



Recetario

 **DELICIAS DE**
El Carmen


EDITORIAL
UDEC

Recetario Delicias de El Carmen

Karla Del Río Carrasco
Katherine Toro Véjares

© Universidad de Concepción
Registro de Propiedad Intelectual N° 2021-A-795
Año 2021
ISBN 978-956-227-482-1 impresa
ISBN 978-956-227-483-8 digital
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra

Primera edición, Febrero 2021
Editorial Universidad de Concepción
© Universidad de Concepción
Av. Vicente Méndez 595, Chillán,
Región de Ñuble, Chile

Diseño y diagramación:
Úrsula Rojas Ramírez
Pamela Viveros Marchant
Roubac Imprenta Creativa

Fotografía:
Mauricio Ulloa Ganz

Este libro ha sido creado en el marco del proyecto "Utilización completa del fruto del castaño, para la elaboración a escala piloto de una crema untable con la incorporación de aditivos especializados que le otorguen propiedades funcionales, permitiendo impulsar y abrir nuevos nichos de mercado para la agrupación de castañeros de El Carmen" y apoyado por la Fundación para la Innovación Agraria FIA.

Christian Folch Cano:
Margarita Ocampo Rodríguez:
Equipo Técnico:

Director Proyecto
Directora Alternativa
Departamento Agroindustrias UdeC

María Constanza Barros M.

Supervisión técnica, Fundación para la Innovación Agraria





Historia

El castaño, mudo testigo de los años, crece pese al frío y al intenso sol de verano de la precordillera de Ñuble.

Sombras majestuosas que han visto nacer, correr y jugar a generaciones de campesinos y campesinas que aman la tierra y recolectan sus frutos para ser el sustento de sus familias.

El sabor de la castaña, que evoca las tardes de otoño y se disfruta una vez al año, ahora se encuentra

en un producto, que reúne el temple y nobleza de la gente del campo.

Su fruto se encuentra protegido entre suaves capas y fuertes espinas, que al madurar caen en sus inmensas sombras, esperando a ser descubiertos, recogidos y transformados en alimento. Estos frutos podemos disfrutarlos gracias al esfuerzo de mujeres y hombres que los cosechan, procesan, pelan, endulzan y conservan en frascos cargados de sentimientos.

Los socios y socias de la Agrupación de productores y procesadores de castaña El Carmen, de la mano de investigadores de la Universidad de Concepción Campus Chillán y con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria FIA, han desarrollado una **Crema Untable de Castañas**.

Delicias de El Carmen es la marca que alberga a una nueva generación de productos con valor agregado. La Crema Untable ha sido elaborada en base a castaña chilena, fruto que crece en los campos de la Comuna de El Carmen, en la precordillera de Diguillín, Región de Ñuble. Contiene un toque de cacao, y cúrcuma y un suave dulzor, que invita a compartir en familia y entre amigos, haciendo de las preparaciones del día a día, un momento especial.





Información

Desde la antigüedad la castaña ha proporcionado importantes recursos alimentarios, culturales y económicos a las civilizaciones, principalmente en Europa, Asia y América del Norte. Además del fruto, el árbol del castaño permite la obtención de madera, de una tonalidad particular y muy valorada. Para ser consumida debe someterse al calor, ya sea en agua o fuego directo, lo que permite resaltar su sabor único.

La castaña (*Castanea sativa*) se recolecta primordialmente de forma artesanal, sin embargo, con el correr de los años se ha integrado tecnología a esta faena. Las características nutricionales y bioactivas, específicamente por sus antioxidantes, hacen a la castaña un fruto atractivo para promover su consumo, se considera un alimento saludable y que aporta la energía necesaria para enfrentar las distintas estaciones del año, principalmente la otoñal que es cuando se desarrolla la cosecha.

Uno de los inconvenientes de la castaña chilena para ser procesada a nivel industrial, es presentar una piel adherida a la pulpa. Su remoción requiere mano de obra y disminuye el rendimiento del



fruto, característica que la desvaloriza en el mercado. Lo anterior ha sido considerado como una oportunidad por el proyecto PYT-2018-0341, generando una nueva alternativa de consumo basada en los resultados obtenidos. Desarrollar un producto, en el cual la piel no sea considerada una pérdida sino un aporte nutricional y una fracción rica en antioxidantes, lo hace atractivo tanto para el consumidor como al fabricante, alimento que constituye un bajo aporte en grasas y azúcares a la ingesta, lo que permite su consumo de forma cotidiana.

Corona de Castaña



Bolería

Dificultad: Media
Tiempo: 2 horas
Porciones: 9

INGREDIENTES

4 masas de hojaldre

Relleno:

185 g de crema untable de castañas, azúcar flor

Decoración:

azúcar flor, chocolate en polvo dulce, semillas de amapola

del mezquino ligeramente húmedo y espolvorear azúcar flor sobre la crema. Ir rellenando de la misma forma cada capa, al terminar la última se debe colocar un vaso al centro y desde ahí hacer 16 cortes hacia afuera, doblar la masa a la derecha 3 veces, juntar de a 2 cortes y pegar con los dedos húmedos.

En un bowl batir el huevo y con una brocha pintar la preparación. Llevar al horno precalentado a 200°C por 10 minutos, abrir las puertas para que salga el vapor y bajar la temperatura a 170°C, dejar en cocción 15 minutos más.

PREPARACIÓN

Colocar en una lata de horno, papel antiadherente y enmantecillar, colocar el primer disco de masa de hojaldre (ver página 24), rellenar cada capa con la crema untable de castañas con ayuda

Abrir el horno, para que baje la temperatura y la masa no se desinfe de forma abrupta. Luego de 5 minutos se puede sacar la preparación, decorar a gusto y servir.



Bavarois con crema de castaña



Postres

Dificultad: Baja
Tiempo: 3 horas
Porciones: 10

INGREDIENTES

1 tarro de leche evaporada
185 g de crema untable de castaña
14 g de gelatina sin sabor (2 sobres)
2 cucharadas de azúcar flor

Decoración:

50 g de castañas cocidas (4-5 unidades)
2 cucharaditas de azúcar rubia
20 g de chocolate en ramas o cacao

PREPARACIÓN

Batir la leche evaporada (refrigerada de la noche anterior) previamente has-

ta que triplique su volumen, incorporar suavemente la crema de castaña y batir por 5 minutos más. En un pocillo hidratar la gelatina con 4 cucharadas de agua fría y derretir usando microondas por 10 segundos. Agregar la gelatina hidratada a la mezcla suavemente usando el mezquino con movimientos envolventes e incorporar el azúcar flor. Colocar la mezcla en pocillos individuales o molde grande, refrigerar por al menos 2 horas.

Para decorar: picar las castañas cocidas previamente y colocar en un sartén a fuego medio hasta que se comiencen a dorar, agregar el azúcar rubia y revolver con cuchara de palo, hasta que se incorpore el azúcar con las castañas. Finalmente, colocar la mezcla en pocillos, espolvorear chocolate amargo o en ramas y servir.



Bombones de El Carmen



Chocolatería

Dificultad: Baja
Tiempo: 2 horas
Porciones: 18 uds.

INGREDIENTES

185 g de crema untable de castañas
185 mL de crema vegetal
185 g de chocolate para derretir
100 g de galletas de agua molidas o bizcochuelo de vainilla
esencia de ron, trufa o similar

Decoración:

cobertura de chocolate, frutos secos molidos, chocolate en chispitas, coco rallado, cacao amargo en polvo

PREPARACIÓN

Colocar en una olla a fuego medio, la crema vegetal, la crema untable de castañas y el chocolate (agregar 6 gotas de esencia de ron o trufa). Revolver hasta que hierva y retirar del fuego. Dejar reposar, colocando un film plástico que toque la mezcla, para evitar que se forme una costra. Cuando la mezcla esté tibia, agregar las galletas molidas o bizcocho, revolver con mezquino y refrigerar por 30 minutos.

Para armar los bombones; poner un poco de aceite en las manos, colocar mezcla y hacer bolas de 2 a 3 cm de diámetro, dejarlas sobre papel mantequilla y refrigerar por 10 minutos. Luego derretir la cobertura de chocolate a baño maría y sumergir los bombones de la mezcla, pasar por frutos secos o chocolate en polvo, según gusto y listo para servir.



Helado de crema de castaña con chips de chocolate



Heladería

Dificultad: Baja
Tiempo: 4 horas
Porciones: 6

INGREDIENTES

370 mL de crema de leche
370 mL de leche evaporada
185 g de crema untable de castañas
150 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
70 g de chocolate en trozos

Decoración:
galletas oblea o merengues

PREPARACIÓN

Se debe tener las cremas refrigeradas de la noche anterior. En un bowl batir la crema de leche, hasta que duplique

su volumen y agregar el azúcar sin dejar de batir. Luego agregar la leche evaporada y la esencia de vainilla, batir a velocidad alta por 2 minutos más. Dejar en el refrigerador por 30 minutos. Luego, con un mezquino, mezclar con movimientos envolventes y separar en 2 porciones iguales. A una de esas porciones, colocar un film plástico para que no se forme nata en la superficie y dejar reposar en el congelador (-4°C) por 1 hora.

A la otra porción, incorporar la crema untable de castañas y los chips o trozos de chocolate. Cubrir con film plástico y congelar por 1 hora (-4°C). Sacar ambas porciones (mezclas) e incorporarlas con movimientos envolventes, sin que se mezclen en totalidad. Tras pasar a un pote con tapa y congelar por 2 horas. Decorar a gusto y servir.



Torta Carmelina



Repostería

Dificultad: Media
Tiempo: 5 horas
Porciones: 20

INGREDIENTES

1 bizcocho de 24 cm
300 mL de agua con azúcar y esencia de vainilla o ron, para el remojo
300 mL de crema Chantilly
300 mL de crema pastelera
370 g de crema untable de castañas
100 g de chocolate en trozos

Decoración:

merengues, chocolate en rama, castañas confitadas en trozos o enteras

PREPARACIÓN

Batir por separado las cremas chantilly y crema pastelera. Luego mezclar con

movimientos envolventes hasta formar una sola crema (diplomática) y llevar la mezcla al refrigerador por 15 minutos. Colocar el bizcocho (ver página 24) dentro de un molde o sobre una bandeja estable, dividirlo en 4 partes iguales, remojarlo suavemente con el agua preparada con azúcar y esencia. Rellenar una capa de bizcocho con crema de castañas, colocar la segunda capa de bizcocho, remojar y rellenar con la crema diplomática y agregar trozos de chocolate. Luego, colocar tercera capa de bizcocho y rellenar con crema de castañas. Cubrir la torta con la última capa de bizcocho remojada suavemente por el lado interior. Dejar reposar por 30 minutos en el refrigerador, luego sacar y colocar en una superficie plana y cubrir con crema, decorar utilizando una manga, e incorporar chocolates, castañas y merengues.



Tronco de Castaña



Repostería

Dificultad: Baja
Tiempo: 2 horas
Porciones: 8

INGREDIENTES

5 huevos
300 g de harina sin polvos de hornear
300 g de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal
Papel mantequilla- engrasado o similar
Mantequilla para engrasar
350 g de crema untable de castañas

Decoración:
azúcar flor o coco rallado

PREPARACIÓN

Separar las claras, batirlas a nieve con una pizca de sal y la mitad del azúcar,

conservar. En otro bowl, mezclar las yemas con el azúcar restante y la esencia de vainilla, hasta formar una mezcla homogénea y de color blanquecino, incorporar a las claras batidas previamente, de forma envolvente y agregar la harina cernida. Cubrir la lata del horno con el papel y enmantequillar. Volcar el batido en la lata de horno ya preparada y esparcir en una capa pareja. Hornear a 150°C por 15-18 minutos hasta que esté levemente dorada la superficie.

Sacar la masa del horno y voltear sobre un paño limpio y húmedo. Despegar la lámina de papel que fue al horno y enrollar la masa usando el paño, dejarla enfriar.

Una vez fría, desenrollar la masa y esparcir la crema untable de castañas cubriendo todo el bizcocho. Enrollar de vuelta y espolvorear con azúcar flor o coco. Cortar en porciones y servir.



Cerdo empanizado acompañado de papas con mote y salsa de naranja con crema de castañas



Salsas

Dificultad: Baja
Tiempo: 2 horas
Porciones: 6

INGREDIENTES

1 kg de lomo de cerdo
100 g de harina sin polvos de hornear
Sal fina, pimienta y aceite
Salsa: 1 cebolla, 2 zanahorias medianas, 2 dientes de ajo
50 mL salsa de tomate
Cáscara de 1 naranja sin la parte blanca
1 vaso de vino blanco (200 mL)
4 clavos de olor
100 mL de caldo de carne
50 g (3 cdas) de crema untable de castañas
Pimienta, aceite de oliva, sal

PREPARACIÓN

Cortar el lomo de cerdo en medallones, condimentar a gusto con sal y pimienta y

pasar por harina por ambos lados. En un sartén bien caliente colocar el aceite y cocinar por 7 minutos hasta que quede dorada la superficie y cocido el interior.

Salsa: en un wok o sartén profundo agregar abundante aceite de oliva y saltear las zanahorias, agregar la cebolla picada y el ajo sin la vena interior. Agregar los clavos de olor, la cáscara de la naranja y el vino, una vez que suelta el hervor dejar 10 minutos. Agregar el caldo y la salsa de tomates, dejar que se cocine a fuego lento por 15 minutos. Extraer de la mezcla los clavos y la cáscara de la naranja, triturar todo en una procesadora de alimentos. Finalmente, agregar la crema de castañas.

Servir las papas con mote (ver página 24) y el cerdo junto con la salsa de naranjas y crema de castaña. Se sugiere acompañar el plato con ciboulette picado fino o berros.



Consejos de la Chef

Katherine Toro Véjares, Chef de alta Gastronomía Ejecutiva y Creativa del CETT de Barcelona. Se ha desempeñado en distintos restaurantes en España y en Chile. Ha sido gestora de su propio emprendimiento "Restaurante Mediterráneamente de Chillán". Actualmente estudia la carrera de nutrición y dietética en la Universidad Diego Portales para complementar sus conocimientos.

Durante su estadía en España, pudo familiarizarse con la cultura y el consumo de castañas, logrando incluir este fruto en las más diversas preparaciones. Las recetas incluidas en este texto, serán parte de su lista de exquisiteces. El factor diferenciador en ellas, radica en utilizar el producto "**Crema**

Untable de Castañas", elaborado a partir de un fruto local, originario de la Precordillera de Ñuble, cuyo sabor se encuentra en la memoria de los habitantes de la XVI Región de Chile y que hoy estará al alcance de quien disfrute la gastronomía y un sabor distinto a lo que se encuentra en el mercado.

El trabajo desarrollado con los socios de la Agrupación de Castañeros, le ha permitido a la Chef escuchar, sentir su historia y plasmar en estos platos, la sabiduría y sabores que los representan, además de los colores de la naturaleza de la zona. Estas recetas llevan a lo cotidiano, una mezcla de emociones, haciendo que cualquiera pueda realizar estas preparaciones.



ALGUNOS CONSEJOS BÁSICOS PARA LAS RECETAS:

- Generar un pequeño corte en las castañas para cocerlas.
- Utilizar agua fría para comenzar la cocción de las castañas.
- Dejar que las castañas se enfríen a temperatura ambiente.
- Respetar los tiempos de refrigeración o congelación, para que las recetas resulten exitosas.

¡TIPS QUE TE HARÁN COCINAR COMO UN MAESTRO DE LA COCINA!

1. Para las masas de hojaldre

250 g de harina
200 g de margarina o mantequilla
30 mL de agua tibia
1 pizca de sal
½ cucharadita de polvo de horneado
1 huevo batido para pintar

Colocar la margarina fría entre dos hojas de papel de horneado y presionar con el uslero, extendiéndola para conseguir una plancha y dar forma de cuadrado y refrigerar. Tamizar la harina junto con el polvo de horneado.

Agregar la pizca de sal al agua tibia, hacer un espacio en el centro de la harina; incorporar el agua de a poco, con ayuda del mezquino, amasar y dar forma de bola y refrigerar 1 hora. Espolvorear harina sobre el mesón de trabajo y con el uslero, estirar la masa en forma ovalada, agregar la plancha de margarina en el centro y doblar la masa cubriendo todo, estirar, hacer 2 dobleces hacia dentro y estirar nuevamente, girando la masa 90°, repetir este paso 6 a 8 veces, envolver con papel film y dejar reposar 10 minutos.

Amasar con suavidad, cortar en 4 partes iguales y estirar con uslero cada corte en forma de disco, considerando 2 mm de espesor y 15 cm de diámetro. Así, se obtendrán 4 capas, las que se deben colocar en el papel mantequilla y dejar reposar en el refrigerador 20 minutos, antes de manipular nuevamente.

2.- Para el bizcocho (24cm)

8 huevos
240 g de azúcar
240 g de harina
½ cucharadita de polvos de horneado
1 cucharadita de esencia de vainilla

Separar las yemas de las claras. En un bowl batir las claras a punto de nieve y agregar la mitad del azúcar, conservar. En otro bowl batir las yemas con el azúcar restante, hasta formar una mezcla homogénea y de color blanquecino, agregar la vainilla. Incorporar esta mezcla a las claras batidas con movimientos envolventes, agregar la harina tamizada y los polvos de horneado. Colocar la mezcla en un molde enmantequillado. Precalentar el horno a 180°C, bajar a 170°C y hornear por 30 minutos. Sacar y dejar enfriar antes de cortar.

3.- Para las papas con mote

4 papas medianas
1 taza de trigo mote
70 g de mantequilla
100 mL de leche entera

Con agua de la llave, lavar 3 veces el trigo mote, cocinar a fuego alto por 20 minutos sin tapar, escurrir el agua y agregar el mote nuevamente a la olla. Adicionar las papas previamente cocidas y cortadas en cubos grandes. Agregar la leche, mantequilla y sal a gusto. Puede agregar ají de color o cúrcuma para acentuar la coloración. Cocinar por 5 minutos, tapar para que se concentren los sabores y servir.



Sorprende a diario!

Tostadas con crema untable de castañas



Queque con crema untable de castañas



Panqueques rellenos con crema untable de castañas



Frutos rojos con crema untable de castañas



¡Prepara a tu familia estas recetas fáciles, ricas y económicas!
¡E incluye este producto saludable en tu alimentación!

Las socias y socios de la Agrupación de Productores y Procesadores de castaña El Carmen han participado activamente en las actividades del proyecto FIA para el desarrollo de la **Crema Untable de Castañas**, contando su historia y aportando con la sabiduría que ha sido transmitida desde sus ancestros. Hoy esta historia ha sido escuchada y apoyada por el grupo de profesionales ejecutores de este proyecto y vinculados a la Universidad de Concepción, Campus Chillán.

Cada una de las recetas es el fiel reflejo de los anhelos y sueños de la Agrupación, cuyos miembros seguirán trabajando paso a paso para cumplir nuevas metas, hasta lograr ser reconocidos tanto a nivel local como nacional como hijos(as) de la comuna de El Carmen, tierra de castañas.



www.deliciasdelcarmen.cl



ventas.deliciaselcarmen@gmail.com



Castañas El Carmen



Delicias de El Carmen



@Delicias de El Carmen

El Patrimonio Agroalimentario en Chile hace referencia a aquellos alimentos y productos que se han fusionado o asimilado con nuestra tradición e historia; asociados a un territorio, al cual representan y son transmitidos verbalmente, de generación en generación, en las comunidades donde se producen.

Este proyecto ha sido ejecutado por el Departamento de Agroindustrias de la Universidad de Concepción (udec) Campus Chillán, ha contado con el apoyo y financiamiento de la Fundación para la Innovación Agraria y la colaboración de la Municipalidad de El Carmen como apoyo al rubro castaño de la zona.

El equipo de trabajo de la udec se ha comprometido desde sus inicios con el desarrollo de la Crema untable de castañas, cuyos resultados van en directo beneficio de los socios y socias de la Agrupación.

