



Guía

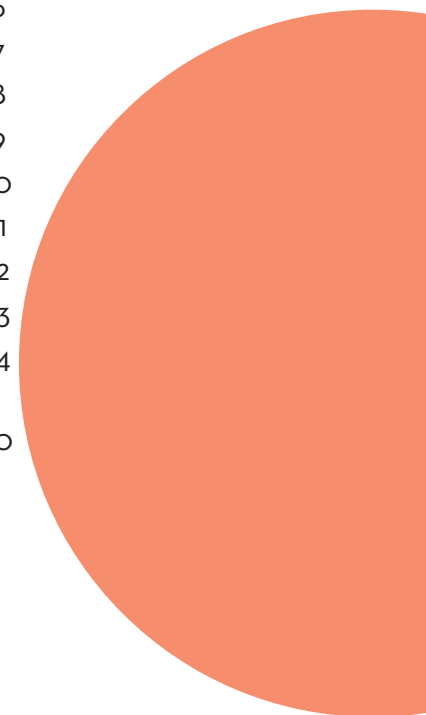
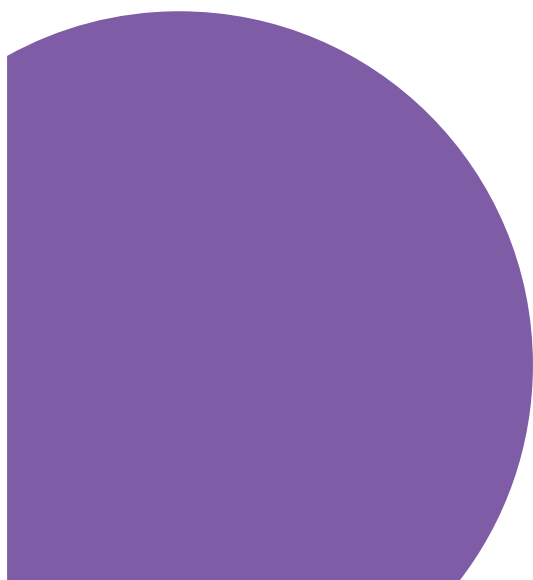
CHORITO

*Los mejores restaurantes para comer
mejillón chileno en Los Lagos*



ÍNDICE

<u>Presentación</u>	3
<u>Sobre el chorito</u>	4
<u>Restaurantes Puerto Montt</u>	6
<u>Café Chocolate</u>	7
<u>Chile Picante</u>	8
<u>Cocinería La Juanita</u>	9
<u>Kiel</u>	10
<u>Nana Bahamonde</u>	11
<u>Pa' Mar Adentro</u>	12
<u>Puerto Fritos</u>	13
<u>Sabores de Metri</u>	14
<u>Créditos</u>	40



PRESENTACIÓN

Bienvenidos a Guía Chorito

Es un agrado poder ofrecer esta guía a la comunidad nacional y regional. Es una manera de homenajear un producto que forma parte del cotidiano en Los Lagos, ahí donde las mareas son de alto contraste sobre mares tranquilos, permitiendo sin mayores sobresaltos propagar este alimento esencial. Guía Chorito forma parte del Programa Estratégico Regional “Mejillón de Chile”, impulsado por CORFO, pensado para aportar en una mayor atención sobre un producto que forma parte de nuestra identidad. Una que luce en la cocina pública local de diversas maneras.

Por eso, en esta ocasión, cada uno de los restaurantes elegidos posee, al menos, una receta basada en este producto. Puede formar parte de la tradición de un local, como también creado especialmente para esta ocasión, a modo de aporte por parte de cocineros y dueños de restaurantes, quienes adhirieron con entusiasmo a esta iniciativa. Sin duda es una oportunidad para visibilizar su propuesta gastronómica, de cara a la temporada 2022 de la que se tienen altas expectativas. Existen varios propósitos tras esta publicación. El más evidente es mostrar cómo los choritos en particular y la mitilicultura en general, está presente en las mesas de la Región de Los Lagos. A partir de aquel, digamos, pie forzado, se avanza en el descubrimiento de una realidad gastronómica geográficamente diversa. Desde Carelmapu hasta Hornopirén, desde Puerto Varas hasta Castro, aparecen comedores reconocidos, junto a otros emergentes, tanto destacados por su porte elegante o bien por la sencillez ambiental y la cordura de precios y servicio. Todo parte de un turismo gastronómico que crece como concepto y en exigencias, día a día.

Subyace también un aporte al incentivo regional al consumo de productos del mar que suelen acompañar al chorito -o a las cholgas o maltones- en una aventura de sabores que da cuenta de cómo se desarrolla el comer fuera de casa, en una región donde no hay techo en eso de crecer como alternativa culinaria, a nivel nacional.



INTRODUCCIÓN

Vive el chorito

Muchos se preguntarán respecto de los dos nombres por los que, en esta guía, definimos al *Mytilus chilensis*: chorito y mejillón. Queda claro para nosotros, los locales, el primer término resulta más familiar y cercano; aunque también se le puede tratar de quilmahue dependiendo donde estemos, sobre todo en la Región de Los Lagos. Su segunda aceptación se relaciona con la industria mitilicultora, por la sencilla razón de que fuera de nuestras fronteras se conoce como mejillón -o *mussel* en inglés y *moule* si hablamos de francés-.

Que luego lleve el apellido *chilean* o *chilien* no es casual: desde hace varios años somos el principal exportador del producto a nivel mundial y el segundo mayor productor. De esta manera y de diversas formas se posa en las mesas del mundo, allá donde los mariscos gusten.

¿Por qué producirlo? A todas luces se trata de un producto que entrega nobleza de sabor, prácticamente a todo evento. Crudo, cocinado al vapor, dentro de un caldo, frito o apanado, ofrece versatilidad expresada en un sabor marino no necesariamente intenso, pero siempre presente aunque se enfrente a los picores y sazones más diversos. Por eso resalta en un curanto, en nuestra sempiterna paila marina, en el moules et frites europeo o en la peruanidad de los choritos a la chalaca, cuatro ejemplos de recetas célebres donde cobra un delicioso protagonismo sin demasiadas estridencias.

El chorito nutre. Y mucho. Una porción aporta más o menos un cuarto de lo necesario en proteínas diarias para un adulto. Lo mismo en términos de ácidos grasos esenciales -omega 3, omega 6- que suman a nuestro quehacer corporal diario, sumado a un buen porcentaje de aminoácidos esenciales. Muchos quienes lo consideran un "superalimento" tienen buenas razones para hacerlo. Recientes estudios nutricionales (INTA, 2018) han demostrado que el chorito posee la proteína marina más baja en calorías 94,6 por cada 100 gramos.

Además posee propiedades de reductor de los triglicéridos, convirtiéndose en un antiinflamatorio natural, hipotensor, antiarrítmico y reductor del colesterol.

Posee además altos niveles de vitamina A y del complejo B, esenciales para evitar problemas con el corazón o anemia, pues ayudan a la salud circulatoria y los niveles de energía. Son brillantes para mejorar la función cerebral y reducir las condiciones inflamatorias, como la artritis.

Por cierto que es necesario establecer algunas diferencias entre el chorito y sus primos hermanos: la cholga (*Aulacomya atra*) y el maltón (*Choromytilus chorus*), que cuando crece más aparece como el célebre choro zapato. De la primera, de bordes acanalados, tonos más violetas oscuro y una punta más curva; posee una carne más clara y sabor más suave que la del chorito. Del segundo es el tamaño el que resalta, porque puede medir más de 20 centímetros de largo, y dependiendo de si es macho o hembra, varía su color: el primero es claro y el segundo de un café plomizo, tan distintivo a lo largo del país. Sus sabores suelen ir acompañados en un mismo plato, sobre todo en la cocina chilota y del Llanquihue costero.



Las aguas frías y abundantes en plancton son el hogar predilecto para todas esas especies, por su condición de filtradores. Se portan muy bien cuando existe abundancia de agua dulce en las cercanías de sus hábitats, al penetrar por capas en el mar alentando su crecimiento. Por eso en los mares del sur chileno se desarrolla tan bien. Eso es aprovechado por una industria miticultora, concentrada en la Región de Los Lagos, en particular en las comunas de Calbuco, Cochamó y Hualaihué, donde hay una diversa comunidad productora: el 89% de quienes integran la industria son micros y pequeñas empresas, conformadas por grupos familiares o emprendimientos individuales y colectivos. Muchos de ellos venden lo extraído de sus cultivos a otras procesadoras y exportadoras mayores, generan-

do una cadena productiva virtuosa, donde, además, se marca la diferencia en términos de impacto medioambiental. Es muchísimo menor a otros tipos de cultivos marinos: el chorito se alimenta en forma natural en las cuevas suspendidas en el mar, filtrando microorganismos y plancton que provienen de las frías corrientes marinas con aporte fluviales ricos en nutrientes, que no generan desechos en el suelo marino. Todas estas características redundan en que sea la proteína con menor huella de carbono en su producción, entre todas las carnes, terrestres y marinas.

Por eso, en Los Lagos, el chorito -el mejillón chileno- es el molusco rey. Uno que aparece goloso y de alcance masivo en los diversos restaurantes que reseñamos a continuación.





RESTAURANTES DE PUERTO MONTT



CAFÉ CHOCOLATE

Una sorpresa en la cocina



Desde hace años, en otro sector de la ciudad, prospera como panadería; es la visión de sus dueños la que hace que esta sucursal en el emergente sector de Pelluco Alto, tenga cosas especiales. No es pan, tampoco dulces, sino una nueva cafetería donde los sándwiches y sobre todo, las pizzas, serán los protagonistas. Hay espacio para la cerveza y la conversación fácil, mirando el mar y tanteando el futuro del barrio.

Pizza curanto. Una manera diferente de encarar esta receta universal: es el jugo del preparado tradicional sureño, el que sumado al tomate y cocinado como salsa, el que marca la diferencia. Por supuesto, la longaniza, el chorrito y los demás ingredientes, se unen a queso mozzarella elaborado en Chiloé, para darle una prestancia única, a una masa también agradable y liviana. Un hallazgo.



Especialidad: pastelería y café.

Dirección: San Javier 2013, Pelluco Alto, Puerto Montt.

Teléfono: +56 9 5217 8717.

Horario: lunes a sábados de 09.00 a 21.00 horas.

Forma de pago: efectivo, tarjetas.

Capacidad: 50 personas.

Facebook: [Pasteleria Chocolate.](#)

Instagram: [@pasteleriachocolatepm](#)

Estacionamiento: no.

Acceso discapacitados: sí.



Ubicación Mapa

CHILE PICANTE

Intuiciones de sabor



Francisco Sánchez es un cocinero autodidacta, con un paso por antiguas cocinas santiaguinas, que despliega un menú que cambia tanto como lo hace el mercado. Hay imaginación en su pequeño y acogedor espacio, para una clientela tanto portomontina como internacional, agradada de una propuesta sin más pretensiones que las del sabor y la intimidad de una casita en un barrio residencial.

Choritos en salsa de ajo. Es un sofrito de pasta de ajo, con jugo de la cocción del chorito y un toque de crema, que se va fusionando hasta amalgamar un tono marino, y a la vez del territorio. Lo sirve como entrante, y como se dijo, no siempre está en la carta. Pero la clientela suele ser animal de costumbres, por lo que suele volver y volver, casi cada jornada.



Especialidad: cocina de mercado.

Dirección: Vicente Pérez Rosales 567, Puerto Montt.

Teléfono: +56 9 8454 8933.

Horario: lunes a viernes 12.00 a 15.00 y de 19.00 a 22.00 horas.

Forma de pago: efectivo, tarjetas.

Capacidad: 24 personas.

Facebook: [Restoran Chile Picante](#)

Instagram: [@chile.picante.restoran](#)

Estacionamiento: no.

Acceso discapacitados: no.



Ubicación Mapa

COCINERÍA JUANITA

Puro ánimo



Es de esos sitios donde el entusiasmo de cocineros y garzones contagia. Conversadores, movidos, se las arreglan para que su pequeño comedor se llene de energía. Sobre todo en hora de almuerzo, su momento más intenso. Pescados fritos son su especialidad: salmón, merluza austral, con producto conseguido en el mismo mercado. Ojo con sus pailas, donde el tamaño importa.

Paila Marina. El tradicional plato caletero tiene un buen exponente acá. Abundante de choritos, suma anillos de calamar, camarones que ponen el toque importado -obligatorio a estas alturas- entre otros mariscos que unen fuerzas en el preparado. Es el gusto del caldo, energético, enjundioso de mar, el que marca la diferencia.

Especialidad: pescados y mariscos a la chilena.

Dirección: Mercado Presidente Ibáñez, local 156, Puerto Montt.

Teléfono: +56 9 7767 8969.

Horario: lunes a domingos de 12.00 a 16.00 horas.

Forma de pago: efectivo, tarjetas, transferencia.

Capacidad: 20 personas.

Facebook: [Cocineria Juanita.](#)

Estacionamiento: sí.

Acceso discapacitados: no.



Ubicación Mapa

KIEL

Un jardín del sur



Durante años se ha perfilado como un espacio tranquilo, rodeado de jardines y bella vista al mar. Sus fundadores, originarios del alemán puerto de Kiel, decantaron por una comida donde los productos costeros lucen. La carta, breve y de platos criollos, tiene como punta de lanza el Jardín del Mar, como también los curantos y los chupes, hechos con cariño casero. Un espacio ideal para parejas, familias y amigos marineros.

Choritos al ajillo. Está desde los inicios del local, es decir, durante décadas ha destacado. Se trata de moluscos a los que se les da un hervor apenas con algo de ajo, vino blanco y coronados con perejil. Esa alianza es suficiente para resaltar el sabor del marisco, que funciona como excelente abre bocas, pensando en una jornada reposada. La tranquilidad del lugar invita a eso.

Especialidad: pescados y mariscos.

Dirección: Camino a Chiquihue kilómetro 8, Puerto Montt.

Teléfono: 65 2 255 010.

Horario: martes a domingos de 12.00 a 18.00 horas (previa reserva).

Forma de pago: efectivo, transferencias.

Capacidad: 89 personas.

Instagram: [@restaurantkiel](#)

Facebook: [Restaurant Kiel](#)

Web: [www.kiel.cl](#)

Estacionamiento: sí.

Acceso discapacitados: sí.



Ubicación Mapa

NANA BAHAMONDE

Delicias de la doña



Uno de los enclaves más tradicionales de Puerto Montt, atendido por la mismísima dueña Nana Bahamonde, quien lleva más de cuatro décadas como banquera y restauradora. En su propia casa, ofrece una cocina de corte entre casero y con reminiscencias clásicas. Los pescados y mariscos mandan, pero también cuenta con platos basados en carnes, también pastas, siempre bajo el sello de su dueña, que suele cocinar con garbo.

Choritos al merkén. En realidad no se venden, son una cortesía de la casa a quien traspase su puerta. Es como su firma, donde los mariscos se cocinan al vapor uniendo luego crema, mantequilla, vino blanco y un toque de merkén que le aporta color rosado y por supuesto, la picardía. Una receta que tiene la personalidad de su dueña.

Especialidad: pescados y mariscos.

Dirección: Rengifo 917, Puerto Montt.

Teléfono: +56 9 8834 1464.

Horario: martes a domingos de 12.30 a 15.30 y de 19.00 a 22.00 horas.

Forma de pago: efectivo, tarjetas.

Capacidad: 40 personas.

Facebook: [Nana Bahamonde](#)

Estacionamiento: no.

Acceso discapacitados: sí.



Ubicación Mapa

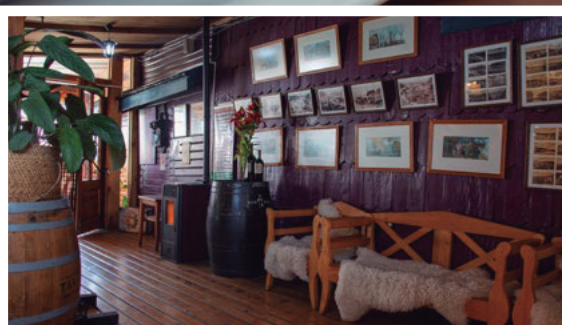
PA' MAR ADENTRO

Otra costa



Un comedor instalado en una antigua casona, con amplios comedores y una próxima sala habilitada como emporio. Así se mueve este restaurante, donde los pescados y mariscos mandan, de corte internacional y al estilo suizo. Hay buena calidad de productos, sumado a una coctelería clásica -y sabrosa- a la que se une una carta de vinos por sobre la media en la zona. Un lugar para familia, amigos, mirando el mar.

Quillaípe. La sencillez es la tónica, tal como los platos de este comedor. Se trata de una suma de choritos puestos al vapor sobre un sofrito al que se le unió un toque de ají cacho de cabra. Eso le aporta vigor a un plato, que con un toque de cilantro se complementa mejor. Es una de las tantas especialidades de un comedor, sin duda, diverso.



Especialidad: pescados y mariscos.

Dirección: Pacheco Altamirano 2524, Puerto Montt.

Teléfono: 65 2 264 060.

Horario: lunes a sábados 12.00 a 22.00 horas (previa reserva) domingos y feriados de 12.00 a 18.00 horas.

Capacidad: 150 personas.

Instagram: [@pamaradentrorestaurante](#)

Facebook: [Pa Mar Adentro](#)

Estacionamiento: sí.

Acceso discapacitados: sí.



Ubicación Mapa

PUERTO FRITOS

Vista de buen gusto



Sin duda es el restaurante con la mejor vista de Puerto Montt, al fondo del Mercado Municipal Presidente Ibáñez y con una carta donde la comida típica brilla. No solo por el sabor, sino por los montajes de sus platos, la calidad de sus productos, siempre asociados a una cocina tradicional. Desde pasteles de jaiba hasta caldillos, pasando por pescados a la plancha, la calidad se nota, se disfruta.

Paila Marina Especial. Llega rápido a la mesa, lo que habla de una “mise en place” bien entrenada para conseguir un plato donde el caldo manda. Es ligero y sabe sumar el gusto de una colección de mariscos: choritos, picorocos, locos, camarones, almejas, piure, cholgas. Un popurrí equilibrado, incluso en tamaño, que permite tener otra panorámica. Esta vez, de lo que el mar sureño puede proveer.



Especialidad: pescados y mariscos

Dirección: Mercado Presidente Ibáñez, local 159, Puerto Montt.

Teléfono: 65 2 291 555.

Horario: lunes a domingos de 10.30 a 17.30 horas.

Capacidad: 15 personas.

Facebook: [Puerto Fritos](#)

Estacionamiento: sí.

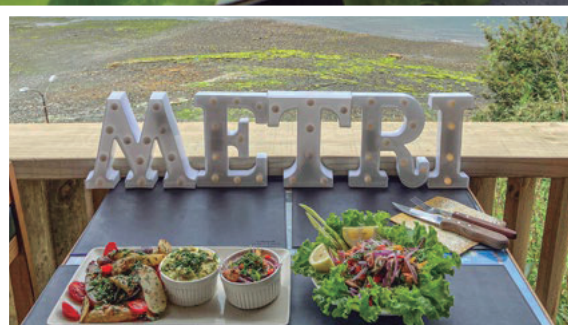
Acceso discapacitados: no.



Ubicación Mapa

SABORES DE METRI

Sentados frente al mar



La vista hacia caleta Metri y al mar interior es privilegiada. En ese verdor furioso que da la bienvenida a primer tramo de la Carretera Austral, aparece un comedor prácticamente nuevo, con dos niveles y una terraza. La idea es ofrecer alternativas marinas, con producto local en lo posible, sumando carnes y la contundencia a la que está acostumbrado el viajero. En eso no falla.

Mapu y lafken. Es decir mar y tierra en mapudungun, porque suma una porción de choritos, salteados a la crema y un toque de curry, al que se le suman papas nativas salteadas al ajo y al cilantro. Una sociedad efectiva para este local donde también destacan pescados y cazuelas. Una de sus condiciones es contar con producto fresco, del día, a todo evento.

Especialidad: carnes, pescados y mariscos.

Dirección: carretera austral km. 28100, sector Metri, Puerto Montt.

Teléfono: +56 9 6715 1828.

Horario: martes a domingos de 13.00 a 21.00 horas.

Capacidad: 100 personas.

Facebook: [Sabores de Metri](#)

Instagram: [@sabores_de_metri](#)

Estacionamiento: sí.

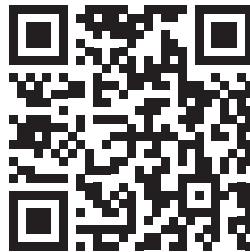
Acceso discapacitados: sí.



Ubicación Mapa

Four stylized mussel icons in yellow, purple, blue, and red, arranged horizontally.

Guía
CHORITO
*Los mejores restaurantes para comer
mejillón chileno en Los Lagos*



Esta guía fue realizada por el Programa Estratégico Regional del Mejillón de Chile, impulsado por Corfo Los Lagos.

Producción: Viaje al Sabor SPA

Editor: Carlos Reyes M.

Fotografía: Alejandro Gálvez / Carlos Reyes M.
Sernatur y St. Andrews.

Diseño: Claudia Maluenda G.

