



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

RECETAS DE **CAUCHAO**

DE MUJERES RECOLECTORAS DE CISNES

PROYECTO FINANCIADO POR LA
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN
Y LA DIRECCIÓN DE PASTORAL Y CULTURA CRISTIANA
DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

RECETARIO DE CAUCHAO
DE MUJERES RECOLECTORAS DE CISNES

DIÁLOGOS Y ENCUENTROS CON MUJERES RECOLECTORAS DE CAUCHAO DE CISNES.
PROYECTO FINANCIADO POR LA VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y LA DIRECCIÓN DE PASTORAL
Y CULTURA CRISTIANA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE.

CAROLINA FREDES¹
Profesora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UC

MARGARITA BERNALES²
Profesora de la Escuela de Enfermería de la UC

ALEJANDRA PARADA¹
Profesora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UC

LORETO ROJAS¹
Profesora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UC

PAZ ROBERT³
Profesora del Departamento de Ciencia de los Alimentos y
Tecnología Química de la Universidad de Chile

DISEÑO
Dirección de Diseño Corporativo de la Vicerrectoría de Comunicaciones
de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

FOTOGRAFÍAS
unsplash.com, wikipedia.org, pinterest.com, flickr de Jardín Botánico Nacional, Viña del
Mar-Chile, flickr de Paco Garin y foto de Sol Tirapegui.

-
- 1 Carrera de Nutrición y Dietética, Departamento Ciencias de la Salud, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile.
 - 2 Escuela de Enfermería, Facultad de Medicina, Pontificia Universidad Católica de Chile.
 - 3 Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química, Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas, Universidad de Chile.

RECETAS DE
CAUCHAO
DE MUJERES RECOLECTORAS DE CISNES



pinterest.com



flickr de Paco Garín.



unsplash.com

PRESENTACIÓN. 5

JUGO DE CAUCHAO. 6

JARABE DE CAUCHAO. 7

MERMELADA DE CAUCHAO. 8

GALLETAS DE GARBANZO Y
CAUCHAO. 9

QUEQUE DE CAUCHAO. 10

OTROS ALIMENTOS RECOLECTADOS
POR MUJERES DE CISNES. 11

AGRADECIMIENTOS. 12



unsplash.com



Presentación

El cauchao, luma o reloncaví (*Amomyrtus luma* Molina, Myrtaceae) es un fruto tipo baya nativo de Chile, que crece naturalmente formando parte de los bosques deciduos de *Nothofagus* y de los bosques siempreverdes del extremo sur del país. Aysén es la tercera región más extensa de Chile donde el 41% de su superficie corresponde a bosque, principalmente nativo.

Hoy en día la recolección de cauchao es parte de las actividades que tienen importancia económica para familias de mujeres de Cisnes. La recolección de cauchao se realiza cuando el fruto alcanza su madurez de consumo a finales de enero y comienzos de febrero. Durante estas semanas de verano, recolectoras de Puerto Cisnes acompañadas de sus familias recorren largas distancias desde sus casas hasta los bosques, en un encuentro con la naturaleza y los alimentos que les regala.

Si bien el fruto de cauchao se recolecta durante el verano, la hoja de la luma se puede recolectar durante todo el año. Con el fruto, las recolectoras de Puerto Cisnes preparan jugos, jarabes, mermeladas, productos de repostería y licores. Con la hoja, preparan infusiones.

El proyecto *Diálogos y encuentros con mujeres recolectoras de cauchao de Cisnes*, financiado por la Vicerrectoría de Investigación y la Dirección de Pastoral y Cultura Cristiana de la Pontificia Universidad Católica de Chile nos permitió conocer los relatos de un grupo de mujeres recolectoras de Puerto Cisnes. Ellas generosamente compartieron sus recetas con nosotras. Con la elaboración de este recetario queremos difundir parte de su oficio. Este material es una invitación a descubrir el cauchao, un fruto nativo de Chile.

Jugo de cauchao

RECETA DE JUANITA ESPINOZA GUERRERO, DE PUERTO CISNES

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
30 min + refrigeración

 **TIEMPO DE COCCIÓN**
90 min

Ingredientes

- 2 kg de cauchao
- 750 g de azúcar
- 1,5 L de agua

Preparación

1. Cocer el cauchao limpio con agua entre 60 a 90 min.
2. Dejar enfriar y luego colar con un colador.
3. Colar con un visillo para sacar las semillas.
4. Preparar el almíbar*.
5. Agregar el almíbar al jugo, mezclando bien.
6. Porcionar en botella de vidrio, y conservar en el refrigerador.

*Preparación de almíbar: Generalmente el azúcar y el agua se usan en una proporción de 2:1; es decir, 200 g de azúcar y 100 ml de agua y se lleva a fuego medio-bajo hasta que ebulle por un par de minutos y se disuelva el azúcar.

Jarabe de cauchao

RECETA DE CARLA AGUILA GALLEGUILLOS, DE PUERTO CISNES

 **TIEMPO DE PREPARACIÓN**
30 min + refrigeración

 **TIEMPO DE COCCIÓN**
90 min

Ingredientes

- 1 kg de cauchao
- 1 kg de azúcar
- Agua

Preparación

1. Moler el cauchao limpio con ayuda de agua (1 taza) y luego se pasa por un cedazo.
2. La pulpa obtenida se coloca en una olla a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente por 60 min.
3. Se mezcla el azúcar con la pulpa caliente en una proporción 1:1; es decir 1 kg de azúcar y 1 kg de cauchao. Se deja la mezcla reposar hasta que enfríe.
4. La mezcla se coloca en una olla a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente hasta que comienza a ebullición. La mezcla se deja en ebullición a fuego bajo por 30 min, revolviendo frecuentemente.
5. Dejar enfriar, y conservar en una botella de vidrio en el refrigerador.

Mermelada de cauchao

RECETA DE JUANITA TORRES, DE PUERTO CISNES

 TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 min + refrigeración

 TIEMPO DE COCCIÓN
180 min

Ingredientes

- 1 kg de cauchao fresco
- 1 kg de azúcar
- 2 tazas de agua

Preparación

1. Cocer el cauchao en las 2 tazas de agua a fuego medio-bajo. Luego dejar enfriar, moler y colar para eliminar las semillas.
2. La pulpa resultante se mantiene a fuego medio-bajo hasta ebullición, revolviendo frecuentemente (hasta que quede concentrada).
3. Agregar el azúcar.
4. Cocinar a fuego bajo y revolver la mezcla entre 2,5 a 3 horas.
5. Dejar enfriar, porcionar en un frasco de vidrio y conservar en el refrigerador.

Galletas de garbanzo y cauchao

RECETA DE KATHERINE PROVOSTE, DE PUERTO CISNES

 TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 min

 TIEMPO DE COCCIÓN
20 min

Ingredientes

- 1 taza de garbanzo
- 2 tazas de avena
- 1 plátano
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 1 y 1/2 taza de cauchao

Preparación

1. Licuar el plátano, una taza de cauchao y el garbanzo.
2. En un bowl mezclar los ingredientes licuados con la avena, linaza y 1/2 taza de cauchao. Si la mezcla queda muy líquida, se puede agregar un poco más de avena.
3. Con la ayuda de una cuchara sacar porciones de la mezcla y colocar en una lata del horno previamente aceitada.
4. Hornear a fuego alto (200 °C) por 20 min, en horno precalentado (180 °C).
5. Dejar enfriar, y conservar en una botella de vidrio en el refrigerador.



Queque de cauchao

RECETA DE KATHERINE PROVOSTE, DE PUERTO CISNES



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 min



TIEMPO DE COCCIÓN
20 min

Ingredientes

- 300 g de harina
- 75 g de azúcar
- 50 g de coco rallado
- 6 cucharaditas de polvo de hornear
- 400 g de margarina vegetal
- 300 g de cauchao

Preparación

1. Mezclar la harina, azúcar, coco rallado y polvos de hornear en un bowl. Luego agregar el cauchao y la margarina derretida a la mezcla.
2. Colocar la mezcla en un molde previamente aceitado.
3. Hornear a fuego alto (200°) por 20 min, en horno precalentado.



Otros alimentos recolectados por mujeres de Cisnes

Morchela (*Morchella esculenta*)

Rosa mosqueta (*Rosa moschata*)

Michay (*Berberis darwinii*)

Maqui (*Aristotelia chilensis*)

Agradecimientos

A Daniela Gómez de la Municipalidad de Cisnes por su contacto con las recolectoras de Puerto Cisnes y el apoyo en la estandarización de recetas.

A Carla Aguila de Puerto Cisnes por compartir su trabajo de recolectora y recetas de jarabe y sour de cauchao.

A Juanita Espinosa de Puerto Cisnes por compartir su trabajo de recolectora y la receta de jugo de cauchao.

A Juanita Torres de Puerto Cisnes por compartir su trabajo de recolectora y la receta de mermelada de cauchao.

A Katherine Provoste de Puerto Cisnes por compartir su trabajo de recolectora y recetas de galletas y queque de cauchao.

RECETAS DE
CAUCHAO
DE MUJERES RECOLECTORAS DE CISNES



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE