

GREENPEACE

# Fiestas sustentables

¡TIPS, RECETAS Y MÁS!





El 18 de septiembre se conmemora la instauración de la primera Junta Nacional de Gobierno, hito que marcó un precedente para que nuestro país iniciara el camino a la independencia.

En Greenpeace sabemos muy bien lo que significa la independencia, pues está en nuestro corazón. Jamás aceptamos aporte de empresas, gobiernos ni partidos políticos, y eso es lo que nos permite actuar libremente.

Mostrar amor y respeto por la tierra en la que habitamos es una de las formas más significativas de celebrar y honrar su nacimiento, historia y cultura de la que todas y todos somos parte activa.

Porque creemos que vivir estas fiestas de manera consciente con el medio ambiente es posible, te queremos entregar contenido interesante para que puedas revisar, descargar y compartir con quienes, como tú y yo, tenemos la certeza de que la mejor celebración es la más amigable con el planeta.

En este ebook encontrarás recetas sustentables típicas chilenas, ideas para crear tu propia decoración y tips para llevar unas fiestas en sintonía con el medio ambiente.

**¡Esperamos que te guste y lo disfrutes junto a quienes más quieres!**

**GREENPEACE**

# 10 TIPS PARA UN 18 ECOFRIENDLY

Elige productos locales y de temporada para respetar sus ciclos y favorecer la economía local.



Consume menos carne o deja de consumirla definitivamente



Si vas a celebrar en otro lugar, lleva tus cubiertos



En lugar de vasos y platos desechables, prefiere siempre loza.



Que el terremoto sea sin bombilla o con una reutilizable



# 10 TIPS PARA UN 18 ECOFRIENDLY

Que tu volantín sea de papel



Que tu parrilla sea eléctrica y no a carbón



Compra sólo lo que sea esencial. Elabora una lista de la compra consciente para no comprar de más.



Prefiere celebrar al aire libre y de día. La idea es aprovechar al máximo la luz natural.



Elige un menú sustentable. ¡A continuación encontrarás muchas ideas!





# EMPANADA DE PINO DE SOJA Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES PARA LA MASA:

- 500gr de harina
- 15ml de aceite de oliva
- Sal a gusto
- 200ml de agua tibia

## PREPARACIÓN MASA:

Cernir la harina y mezclar todos los ingredientes en un bowl. Mezclar todos los ingredientes y amasar por 15 minutos hasta que la masa esté homogénea. Luego reservar en papel film en el refrigerador por unos 30 minutos. Después estirar y cortar. Dar forma a gusto. Pincelar con agua.

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 3 cebollas
- 400gr de champiñones
- 200gr de proteína de soja
- 12 aceitunas
- Ají color
- Merkén
- Comino
- Pimienta y pimienta
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Orégano
- 3oz de vino tinto o blanco

## PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y sofreír con el aceite de oliva. Agregar sal a gusto. Una vez que la cebolla esté blanda, agregar los champiñones cortados en cuadrados junto con el ajo y revolver. Mientras poner la carne de soja en un bowl con comino y sal, agregar agua hasta cubrir la soja.

Después de siete minutos los champiñones están listos. Agregar la carne de soja, revolver los ingredientes, agregar orégano, merquén, pimienta, y “toque” de comino y el vino. Dejarlos cocinar por cinco minutos, agregar agua si se seca.

Una vez listo, estirar la masa, cortarla en discos de 15 a 20 centímetros y rellenar. Luego cerrar formando unos flequillos para que no se abra la masa.

Si sientes la masa muy dura, agrega agua, si se pasó de agua, agregue un poco más de harina.

# EMPOLVADOS SALUDABLES

## INGREDIENTES:

- 5 huevos (separar clara de yema)
- 1 pizca sal
- 3/4 taza azúcar flor light (leche descremada en polvo + tagatosa)
- 1 1/2 taza harina
- Manjar
- 1 cucharada polvos de hornear

## PREPARACIÓN:

1. Batir las claras con pizca de sal hasta conseguir una espuma firme.
2. Añadir azúcar flor light (la haces mezclando leche en polvo y tagatosa).
3. Agregar las yemas y seguir batiendo.
4. Añadir harina y mezclar todo hasta obtener una mezcla uniforme.
5. Poner la mezcla en una manga o bolsa plástica limpia y hacer círculos sobre la lata del horno (cuida de ponerlos separados para que no se peguen unos con otros).
6. Hornear por 12-15 minutos a 180°
7. Una vez fríos rellenar con manjar y espolvorear azúcar flor light.

# MOTE CON HUESILLO

## INGREDIENTES:

- 250 g. de huesillos (duraznos deshidratados)
- 250 g. de mote de trigo
- 100 g. de azúcar
- 75 g. de chancaca
- 1 ramita de canela
- Cáscara de naranja

## PREPARACIÓN:

1. Lava bien los huesillos y déjalos en remojar en abundante agua por 5 horas para que se hidraten.
  - En la misma agua de remojo, pon a cocer los huesillos con la chancaca y la cáscara de naranja hasta que hiervan, mantén la cocción por 45 minutos.
  - Una vez transcurridos los 45 minutos, agrega el azúcar y deja hervir por otros 45 minutos, retira del fuego y ponlo a enfriar.
  - En otra olla, hierve el mote con abundante agua durante 30 minutos o hasta que esté lo suficientemente blando. Después colar y dejar enfriar.
  - Al momento de servir, añade el mote en el fondo del vaso, luego agrega los huesillos y rellena con jugo

# CHURRASCAS, PALITOS DE AJO Y GALLETAS

## INGREDIENTES BASE:

- 5 tazas de harina
- 5 cucharadas de aceite
- Agua (cantidad suficiente para que se forme una masa, 100 a 150 ml.)

## PREPARACIÓN CHURRASCAS:

1. Mezclar los ingredientes hasta formar una masa compacta que no se pegue en las manos.
2. Formar bolitas en la palma de la mano y aplastar para formar discos delgados.
3. Calentar un sartén (sin aceite) y cocinar 1 minuto por lado cada masa en el sartén tapado.

## PREPARACIÓN GALLETAS:

+ 1 taza de azúcar, 200 gr. de leche en polvo, vainilla, especias a gusto, colorante (opcional), chips de chocolate, frutos secos u otro (opcional).

1. Mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa compacta, uniforme y suave, separar en porciones pequeñas y uslear hasta que la masa quede delgada.
3. Recortar con moldes a elección y hornear a 200° C por 20 a 30 min.

## PREPARACIÓN PALITOS DE AJOS:

+ condimentos a gusto (sal, cúrcuma, merken, orégano, ajo, perejil, tomillo, eneldo, queso, rallado, pimienta)

1. Mezclar los ingredientes secos y luego agregar los condimentos, añadir el aceite y el agua y mezclar hasta tener una masa suave que no se pegue en las manos.
3. Uslear y dejar de un grosor delgado, cortar con un cuchillo líneas delgadas para formar los palitos, hornear, con grill, a 200° c por 20 a 30 minutos.



# NAVEGADO / CANDOLA

## INGREDIENTES:

- 2 botellas de vino tinto (idealmente merlot o cabernet sauvignon)
- 2 naranjas
- 3 palitos de canela
- 5 clavos de olor
- 1 taza de azúcar

## PREPARACIÓN:

1. Rebanar las naranjas y enterrar los clavos de olor en el borde de las rodajas para que no queden dando vueltas en la candola.
2. En una olla mediana colocar el vino, el azúcar, las naranjas y los palitos de canela.
3. Calentar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que suelte el hervor. Reducir el fuego y dejar hervir suavemente por 3 minutos.
4. Servir caliente en tazones con o sin los palitos de canela y las naranjas.

# LENTEJAS CON QUESO AHUMADO

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas
- 1 litro de agua
- 1/2 de pimentón rojo
- 1/2 Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Zanahoria
- 1 Papa
- 1/3 taza Cebollin
- 1/4 Cilantro
- Sal al gusto
- Canela y té (verde o negro)
- 100 grs. de queso fresco

## PREPARACIÓN:

1. Colocar las lentejas remojadas con el agua a fuego alto, luego de hervir bajar la llama a fuego bajo e incorporar la papa picada con la medida de un diente grande de ajo chilote.
2. Por otro lado sofreír con 2 cucharadas de aceite la cebolla y el ajo primero, luego incorporar el pimentón, cebollin y zanahoria.
3. En otra olla poner té verde o negro, canela entera y un poquito de agua (1/4 de taza), colocar sobre eso papel aluminio, sobre el papel aluminio debes colocar una rejilla y sobre esta el pedazo de queso fresco, tapar la olla con una tapa grande.
4. Una vez huelas que el queso está ahumado y la papa de las lentajas esté blanca, unes ambas cosas (lentejas y queso), agregar el cilantro y servir.

# AJIACO VEGANO

## INGREDIENTES:

- 680 gramos de papa
- 200 gramos de cilantro
- 200 gramos de albahaca
- 225 gramos de mazorca desgranada
- 225 gramos de arvejas
- 100 gramos de quinoa
- 200 gramos de tofu
- 4 tazas de agua
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de alcaparra

## PREPARACIÓN:

Calentar el agua a fuego alto en una olla.

Lavar y pelar las papas. Picar en rodajas finas la papa para que se deshagan más fácilmente. Agregar las papas al agua caliente para que se cocinen.

Lavar el cilantro y las guascas. Quitar los tallos para dejar únicamente las hojas.

Picar solo el cilantro. Una vez terminado el proceso se agregan a la olla que contiene las papas y el agua. Mantener a fuego fuerte hasta que entre en ebullición. Cuando el agua esté a borbotones, bajar el fuego.

Verás que hay como una espumilla en la superficie, son impurezas que han aflorado, y lo mejor es retirarlas con una espumadera. Luego tapamos y dejamos a fuego lento unos 20 minutos.

Lavar con bicarbonato de sodio la arveja y el maíz desgranados para que no se fermente la preparación. Una vez lavados agregar a la olla de la preparación. Dejar unos 10 minutos más.

Poner la quinoa en un colador y lavarla bien con abundante agua para eliminar las saponinas. Luego, en una olla, dorar un poquito la quinoa y añadir el caldo para dejar cocer durante unos 15 o 20 minutos. Agregar la quinoa precocida a la preparación

Cortar el tofu en cubos pequeños para agregar al final de la preparación y como presentación. Servir la sopa con las alcaparras al gusto.

# CHARQUICÁN

## INGREDIENTES:

- 500 gramos de proteína de soya
- 2 tazas de trozos de zapallo
- 3 papas picadas
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1/2 taza de choclo, arvejas o porotos verdes (pueden ser congelados)
- 1/2 cucharadita de paprika dulce o ají de color
- 1/2 cucharadita de orégano seco (opcional)
- Sal, pimienta, aceite

## PREPARACIÓN:

1. Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio, una vez el aceite esté caliente agregar la cebolla y cocinar hasta dorar.
2. Agregar la proteína de soya hidratada y dorar 3 minutos por lado.
3. Agregar el zapallo, papa, sal, pimienta, orégano y paprika, y revolver bien, luego agrega 1 taza de caldo de verdura o agua.
4. Tapar y cocinar por 15 minutos a fuego medio, debe hervir suavemente.
5. Moler con un pisa papas, si gusta agregar choclo, arvejas, porotos verdes picados.
6. Cocinar por 3-4 minutos, probar, ajustar la sazón y servir.



# PISCO SOUR

## INGREDIENTES:

- 3/4 de un vaso de pisco a elección
- 1/4 de un vaso de jugo de limón de pica
- 1/4 de vaso (aproximadamente) de jarabe de goma
- 1 clara de huevo
- 6 cubos de hielo
- Amargo de angostura (solo utilizaremos una gota para decorar el trago)

## PREPARACIÓN:

El secreto de un buen pisco sour está en su preparación. Idealmente necesitamos una coctelera, en caso de que no tengan lo pueden realizar con una licuadora.

Agregamos el pisco, el limón, el jarabe de goma y el hielo en la coctelera y agitamos constantemente hasta que tengamos una mezcla completamente homogénea.

Luego agregamos la clara de huevo y volvemos a agitar por unos segundos. En el caso de que sea con licuadora, hacemos exactamente lo mismo, y así tenemos listo nuestro Pisco Sour. cuando lo tengamos servido en la copa agregamos una gota de amargo de angostura al centro.

# PASTELERA DE CHOCLO

## INGREDIENTES:

- 3 1/2 tazas de choclo fresco desgranado
- 1 cucharada de harina de maíz o chuchoca/polenta
- 4 cucharadas de mantequilla (60 gramos)
- 3/4 taza de leche
- Albahaca
- Sal y pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocinar el choclo en las bolsas o según sean las instrucciones, pero reduciendo el tiempo de cocción a la mitad (necesitamos que este apenas cocido). Si usan choclo fresco no necesitan pre-cocerlo, pasen directo al paso 3.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora o procesadora de alimentos. Procesar hasta obtener una pasta donde aún puedan ver trozos de choclos.
3. Hornear 45-50 minutos o hasta que este dorado y al enterrar un palito este salga limpio.

# BORGOÑA

## INGREDIENTES:

- 500 gr de frutillas.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 2 cucharadas de licor de naranjas.
- 1 botella de vino tinto (750 ml).

## PREPARACIÓN:

1. Lavar las frutillas, sacarles las hojas verdes y laminarlas.
2. Poner las frutillas en un recipiente con el azúcar y el licor; dejar reposar por 30 minutos para que las frutillas suelten su jugo.
3. Poner las frutillas junto a su jugo en un jarro y vaciar el vino tinto sobre ellas.
4. Revolver la mezcla asegurándose que el azúcar se haya disuelto. Agregar hielo y servir inmediatamente.

# BANDERINES RECICLADOS

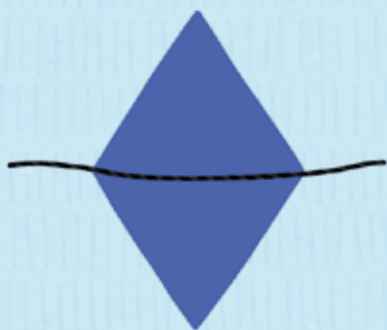
Si vas a decorar, prefieres adornos reutilizable. Olvídate de los globos y sustituyelos por banderines hechos a mano con papel, ropa o tela reciclada. También puedes hacer confetti biodegradable con hojas secas de plantas y un perforador de papeles.



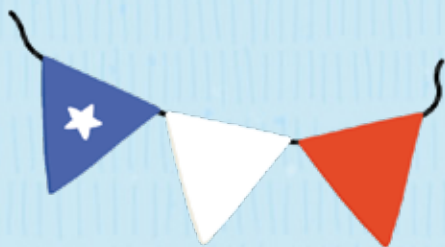
Doblamos la tela para hacerla doble y marcamos la forma y tamaño de nuestro banderín



Recortamos por la línea dibujada. Al estar doble la tela nos quedará como el dibujo al abrirla.



Cruza un cordel o cinta en el doblés de la tela y ubica los banderines a lo largo de este.

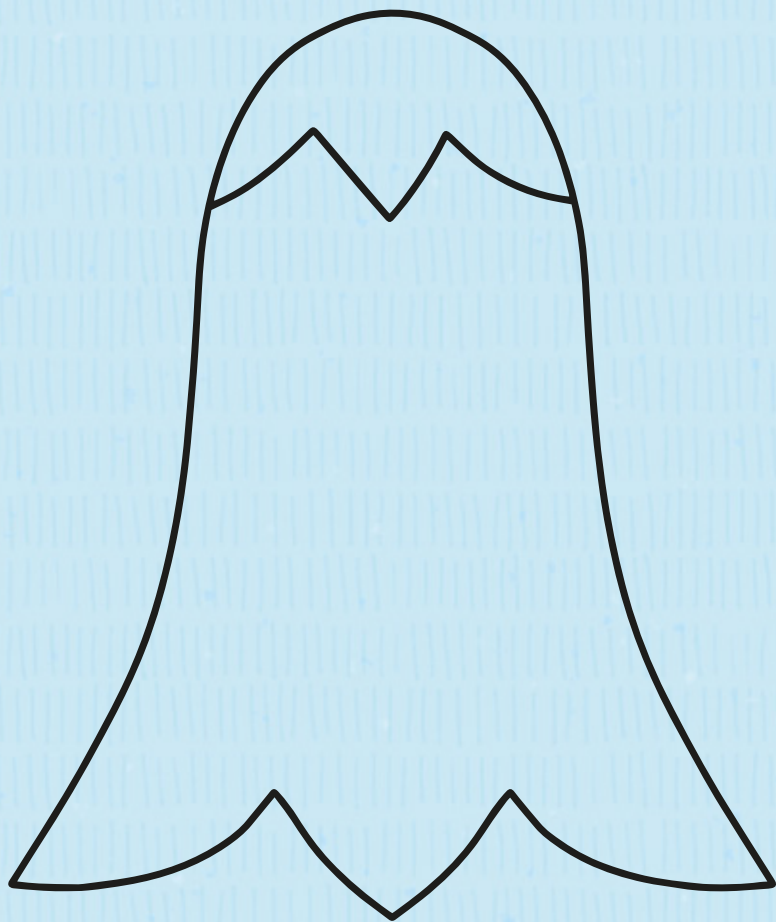


Dobla el banderín y cóselos por el borde, también puedes pegalos ¡y listo! Usa tu creatividad, puedes sobrecocerles detalles o mezclar materiales.



# GUIRNALDA DE COPIHUES

Este es el molde que utilizarás para hacer los copihues, puedes replicarlo del tamaño que quieras que sean tus copihues. Utiliza cajas de cereal, cartón reciclado o cajas que ya no uses, además necesitarás un cordel o lana para hacer los ganchos para colgar los copihues y lo mismo para crear tu guirnalda.



# GUIRNALDA DE COPIHUES



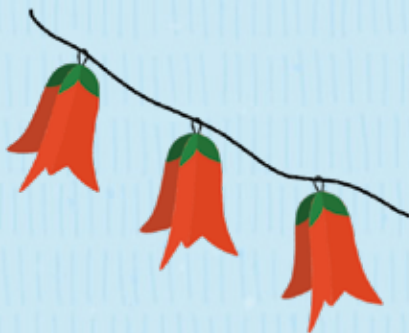
Reutiliza cartón que tengas en la casa, necesitarás hacer 4 moldes para cada copihue. Recorta y pinta cada molde de copihue.



Dobla por la mitad cada molde de copihue y a uno de los 4 pégale un cordel haciendo un gancho (luego los colgaremos de ese agujero)



Pon pegamento por el revés de los 4 moldes de copihue y pégalos entre ellos formando un copihue volumétrico de 4 aristas. (por arriba debe verse como una cruz)



Ahora haz la cantidad de copihues que necesites y cuélgalos en un cordel o lana y decora tu hogar con nuestra flor nacional!



*La creación de este contenido, abierto a toda la comunidad, es posible gracias al apoyo de nuestras socias y socios. ¡Muchas gracias!*

**GREENPEACE**

