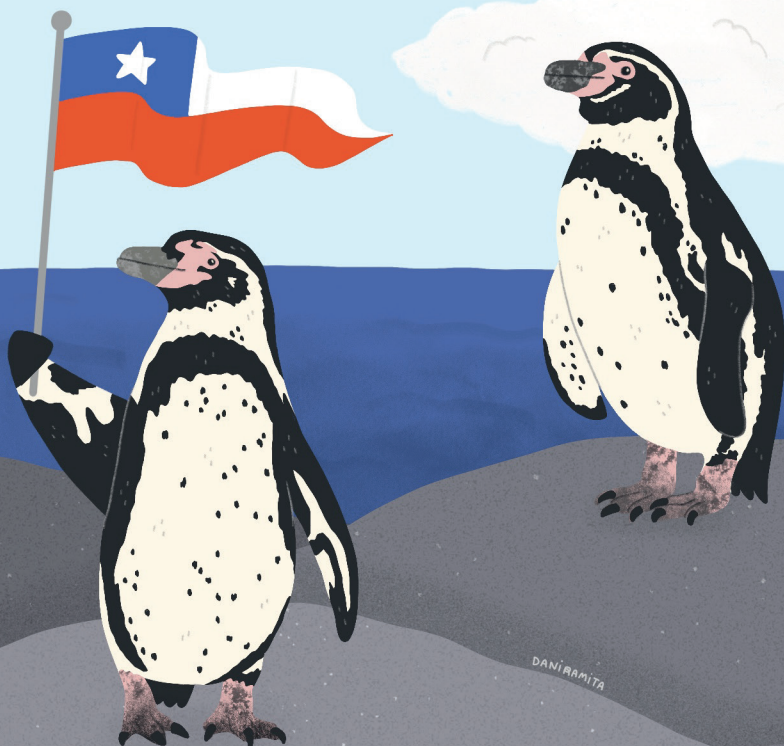


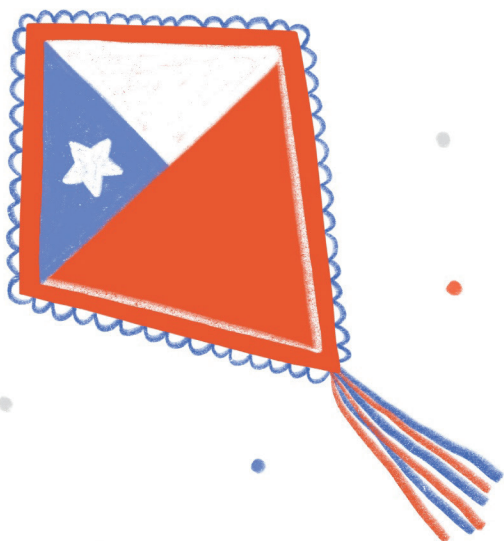
GREENPEACE

# Fiestas Sustentables

¡Tips, recetas y más!



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



Se acercan las fiestas patrias, momento de celebrar más de 200 años de independencia y de construir el país que queremos. Es el momento perfecto para recordar todo lo que hemos luchado y también para concentrarnos en lo que nos falta por hacer.

Chile es el país de Suramérica que más contamina. Durante las celebraciones dieciocheras, cada persona genera alrededor de 8 kilos de basura.. Es decir, que una familia de 4 personas producirá ¡32 kilos de basura!

Preparamos esta guía para un dieciocho sustentable. Esperamos que te ayude a celebrar con tus amistades y familia de manera responsable.

# Consejos

para una fiestas patrias sustentable

## ¡18 sin carne!

Lo sabemos, es difícil pensar una celebración de fiestas patrias sin un asado, pero disminuir el consumo de carne puede ayudar enormemente al planeta. Actualmente el 14.5% de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero proceden directamente de la ganadería. Además, el 80% de la deforestación del Amazonas se atribuye a la actividad ganadera. Pero no te preocupes, en esta guía encontrarás deliciosas recetas vegetarianas.



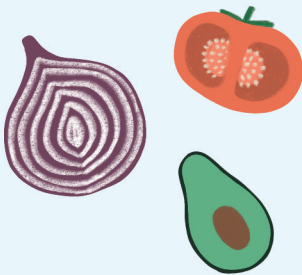
## Pon a prueba tu creatividad

Nos encanta prepararnos para una buena fiesta y decorar en compañía de nuestras amistades y familia. Los materiales decorativos generalmente terminan en la basura, por eso este año te invitamos a crear decoración para tus fiestas con materiales reutilizables y guardarlos para el siguiente año.



## No dejes huella

En estas fechas muchas personas deciden salir de la ciudad. Asegúrate de no dejar ningún tipo de basura en las playas, bosques o montañas que visites.

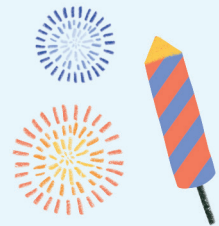


## Compra local

Finalmente termina el invierno y comenzamos a tener más variedad de frutas y verduras. Para estas fiestas patrias, compra tus ingredientes de cocina en el mercado local.

## Evita usar fuegos artificiales

La alta concentración de explosivos en cortos períodos de tiempo aumenta la contaminación de las ciudades de manera exponencial.

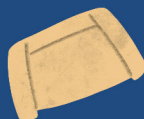
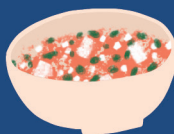


# Recetario



## Picoteos

- Pebre
- Sopaipillas
- Ceviche con champiñones
- Empanaditas
- Papas rústicas



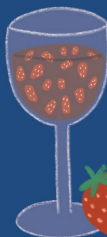
## Postres

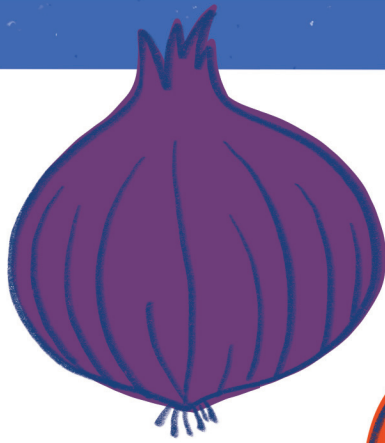
- Mote con huesillo
- Alfajores con manjar
- Peras al vino
- Tutti de frutti de estación
- Budín de pan



## Tragos

- Terremoto
- Pisco sour
- Borgoña
- Navegado
- Limonada con menta





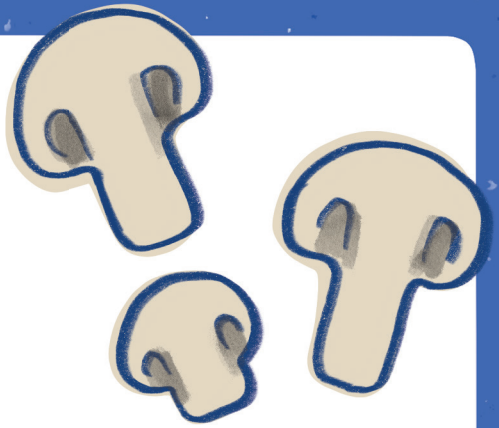
# Pebre

## Ingredientes:

- 1 tomate grande (ojalá los que estén más maduros o a punto de pasarse)
- 1 cebolla chica ( o lo que haya quedado de otra preparación)
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de cilantro fresco y picado
- Ají verde (al gusto)
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta a gusto

## Paso a paso:

1. Se pican todos los ingredientes y se mezclan en una fuente
2. Se agrega la sal, el aceite, la pimienta y el vinagre
3. Opcionalmente se puede agregar ají rojo en pasta o merkén
4. Sirve como acompañamiento o como picoteo



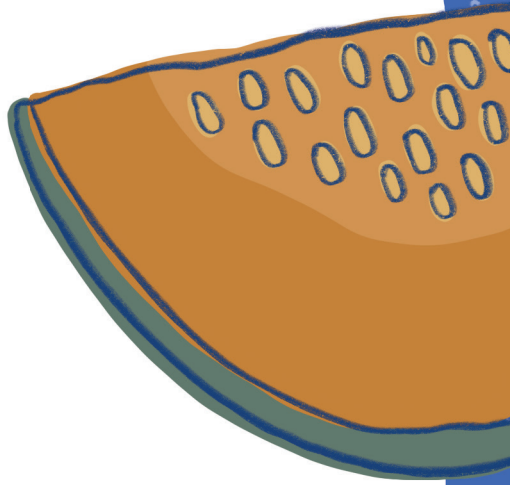
# Ceviche de champiñones

## Ingredientes:

- 200 gr. Champiñones (lavados y secos)
- 2 cebollines (se usa la parte blanca para el ceviche y la parte verde para decorar o para alguna ensalada)
- 1 trozo de pimiento (o puede ser un mix en caso de tener algunos pimientos ya cortados)
- 1 diente de ajo
- Jugo de limón
- Cilantro
- Ají amarillo en polvo o fresco
- Sal y pimienta

## Paso a paso:

1. Se agregan en una fuente los champiñones picados, junto con los cebollines (parte blanca) el pimiento cortado en cubos y el ajo
2. Se incorpora el jugo de limón, el cilantro, el ají amarillo, sal y pimienta.
3. Se decora con un poco de cilantro y la parte verde del cebollín



# Sopaipillas

## Ingredientes:

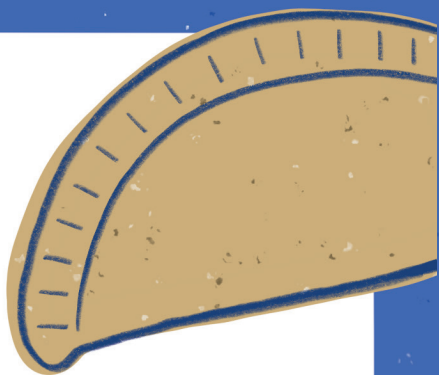
- 250 grs. de zapallo
- 3 1/2 tazas de harina
- 1 cdta. de polvos de hornear
- 1 cdta. de sal
- 2 cucharadas de aceite común (se reemplaza la manteca de cerdo por aceite para que sean veganas)
- Aceite para freir

## Paso a paso:

1. Se pica el zapallo, se hierve y se reserva (no sobrecocinar para que no quede con exceso de agua)
2. En la superficie de trabajo se hace un volcán con la harina, y alrededor se ponen los polvos de hornear y la sal
3. Se saca el zapallo del agua y se pone en el centro del volcán formado con la harina. Se agrega el aceite y se amasa de a poco.
4. Se forma una masa, a la que se le puede agregar un poco más de harina en caso que la masa esté muy húmeda. Se amasa y se estira (3 a 5 mm. de grosor)
5. Se cortan con un molde o con un plato. Se pueden hacer en tamaño pequeño para usarlas como aperitivo (ideal para acompañar el pebre)



# Empanadas (masa integral)



## Ingredientes:

- 400 grs. de harina integral
- 200 ml. agua tibia
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 100 ml. de aceite
- 1 cda. De sal

## Paso a paso:

1. Precalentar el horno a 200° aproximadamente 15 mins. antes.
2. En un recipiente se mezcla el harina, la sal y la levadura (en caso de querer usarla)
3. En otro recipiente se mezcla el agua con el aceite, batiendo con un tenedor para integrar lo más posible. Antes que la mezcla se separe, incorporar a la harina.
4. Se une todo con una cuchara y luego se amasa con las manos. Se forma un bollo y se deja reposar en un bol tapado con un paño humedo (para que no se seque)
5. Se estira hasta llegar a 5 mm. de grosor. Se cortan círculos usando un molde o un plato de pan.
6. Se rellena cada circulo de masa disponiendo un poco de relleno en el centro. Luego, se dobla por la mitad y se cierra prensando los bordes previamente humedecidos con agua, para que la masa pegue bien.

## Rellenos:

- Pino de carne vegetal
- Verduras salteadas (papas en cubos pequeños, champiñones, cebolla, pimienta, choclo, etc)
- Quesos (veganos o con leche)
- Peras o manzanas (se hace un pure con las frutas hervidas con azúcar y canela, y se rellenan las empanadas)



# Papas rústicas

## Ingredientes:

- Papas lavadas y con piel (chicas o en bastones)
- Aceite de oliva
- Ajo picado pequeño
- Merkén
- Romero y Tomillo
- Sal y pimienta

## Paso a paso:

1. Precalear el horno a 200°
2. En un recipiente se mezclan las papas con el aceite, el ajo y los aliños
3. Se aceita la lata del horno y se ponen las papas de forma pareja.
4. Hornear 30 a 35 mins. o hasta que estén cocidas y doradas.



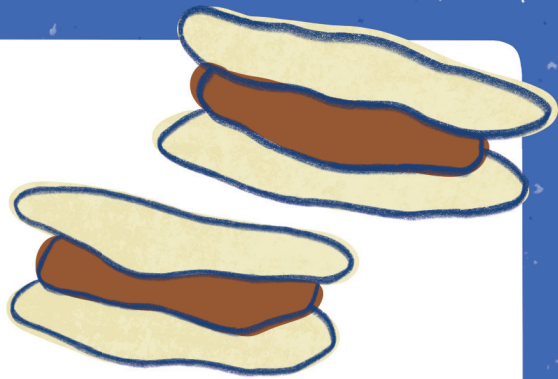
# Mote con huesillo

## Ingredientes:

- 250 grs. de huesillos de duraznos
- 2 lts. agua hervida
- 500 grs. de trigo mote
- 3/4 taza de azúcar rubia (o chancaca; no usar azúcar procesada)
- 2 ramas de canela

## Paso a paso:

1. Se lavan los huesillos y se incorporan al agua hervida y aún caliente. Se dejan enfriar y reposar toda la noche
2. Al día siguiente se ponen los huesillo con el agua de remojo en una olla, junto con el azúcar rubia y las ramas de canela.
3. Cocinar 30 a 40 mins. a fuego medio (hasta que los huesillos estén tiernos). Se dejan enfriar y se refrigeran.
4. Se cuece el mote y se deja enfriar.
5. Para servir se pone mote cocido en el fondo de un vaso, sobre él se disponen 2 a 3 huesillos y se cubre todo con el jugo de éstos. Servir de preferencia frío.



# Alfajores con manjar

## Ingredientes:

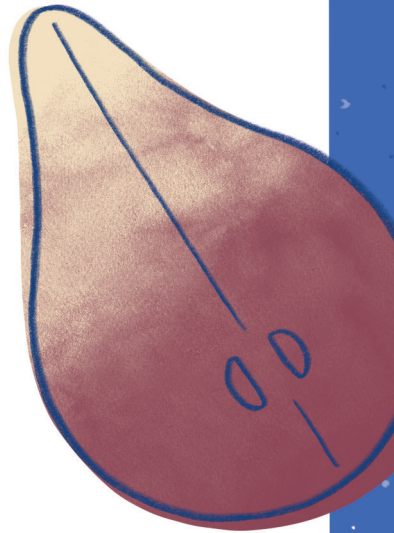
- 1 1/2 taza de harina cernida
- 5 yemas (las claras se pueden utilizar para algún tipo de merengue o mousse con frutas de la estación)
- 1 cda. de pisco a elección
- Manjar

## Paso a paso:

1. Se pone la harina en un recipiente con un hueco al medio. Se incorporan las yemas y el pisco, y se amasa hasta formar una masa firme y seca.
2. Se estira la masa y se adelgaza con el uslero (hasta lograr un grosor de 2 a 3 mm.)
3. Se cortan círculos de 6 a 7 cms, de diámetro, y se llevan al horno en una lata engrasada. Usar horno medio a fuerte por 7 a 10 minutos.
4. Se pone una cantidad generosa de manjar en una de las tapas de masa y se tapa con otra.

Dato: si no quieres usar manjar de bolsa, puedes hacerlo hirviendo un litro de leche con un kilo de azúcar, y removiendo hasta que se forme el manjar. Agregar esencia de vainilla de manera opcional.

# Peras al vino

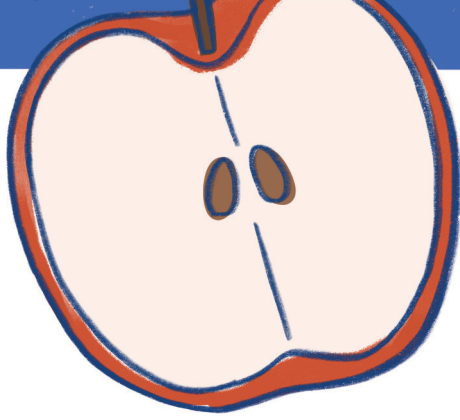


## Ingredientes:

- 4 peras medianas
- 500 ml de vino tinto (puede ser uno o varios que hayan sobrado de algún almuerzo o comida)
- 150 gr de azúcar rubia
- 1 rama de canela
- Cáscara de naranja y de limón (podemos usar los que se hayan usado para aliñar las ensaladas)

## Paso a paso:

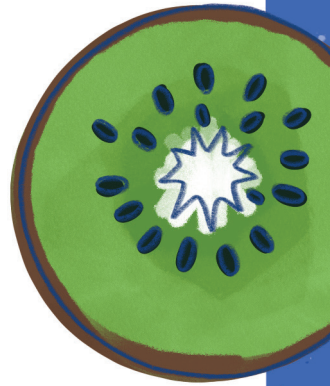
1. Se lavan bien las peras y se pelan, dejando la parte donde está el tallo (se les hace un corte en la parte inferior para que queden planas en la base y queden bien en la olla donde las cocinaremos)
2. Agregamos el vino y ponemos a fuego medio, y una vez que haya tomado temperatura se agrega el azúcar, la canela y las cáscaras de los cítricos (no deben tener la parte blanca de la cáscara para que no se ponga amargo).
3. A medida que se van cocinando hay que ir mojando las peras con el vino para que vayan tomando color.
4. Una vez cocidas y blandas las peras se retiran de la olla, y se sigue reduciendo la mezcla de vino hasta lograr una salsa.
5. Se sirve una pera y se baña con la salsa



# Tutti Frutti

## Ingredientes:

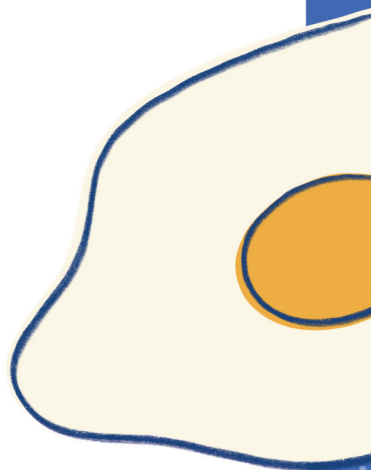
- Pera
- Manzana
- Chirimoya
- Mandarina en gajos
- Frutilla
- Kiwi
- Pepino dulce



## Paso a paso:

1. Se pican las frutas en trozos medianos a pequeños y se mezclan.
2. Es ideal para servir cuando la comida ha estado muy pesada, ya que es fresco y liviano.
3. Se puede agregar azúcar rubia a gusto para endulzar y unas hojas de menta para darle otro sabor
4. Es importante tratar de usar frutas frescas y maduras de la estación, evitando el uso de frutas fuera de estación o enlatadas.

# Budín de pan

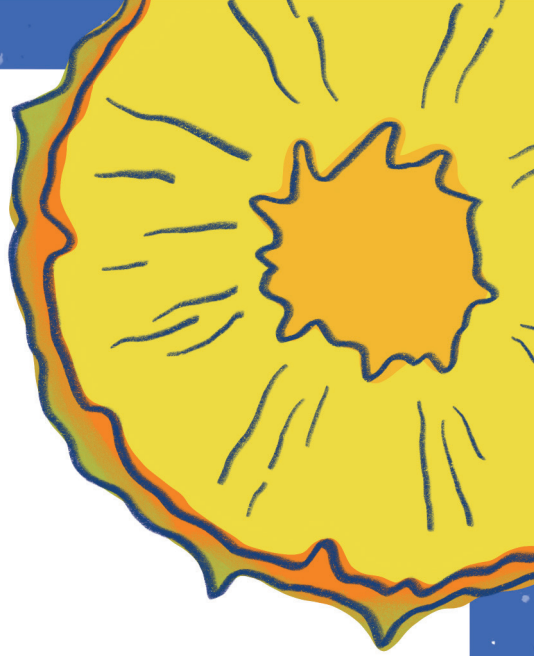


## Ingredientes:

- 400 grs. de pan añejo o duro
- 7 huevos
- 200 grs. de azúcar rubia
- 800 ml. de leche
- Caramelo (azúcar rubia puesta en una olla directo sobre el fuego y se va revolviéndolo)

## Paso a paso:

1. Se cubre el molde que usaremos para el budín con el caramelo, procurando que quede bien distribuido.
2. Se corta el pan y se remoja en la mitad de la leche tibia (o hasta que quede bien humedecido) y se deja reposar.
3. Aparte se baten los huevos con el azúcar y la leche restante (se puede agregar ralladura de limón o esencia de vainilla para aromatizar)
4. Se junta el pan con los huevos batidos, y esa mezcla se vierte en el molde que tenemos con el caramelo.
5. Se lleva a horno precalentado a 180°. Se debe cocinar con el molde dentro de una bandeja o recipiente donde se pueda agregar agua, para hacer un baño maría. Se deja en cocción por aproximadamente una hora.
6. Se deja enfriar, se refrigera y se puede sacar del molde



# Terremoto

## Ingredientes:

- 1 lt. de vino pipeño o blanco
- Granadina
- Helado de piña

## Paso a paso:

1. Se pone un trozo de helado de piña en el fondo de un vaso y se cubre con el vino casi hasta llenar el vaso.
2. Se agrega un chorro de granadina en la parte superior.
3. Opcionalmente se puede agregar un chorro de pisco.





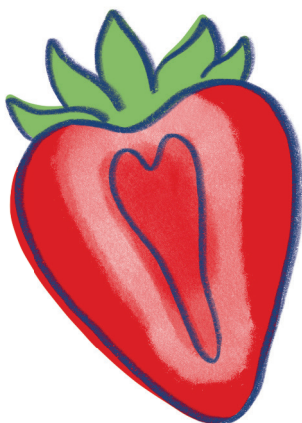
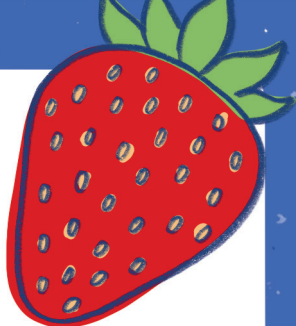
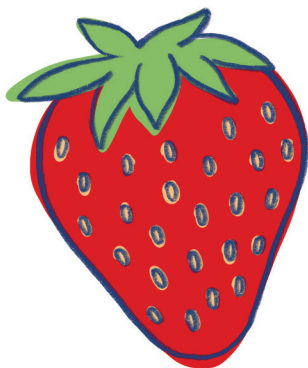
# Pisco Sour

## Ingredientes:

- 3 medidas de pisco 35°
- 1 medida de limón
- 3/4 medida de jarabe de goma (almíbar en proporción 1:1, es decir, una medida de agua por una de azúcar, que se hierve y luego se deja enfriar)
- Hielo

## Paso a paso:

1. En una juguera se mezclan todos los ingredientes agregando 3 a 4 hielos.
2. Servir bien helado



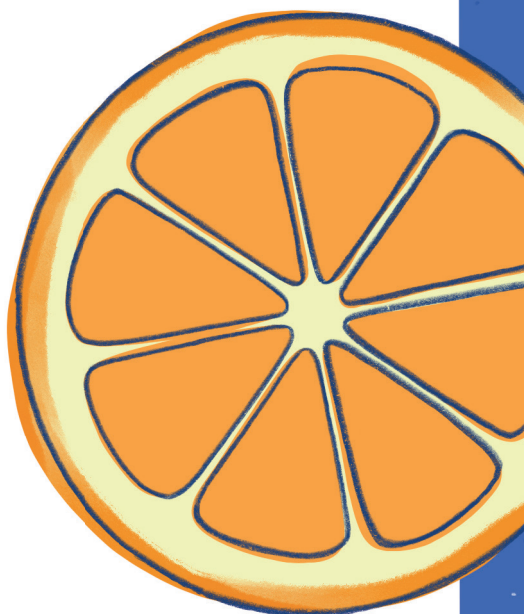
# Borgoña

## Ingredientes:

- 1 lt. de vino tinto a elección
- 700 grs. de frutillas frescas
- 5 cdas. de azúcar rubia

## Paso a paso:

1. Se lavan y se pican finamente las frutillas, y se agregan en un jarro.
2. Se agrega el azúcar, se revuelve y se deja macerar en el refrigerador, por al menos 30 mins.
3. Agregamos el vino y se mezcla todo.
4. Servir bien frío.



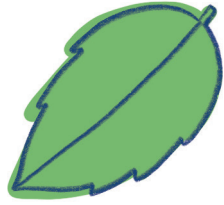
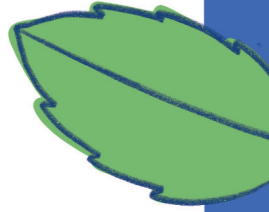
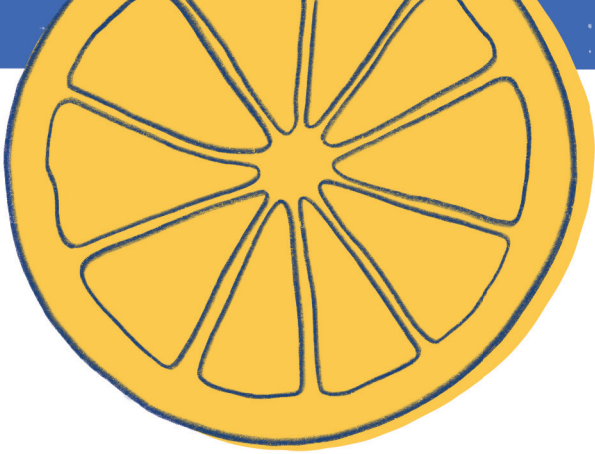
# Navegado

## Ingredientes:

- 750 ml. de vino tinto
- 1 naranja grande cortada en rodajas finas
- 2 ramas de canela
- 3 clavos de olor

## Paso a paso:

1. Se clavan los clavos de olor en las rodajas de naranja y se agregan éstas a una olla.
2. Se incorporan el vino, el azúcar y las ramas de canela a la olla.
3. Llevar a hervor a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Se deja hervir 3 mins. aproximadamente.
4. Servir caliente en tazas.



# Limónada de menta

## Ingredientes:

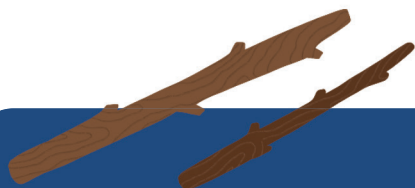
- 1 limón entero
- Hojas de menta
- 750 ml. de agua fría
- Jarabe de goma o azúcar (Ver receta de pisco sour)

## Paso a paso:

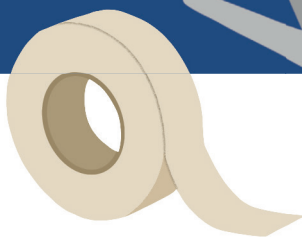
1. En una jarra se pone el jugo de los limones y el limón entero cortado en rodajas. Se agregan las hojas de menta al gusto y el jarabe de goma o el azúcar (la cantidad dependerá del dulzor deseado).
2. Se mezcla todo y se machaca levemente.
3. Se agrega el agua fría.
4. Mezclamos todo y servimos con hielo.

# Volantín reciclado

El volantín nos recuerda a nuestra infancia y ha sido una actividad especial por generaciones. Este es el momento perfecto para que las y los más pequeños de la casa construyan un volantín con material reciclado.



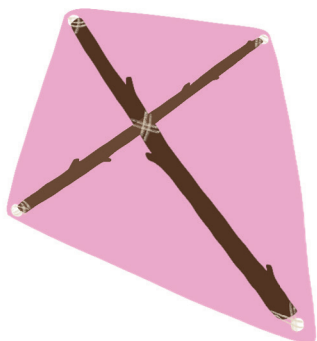
- 2 palitos de madera. Puedes utilizar ramitas que encuentres en el jardín o en el parque.
- Una bolsa plástica que puedas reutilizar. Recuerda que queremos utilizar materiales que ya tengamos en casa.
- Cinta adhesiva.
- Cuerda o hilo delgado y resistente.
- Retazos de tela o pedazos de papel de colores.
- Tijeras



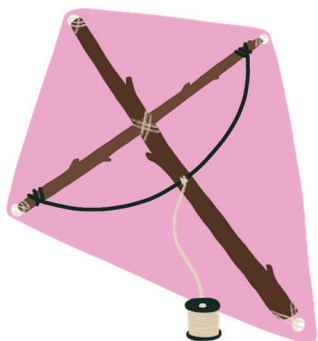
# Volantín reciclado



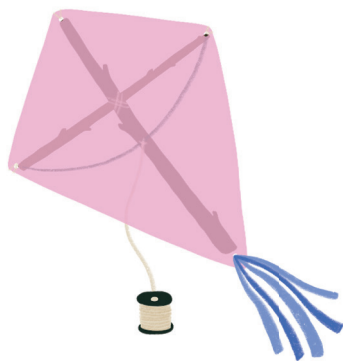
Cruza los palitos y átalos en el centro. La varita horizontal deberá ser un poco más corta que la vertical.



Marca sobre una bolsa plástica la forma de tus palitos (haciendo un rombo), perfora las esquinas y amárralas a las esquinas de tu estructura.



Cruza y amarra fuertemente un cordel a las esquinas horizontales de la estructura y al centro de este amarra el hilo que será la guía para hacer volar tu volantín.

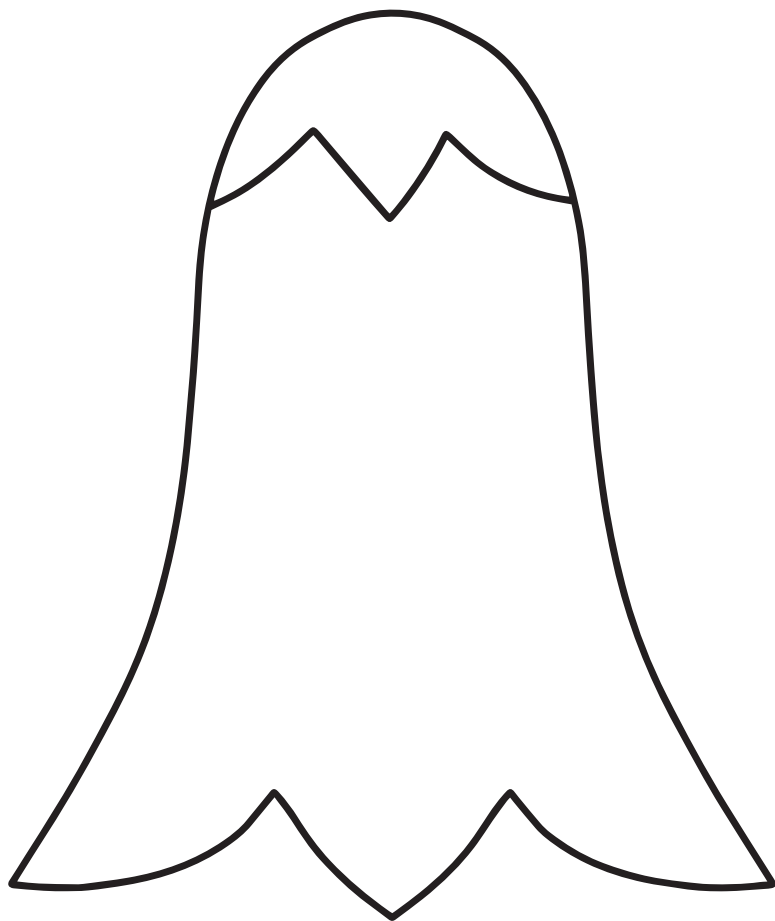


Utiliza pedazos de tela o plástico para hacer la cola de tu volantín y ¡A volar!

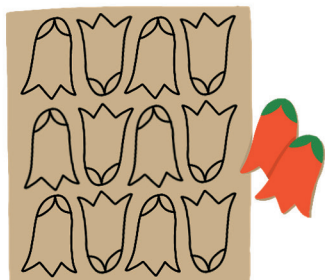
Recordatorio: no uses hilo curado, además de ser peligroso está prohibido.

# 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



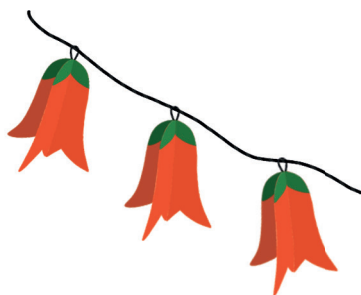
Reutiliza cartón que tengas en la casa, necesitarás hacer 4 moldes para cada copihue. Recorta y pinta cada molde de copihue.



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!





**GREENPEACE**

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

