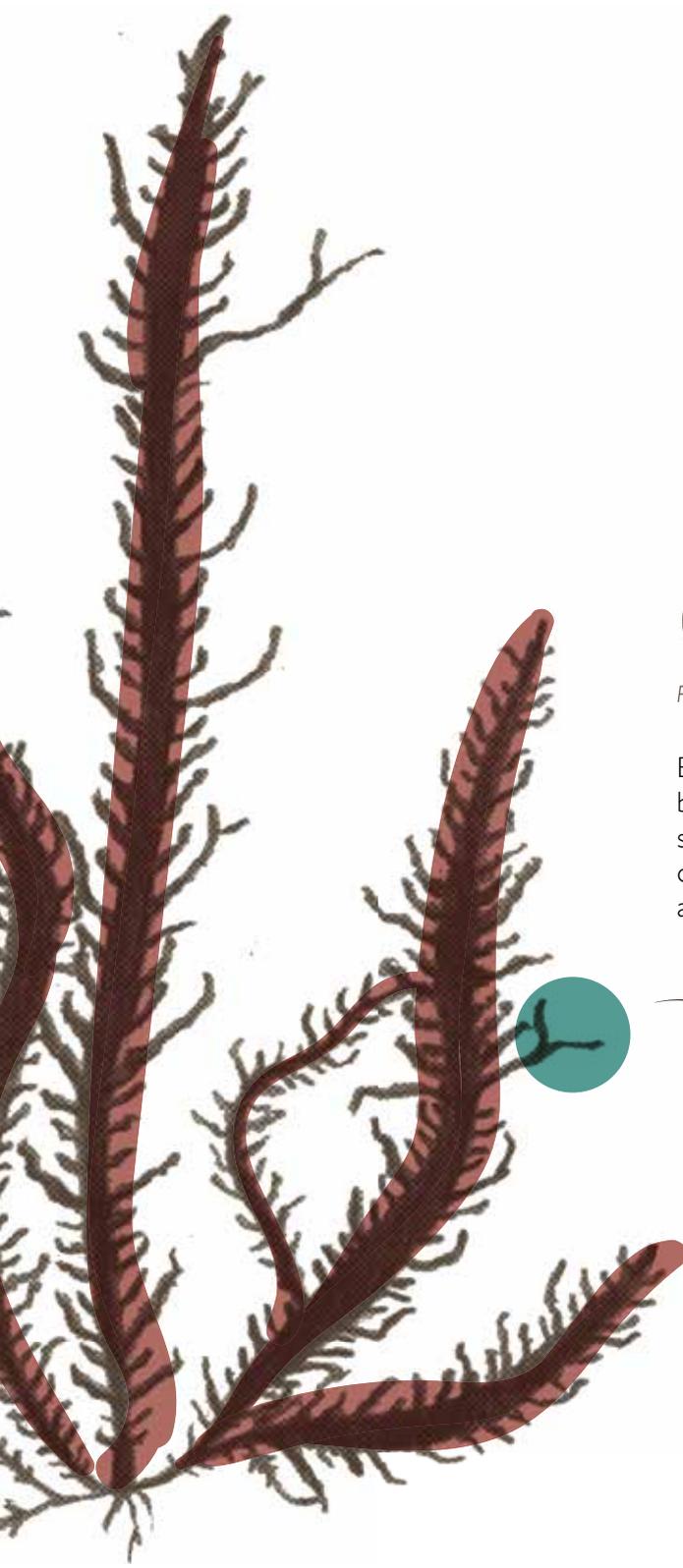
Especies de *Pyropia* (Nori o Laver en inglés) son un recurso muy valioso en los países asiáticos y actualmente en el occidente, por su uso en láminas prensadas para la elaboración de sushi. En algunas ferias y mercados locales es posible encontrar “panes de luche” que han sido previamente cocidos (curanteados), para incluir en preparaciones como estofados, guisos, ensaladas con otros vegetales, guarnición de algunos platos calientes o en empanadas.

De manera deshidratada (al sol, en horno o ahumada) sirven como condimentos en diferentes preparaciones gourmet.

Propiedades

Como alga roja es rica en compuestos de naturaleza proteica (ficobiliproteínas, micosporinas), minerales como yodo, sodio, calcio y magnesio, fibra dietética y vitaminas. Como crecen en condiciones de alta radiación solar y deshidratación, tienen una elevada actividad antioxidante, y con funciones fotoprotectoras, antiinflamatorias, antitumorales, entre otras. Su consumo contribuye a disminuir el colesterol por ser ricas en ácidos grasos omega 3 y son un importante aporte de proteínas de origen vegetal.





Chicoria

Por Fadia Tala

El talo de la Chicoria de mar puede variar bastante en su morfología, son características sus ramas laterales que terminan a modo de espigas, en la fase reproductiva cambian a modo de globos.



Chondracanthus chamissoi

Es un alga roja conocida localmente como Chicoria de mar. No hay claridad sobre el origen de este nombre, probablemente es un nombre contemporáneo originado en el sur del país y asociado a la similitud con la hortaliza achicoria por su talo “encrespado” y de bordes “espinudos”.

En Perú, se conoce por el nombre de “Yuyo” que significa hierbas tiernas comestibles y tradicionalmente es muy utilizada en la cocina.

¿Dónde vive?

Aunque se le conoce como una especie única de las costas de Chile y Perú, registros recientes en base a estudios genéticos también la detectan en Corea, posiblemente por eventos de introducción de material algal.

Es un alga que presenta una amplia distribución a lo largo de la costa y en profundidad, ubicándose desde el nivel medio del intermareal hasta profundidades de 15 m. Se la encuentra en zonas más bien protegidas del oleaje como bahías formando pequeñas praderas, y crece adherida a rocas, conchas o sustratos artificiales como redes, cabos.

Morfología

La chicoria de mar es un alga de tamaño medio, pudiendo alcanzar los 30 cm de longitud. De su pequeño disco emerge una fronda membranosa, generalmente plana y en algunos casos cilíndrica. La fronda tiene una porción media de ancho variado y ramificaciones laterales cuyos márgenes se caracterizan por ser aguzados similar a di-

entes o espinas. Forma pequeñas protuberancias sobre el talo y en sus ramas cuando está reproductiva. Su color varía desde el rojo claro, rojo purpura a café-rojizo. En el verano es posible observar porciones de talo decoloradas a blanco producto del aumento de la radiación solar.

Usos

Es un alga que se cosecha principalmente como materia prima para la extracción de geles sulfatados (carragenanos), en los últimos años ha tenido un creciente interés como alimento deshidratado y actualmente fresco en preparaciones de ceviche. Al igual que sucede con otros recursos algales, la actividad de explotación es llevada a cabo por recolectores de algas y pescadores organizados en sindicatos y/o asociaciones gremiales.

Cosecha

La cosecha se realiza cortando las algas con la mano y removiendo prácticamente toda la biomasa del sustrato. Aunque se cosecha durante todo el año, la presión extractiva aumenta en primavera y verano. Se explota entre las Regiones de Atacama y Valparaíso, y en la Región del Biobío, determinado por la disponibilidad de poblaciones. Experiencias sobre técnicas de cultivo en estanques y mar han generado un desarrollo tecnológico que permite proponer medidas para optimizar la producción de biomasa algal y el escalamiento productivo en áreas de manejo del norte y sur del país mediante la acuicultura a pequeña escala.



Chicoria extraída de un estanque de cultivo en la Universidad Católica del Norte, Coquimbo.

Consumo humano

La Chicoria de mar es un recurso muy apetecido en países asiáticos y es conocida con el nombre de “Suginori”. A través de procesos alcalinos y orgánicos se generan variedades de diferente color llamadas “Beni suginori” (roja), “Midori suginori” (verde) y “Shiro suginori” (blanca). En la cultura asiática, estos colores representan la buena fortuna, la prosperidad y la pureza respectivamente. En Perú es habitual su uso acompañando y adornando diferentes preparaciones gourmet. Hoy podemos encontrar la Chicoria de mar en preparaciones como ceviche, en ensaladas con otros vegetales y como garnición de algunos platos calientes.

Propiedades

Como alga roja es rica en minerales como sodio, calcio, hierro y magnesio, en vitaminas y fibra dietética. La presencia de fibra contribuye a controlar problemas de estreñimiento y obesidad. Posee una baja cantidad de lípidos, pero están conformados por un aporte importante de ácidos grasos monoinsaturados, destacando el ácido oleico que ayuda a reducir el riesgo de problemas cardiovasculares. Además, poseen compuestos de naturaleza proteica (ficobiliproteínas, micosporinas) que presentan bioactividad como antioxidantes, fotoprotectores, anti-inflamatorios, inmunoestimulantes entre otras. Además de su belleza para adornar las preparaciones, aporta con múltiples beneficios en la alimentación saludable.

Recetas

Página 35-51 / **Recetas con Cochayuyo**

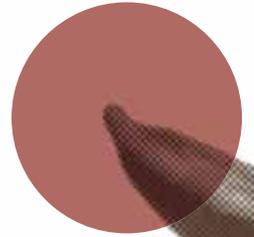
Página 53-59 / **Recetas con Chicoria**

Página 61-67 / **Recetas con Luche**

Página 69-79 / **Recetas con otras algas**



Talleres de cocina con algas.







PULPO A LA GALLEGA CON COCHAYUYO

Receta por Miguel García



*Caldo de algas

- 1 litro de agua
- 400 g de mirepoix
- 100 g de algas
- Sal
- Vino blanco (opcional)
- Aceite de oliva

Para preparar un caldo de algas que sirva como base para nuestra cocina vamos a necesitar calentar en una olla el aceite y sellar el mirepoix (cebolla 250 g, zanahoria 100 g, pimentón 50 g y hojas de apio a gusto) y dorar por unos 3 minutos. Apagar con vino blanco y evaporar el alcohol, agregar el agua y las algas y cocinar por una hora aproximadamente. Rectificar sabor, filtrar y reservar para las preparaciones.

Ingredientes (6 personas)

- 2 litros de caldo de algas*
- 1 Pulpo de 2 kg
- 60 g de Cochayuyo seco
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas en brunoise
- Pimentón dulce en polvo
- Aceite de oliva



Preparación

Para comenzar, en una olla freír ajo y cebolla con aceite de oliva y dejar rehogando. Posteriormente, añadir el Cochayuyo trozado y el caldo de algas, previamente preparado y dejar cocinar por 20 minutos y reservar.

Para cocinar el pulpo, sumergir el pulpo en agua hirviendo y sacarlo 3 o 4 veces consecutivas del agua para fijar la piel al tentáculo, después cocer durante 40 minutos. Una vez cocido, el pulpo se deja enfriar y se mezcla con el sofrito y el caldo en una olla.

Luego, se prepara una ajada con pimentón para lo cual se calienta el aceite de oliva en una sartén, se añade el pimentón dulce y se revuelve de vez en cuando. Finalmente, esto se mezcla con el con el pulpo y el sofrito quedando listo para emplatar.



EMPANADAS FRITAS

DE COCHAYUYO CON QUESO DE CABRA

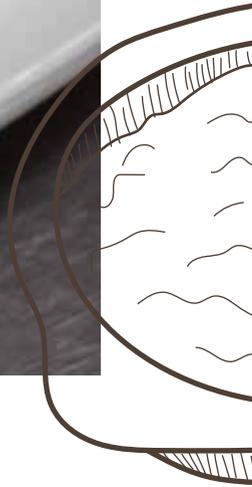
Receta por Fernando Madariaga

Ingredientes (para 5 empanadas)

- 1 taza de Cochayuyo cocido
- 120 g de cebolla en brunoise
- Media taza de leche
- 60 g de queso de cabra maduro
- 1 cucharada de harina
- Medio pimentón verde en juliana
- 1 cucharada de mantequilla
- 5 masas de empanadas medianas*
(receta de la masa en la página 63)
- Aceite para freír
- Ají color, orégano, comino, merkén

Preparación

Saltee la cebolla en aceite caliente por aproximadamente 3 minutos, y agregue los aliños. Una vez lista agregue el Cochayuyo, el pimentón y cocine por 5 minutos. A parte caliente la leche añada la mantequilla, el merkén y la harina disuelta y revuelva. Junte todo esto con la preparación anterior e incorpore el queso a la mezcla antes de retirarla del fuego. Con esto puede rellenar los discos para freír.



CHUPE DE COCHAYUYO

Receta por Fernando Madariaga

Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de Cochayuyo en brunoise y cocido
- 120 g de cebolla en brunoise
- 3 unidades de marraqueta
- 200 cc de caldo cocción de Cochayuyo
- 100 cc de leche evaporada
- 20 g de queso de cabra rallado
- Sal, merkén, aji color

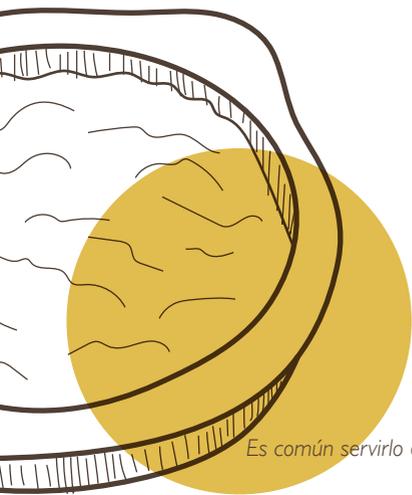
Preparación

Cocer el Cochayuyo en agua por 30 minutos, reserve el caldo.

Deje remojando el pan en ese mismo caldo por 8 minutos aproximadamente.

En una sartén, sude la cebolla junto con el aji de color hasta que esté translúcida y agregue el Cochayuyo cocinando por 5 minutos más. Agregue caldo cuidando de que no quede muy líquido y cocine hasta reducir a la mitad el líquido.

Luego agregue el pan remojado y molido con un procesador de alimento y cocine por 8 minutos o hasta que comience a espesar. Traspase la preparación a recipientes de greda, previamente aceitados y espolvoree sobre ella queso de cabra. Finalmente, hornear a 180 °C hasta gratinar.



Es común servirlo en plato de greda!



QUICHE DE COCHAYUYO Y QUESO DE CABRA

Receta por Fernando Madariaga

Ingredientes (para 2 unidades)

- 250 g de harina
- 125 g de margarina
- 50 cc agua
- 10 g sal
- 300 cc de crema
- 200 cc de leche
- 3 huevos
- 2 yemas
- 50 g de Cochayuyo en brunoise y cocido
- 100 g de queso de cabra en brunoise
- 80 g de tocino en brunoise
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación

La masa:

Cernir la harina y formar la corona. Agregar la mantequilla en pequeños trozos y cernizar. Formar nuevamente una corona y posteriormente agregar yema de huevo, agua y sal, unir los ingredientes. Dejar reposar la masa en el refrigerador por media hora.

Para continuar la preparación, uslear la masa y forrar con ella un molde para kuchen. Precocer la masa por 10 minutos en horno a 180 °C y retirar.

El royal:

Mezclar huevos con yema, leche y crema hasta que los ingredientes queden bien integrados. Adicionar sal, pimienta y nuez moscada para condimentar y reservar en frío. En una sartén, freír el tocino hasta que quede dorado. Para finalizar, mezclar queso, tocino dorado, Cochayuyo y el royal, para posteriormente llevar al horno por 20 a 25 minutos a 200 °C. Retirar cuanto el royal este cuajado y dorado en la superficie.



SEMIFRÍO DE de postre! COCHAYUYO Y HARINA TOSTADA

Receta por Lorna Muñoz

Ingredientes (6 personas)

Para la confitura:

- 100 g de azúcar
- 1 taza de Cochayuyo cocido, picado grueso
- 2 cucharadas de pisco
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de crema
- Zestes de una naranja

Para el semifrío:

- 4 claras de huevo
- 6 cucharadas de azúcar
- 10 g de gelatina sin sabor
(o 2 cucharadas de agar-agar,
disueltas en agua caliente)
- 200 cc de crema semibatida
- 4 cucharadas de harina tostada

Preparación

La confitura:

En una sartén poner el azúcar a fuego medio-bajo y cocinar, sin revolver, hasta formar un caramelo ligeramente dorado. Agregar el Cochayuyo, revolver y verter el pisco. Seguir cocinando sin dejar de revolver e incorporar la mantequilla, crema y el zeste de naranjas. Retirar del fuego, verter en un molde de silicona, reservar.

El semifrío:

En un bowl batir las claras a nieve con batidora eléctrica, agregar el azúcar y seguir batiendo, incorporar la gelatina disuelta. Agregar, con movimientos envolventes, alternadamente la crema y harina tostada hasta integrar y obtener una mezcla homogénea. Verter la mezcla sobre el molde con la confitura reservada. Congelar durante 8 horas.

Antes de servir, desmoldar el semifrío, cortar en tajadas gruesas y servir en platos individuales.



Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de Cochayuyo cocido y cortado en parmentier
- Media cebolla en brunoise
- Media taza de caldo de algas*([página 35](#))
- 1/3 de una taza de pan molde en dados
- 1 huevo duro
- Media taza de papas en dados
- Media taza de zanahoria en brunoise
- Media taza de arvejas frescas
- 1 copa de vino blanco
- 2 huevos
- Cilantro picado fino a gusto
- Aceite para freir
- Sal y pimienta



FRICASSÉE DE COCHAYUYO

Receta por Fernando Madariaga

Preparación

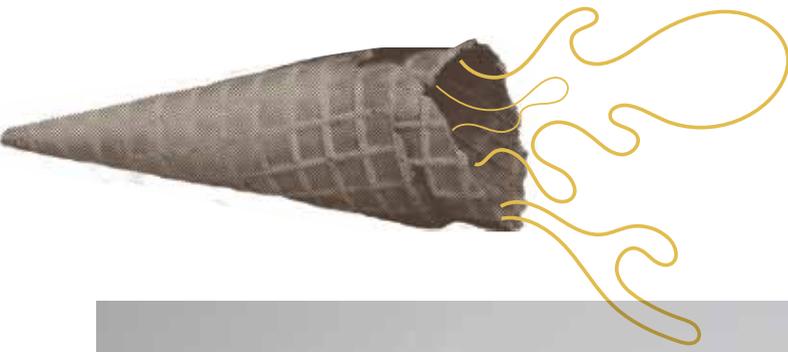
Caliente una sartén y sude la cebolla por unos 4 minutos, agregue la zanahoria y saltee todo por 3 minutos más. En otra sartén, fría las papas, pancitos y reserve.

Hierva las arvejas en agua por unos 5 minutos y reserve.

Junte las arvejas, el Cochayuyo, el vino y evapore hasta eliminar el alcohol, luego agregue el caldo y rectifique sazón y cocine por unos 3 minutos. Bata los huevos e incorpore a la mezcla de Cochayuyo y arvejas. Revuelva rápidamente para que quede textura cremosa.

Para emplatar, mezcle con los panes y papas fritas, agregue el cilantro picado y sirva.





TÁRTARO DE COCHAYUYO CON HELADO DE MOSTAZA

Receta por Fernando Madariaga

Ingredientes (4 personas)

Para el tártaro

- 2 tazas de Cochayuyo cocido y en parmentier
- Medio cebollín, la parte verde
- 10 g de ciboulette
- 1/4 de ají verde
- 6 pepinillos
- 5 cebollas perla
- Jugo de 3 limones de pica
- Aceite de oliva

Para el helado

- 1 yema de huevo
- 10 g de azúcar
- 100 cc de crema
- 20 g mostaza tipo antigua
- 20 g mostaza tipo dijon

Preparación

El tártaro

Pique finamente el cebollín, el ají, el pepinillo, la cebolla perla y el ciboulette en brunoise.

En un bowl, coloque el Cochayuyo previamente picado y cocido, agregue el cebollín, el ají, el pepinillo, la cebolla perla, el ciboulette, jugo de limón (si desea), sal, pimienta y mezcle bien.

Deje reposar en el frío por una media hora. Antes de servir rectificar sazón.

El helado

Preparar una crema inglesa mezclando las yemas, el azúcar y la crema. Poner a calentar la mezcla y remover constantemente evitando que hierva.

Enfriar y mezclar con las mostazas y llevar a la heladera, hasta que adquiera textura de helado, o al congelador y revolver cada 15 minutos para mezclar bien, repetir este paso 3 veces (sólo si lo lleva al congelador).

Para servir; emplatar el tártaro y sobre este poner una porción de helado.

ENSALADA DE QUINOA CON ALGAS Y PULPO

EN LACTONESA DE ACEITUNAS

Receta por Fernando Madariaga



Ingredientes (4 personas)

- 40 g de Cochayuyo cocido en parmentier
- 10g de Chicoria de mar fresca
- 10 g de Huiro fresco cortado en juliana
- 400 cc de caldo de algas***(página 35)**
- 80 g de pulpo cocido
- 100 g de quinoa
- 40 g de pepino ensalada con cáscara en brunoise
- Media palta en parmentier
- 4 tomates deshidratados en brunoise
- 10 g de queso de cabra
- Sal, pimienta y aceite de oliva a gusto
- Hojas de menta y albahaca a gusto
- Cilantro y perejil a gusto
- 1 cucharadita de ciboulette
- 40 g de aceitunas con amargo en brunoise
- 60 cc leche
- 250 cc aceite
- Jugo de 3 limones

Preparación

Cocinar de manera tradicional el pulpo en agua hirviendo por 40 minutos y reservar en frío. **(véase receta página 35)**

Lavar bien la quinoa y cocinar en caldo de algas de 12 a 15 minutos, colar y reservar

Para preparar la lactonesa, en una juguera incorporar leche y batir a velocidad lenta, agregando poco a poco el aceite hasta que tome la textura deseada, retirar e incorporar la aceituna hecha puré y salpimentar

En un bowl, mezclar albahaca, menta, cilantro, ciboulette y perejil. Agregar la quinoa y mezclar bien. Para emplatar, mezclar con el pulpo y adicionar la lactonesa de oliva.

Ingredientes (6 personas, picoteo)

Para la salsa verde:

- 1 taza y media de Cochayuyo cocido en brunoise
- 1/4 de cebolla morada en brunoise
- 1 cucharadita de ciboulette picado fino
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 1 cucharada de cilantro picado fino
- Jugo de 3 limones de pica y 2 limones normales

Para el puré:

- 1/2 palta
- Jugo de medio limón
- Aceite de oliva
- Sal

Para las churrascas:

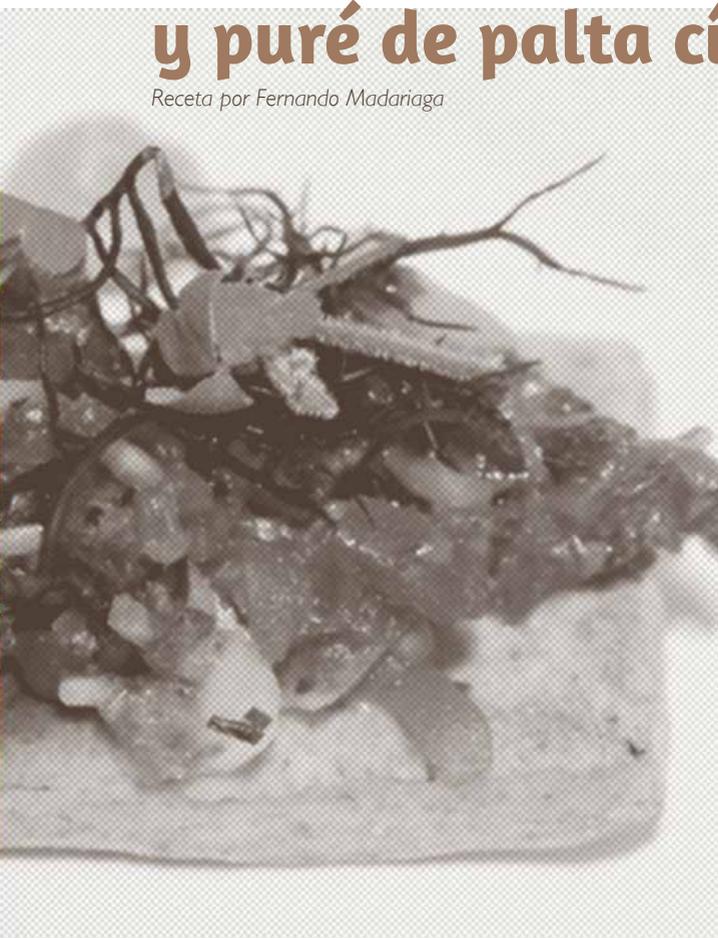
- 80 g de harina
- 20 cc de oliva
- 10 g de escharcha de Luche
- 1 cucharadita de polvos de hornear



CHURRASCA DE ALGAS A LA OLIVA

Con Cochayuyo en salsa verde y puré de palta cítrico

Receta por Fernando Madariaga



Preparación

Preparar de manera tradicional la salsa verde, mezclando cebolla, ciboulette, perejil, cilantro, aceite de oliva y jugo de limón. Posteriormente, agregar el Cochayuyo y reservar.

La churrasca:

En un bowl mezclar harina, aceite de oliva, escarcha de Luche, polvo de hornear y sal. Amasar hasta lograr la consistencia adecuada y reservar.

Hacer la churrasca de forma rectangular con tamaño aproximado de 7 x 12 cm y cocinar en tostador hasta dorar por ambos lados.

El puré:

En un bowl moler y mezclar palta con un poco de aceite de oliva y jugo de limón utilizando un procesador de alimento. Rectificar el punto de sal y reservar en mamadera.

Para el montaje, disponer de las churrascas en un plato y sobre estas agregar el cochayuyo con salsa verde, un poco del puré de palta y compartir.



VIEJA ACOMPAÑADA DE CHARQUICÁN DE PIURE Y CHICORIA

Receta por Lorna Muñoz.

Preparación

El charquicán:

Limpiar el piure y reservar en frío.

Picar el zeste de mandarina.

Hacer un sofrito con cebolla y ajo, añadirle el piure, zapallo y las papas, ir machacando las papas y el zapallo en la olla. Si fuera necesario añadir un poco de agua. Condimentar con sal al gusto y agregar un poco de zeste de mandarina y finalmente añadir la Chicorea y cocinar por 2 minutos.

El pescado:

Hacer una costra sobre el lomo de vieja con la escarcha de Cochayuyo de *Algueros de Navidad* junto con sésamo tostado y sal de mar. Freír el pescado en una sartén con aceite por unos 4 minutos por lado.

La salsa de mandarina:

En una sartén exprimir jugo de 4 mandarinas, un poco de mantequilla y el zeste de mandarina. Dejar que la mantequilla se derrita y que la mezcla reduzca un poco. Para emplatar, hacer una base con el charquicán de piure, poner encima el lomo del pescado y agregar la salsa de mandarina por encima.

Ingredientes (4 personas)

- 240 g de piure fresco
- 3 mandarinas
- 1 cebolla en brunoise
- 1/2 kg de zapallo camote cocido en dados
- 1 diente de ajo
- 4 papas grandes cocidas en dados
- 4 lomos de vieja de 150 g cada uno
- Escarcha o polvo de Cochayuyo de *Algueros de Navidad*
- Sésamo tostado 20 g
- Mantequilla 3 cucharaditas
- Chicoria 15 g

Ajo Chilote







Lapas salteadas con algas

Receta caliente

Receta por *Ciro Watanabe*

Ingredientes (4 personas)

- 6 lapas con concha
- 4 papas medianas
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla en juliana
- Chicoria de Mar y Pollo (20 g aprox. de cada una)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Jugo de medio limón o vinagre
- Pasta de ají chileno



Esta receta se puede utilizar como salsa para pasta!

Preparación

Cocer las lapas con concha durante unos 12 minutos o hasta que se despeguen solas de la concha y picarlas en dados.

Cocer las papas cortadas en cubos con la piel a partir de agua hirviendo con sal por 7 minutos y saltearlas para que queden doradas.

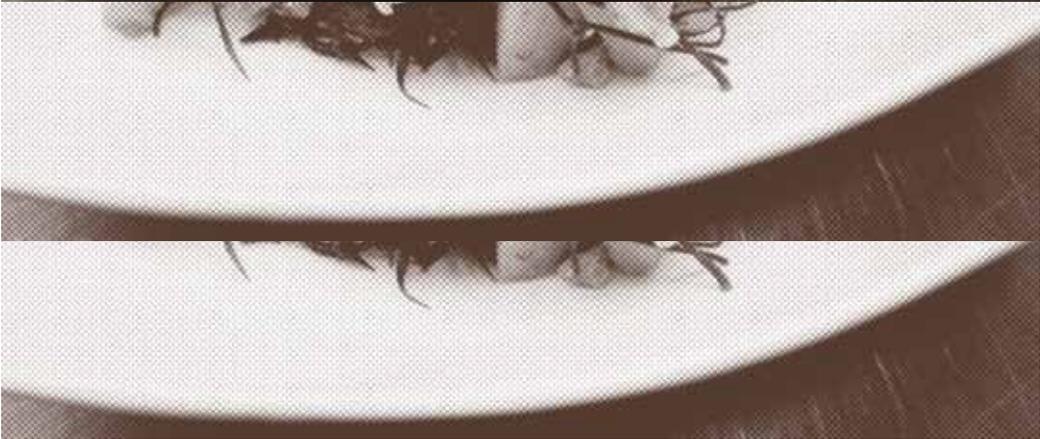
En otra sartén muy caliente, colocar la cebolla y después el aceite, cuando empiece a tomar color añadir ajo picado y un poco de sal.

Añadir las lapas picadas y pasta de ají al gusto.

Agregar un chorrito de vino blanco y tomate cortado en tiras, cocinar por unos 3 minutos.

Agregar las algas y seguir cocinando por 5 minutos más o hasta que esté todo bien mezclado. Si tenemos caldo de algas, podemos añadir un poco si está muy espeso. Juntar con las papas con la precaución de no romperlas demasiado.

Añadir jugo de medio limón o vinagre y servir.



Ensalada de lapas con algas

Receta fría

Receta por *Ciro Watanabe*

Ingredientes (4 personas)

- 16 lapas con concha
- 4 papas medianas
- 2 tomates en brunoise
- 1 cebolla en brunoise
- Chicoria de mar y Pollo (20 g aprox. de cada una)
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Merkén

Preparación

Cocer las lapas con concha durante unos 12 minutos o hasta que se despeguen solas de la concha y picarlas en dados.

Cocer las papas cortadas en cubos con la piel en agua hirviendo con sal por 7 minutos

En un bowl, juntar lapas, papas, tomate, cebolla y las algas. Añadir aceite de oliva, ajo picado, merkén, el jugo de limón y servir.



MACHAS, QUESO DE CABRA, ACEITUNAS Y CHICORIA DE MAR

Receta por Fernando Madariaga

Ingredientes (1 persona)

- 12 unidades de lenguas de machas
- 15 g de queso de cabra
- 50 g de aceitunas sajas de Los Choros
- 90 cc aceite de oliva de Los Choros
- 20 cc de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 8 g de Chicoria de Mar de Puerto Aldea
- Sal y pimienta

Preparación

Blanquear las lenguas de machas en caldo de mariscos por un tiempo entre 50 segundos a 1 minuto y reservar las machas en frío.

Rallar el queso de cabra y reservar.

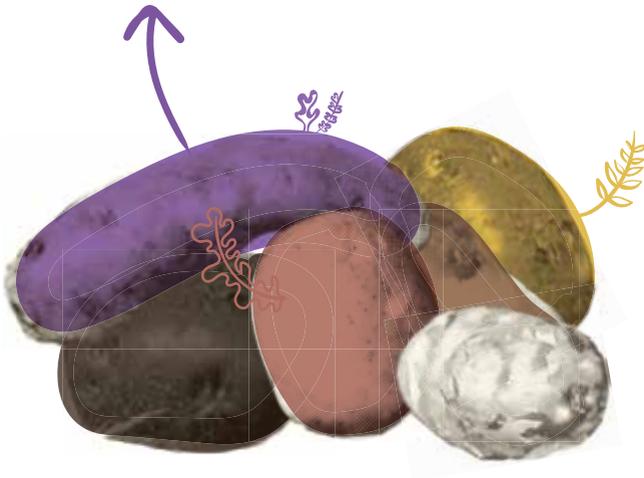
Sacar carozos de aceitunas y moler la pulpa con unos 40 cc de aceite de oliva, salpimentar a gusto, disponer en una mamadera y reservar en frío.

Con el jugo de limón, el aceite restante y la mostaza preparar una limonera a la mostaza, mezclando todo muy bien y agregando sal a gusto.

Para el montaje, disponer las lenguas de machas en el plato, agregar el queso de cabra, luego disponer unas gotas de la pasta de aceitunas junto a la Chicoria de mar y bañar con la limoneta a la mostaza.

Servir bien frío.

¿Sabía usted que en la Isla de Chiloé existen 286 variedades de papas nativas?





CAZUELA DE CORDERO CON LUCHE

Receta por Lorna Muñoz

Ingredientes (4 personas)

- Caldo de algas ***(página 35)**
- 4 papas medianas cocidas
- 1 cebolla en brunoise
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento morrón en brunoise
- 4 unidades de costillas de cordero
- 160 g desmechado de cordero
- 120 g de Luche fresco
- Cilantro

Preparación

Picar el ajo y sofreír junto con la cebolla y el pimiento morrón, agregarle las costillas de cordero y cocinar por 10 minutos más. Cuando esté listo añadirle el caldo de algas, las papas previamente cocidas y el desmechado de cordero. Dejar hirviendo 10 minutos. Tres minutos antes de retirar del fuego, agregar el Luche fresco picado. Para emplatar, añadir un poco de cilantro por encima y servir.



Empanada Changa

Receta por Raquel Pizarro

Ingredientes (para 20 empanadas)

Para la masa:

- 1 kg de harina
- 120 g de manteca
- Agua tibia
- Sal

Para el relleno:

- 1 kg de luche
- 200 g de camarón
- 200 g de ostión
- 200 g de machas
- 2 dientes de ajo
- Sal y orégano a gusto
- Vino blanco a gusto
- 1 cucharada de mantequilla
- Queso Gouda

Preparación

El relleno

Picar la cebolla en cuadros y freír hasta que salga todo su jugo. Agregar ajo, orégano, sal a gusto y cocinar por 8 minutos.

Finalmente incorporar el Luche a la mezcla y reservar.

En otra sartén, saltear los camarones, ostiones y machas con mantequilla y vino blanco. Una vez listo, juntar con la mezcla anterior. Opcionalmente se le puede poner una lámina de queso Gouda.

La masa

Poner la harina en un recipiente y agregar la manteca previamente disuelta en agua tibia y sal. Amasar y uslerrear hasta que adquiera la consistencia deseada. Finalmente, prepare y rellene los discos para freír.



Palometa a la plancha

con un guiso de papas, Luche y algas

Receta por Tomás Olivera Leiva

Ingredientes (1 persona)

- 1 filete de Palometa de 150 g
- 30 g de Luche fresco
- 20 g de Cochayuyo cocido
- 200 cc de caldo de algas*([página 35](#))
- 120 g de papas en dados
- Medio tomate en cuadros sin cáscara
- 1 cucharadita de cilantro
- 50 g de arvejas frescas
- 40 g de cebolla en brunoise
- 50 cc de vino blanco
- Sal de mar, ají color y orégano a gusto
- Aceite de oliva

Preparación

Cocer las papas cortadas y las arvejas por separado durante 3 minutos y reservar.

Calentar una sartén con aceite de oliva y saltear la cebolla. Agregar el tomate y cocinar por 2 minutos más y adicionar vino blanco.

Agregar las papas y estofar con caldo de algas por 4 minutos, cuidando de que no quede muy seco, en caso necesario agregar más caldo.

Añadir las arvejas y algas a la mezcla anterior; cocinar por 1 minuto más y retirar del fuego.

Aparte calentar una sartén y agregar un chorrito de aceite de oliva y sellar la palometa 3 minutos por cada lado.

Servir con la preparación anterior espolvoreando cilantro fresco.



Estofado de quinoa con mariscos, Luche y otras algas

Se puede preparar como risotto!

Receta por Tomás Olivera Leiva

Ingredientes (1 persona)

- 60 g de quinoa
- Medio tomate en cuadros sin cáscara
- 1 cucharadita de cilantro
- 2 cucharadas pimentón de colores en brunoise (rojo, verde, amarillo)
- 40 g cebolla en brunoise
- 50 cc de vino blanco
- 200 cc de caldo de algas*([página 35](#))
- 20 g de Luche
- 20 g de Chicoria de mar
- 20 g de Huiro
- 6 lenguas de machas
- 2 lapas cocidas y en parmentier
- 3 ostiones sellados
- Sal de mar, pimienta
- Jugo de 2 limones
- Aceite de oliva

Preparación

Lavar la quinoa en agua hasta que deje de botar espuma y reservar.

Aparte, calentar una sartén, agregar aceite de oliva y luego la cebolla, saltear por unos 3 minutos y agregar el pimentón y el tomate, cocinar por 2 minutos más, apagar con vino blanco.

Agregar la quinoa y estofar por unos 8 minutos agregando caldo de algas, cuidando de que no quede muy seca.

Hecho esto agregar las algas, las lapas y los ostiones, cocinar por 1 minuto más, retirar del fuego y agregar las lenguas de machas, el cilantro, el jugo de limón y servir.



Freir en abundante aceite!

SNACK DE CAMARÓN ENVUELTO EN LECHUGA DE MAR

Acompañado de caldo de algas

Receta por Miguel García

Ingredientes (4 personas)

- 12 colas de camarones o gambas
- Lechuga de mar fresca
- 100 g de chuchoca
- 600 cc de caldo de algas* (página 35)
- 12 palos de brochetas
- Aceite vegetal para freír

Preparación

El caldo

Para darle mayor consistencia podemos añadirle más algas y triturarlas con un procesador de alimentos, añadir aceite de oliva y hervir por 10 minutos.

Los camarones

Pinchar los camarones a lo largo en los palos de brochetas, untarlos con aceite de oliva, cubrirlos con chuchoca y envolverlos en Lechuga de mar.

Finalmente, freír el camarón envuelto y emplatar junto con el caldo.





LOCO EN SALSA DE MUSGO PERLADO

Receta por Miguel García

Ingredientes (1 persona)

- 1 loco limpio
- 1 cebolla en juliana
- Jugo de medio limón
- 30 g de Musgo perlado* (*Chondrus crispus*)
- 30 cc salsa de soja

Preparación

Dar unos cortes superficiales por ambos lados del loco crudo y aderezar con sal de mar.

En una sartén (o en una plancha) con unas gotas de aceite de oliva muy caliente, cocinar el loco por ambos lados por aproximadamente 2 minutos, cada uno.

Para el acompañamiento mezclar cebolla, aceite de oliva, jugo de medio limón, un poco de salsa de soja y el Musgo perlado.

Para la presentación, poner el loco en el plato y adicionar sobre él la salsa con el Musgo perlado.

**El Musgo perlado no se encuentra en las costas de Chile, podemos sustituirlo por Chicoria, Huiro o Luche.*

JAIIBA RELLENA



CON
**CEBOLLA, TOMATE
Y KOMBU**

Receta por Miguel García



Ingredientes (1 persona)

- 1 jaiba cocida y desmenuzada (guardar el caparazón)
- 40 g de Kombu (*Sacharina japonica*)*
- Media cebolla en brunoise
- 2 tomates en concasse
- 20 g pan rallado
- 1 huevo
- 30 g de queso de Huentelauquén

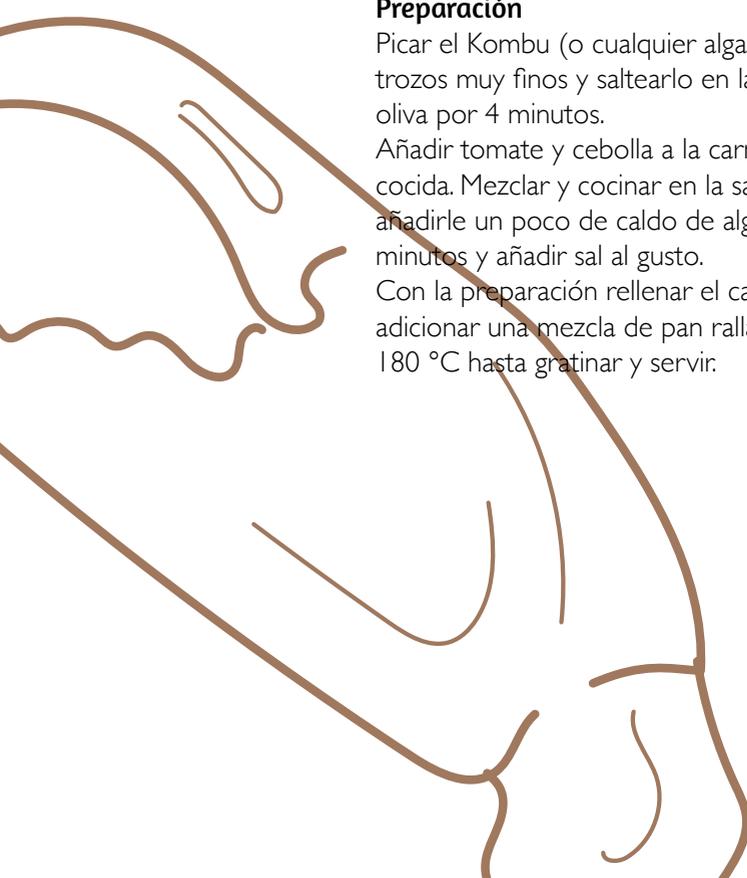
Preparación

Picar el Kombu (o cualquier alga de nuestro gusto) en trozos muy finos y saltearlo en la sartén con aceite de oliva por 4 minutos.

Añadir tomate y cebolla a la carne de la jaiba previamente cocida. Mezclar y cocinar en la sartén, si es necesario añadirle un poco de caldo de algas. Dejar cocinar por 5 minutos y añadir sal al gusto.

Con la preparación rellenar el caparazón de la jaiba y adicionar una mezcla de pan rallado y queso. Hornear a 180 °C hasta gratinar y servir.

**El Kombu es un alga cultivada en países asiáticos. En Chile, se puede encontrar deshidratada en mercados orientales. Podemos sustituir el Kombu por Huiro o Luche.*





VIEJA ACOMPAÑADA DE UNA GUARNICIÓN DE HABAS Y ALGAS

Receta por Miguel García

Ingredientes (1persona)

- 1 lomo de vieja de 200 g
- Media cebolla juliana
- 1 tomate en concasse
- 150 g de habas crudas
- 40 g de Wakame (*Undaria pinnatifida*)*
- 1 lámina de Kombu(*Sacharina japonica*)*

Preparación

El pescado:

Adobar con sal al gusto por ambos lados. Por la parte de la piel del lomo, colocar una lámina de Kombu y sellar el pescado en la sartén, previamente calentada con un chorrito de aceite, primero por la parte de la carne y luego por la del alga hasta el punto deseado. Para terminar de cocinar el pescado, hornear por 3 minutos a 180 °C.

Finalmente, emplatamos el pescado sobre la base de habas y Wakame.

El acompañamiento:

Sofreír tomate y cebolla muy picado junto con habas crudas, Wakame, un poco de caldo de algas y sal al gusto. Dejar hervir mientras se cocina de 8 a 10 minutos y reservar.

Emplatar colocando el pescado sobre la guarnición, se puede acompañar con un poco de mermelada de *Los Algueros de Navidad*.

*El Kombu y el Wakame son algas cultivadas en países asiáticos. En Chile se pueden encontrar deshidratadas en mercados orientales. Podemos sustituir el Kombu por Huiro o Luche.



Choros al horno con salsa de Lechuga de Mar y Huiro

Receta por *Ciro Watanabe*

Ingredientes (4 personas)

- 4 choros grandes con concha
- 20 g de Huiro
- 30 g de Lechuga de mar
- 200 cc de caldo de marisco o algas***(página 35)**
- 1/2 cebolla en brunoise
- 1 ají verde
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación

Los choros

Precalentar el horno a 200 °C. Poner los choros en media concha sobre una bandeja de horno, cubrir con papel de aluminio y cocinar durante 7 minutos.

La salsa

En una sartén muy caliente colocar la cebolla hasta que tenga un poco de color, añadir el aceite, ajo picado y cocinar durante 5 minutos. Añadir el Huiro primero, ya que es más duro, y agregar un poco de mantequilla. Después añadir la Lechuga de mar y caldo de mariscos o de algas y cocinar por 5 minutos más.

Emplatar poniendo los Choros y sobre ellos cubrir con la salsa de algas y servir.





Cremoso de espárragos de mar y ostiones

Se puede servir como crema, puré
o entrada fría

Receta por Tomás Olivera Leiva

Ingredientes (1 persona)

- 4 Ostiones
- 100 g de espárragos de mar (salicornias)
- 2 hojas de cebollín (la parte verde)
- 1 papa mediana en vichy
- 200 cc de caldo de algas***(página 35)**
- Zeste de limón
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

En una sartén, poner un poco de aceite de oliva y agregar las papas sellándolas un minuto por cada lado. Agregar las los espárragos de mar, el cebollín y saltear por 2 minutos. A continuación, agregar el caldo de algas y cocinar por 7 minutos, o hasta que las papas estén listas. Retirar la mezcla del fuego y dejar reposar unos minutos, para luego triturar en una juguera, hasta lograr una crema homogénea. Para los ostiones, calentar la sartén y sellarlos 2 minutos por lado. Agregar el jugo de limón y servir sobre el cremoso de salicornias y algas. Añadir el zeste del limón por encima, se puede decorar espolvoreando un aderezo de mix de algas.



Superior: Taller de cocina con **Ciro Watanabe**.
Al medio: Taller de cocina con **Lorna Muñoz, Miguel García**
y **Fernando Madariaga**.
Inferior: Taller de cocina con **Tomás Olivera Leiva**.

Vocabulario de cocina

Abrillantar: pintar con mermelada de damascos o gelatina de frutas tartas, tartalletas u otras preparaciones para dar brillo y además evitar que se resequen. También se hace con el interior de masas precocidas para evitar que absorban líquido y se ablanden.

Aceitar: colocar una fina película de aceite en un molde o sobre el mármol para impedir la adhesión.

Aderezar: sazonar.

Adobar: cubrir un trozo de carne generalmente, con aceite, ajo, especias, hierbas aromáticas, etc, y dejarlo reposar algunas horas para aromatizarlo.

Amasar: mezclar, trabajar los diferentes elementos de una preparación que contenga harina con el fin de obtener una masa.

Apagar: bajar la temperatura de una preparación por medio de un líquido.

Apanar: cubrir un trozo de alimento con pan rallado, almendras o nueces molidas, etc, y luego freír o gratinar dejando crocante.

Aromatizar: perfumar una preparación con un aroma intenso: vainilla, café, canela, azafrán, cardamomo, nuez moscada, tomillo, etc.

Asar: cocinar un alimento al horno, parrilla o asador, utilizando materia grasa para sellar la corteza exterior, evitando la salida de los jugos internos.

Aspic: jalea incolora de vacuno, ave o pescado que se prepara generalmente en moldes y con ayuda de gelatina sin sabor o colapez.

Baño maría: forma de transmitir calor colo-

cando un recipiente dentro de agua caliente sin que hierva. Ejemplos: cocción de flanes, terrinas, salsa holandesa. También sirve para mantener alimentos calientes sin estar a fuego directo.

Bardar: envolver cualquier elemento comestible con otro ingrediente como tocino, láminas de verduras, etc.

Batir: acción mecánica de agitar una preparación con un batidor para incorporarle aire.

Beurre manie: mantequilla mezclada con la harina en cantidades iguales utilizada como espesante.

Blanquear: sumergir alimentos por algunos minutos o segundos en agua hirviendo para quitar impurezas o ayudar a desprender la piel de frutas y verduras

Bouquet garni: conjunto de verduras y finas hierbas destinado a aromatizar a un caldo, fondo, o salsa y que se compone de apio, cebolla, tomillo, laurel, perejil, ajo, clavo de olor, todo bien atado para poder entero retirarlo de la olla.

Brasear: cocinar un alimento lentamente durante largo tiempo, junto con vegetales, condimentos, etc.

Bridar: atar con pitilla o coser con hilo algunas preparaciones para que conserven una determinada forma o para evitar que se escape el relleno.

Brunoise: forma de cortar las verduras en pequeños dados de 1 a 2 mm de lado.

Caldo corto: preparación líquida que se deja reducir para concentrar los aromas y

sabores, para luego transmitirlos a alimentos, generalmente pescados.

Caramelo: sustancia que resulta de calentar azúcar a 160 °C hasta lograr un tono marrón. Sirve para caramelizar nueces, almendras, pistachos, etc. O para forrar moldes de flanes. También es utilizado para tintear jugos o salsas.

Cincelar: Hacer incisiones sobre un pescado para facilitar su cocción.

Cernir: pasar por tamiz algunos ingredientes para eliminar grumos o impurezas.

Cernizar: es una manera para agregar la materia grasa a lo seco, no amasando. Con la yema de los dedos se aprieta la mantequilla contra la harina hasta crear migas.

Cremar: batir enérgicamente azúcar y mantequilla hasta obtener consistencia de crema.

Congelación: enfriar alimentos a -18 °C o menos, en el núcleo.

Clarificar: técnica en la cual se separan las grasas e impurezas de un caldo, con la ayuda de claras de huevo, mirepoix y carne molida. También se aplica el término a separar la parte grasa de la parte láctea en la mantequilla.

Chinois: colador en forma cónica de acero inoxidable o aluminio, para arroz o salsas.

Decantar: dejar reposar una preparación para retirar carne o verduras de una salsa o líquido.

Desgrasar: retirar la grasa de una pieza. También se aplica a quitar la grasa que sobre en un caldo o fondo.

Desglasar: disolver los jugos caramelizados de una cocción por medio de un líquido caliente que puede ser vino, licor o caldo.

Dorar: color que adquieren los productos

en el horneado.

Dora: mezcla base de huevos enteros batidos y leche con el fin de imprimir un tono dorado a una masa luego del horneado.

Escabechar: poner un alimento en una preparación líquida llamada escabeche para su conservación y toma de sabor característico.

Escalopa: porte delgado de carne, que generalmente va apanado.

Engrasar: enmantequillar o aceitar un molde o placa.

Encamisar: cubrir un molde o algún elemento con masa que envuelva la preparación

Escarchar: sumergir frutas, pasta de almendras, fondant, etc. En un caramelo escarchado, con el fin de cubrirlas con una capa de finos cristales brillantes (optativo: azúcar sémola)

Ecurrir: poner una preparación en un colador o sobre una rejilla para sacarle el exceso de líquido.

Espolvorear: esparcir harina fina en un molde o mesón.

Espumar: retirar la espuma de un caramelo hirviendo, mermelada, gelatina, fondo, caldo o mantequilla clarificada.

Esterilizar: acción de destruir por el calor el total de los gérmenes.

Estofar: cocinar un alimento lentamente con su propio jugo y el de otros elementos como vegetales o condimentos. Esta técnica requiere cierre hermético del recipiente y fuego suave.

Farsa: amalgama de diversos elementos que se utilizan como rellenos.

Flambear: rociar una preparación caliente con vino o licor y acercarla al fuego para

que ésta se inflame.

Fondos: preparaciones líquidas en las cuales se extrae el sabor y aroma de huesos y verduras por medio de cocción prolongada.

Glasear: dar brillo a una preparación salada con un toque de azúcar y mantequilla. En preparaciones dulces se logra también con mermelada, chocolate, o salsa de frutas, etc.

Gratinar: hacer dorar la capa superior de un preparado a horno fuerte o gratinador.

Guarnicion: acompañamiento o garnitura de un plato, generalmente en referencia a carnes.

Harinar: poner una capa fina de harina sobre el contorno o sobre una masa para impedir que ésta se pegue. Espolvorear harina sobre una placa o un molde enmantecado para evitar que las preparaciones se peguen.

Incorporar: mezclar, introducir un elemento en otro suavemente.

Leudar: levantar o esponjar una masa ya sea bajo la acción de la levadura o por medios químicos (polvos de hornear).

Ligar: espesar una preparación por la acción de un elemento de ligazón, féculas o harina.

Machacar: picar en forma grosera sin llegar a moler.

Macedonia: mezcla de frutas frescas picadas en cubos.

Macerar: remojar un alimento en una mezcla líquida de sustancias aromáticas para mejorar el sabor.

Mantequilla clarificada: mantequilla derretida para separar componentes grasos de los lácteos (caseína, agua y lactosa). Es uno de los ingredientes básicos de la preparación de la salsa holandesa y sus derivados.

Marinar: sumergir durante un tiempo prolongado algún producto en un líquido compuesto de vino, vinagre, especias, aceite, hierbas, etc, para aromatizarlo, conservarlo o ablandarlo.

Marmolado: glaseado de fondant sobre el cual uno raya con un pequeño cuchillo trazos paralelos luego de haber hecho una malla con la ayuda de una manga. Batido que no se incorpora en forma homogénea.

Montar: forma de presentar correctamente una preparación sobre un plato o plaqué de acuerdo a estándares establecidos para ello. Técnica de incorporar aire a una crema o emulsión con ayuda de un batidor.

Napar: cubrir una preparación dulce o salada con una salsa.

Parmentier: corte en cubos de aproximadamente 2 cm.

Pasteurizar: método de esterilización que consiste en someter alimentos a una temperatura de 65 °C por 30 minutos y luego bajarlos a 6 °C drásticamente.

Pesar: calcular peso exacto de un ingrediente por medio de una balanza.

Pinchar: hacer pequeños hoyos en una masa de hoja, o en el fondo de una tarta para impedir que se infle o que se encoja. Se utiliza un cuchillo, un tenedor o un rodillo especial.

Praliné: almendras o avellanas cubiertas con caramelo, posteriormente molidas y que sirve para saborizar cremas de mantequilla y otras.

Prensar: colocar un alimento dentro de un molde-prensa, para enfriar, comprimir y amoldar, se utiliza generalmente un peso adicional.

Reducir: concentrar un líquido por ebullición a fin de acentuar el gusto y el volumen.

Regenerar: recalentar alimentos o comidas preparadas, refrigeradas o congeladas, sin modificar su aspecto o sabor.

Remojar: agregar jarabe, licor o jugo de frutas para hidratar bizcochos o masas

Rociar: incorporar almíbar o un licor en forma de lluvia sobre una preparación (bizcochos).

Ruban: punto de batido en el que la mezcla, levantada con el batidor, cae y forma una cinta.

Salar: Poner en salmuera un alimento crudo para su conservación, toma de sabor o color característico.

Sellar: acción de saltear un alimento en materia grasa muy caliente con el fin de formar una costra en su exterior que retenga sus jugos.

Sudar: cocción lenta para que los alimentos suden o suelte su jugo.

Tamizar: mismo significado que cernir.

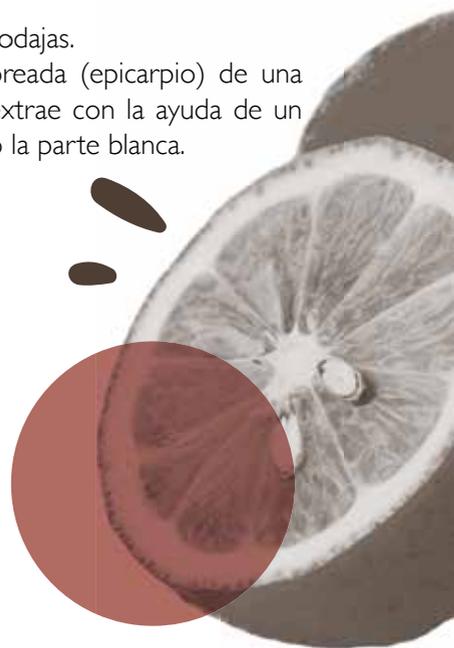
Tornear: cortar vegetales con una puntilla, cuchillo de oficio o torneador; con el fin de eliminar imperfecciones.

Trabajar: batir o remover una preparación con la mano, batidor, espátula o máquina.

Uht: proceso para esterilizar la leche calentándola a 165 °C durante 3,5 segundos. Este método sólo destruye los gérmenes, conservando los atributos del producto.

Vichy: corte en rodajas.

Zeste: capa coloreada (epicarpio) de una fruta cítrica. Se extrae con la ayuda de un utensilio evitando la parte blanca.



Agradecimientos:

Queremos agradecer a todos los que han sido parte de este proyecto para dar forma al libro "Comiendo Algas". Tanto a los que aman las algas como a los que hicieron los esfuerzos por probarlas por primera vez.

Gracias a Corfo Región de Coquimbo por confiar en el equipo de la Universidad Católica del Norte y entender que el aporte de la academia también se puede ver bien reflejado en aprender a preparar un sabroso ceviche de cochayuyo y en dar valor a los productos del mar de las caletas de pescadores artesanales de la región.

A todos los cocineros, dueños de restaurantes, ayudantes de cocina, y clientes que se sumaron a esta campaña.

Y gracias también a pescadores, algueros, recolectores de orilla y acuicultores de pequeña escala que hacen posible contar con estos productos en las mesas, en los talleres de cocina y en los menús de restaurantes.

Finalmente, gracias a la organización del "X Congreso Chileno de Micro y MacroAlgas 2017" y al "Congreso Internacional de Áreas Marinas Protegidas (IMPAC 4)" que nos permitió incluir a la cocina patrimonial y la noche de algas en las actividades paralelas de eventos científicos de alto nivel.



Creditos de las fotografías:

Cecilia Amor Rodríguez

Página 6, 7, 10, 11, 13, 20, 25, 29, 32, 34, 39, 40, 46, 52, 54, 56, 58, 60-61, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78, 80 (arriba), 80 (abajo)

Cristian Sepúlveda

Página 18-19

Felipe Riquelme

Página 35, 44-45, 48, 50-51, 80 (al medio)

Gonzalo Álvarez

Página 36

Renee Maluenda

Página 62

Lorna Muñoz

Página 42

Algunas de las imágenes utilizadas en los fotomontajes
proviene de **Freepik.es**



Hay restaurantes en la Región de Coquimbo, en la ciudad de Valparaíso y Castro en Chiloé que ya han incorporado preparaciones con algas en sus cartas. Puede buscar este sticker para identificarlos.



Comiendo algas

Recetas de cocina

