



**DEL
MONTE**
A ~ **la cocina**

Recomendado por Antonia Barreau, Sociedad Chilena de Socioecología y Etnoecología

REVITALIZANDO RECETAS CON ALIMENTOS SILVESTRES DEL SUR.
DEL MONTE A LA COCINA

Como grupo multidisciplinario de mujeres cohabitantes de los bosques templados de la Araucanía, buscamos reivindicar la cocina de origen recolector. Les invitamos a formar parte de nuestra travesía culinaria, donde mezclamos la investigación, recolección, preparación, disfrute y valoración de múltiples alimentos silvestres, de nobleza inigualable.

Dentro de las exquisiteces propuestas en nuestra plataforma, encontrarán recetas que utilizan avellanas, changles, brotes de coligües, llao llao, murta, nalca y tantos otros magníficos ingredientes, que les permitirán crear recetas maravillosas. pronto terminará el invierno, por lo que les invitamos a explorar el caldo de digüeños, un clásico de la cocina primaveral mapuche, de sabor suave y delicioso, especial para días lluviosos.

Ya estamos en temporada de digüeños (*Cyttaria espinosae*), un delicioso hongo ascomicete endémico de nuestro país, que crece asociado a especies del género *Nothofagus*, principalmente al hualle (*Nothofagus obliqua*). A inicios de la primavera emergen como globitos de color blanco transitando a anaranjado agarrado a las ramas de estos árboles del centro-sur de Chile.

Son deliciosos y parte importante de la cocina campesina del sur. Una de sus preparaciones más antiguas de la zona de La Araucanía es el famoso Caldo de Digüeños. Aquí se los compartimos de la mano de Sonia Aliante, cocinera mapuche, oriunda de Curarrehue.

CALDO DE DIGÜEÑE (PARA 4 PERSONAS)

Ingredientes:

- 6 cucharadas de harina tostada
- ½ cebolla mediana
- 2 cucharaditas de hierbabuena seca
- ½ cucharadita de sal
- 5 tazas de agua fría
- 1 chorrito de aceite
- 1 taza de digüeños medianos

Preparación:

Picar la cebolla en cuadritos finos. Poner una olla al fuego y verter el chorrito de aceite, dejar que se caliente unos segundos y agregar la cebolla. Sofreír por aproximadamente 5 a 8 minutos a fuego medio revolviendo de vez en cuando. Mientras tanto, disolver la harina tostada en media taza de agua fría y agregar a la olla. Verter las 5 tazas de agua fría, agregar la sal y la hierba buena desmenuzada con los dedos. Una vez que suelte hervor dejar por 2 minutos más al fuego. Agregar los digüeños y dejar que hierva otros 3 minutos. Servir caliente con perejil picado si se quiere.

Esta y otras recetas las pueden encontrar en:

[Del Monte a la Cocina – Experiencias Gastrobotánicas](http://www.delmontealacocina.com)
(www.delmontealacocina.com)