

A CULINARY TOUR

tastebound

SEGUNDA EDICIÓN

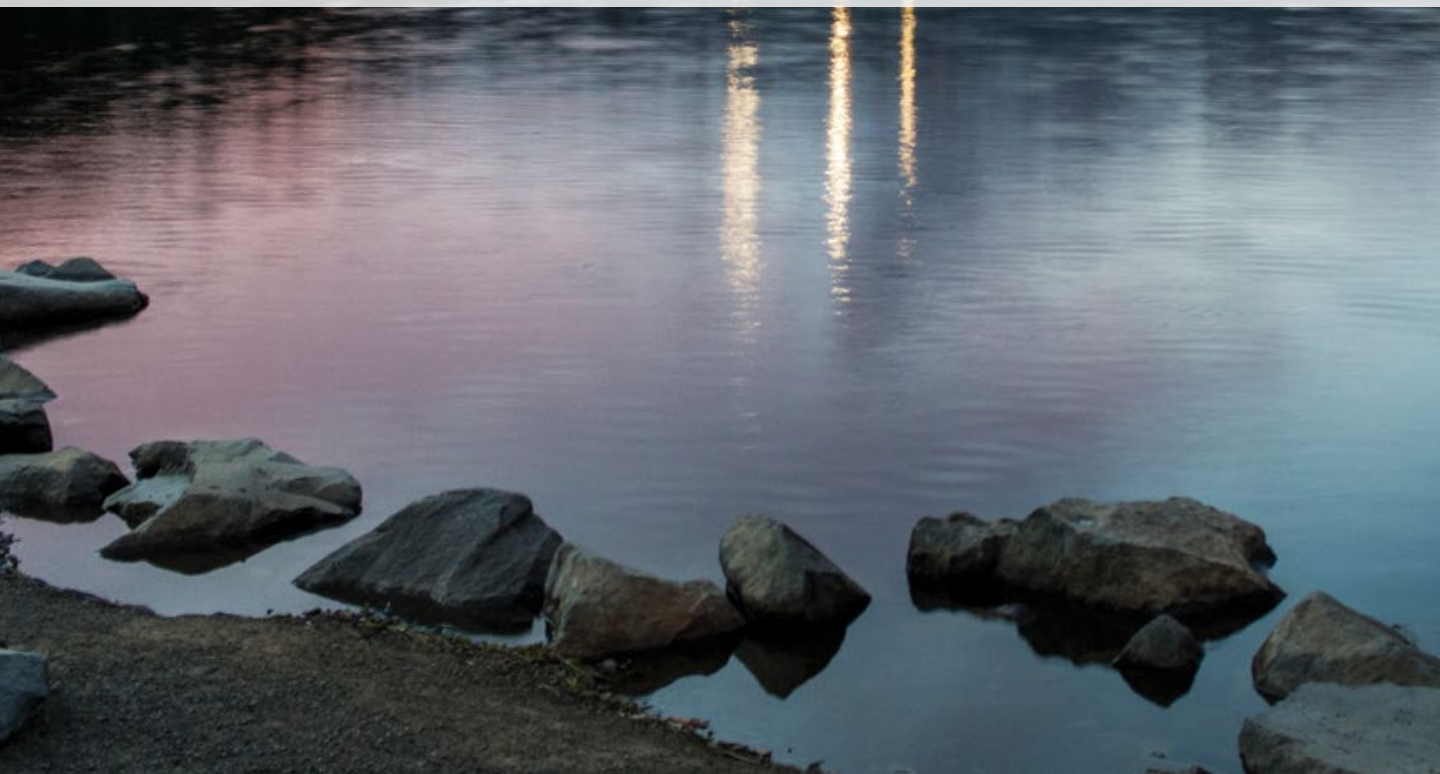
OF OREGON'S MT. HOOD & COLUMBIA RIVER GORGE





Reconocimiento de tierras

Reconocemos a los custodios tradicionales de la tierra y las vías fluviales en las que residimos y visitamos hoy: las tribus confederadas de Warm Springs, Yakama, Wasco, Wishram, Tenino, Cowlitz, Nez Perce, las tribus confederadas de Umatilla y las tribus confederadas del Grand Ronde. Presentamos nuestro respeto a sus mayores pasados, presentes y futuros.



Introducción

Desde los frondosos bosques hasta los abundantes huertos y viñedos, subiendo la montaña más alta de Oregon y pasando por espumosos ríos y arroyos, la región del Monte Hood y la garganta del río Columbia ofrece una experiencia sin igual. Este es un lugar donde puedes recoger cerezas del árbol bañadas por el sol directamente en la mañana y luego espolvorearlas sobre tu pizza en un restaurante para cenar. Aquí, puedes esquiar en glaciares antiguos y tomar un descanso después con un vaso de cerveza artesanal elaborada con esas mismas aguas glaciales.

Hay un dicho muy común que todos conocemos: “Eres lo que comes”. Sin embargo, en nuestra región, vamos un paso más allá... puedes experimentar lo que comes. Cada bocado a lo largo de tu viaje tiene una aventura que te espera a la vuelta de la esquina.

Nuestra esperanza es que cada receta, historia e ingrediente compartido en estas páginas despierte en ti el deseo de aprender más, participar y rendir homenaje a los tentadores frutos de nuestras tierras, vías fluviales y sus cuidadores. Son los agricultores familiares, los pescadores nativos, los taberneros, los cerveceros, los panaderos y los fabricantes locales quienes llaman a este lugar su hogar y te invitan a unirte a ellos para saborearlo.

Te damos la bienvenida a Tastebound. Estamos muy contentos de tenerte en nuestra mesa.







Esquema

CAPÍTULO 1: HISTORIA DE LA ZONA Y DE LAS PERSONAS

Historia geológica	8
Los pueblos indígenas y la soberanía alimentaria	10
La ruta de Oregon	13

CAPÍTULO 2: GARGANTA DEL OESTE DEL RÍO COLUMBIA

Hacia el oeste	16
Sendero gastronómico de la garganta del oeste	16
Recetas: Sundae de alerce de montaña con blondies de mantequilla dorada . .	18
Recetas: Pesto de ortiga de Lolo	23
Recetas: Ensalada de remolacha y peras escalfadas en cerveza local	27
Recetas: Albóndigas de salmón en dos preparaciones	31

CAPÍTULO 3: VALLE DE HOOD RIVER

Hacia Hood River	36
Circuito de frutas de Hood River	37
Recetas: Cóctel de bosquecillo encubiertol	39
Recetas: Almejas del Pacífico asadas en sartén de hierro fundido	43
Recetas: Filetes de panceta ahumada con glaseado de melocotón y jengibre . .	47
Recetas: Pizza de cereza Country Girl.	51

CAPÍTULO 4: GARGANTA DEL ESTE DEL RÍO COLUMBIA

Hacia el este	56
Sendero gastronómico de la garganta del este	57
Recetas: Pudín de hojaldre de frutas de la Sra. Pott	59
Recetas: Crujiente de frutas de temporada	63
Recetas: Latte de miel y lavanda, pollo y gofres	67

CAPÍTULO 5: TERRITORIO DEL MONTE HOOD

Hacia el Monte Hood.	74
Ruta del barril del territorio del Monte Hood.	74
Recetas: Margarita de zarzamora.	77
Recetas: Salsas Sabor Yucateco	81
Recetas: Galletas de jengibre	84
Recetas: Pasta con champiñones silvestres de otoño	89

CAPÍTULO 6: VISITANDO LA ZONA

Recolección de hongos.	94
Mercados de agricultores	95
Tabla de recursos por región	96
Mapa del circuito infinito	100
Cuadro de productos por estación	101
Fuentes	102
Agradecimientos	103





CAPÍTULO 1

Historia de la zona y de las personas



Historia geológica

Incendio e inundación: Cómo se formaron el Monte Hood y la garganta del río Columbia

El impresionante paisaje actual de Oregon fue moldeado durante decenas de millones de años por incendios e inundaciones, terremotos y erupciones, y el movimiento de océanos y continentes a una escala épica. Si bien la mayoría de los visitantes de las áreas naturales de Oregon en el Monte Hood y en la garganta del río Columbia ven un vasto e inmutable desierto, los geólogos pueden adivinar la historia no contada de este paisaje siempre cambiante a partir de las rocas, minerales, fósiles y sedimentos que componen la región.

Nuestra historia realmente comienza en la era del Mioceno (hace unos 12 a 17 millones de años) y continúa tomando forma a lo largo de la era del Pleistoceno (hace unos dos millones a 700.000 años), cuando la cadena montañosa Cascade, que incluye el Monte Hood, se formó a través de una serie de erupciones volcánicas. Hoy en día,

podemos trazar el camino de dos inundaciones primordiales —una de magma que fluye y otra de aguas furiosas— en su recorrido por la garganta del río Columbia. Al enfriarse el magma en capas de basalto, nació la meseta de Columbia. Hogar de algunos de los paisajes más espectaculares de Oregon, la meseta de Columbia comprende el depósito de basalto de inundación mejor estudiado del mundo. Finalmente, al final de la última Edad de Hielo (hace aproximadamente 14.000 a 20.000 años), las inundaciones masivas de los glaciares formaron el espectacular cañón de paredes empinadas que vemos hoy en día, dejando al descubierto capa tras capa de basalto. En la actualidad, el Monte Hood alberga 12 glaciares. Los tres más destacados son Eliot y Langille situados en el lado norte y Palmer en el sur.



Geología y agricultura

Lo más probable es que, sin importar dónde vivas, ya hayas probado las bondades de la región del Monte Hood y la garganta del río Columbia. Si alguna vez has bebido un pinot noir frutal de **Stave & Stone**, has tomado una sabrosa cucharada del Cherry Garcia de Ben & Jerry's (sí, esas cerezas vienen directamente de The Dalles) o has decorado un árbol de Navidad de abeto Douglas de Estacada, entonces sabrás que la región produce algunos de los mejores productos agrícolas disponibles. Los ricos suelos volcánicos (en su mayoría margas limosas recolectadas a lo largo de los años por las inundaciones, la actividad volcánica y los deslizamientos de tierra) y un clima variado (días soleados junto con muchas de nuestras famosas lluvias del noroeste del Pacífico) hacen que la región del Monte Hood y la garganta del río Columbia tenga una posición única para la agricultura. Aquí se cultivan uvas para vino desde la década de 1880, mientras que el cultivo de frutas de huerto comenzó ya en 1850. Hoy en día, nuestra región es mejor conocida por las frutas de los huertos como las manzanas, las cerezas y las peras, así como por las uvas de vino y el salmón (coho, chinook y rojo).

La región es una confluencia única de múltiples biomas y ecosistemas distintos basados en la proximidad de la ubicación del Monte Hood y los patrones climáticos que se derivan de ella. Estos ecosistemas albergan abundantes árboles de coníferas y caducifolios y paisajes desérticos altos, que contribuyen a los hermosos y variados microclimas que vemos en toda el área. Las plantas comunes que puedes encontrar durante el senderismo incluyen la uva de Oregon, la baya de Salal, el rododendro, el trilio, el helecho espada y la flor gemela.

Para obtener más información histórica y una perspectiva sobre el sistema del río Columbia, mira *Stories from the River: Celilo* (confluenceproject.org/library-post/stories-from-the-river-celilo).



Los pueblos indígenas y la soberanía alimentaria

Más de 10.000 años de cultura

Experimenta la extraordinaria abundancia del río Columbia, y verás por qué esta región ha estado habitada por pueblos indígenas durante generaciones. El área que rodea el río Columbia medio es uno de los lugares habitados continuamente más antiguos del hemisferio occidental y ha sido el hogar de pueblos indígenas desde tiempos inmemoriales. Durante más de 10.000 años, los primeros habitantes han vivido o viajado al Monte Hood (o Wy'East, como lo llamó primero la tribu Multnomah) y la región del río Columbia, donde los imponentes abetos Douglas y las abundantes cosechas de salmón brindan refugio y sustento. A pesar de que los grupos de personas se expanden hacia el sur y el este, esta región sigue siendo un destino importante para la socialización y el comercio. En la actualidad, la tierra agrícola y las aguas abundantes siguen aportando un sustento

cultural, espiritual y económico a los nativos que siempre han estado aquí y la han cuidado. Su vínculo intrínseco y su aprecio por los recursos naturales únicos de esta región han hecho que las prácticas de sostenibilidad no sean una ocurrencia tardía, sino fundamentales para su forma de vida. Como compartió Buck Jones, miembro de la tribu Cayuse y parte de **la Comisión Intertribal de Pesca del Río Columbia**, al reflexionar sobre su motivación para que los nietos de su hija pudieran pescar a lo largo de su vida: “No estamos aquí para heredar la tierra de nuestros ancestros; estamos aquí para tomarla prestada de nuestros hijos. El pensamiento de los nativos es mirar hacia adelante”. Con ese espíritu, esperamos que quieras aprender más en un viaje al **Columbia Gorge Discovery Center and Museum** con tu familia, clase o grupo comunitario.





Primeros alimentos

Los primeros habitantes de la zona eran cazadores nómadas que dependían de presas grandes, como el alce y el venado. El estilo de vida tradicional era el de la caza y la exploración con campamentos por temporada establecidos para la pesca o la recolección. Raíces como camas y cola de caballo, bayas como arándanos y moras silvestres, así como animales de caza, peces y plantas comestibles y medicinales eran importantes para las tribus del área del río Columbia, tanto para la alimentación como para las prácticas espirituales. Aunque el salmón y otros primeros alimentos no son tan abundantes como lo eran antes de la colonización (debido a la industrialización y el cambio climático), hoy muchos pueblos indígenas a lo largo del río Columbia todavía comen alimentos tradicionales como raíces, bayas, venado y salmón como parte de sus dietas diarias.

¡Ve a pescar!

Los pueblos indígenas han pescado en las aguas del río Columbia durante miles de años, refinando continuamente las estrategias y herramientas de pesca para capturar salmones, esturiones, lampreas y eulachones (o eperlanos). Los pescadores nativos utilizaron una variedad de recursos naturales, como madera, piedra, hueso, asta, cuero, tendón y fibras vegetales, para fabricar herramientas para



pescar y preparar pescado. El salmón fue el primer alimento que apareció a principios de la primavera, y las familias se reunían a lo largo del río Columbia en los sitios de pesca ancestrales para pescar y secar suficiente salmón para el año siguiente. Antes de que se construyera **The Dalles Dam** en 1957, se decía que había tantos peces que uno podía cruzar un arroyo en los lomos de los salmones. Junto al río se instalaban andamios o plataformas de madera, sostenidos o suspendidos de las rocas que los rodeaban. Los pescadores nativos se posaban sobre estas estructuras, utilizando redes de inmersión de mango largo o lanzas para recolectar peces.



Hoy en día, utilizan comúnmente equipos y barcos de pesca modernos, además del uso de plataformas y redes de inmersión. Todos los años se siguen celebrando fiestas tradicionales del salmón cerca del lugar de las cataratas de Celilo, para celebrar el regreso de los peces y agradecer profundamente la abundancia del río. Para los pueblos indígenas de la cuenca del río Columbia, los salmones son más que una fuente de alimento. Son un símbolo del vínculo entre el hombre y el creador, y una conexión espiritual con el salmón sigue siendo una parte vital del patrimonio y la cultura de los pueblos indígenas de la cuenca del río Columbia.

Una nota sobre las plataformas pesqueras indígenas y la compra de salmón fresco

Si bien la población de salmón en los ríos y arroyos de Oregon se ha reducido drásticamente después de la colonización, el río Columbia todavía alberga sitios de pesca tradicionales, algunos de ellos todavía con plataformas de madera y redes de inmersión tradicionales. Si te encuentras con una plataforma de pesca, siéntete libre de admirar la vista desde la distancia. En ninguna circunstancia

debes intentar acercarte, trepar o pescar desde una plataforma de pesca tradicional por respeto y seguridad.

Cuando se abre la temporada del salmón a finales de la primavera, el verano y el otoño, el público puede comprar la pesca fresca del día o el delicioso salmón ahumado directamente a los pescadores indígenas. Para obtener información sobre dónde comprar chinook, coho, salmón rojo y/o trucha arcoíris premium del río Columbia, visita la Comisión Intertribal de Pesca del Río Columbia (<https://critfc.org/harvest>).





La ruta de Oregon

La ruta de Oregon fue una ruta de carrozas cubiertas de 2.170 millas de este a oeste y un sendero para emigrantes que conectaba el río Missouri con los valles de Oregon, que se extendía desde el actual Kansas y abarcaba casi todo Nebraska y Wyoming actuales. La mitad occidental de la ruta se extendía por la mayor parte de los actuales Idaho y Oregon. Más de 400.000 colonos, granjeros, mineros, rancheros, dueños de negocios y sus familias viajaron hacia el oeste por la ruta de Oregon. La Ley de Donación de Tierras de 1850, que permitía a los hombres blancos y a las mujeres casadas reclamar 320 acres de tierra libre en Oregon, impulsó este movimiento de reasentamiento en el oeste, forzando el desplazamiento y la expulsión de los pueblos indígenas de las tierras en las que residían desde tiempos inmemoriales.



En 1847, Henderson Luelling y su hijo, Seth, partieron de Iowa por la ruta de Oregon con dos vagones llenos de 700 árboles de manzana, pera, melocotón y cerezo injertados. Después de llegar a Oregon, establecieron un vivero y vendieron miles de árboles en Oregon y California. Las autopistas modernas, como la autopista 26 y la interestatal 84, todavía siguen partes del mismo curso hacia el oeste, incluso pasando por pueblos establecidos originalmente como paradas a lo largo de la ruta de Oregon. En muchas partes de la región, todavía se puede ver cómo la industria y los negocios establecidos de hace más de 175 años han cedido el paso a los que prosperan hoy. Puedes aprender más sobre la historia de la ruta de Oregon visitando el **Columbia Gorge Discovery Center and Museum** en The Dalles. O lleva a tu familia a visitar la histórica granja de **Philip Foster Farm** y echa un vistazo a su jardín patrimonial para ver lo que las familias pioneras cultivaban hace 175 años.





CAPÍTULO 2

Garganta del oeste del río Columbia

Hacia el oeste

Las aguas glaciales de color verde lechoso del río Sandy se dirigen hacia el norte durante 56 millas antes de encontrar su confluencia con el río Columbia. Aquí, un delta fértil dio origen a un legado agrícola, que incluye principios del siglo 1900s, cuando se la conocía como "la capital mundial del apio". También es donde el valle de Willamette desemboca en la entrada occidental de la garganta del río Columbia.

Esta región cuenta con una de las pesquerías más diversas del estado, que brinda hábitat a varias especies de salmón y trucha, así como al esturión blanco gigante, el pez más grande y longevo de la cuenca del río Columbia. Su borde occidental es el hogar de **Townsend Farms**, una granja de bayas de propiedad familiar que se ha convertido en uno de los productores más grandes del estado a través de tres generaciones llenas de amor y trabajo. Los tramos orientales de esta área ofrecen una gran cantidad de alimentos nativos como arándanos y wapato que se encuentran entre los bosques antiguos y las cascadas intermitentes que se derraman sobre los salientes de las paredes montañosas.

Deja atrás el área metropolitana de Portland y recorre las comunidades de Fairview, Wood Village, Troutdale, Corbett y Cascade Locks mientras trazan un camino de 30 millas río arriba hacia el corazón de la garganta del río Columbia. ¿Sientes nostalgia? Súbete a un autobús o conduce por la histórica autopista del río Columbia, de 75 millas, también conocida como King of Roads. Con más de 100 años de antigüedad, la autopista histórica del río Columbia fue la primera carretera escénica designada a nivel nacional en los Estados Unidos.



Sendero gastronómico de la garganta del oeste

W = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

Las granjas de bayas, las cervecerías, las pesquerías y los restaurantes que sirven ingredientes obtenidos en un radio de 100 millas son solo algunos de los que los viajeros pueden esperar saborear a lo largo de este sendero. Ya sea que elijas trazar tu propio recorrido o ir con una visita guiada en bicicleta, en un sternwheeler, a pie o en un autobús turístico, seguramente experimentarás maravillas (y nos referimos en las formas más deliciosas posibles) en cada parada a lo largo del camino.

Un destino famoso para los que trasnochan, los amantes de la música y los extravagantes buscadores de aventuras es, por supuesto, el histórico **McMenamins Edgefield Hotel** **W**. Construida en 1911 como una granja pobre, esta propiedad de 74 acres ha tenido edificios agrícolas originales

restaurados y conservados para ahora presumir de una bodega, destilería, cervecería, junto con opciones gastronómicas y de entretenimiento con la extravagancia característica de McMenamins.

La conservación de la tierra es un principio fundamental para muchas familias y granjas de nuestra región. Esto es absolutamente cierto en **Columbia View Blueberry Farm**  (anteriormente Klock Farm), que practica una agricultura responsable con el medio ambiente para proteger contra la erosión del agua, proteger la vida silvestre y los polinizadores nativos y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. La familia Klock comenzó esta granja en 1980 como una granja de trabajo privada de 20 acres completa con huertos maduros de arándanos, manzanas, frambuesas y moras. En la actualidad, la granja ofrece la posibilidad de recolectar a los lugareños y a los visitantes y cosecha comercialmente 50 toneladas de arándanos cada temporada.

Mientras recorres el "Corredor de la Cascada", no te pierdas la joya escondida, **Bridal Veil Lodge Bed and Breakfast** . Desde 1926, han ofrecido un respiro a los viajeros cansados de la carretera a lo largo de la autopista del río Columbia. El senderismo, el ciclismo, el remo y las impresionantes cascadas ubicadas en bosques antiguos están a pasos de la puerta principal. Después de un día de aventuras, relájate y cena en la comodidad

elegante de este pintoresco albergue que obtiene la tarifa del desayuno directamente de las granjas vecinas al final de la calle.

Para los lugareños o los visitantes que se preparen para cenar en casa o busquen un lugar para comer, es imprescindible pasar por un mercado para comprar la pesca fresca del día. En Cascade Locks, acércate al **Brigham Fish Market**  de ladrillo y cemento, propiedad de Kim y Terrie Brigham, dos hermanas que son miembros de las Tribus Confederadas de la Reserva Indígena Umatilla. El colorido tapiz de la escena gastronómica de esta zona es posible gracias a la cuidadosa administración de la tierra y de los recursos por parte de comunidades indígenas como la Umatilla. Muy cerca, también podrás encontrar puestos de mercado de pescado nativo debajo **Bridge of the Gods**, en el estacionamiento de **Bridgeside**. Al conducir por Hood River, vale la pena llamar para ver si el puesto de pescado **Wild Columbia Salmon**  en 108 Highway 35 está abierto. O pide salmón en el menú en uno de los 20 restaurantes diferentes que obtienen pescado en el área. Cualquiera que sea el destino, tus papilas gustativas no solo cantarán con deleite por el salmón chinook, coho o salmón rojo de primera calidad, sino que también tendrás la oportunidad de comprar directamente de los miembros de la tribu cuya herencia está inextricablemente entrelazada en la historia de estas riberas.





Sundae de alerce de montaña con blondies de mantequilla dorada

Sugarpine Drive-In  | Emily Cafazzo y Ryan Domingo

 = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

Según la Comisión de Arándanos de Oregon, "Oregon cosechó casi 150 millones de libras de arándanos en 2020, con un impacto económico anual generado por los productores estimado en 353,5 millones de dólares". En el Monte Hood y en la garganta del río Columbia, las temperaturas estivales alcanzan una media de 79°F, lo que hace que las condiciones de cultivo de los arándanos sean cálidas e ideales. En nuestra región hay numerosas granjas y puestos de arándanos que se pueden visitar de junio a septiembre.

Fundada en 1962, **Kirby's Blueberry Farm**  es una parada perfecta para elegir mientras se disfruta del Área Escénica Nacional de la Garganta del Río Columbia. Ubicada en Corbett, no solo encontrarás arándanos frescos y jugosos para picar o para llevar a casa para espolvorear sobre tu sundae, también tienen pasteles, cerezas, miel, huevos y más para ofrecer a sus visitantes. La salsa de arándanos y lavanda de **Sugarpine Drive-In** , con arándanos locales, se usa en la siguiente receta de sundae de alerce de montaña y se puede comprar envasada y lista para servir en los mercados locales.

Sugarpine Drive-In está ubicado a orillas del río Sandy en Troutdale, al borde de la garganta del río Columbia. Dentro de una antigua gasolinera de la década de 1920, el equipo formado por marido y mujer, los chefs Ryan Domingo y Emily Cafazzo, han creado un autoservicio familiar que ofrece comidas reconfortantes nostálgicas con un toque de temporada. Sugarpine actualiza las recetas clásicas americanas con técnicas modernas e ingredientes del noroeste del Pacífico. Su emblemático sundae de alerce de montaña cuenta con un helado de vainilla y chocolate, salsa de arándanos y lavanda, un crujiente panal de piñones y bocaditos de mantequilla marrón.

Para Ryan y Emily, este helado se inspiró en la belleza natural de la garganta del río Columbia. Conduciendo o pedaleando hacia el este desde el restaurante hasta el Área Escénica Nacional de la

Garganta del Río Columbia, la Histórica Carretera del Río Columbia te lleva a la cima de montaña de alerce e incluso más allá de docenas de hermosos miradores y cascadas. En el camino, pasarás por pequeñas granjas familiares que venden de todo, desde huevos y vegetales frescos hasta flores y bayas. Respira los aromas florales de **Bates Lavender Farm** y colorea tus dedos de azul en **Kirby's U-Pick Blueberry Farm**. Disfruta del zumbido de las colmenas cercanas y saborea el dulce aroma de los pinos y las coníferas hasta donde te alcance la vista.

El sundae y su composición capturan la esencia de la zona y el espíritu creativo del restaurante, incorporando el carácter nostálgico del soft serve con toppings caseros y un montón de texturas crujientes y masticables. Su profundidad de sabor y énfasis en los ingredientes locales cuentan una historia sobre este pequeño rincón de Oregon que tanto amamos. Como lo expresan Ryan y Emily: "Simplemente llámalo una carta de amor de nosotros a la garganta del río".





8 porciones

6 onzas de mantequilla
2 ½ tazas de harina para todo uso
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
¾ cucharadita de sal kosher
2 tazas de azúcar morena
2 cucharaditas de vainilla

3 huevos grandes
½ taza de chispas de chocolate blanco
Salsa de helado de lavanda y arándanos para llevar de Sugarpine Drive-In para servir
Helado de vainilla y chocolate para servir

Nueces picadas o galletas integrales trituradas para servir

1. Precalienta el horno a 350°F. Con una bandeja para hornear de un cuarto de tamaño (9,5" x 13") u otra bandeja de tamaño similar, rocía con spray antiadherente, cubre con papel pergamino y rocía la parte superior del pergamino. Esto ayudará con la limpieza y la liberación de la bandeja. Deja la bandeja a un lado hasta que la masa esté completa.
2. En una cacerola pequeña a fuego medio, agrega la mantequilla, revolviendo ocasionalmente mientras se derrite. Una vez derretida, la mantequilla comenzará a formar espuma y chisporrotear alrededor de los bordes. Sigue revolviendo. Después de 5 a 8 minutos, la mantequilla se dorará, la espuma se reducirá un poco y los sólidos de leche en el fondo de la sartén se tostarán. Tendrá un olor intenso mantecoso, a nuez y rico. Hay una línea muy fina entre la mantequilla dorada y la mantequilla quemada, así que tan pronto como alcance el nivel de nuez, retírala del fuego y pásala a un tazón mediano. Deja que la mantequilla se enfríe durante unos 5 minutos.
3. Mientras tanto, en un recipiente aparte, tamiza la harina, el polvo de hornear y la sal.
4. Agrega azúcar y vainilla a la mantequilla dorada, batiendo para combinar. Añade los huevos, uno a la vez, batiendo para combinar entre cada adición. Combina la mezcla de harina tamizada con la mezcla de mantequilla dorada. Dobla con una espátula hasta que los ingredientes estén casi completamente incorporados, luego dobla las chispas de chocolate blanco para terminar. Ten cuidado de no mezclar demasiado.
5. Esparce la masa en la bandeja preparada en una capa uniforme. Según sea necesario, humedece ligeramente tus manos para presionar hacia abajo y alisar la parte superior. Hornea durante 25-30 minutos, hasta que un palillo salga limpio y el centro esté firme. Ten cuidado de no hornear demasiado, ya que puede secarse.
6. Deja enfriar durante al menos 20 minutos y luego corta las porciones en el tamaño deseado. Ryan y Emily consideran que los cuadrados de 1" son el tamaño perfecto para su emblemático sundae de alerce de montaña. Guárdalo en un recipiente hermético hasta 7 días en la nevera o hasta 3 meses en una bolsa apta para el congelador.
7. Para preparar tu sundae: coloca las bolas de helado de vainilla y chocolate en tazones para servir, agrega cuadrados de blondie y salsa de lavanda y arándanos, y cubre con nueces picadas o galletas integrales trituradas.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Good Coffee , matcha latte de lavanda





Pesto de ortiga de Lolo

Lolo's Boss Pizza  | Leslie Henson

 = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

Las ortigas punzantes son una planta muy duradera con hojas puntiagudas y finos pelos blancos. Las ortigas están repletas de nutrientes que incluyen hierro, calcio y vitamina C, por nombrar algunos. Se utilizan ampliamente en la medicina herbal occidental por sus propiedades curativas naturales relacionadas con la inflamación y la presión arterial. A los chefs les encantan las ortigas por su color verde vibrante y su sabor a kale.

Todos los años, a principios de la primavera, las ortigas silvestres emergen del suelo en toda la garganta de oeste. Las ortigas crecen mejor en suelos húmedos, así que mantente alerta a los arroyos y otros cuerpos de agua estáticos. Considera buscarlas por tu cuenta. Sin embargo, asegúrate de usar guantes, porque tal como su nombre indica, ¡pican! Cuando tocas o rozas los frágiles pelos de la planta, estos liberan un ácido fórmico que deja una sensación de ardor que puede permanecer hasta 24 horas. Sin embargo, no hay que preocuparse, la picadura se neutraliza una vez que las ortigas están cocidas. Si no te apetece buscar comida silvestre, a menudo puedes encontrar ortigas en muchos mercados de agricultores durante la primavera



Cuando el invierno termina y las señales de la primavera comienzan a aparecer, a Leslie le encanta salir al bosque a recolectar ortigas silvestres para su pesto de ortiga y pastel de mozzarella fresca de la granja a la pizza de temporada. Si la albahaca fresca y la rúcula no están disponibles, intenta usar una libra completa de ortigas. El sabor es un sabor a pesto menos tradicional, ¡pero no menos delicioso! Más allá de la pizza, prueba este pesto sobre una tostada con un huevo frito, mezclado con pasta o cuchareado sobre pescado a la parrilla.

Para 3 tazas:

½ taza de nueces	¼ taza de jugo de limón fresco
8 onzas de hojas de ortiga recién cortadas	6 dientes de ajo asados
4 onzas de hojas de albahaca fresca	½ taza de queso parmesano recién rallado, opcional
4 onzas de hojas de rúcula fresca	Sal marina fina y pimienta negra recién molida al gusto
1 taza de aceite de oliva extra virgen	

1. Precalienta el horno a 325°F.
2. Coloca las nueces en una bandeja para hornear con borde y tuesta en el horno durante 10 minutos.
3. Con guantes, recoge o corta las hojas de las ortigas. Lava las hojas y colócalas en agua hirviendo durante 1 minuto para blanquearlas, luego pásalas rápidamente a un baño de hielo para detener el proceso de cocción. Escurre y exprime toda el agua que puedas de las hojas.
4. Por tandas, combina los ingredientes en un procesador de alimentos, vierte aceite de oliva gradualmente y mezcla hasta obtener la consistencia deseada. Agrega más o menos aceite de oliva para lograr la consistencia deseada. Si lo deseas, agrega parmesano a la mezcla final.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Edgefield Winery , sidra de mora



Ensalada de remolacha y peras escalfadas en cerveza local

Thunder Island Brewing **W** | Dan Im

W = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

F = Circuito de frutas de Hood River

Según la Sociedad Histórica de Oregon, Oregon produce aproximadamente 800 millones de peras al año, y la garganta del río Columbia es el mayor exportador de peras del país. Granjas familiares en toda la región cultivan una variedad de peras, incluidas Green y Red D'Anjou, Bartlett, Comice, Bosc, Forelle y Seckel.

Visita **Kiyokawa Family Orchards** **F**, para honrar el legado de la región de familias inmigrantes que primero cultivaron y cuidaron las tierras agrícolas de la región. Esta abundante granja ha sido de propiedad y operación familiar desde 1911, cuando la familia Kiyokawa emigró por primera vez de Japón. Como pastores cuidadosos de la topografía única de la región y las fuentes de agua alimentadas por glaciares, la granja es conocida por sus peras, pero en total ofrece 150 variedades distintas de manzanas, peras y frutas con hueso. Con la huerta más grande del valle, los visitantes pueden cosechar directamente de los campos, llevar a los niños en carros fila por fila y deleitarse con la generosidad de la granja con miel, mermeladas y sidras recién enlatadas.



Para la ensalada:

- 2 remolachas medianas, peladas
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal marina fina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida fresca
- 12 onzas de verduras de hojas verdes locales o su mezcla de ensalada favorita, como Hood River Organic
- ½ taza de vinagreta de vino tinto, mira la receta a continuación
- 4 cuartos de peras escalfadas con cerveza en rodajas finas, mira la receta a continuación
- 2 onzas de nueces confitadas
- 2 onzas de pasas doradas o arándanos secos
- 2 onzas de queso de cabra local desmenuzado

Para las peras escalfadas con cerveza y jengibre:

- 1 ½ tazas de Thunder Island Golden Ale o tu cerveza ligera favorita
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado
- 1 taza de agua
- 1 pizca de jengibre fresco, aplastado con un cuchillo
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ de cucharadita de sal marina fina
- 3 peras de Hood River, como D'Anjou, Bartlett o Bosc

Para la vinagreta de vino tinto:

Para 1 taza:

- ⅓ taza de vinagre de vino tinto
- 3 dientes de ajo picados
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 ½ cucharaditas de mezcla de condimentos italianos secos
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida fresca
- ¾ taza de aceite de oliva extra virgen

Para la ensalada:

1. Precalienta el horno a 375°F. Cubre una bandeja para hornear con borde con papel pergamino.
2. Corta las remolachas en trozos de ¼" de grosor y extiéndelas uniformemente en la bandeja para hornear preparada. Vierte aceite de oliva por encima, espolvorea con sal y pimienta, y revuelve para cubrir uniformemente.
3. Hornea durante 35-40 minutos, hasta que se perfora fácilmente con un tenedor. Retira y deja que alcance la temperatura ambiente antes de armar las ensaladas.
4. En un tazón grande, mezcla las verduras con vinagreta. Divide las verduras en tazones o platos y cubre con cantidades iguales de remolachas, peras, nueces, pasas y queso de cabra.

Para las peras escalfadas con cerveza y jengibre:

1. En una olla mediana, hierva la cerveza, el agua y las hojuelas de chile.
2. Agrega el azúcar, el jengibre, la cúrcuma, la nuez moscada y la sal. Una vez que el azúcar se disuelva, reduce el fuego a bajo.
3. Corta las peras en cuartos, quítales el corazón y agrégales al líquido hirviendo. Cocina las peras durante 10-15 minutos, hasta que estén tiernas. Retira del fuego y cuela las peras. Deja enfriar en el refrigerador para evitar que las peras se cocinen y ablanden demasiado.

Para la vinagreta de vino tinto:

1. En un tazón grande, bate para combinar el vinagre, el ajo, el azúcar, la mostaza, el condimento italiano y la pimienta.
2. Agrega lentamente el aceite de oliva hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Thunder Island Brewing , Golden Ale



Albóndigas de salmón en dos preparaciones

Brigham Fish Market  | Terrie y Kim Brigham

 = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

El río Columbia es bien conocido por sus carreras de salmón y trucha arcoíris. En un año típico, aproximadamente un millón de salmones chinook, coho, rojos y truchas arcoíris viajarán río arriba para desovar. Existe una extensa historia en torno a los derechos de pesca tribal en el noroeste del Pacífico que puedes conocer en el **podcast de Hear in the Gorge**, “Episodio #5, Pesca tribal en el noroeste del Pacífico.”

Para obtener la pesca fresca del día, ve a **Brigham Fish Market**  en Cascade Locks a orillas del río Columbia. Terrie Brigham y su hermana, Kim, abrieron el mercado en 2014. Casi todos los mariscos vendidos en el mercado han sido pescados por un miembro de la familia Brigham o miembros de otras tribus locales. La familia Brigham es miembro de las Tribus Confederadas de la Reserva Umatilla, que comprende tres tribus que históricamente habitaron la zona: los Cayuse, Umatilla y Walla Walla. Mientras estés allí, disfruta de un tazón de su sopa de salmón, un po'boy de esturión del río Columbia, ciabatta con salsa de salmón ahumado o uno de los muchos otros elementos de su menú. Dato curioso: puedes ver a Terrie en el episodio 6 de la temporada 18 de Top Chef de BRAVO.



Para las albóndigas:

4 porciones | 16-18 albóndigas:

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla picada
- 2 costillas de apio picadas
- 2 dientes de ajo cortados en rodajas
- 1 huevo grande
- 1 taza de pan rallado
- 1 cucharadita de sal marina fina
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 16 onzas de carne de salmón, raspada de la espina del salmón (guarda la espina para el caldo)

Albóndigas de salmón fritas con salsa de cóctel:

- Albóndigas de salmón, mira la receta arriba
- 1 taza de pan rallado italiano
- Aceite vegetal para freír
- Cilantro, rodajas de limón y salsa de cóctel para servir

Albóndigas de salmón con salsa de ajo y mantequilla:

- Espina(s) de salmón
- 1" de jengibre fresco cortado en rodajas
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida fresca
- 8 onzas de tomates triturados enlatados
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de caldo de ajo
- 2 tazas de caldo de salmón o caldo de pescado
- Albóndigas de salmón, mira la receta arriba
- Arroz de jazmín y/o salvaje para servir
- Rodajas de cilantro y limón o lima para servir

Para las albóndigas:

1. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite. Saltea la cebolla, el apio y el ajo hasta que estén translúcidos y suaves. Permite que la mezcla se enfríe.
2. En un procesador de alimentos, agrega la mezcla de vegetales enfriada, el huevo, ½ taza de pan rallado, sal y hojuelas de chile. Revuelve la mezcla, raspando los lados según sea necesario. Retira y deja enfriar.
3. En el procesador de alimentos, mezcla el salmón solo hasta que se deshaga. Agrega la mezcla de vegetales y procesa para combinar. Agrega la ½ taza de pan rallado restante y procesa para combinar.
4. Una vez que se enfríe, enrolla la mezcla en albóndigas del tamaño de una pelota de golf. Si la mezcla de salmón se vuelve pegajosa, sumerge las manos en agua fría antes de formar cada albóndiga.

Albóndigas de salmón fritas con salsa de cóctel:

1. En una cacerola grande o wok, calienta 3" de aceite a fuego medio-alto hasta que alcance los 365°F.
2. Enrolla las albóndigas en pan rallado italiano y agrégalas al aceite caliente. Fríe las albóndigas, volteando con frecuencia hasta que estén doradas y bien cocidas, unos 8-10 minutos.
3. Retíralas del aceite y pásalas a un plato para servir. Cúbrelas con ramitas de cilantro y sírvelas con rodajas de limón y salsa de cóctel.

Albóndigas de salmón con salsa de ajo y mantequilla:

1. En una olla grande, agrega las espigas de salmón, el jengibre, el ajo y la pimienta. Cubre 1" con agua. Haz hervir el caldo, luego reduce la llama a bajo. Retira la espuma de la parte superior del caldo y continúa cocinando a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
2. Cuela la mezcla a través de un colador de malla fina en una olla pequeña. Agrega los tomates. Lleva a fuego lento y cocina durante 15-20 minutos. Retira del fuego y guarda para hacer salsa.
3. En un wok o una sartén grande y profunda a fuego medio, derrite la mantequilla. Agrega lentamente la harina y revuelve para espesar.
4. Bate lentamente el caldo, 1 taza a la vez. Continúa batiendo hasta que la salsa esté delgada. Lleva a ebullición hasta que espese.
5. Agrega las albóndigas de salmón a la salsa y cocina durante 7-9 minutos a fuego medio, hasta que estén bien cocidas. Reduce a fuego lento.
6. Divide el arroz en platos o tazones y cubre con albóndigas y salsa. Adorna con cilantro y una rodaja de limón o lima.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Gorges Beer Co. ,
Angel's Rest IPA





CAPÍTULO 3

Valle de Hood River



Hacia Hood River

En la base de la ladera noreste del Monte Hood se extiende un valle de 100 millas cuadradas que cae desde una colina baja hacia la bulliciosa e histórica ciudad ribereña de Hood River. Aquí yacen las raíces de la fértil región agrícola de Mid-Columbia de Oregon, alimentada por los fuertes vientos que bajan por el desfiladero del río Columbia y el río homónimo de la ciudad que extrae agua de tres extensos glaciares de montaña.

Estas condiciones dieron vida a los huertos y granjas que ahora forman el renombrado **Circuito de frutas de Hood River**, que atraviesa pintorescos pueblos como Parkdale, Dee y Odell. Los productores de los alrededores realizan la mayor exportación de peras del país, y todavía tienen montones de manzanas y cerezas de sobra. El resultado es un

mosaico de puestos de frutas, bodegas, sidrerías, campos de flores y restaurantes de la granja a la mesa. La abundancia se traslada al centro de la ciudad, donde abundan los restaurantes de alta calidad y sigue floreciendo un legado histórico de fabricación de cerveza y destilación artesanal. Y no se lo digas a nadie que te lo haya dicho, pero Hood River es la única ciudad de Oregon donde el consumo público de alcohol en las aceras y en los parques es perfectamente legal, solo parte de la vibra.

Al igual que su clima, esta región representa una zona de transición donde los amantes de la comida pueden deleitarse con la mezcla de artesanía rural y gusto moderno.



Circuito de frutas de Hood River

F = Circuito de frutas de Hood River

Como su nombre indica, el circuito de frutas Hood River es precisamente eso: un circuito panorámico de 35 millas que serpentea a través de los exuberantes campos frutales del valle. Más de dos docenas de granjas familiares invitan a los viajeros a un rico mosaico de viñedos y sidrerías, campos de lavanda fresca e interminables hileras de huertos de cerezos, manzanas, peras y melocotones (algunos datan del siglo XIX). Elige admirar las escenas idílicas desde el camino o experimenta la vida en la granja de primera mano con una variedad de actividades y delicias epícolas para viajeros de todas las edades.

Una de las formas más divertidas de experimentar el circuito de frutas de Hood River es andando en bicicleta. Súbete a una bicicleta eléctrica y únete a un tour guiado de vino en bicicleta con **MountNbarreL**. Recorre el impresionante valle, pasando por huertos que florecen con vistas épicas del Monte Hood en cada esquina. Toma

descansos bien planificados en algunas de nuestras mejores bodegas locales, como **Marchesi Vineyards & Winery** **F**, **Wy'East Vineyards** **F**, y **Cathedral Ridge Winery** **F**.

Después, dirígete al **monte View Orchards** y a **Grateful Vineyards** **F**. Esta granja familiar de tercera generación ofrece 50 acres de manzanas y peras de primera calidad mientras cuida la tierra con prácticas ambientalmente sostenibles. Elige llenar tu propio bushel o recoger por tu cuenta, disfruta del espacio de picnic dedicado o de las opciones de cena de la granja a la mesa, y prueba una sidra fuerte sin aditivos o una copa de vino directamente de la sala de degustación contigua de Grateful Vineyards.

Especialmente por su festival de otoño, **Packer Orchards & Farm Place** **F** Es un destino de juego absoluto con festividades y actividades de temporada para todas las edades. Desde 1994, han estado sirviendo tartas, pasteles, mermeladas y otras delicias dulces con peras frescas directamente de su panadería insignia todos los días. La recolección de frutas o verduras, la cerveza de barril, la sidra y el vino, y las filas de girasoles dorados son solo el comienzo de las opciones disponibles en esta granja familiar.



Cóctel de bosquecillo encubierto

Hood River Distillers | Heidi Smart

Nombrado en honor al botánico escocés David Douglas, el abeto de Douglas fue designado árbol oficial del estado de Oregon en 1936. Más allá de su fama como una de las variedades de árboles de Navidad más populares, el abeto de Douglas también es la fuente más utilizada para madera contrachapada y madera aserrada en los Estados Unidos, según el Centro Forestal Mundial. El abeto de Douglas es tan venerado en Oregon que incluso se ha convertido en un licor hecho por **Clear Creek Distillery** al macerar los brotes verdes del árbol en brandy claro. Pásate por la sala de degustación de **Hood River Distillers** en Hood River para probarlo por ti mismo.

Oregon produce el 99% de todas las avellanas (también conocidas localmente como "filberts") en los Estados Unidos. Oregon ofrece las condiciones ideales para estos árboles, que florecen en climas moderados. Las avellanas se cosechan después de que caen al suelo en septiembre u octubre y pueden seguir produciendo durante más de 100 años. Con un perfil cremoso y mantecoso, las avellanas son deliciosas por sí solas, como ingrediente en numerosos platos y productos horneados, y sí, incluso en un licor como Monarch® Hazelnut Liqueur, que también se presenta en este cóctel.

Situado cerca de la ciudad de Welches, a lo largo de la carretera escénica del Monte Hood, el **Wildwood Recreation Site** proporciona una experiencia ideal para caminar entre viejos abetos de Douglas para experimentar el asombro de la vida real que inspiró este cóctel de bosquecillo encubierto. Las opciones aquí incluyen senderos pavimentados accesibles según la ADA con exhibiciones educativas, un desafiante ascenso empinado por las laderas de la montaña Huckleberry y nadar y pescar en el río Salmon.



TIMBERLINE[®]
TRADE MARK
40% ALC/VOL
750ml
80 PROOF
VODKA
WOOD RIVER DISTILLERS EST. 1934

Esta receta de cóctel celebra sutilmente los árboles de Oregon al incorporar ingredientes de abeto de Douglas, avellana, arce y manzano. ¿Dónde está la manzana? ¡En el vodka! Timberline Vodka se elabora con manzanas cultivadas localmente, lo que da como resultado un licor con cuerpo con notas refinadas de flor de manzano y un final fresco. Clear Creek Douglas Fir Brandy produce una esencia de nuestro árbol estatal, hecho de capullos de abeto Douglas de color verde brillante en primavera, que se recogen a mano en el bosque nacional del Monte Hood. La sala de degustación de Hood River Distillers presenta con orgullo estos y muchos otros productos que encarnan el espíritu, la herencia y la cosecha del noroeste del Pacífico.

1 porción:

1 onza de vodka Timberline®	Una pizca de sal marina de Oregon
1 onza de Brandy Clear Creek® Douglas Fir	Una pizca de Pimento Aromatic Bitters de Dale Degroff
¼ onza de licor de avellana Monarch®	Zumo de limón
¼ onza de jarabe de arce oscuro	

1. En una coctelera, agrega hielo, vodka, brandy, licor, jarabe, sal y bitters.
2. Agita durante unos 10 segundos y cuela en un vaso bajo tradicional sobre un cubo de hielo grande.
3. Termina exprimiendo los aceites de cáscara de limón sobre la bebida. Adorna con cáscara de limón y, cuando esté disponible, una ramita de abeto de Douglas.

MARIDAJE: risotto de manzana, página 63





Almejas de Manila de la costa del Pacífico asadas en sartén de hierro fundido

Celilo | Ben Stenn

Se puede encontrar una amplia variedad de especies de almejas a lo largo de la costa de Oregon, incluidas las populares navajas, boquiabiertos, mantequilla, berberechos, cuello pequeño y caparazón blando. Alrededor del 95% de todas las navajas en Oregon se pueden encontrar en un tramo de 18 millas de playas en Clatsop. El Departamento de Pesca y Vida Silvestre de Oregon es un excelente recurso sobre las características de las almejas, el hábitat y la técnica de pesca de almejas. El río Columbia proporciona el acceso ideal para traer almejas frescas de la costa al desfiladero del río Columbia y al valle de Hood River.

Antes de regresar a casa desde Hood River, pasa por **Fishpeople Market**, certificado como empresa B, para comprar algunos de sus pescados y mariscos sostenibles frescos, congelados o preparados. Están abiertos todo el año y ofrecen pescados y mariscos de temporada, como cangrejo, pescado de roca, atún y mariscos.



Empieza siempre con almejas frescas. La fuente preferida de Ben es **Fishpeople** en Hood River. Tienen relaciones en primera persona con varios productores de mariscos en la costa de Oregon cuyos productos son siempre de primera categoría. También puedes consultar la fecha de recolección y entrega con tu proveedor de pescado, ya que todos los mariscos viajan con una etiqueta que indica esta información. No cocines almejas que tengan la concha agrietada o que estén abiertas y no se cierran en agua fría.

4 porciones | 2 libras:

- | | |
|---|---|
| 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y adicional para servir | 1 bulbo de hinojo mediano, sin hojas y cortado en rodajas finas |
| 2 libras de almejas de Manila de la costa del Pacífico | ¼ de cucharadita de hojuelas de chile rojo |
| 1 diente de ajo cortado en rodajas finas | Pimienta negra recién molida al gusto |

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. En una sartén grande de hierro fundido a fuego medio-alto, calienta el aceite hasta que casi humee.
3. Coloca con cuidado las almejas en la sartén cubriendo el fondo de toda la superficie. Espolvorea con ajo, hinojo y hojuelas de chile.
4. Coloca la sartén en el horno y asa durante 5-7 minutos. Las almejas están listas cuando se abren y han soltado su jugo en la sartén y el ajo y el hinojo están ligeramente dorados.
5. Para servir, espolvorea pimienta y rocía aceite sobre todo el plato. Sirve inmediatamente con pan fresco para absorber los jugos.

MARIDAJE DE BEBIDAS: The Pines 1852, 2019 Chardonnay



Filetes de panceta ahumada con glaseado de melocotón y jengibre

Grasslands BBQ | Drew Marquis

F = Circuito de frutas de Hood River

E = Sendero gastronómico de la garganta del este

El rico suelo volcánico y los veranos cálidos y secos en el valle de Hood River brindan un entorno ideal para el cultivo de melocotones. Según **McCarthy Family Farm** en Parkdale, la abundante nevada invernal en la región fomenta un "período de enfriamiento para incentivar la mejor producción de frutas durante la temporada. Esto ocurre cuando los árboles entran en un estado latente durante temperaturas entre 32°F y 45°F".

Cody Orchard Farm Stand **F**, administrado por **Farmer in Odell**, es un destino fuera de lo común donde encontrarás melocotones, peras y otros productos junto con su amable y experto personal. No te pierdas sus conservas de melocotón y mermelada, así como sus aliños y almíbares. Sus artesanías incluyen velas de cera de abeja, toallas pintadas a mano y joyería.

Drew compartió con nosotros la inspiración para los melocotones en esta receta: "El verano pasado tuvimos el placer de visitar el puesto de la granja en Cody Orchards en Odell y recibir los melocotones más increíbles de Lisa Perry. Escucharla hablar sobre el manejo de los huertos, buscar el momento exacto de cosechar las numerosas variedades y probar los frutos literales de su trabajo fue una experiencia sensacionalmente mágica. Hicimos todo lo posible para honrar su producto sirviéndolo con carne de cerdo criada responsablemente en **Treebird Market** aquí en la garganta y esperamos que disfrute el brillo que imparte en este rico corte de carne. Pero no dejen pasar la oportunidad de visitar a Lisa y morder un melocotón perfectamente maduro. Cuando lo hagan, no se sequen las manos; siempre deben lamer el jugo de melocotón de los dedos".



Para la panceta de cerdo:

1 (3-4 libras) de panceta de cerdo sin piel
9 cucharadas de pimienta negra gruesa
3 cucharadas de sal kosher
3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
3 cucharadas de agua
2 cucharaditas de salsa inglesa
1 botella de spray de uso alimenticio

Para el glaseado de durazno y jengibre:

¼ taza de ajo picado de unos 12 dientes medianos
¼ taza de jengibre fresco finamente picado
2 melocotones medianos, cortados en trozos de ¼"
1 cucharada de chile fresco finamente picado y sin semillas
½ taza de vinagre de vino de arroz
½ taza de salsa de soya baja en sodio
¼ taza de aceite de semilla de uva u otro aceite neutro
½ cucharadita de aceite de sésamo
3 cucharadas de sirope de agave
1 cucharadita de pimienta negra gruesa

Para servir:

2 cucharadas de menta fresca picada
2 cucharadas de cilantro fresco picado
½ taza de maní tostado picado

1. Mezcla sal y pimienta. Sazona la panceta de cerdo con la mezcla rociando desde al menos un pie por encima de la carne para una distribución uniforme. Usa toda la mezcla yazona todos los lados de la panceta. Deja reposar a temperatura ambiente durante 1 hora.
2. En un tazón, mezcla el vinagre, el agua y la salsa inglesa, luego agrégala al atomizador.
3. En un ahumador, enciende el fuego para alcanzar una temperatura constante de 275°F. En un horno, precalienta a 275°F y usa una bandeja con una rejilla de alambre lo suficientemente grande como para que quepa la panceta.
4. Coloca la panceta en un ahumador u horno precalentado y cocina durante 8 horas, rociando con la solución de vinagre cada 2 horas. Revisa la panceta para ver si está cocida insertando un termómetro de sonda en varias partes de la carne. La temperatura interna estará entre 190°F y 205°F cuando esté lista, pero lo más importante es cómo se siente. Cuando se inserta la sonda, debe haber cero resistencia y, si se levanta, debe sentirse como si pudiera desmoronarse.
5. Mientras tanto, prepara el glaseado mezclando todos los ingredientes en un tazón mediano hasta que se combinen. Esto se puede hacer con 1 día de anticipación y guardar en un recipiente tapado en el refrigerador.
6. Una vez que la panceta esté lista, retírala y déjala enfriar a 150°F. Coloca la panceta en el refrigerador y déjalo enfriar durante la noche.
7. Al día siguiente, cuando esté lista para servir, retírala del refrigerador y córtala en filetes de 1 ½". Precalienta el horno a 350°F.
8. En una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto, calienta un poco de aceite de semilla de uva y luego dora los filetes de panceta con el lado cortado hacia abajo. Dale la vuelta para obtener una buena costra en cada lado, luego pásala a una bandeja para hornear. Una vez que todas las piezas de panceta estén doradas, colócalas en el horno y caliéntalas a una temperatura interna de 165°F.
9. Retira del horno y cubre con el glaseado de melocotón y jengibre, las hierbas y los cacahuetes. Sirve inmediatamente.



Pizza de cereza Country Girl

Solstice Wood Fire Pizza | Chef Aaron Baumhackl

E = Sendero gastronómico de la garganta del este

Oregon es el tercer mayor productor de cerezas a nivel nacional, habiendo producido más de 40 mil toneladas en 2020. En un artículo de 2017 de la revista 1859, BJ Thurlby de Northwest Cherry Growers fue citado diciendo: "Los veranos secos y áridos, las montañas cercanas y el agua y las propiedades fértiles de la garganta del río Columbia brindan a los productores de Oregon el entorno perfecto para cultivar cerezas dulces premium."

Además de producir vinos de fermentación silvestre, la granja orgánica certificada, **Idiot's Grace** **E** en Mosier, Oregon, también produce muchas frutas y verduras. La recolección de cerezas de temporada es una de las mejores razones para acercarte a su granja y bodega. También debes buscar las cerezas Idiot's Grace en algunos de los muchos mercados de agricultores regionales, incluido **The Dalles Farmers Market**.

Desde hace más de 40 años, The Dalles celebra anualmente en primavera el **Northwest Cherry Festival**, en el que se invita a locales y visitantes a celebrar las flores que indican la próxima cosecha de cerezas. Las actividades incluyen el desfile del Cherry Festival, un mercado al aire libre, actividades para toda la familia y música.



Cuando Solstice abrió sus puertas en 2006, la primera fruta que entró en temporada en la garganta fueron las cerezas. Mientras los tractores pasaban con montones y montones de cerezas, el chef Aaron asumió el desafío de cómo utilizar la abundancia de esta delicioso tesoro. En este punto de la historia de su menú, la piña (una blasfemia para muchos amantes de la pizza) no estaba en el menú, ¡así que las cerezas eran una exageración! Cuando la horticultora Peggy Kinsey, de **Country Girl Orchard**, entró con una canasta de cerezas para probar, el trato estaba casi hecho: ¡las cerezas iban a ser parte de una pizza! El chef Aaron decidió abrazar la dulzura rica y profunda de la fruta y creó una nueva pizza, tratando la cereza como un ingrediente para equilibrar con los demás. Utilizando un perfil dulce, picante y salado, ¡nació la pizza de cereza Country Girl! La Country Girl se convirtió rápidamente en una de las favoritas de los huéspedes de Solstice y, en 2011, esta pizza ganó el premio "Mejor en el Estado" de la revista Food Network. Desde que los Kinsey se jubilaron, ahora obtienen y, a veces, recogen a mano cerezas orgánicas de **Idiot's Grace Vineyard**  en Mosier, Oregon.

4 porciones:

1 libra de masa de pizza casera o comprada en la tienda, dividida en 2 porciones iguales	1 taza de chorizo mexicano cocido y desmenuzado hecho en casa o comprado en la tienda	1 ½ cucharaditas de romero y tomillo frescos, finamente picados
½ taza de salsa para pizza: salsa estilo marinara sazonada con orégano, ajo y hojuelas de chile	1 taza de cerezas oscuras (como lapins o lamberts), sin hueso y cortadas en trozos grandes, o ½ taza de cerezas secas	⅓ taza de queso Pecorino Romano rallado
2 tazas de queso mozzarella de leche entera rallado	½ taza de queso de cabra desmoronado	

1. Precalienta el horno a 500°F.
2. En una superficie ligeramente enharinada, estira cada pieza de masa en un círculo de 10". Pasa la masa a una piedra para pizza o bandejas para hornear ligeramente engrasadas.
3. Extiende una capa ligera de salsa de pizza en cada círculo y divide la mozzarella entre las pizzas.
4. Divide uniformemente el chorizo, las cerezas y el queso de cabra entre las pizzas.
5. Hornea hasta que el queso se haya derretido y la masa esté dorada, durante unos 8-10 minutos.
6. Retira con cuidado del horno, luego espolvorea con hierbas frescas y Pecorino.
7. Corta las pizzas y sírvelas con Idiot's Grace Dolcetto.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Idiot's Grace , Dolcetto





CAPÍTULO 4

Garganta del este del río Columbia

Hacia el este

Debajo de estas aguas tranquilas corre la energía de Celilo Falls, que una vez fue el epicentro de la pesca y el comercio para las prósperas tribus de Plateau. Cada año, alrededor de 15 a 20 millones de salmones pasan por este sitio de pesca de nueve millas. Engullido por un embalse estancado, el significado espiritual y cultural de Celilo sigue vivo en las tradiciones pesqueras de los nativos y en los mercados de alimentos. La región sigue siendo también un centro de la gastronomía de la garganta del río Columbia. Comunidades como Mosier, The Dalles y Dufur hacen alarde de calles principales compactas, huertos históricos, viñedos familiares y restaurantes exclusivos.

Hoy en día, la escena gastronómica es más frutal, pero mantiene un pie atrás en el tiempo. Los extensos huertos de cerezos en flor irrumpen

en escena cada año antes del **Northwest Cherry Festival** de la región. Y los festivales locales de la cosecha celebran la historia agrícola con equipos tirados por caballos y a vapor. Más recientemente se han incorporado a la mezcla una serie de bodegas y cervecerías íntimas y accesibles que invitan a beber en cualquier momento. Así que prepara tu paladar para este tramo soleado de comida inspirada en la garganta.





Sendero gastronómico de la garganta del este

E = Sendero gastronómico de la garganta del este

A medida que las personas buscan aumentar su conocimiento sobre alimentos y aprender dónde y cómo se obtienen, más granjas dan la bienvenida a los visitantes a sus campos para una experiencia de primera mano. El **sendero gastronómico de la garganta del este** **E** funciona como puente entre los dos. Una colección diversa de granjas familiares, huertos de autoservicio, fábricas de conservas, cenas de la granja a la mesa completas con sidras, vinos y cervezas elaborados localmente, y opciones de alojamiento histórico recorren la zona y ofrecen impresionantes vistas a lo largo del camino. Más que eso, este sendero cultiva y fortalece la economía alimentaria local y fomenta las relaciones entre los agricultores y productores y las personas a las que sirven sus productos. Es la "vida local" en acción.

Aunque recomendamos parar en todos los lugares de la ruta, te espera una experiencia divina de cata de vinos en **Analemma** **E** en Mosier. Allí, puedes recorrer las huertas Biodinámicas y degustar uvas

directamente de la vid. O disfrutar de un picnic en el lugar con cerezas dulces y melocotones frescos de **Evans Fruit Company** **E** justo al lado.

Del mismo modo, **Tierra de Lobos** **E**, es una bodega boutique en The Dalles. Ofrece a los viajeros una experiencia incomparable en la sala de degustación con vistas panorámicas del río Columbia. El vino se produce en un garaje reformado de 500 pies cuadrados por los dos propietarios y lobos autoproclamados, Adolfo y Gabino.

¿Piensas extender tu viaje? Enclavado directamente en la emblemática ruta de Oregon, el histórico **Balch Hotel** **E**, construido en 1901, en Dufur, ofrece todas las comodidades de un alojamiento moderno y comida de origen local en su bistró. Mientras estés allí, toma una copa de vino en el patio y disfruta de las impresionantes vistas del lado este de Monte Hood.





Pudín de hojaldre de frutas de la Sra. Pott

F = Circuito de frutas de Hood River

Suaves y con mermelada, las fresas Hood, que son de color rojo intenso por dentro y por fuera, están disponibles por un breve período de dos a tres semanas a principios de junio. Comerlas frescas a puñados es imprescindible, pero también son deliciosas cuando se cocinan en mermeladas y productos horneados como en esta receta histórica.

Durante más de 100 años, **The Gorge White House** **F** ha sido un hito en valle de Hood River. Aunque ofrecen muchas variedades de frutas y flores para recoger, como cerezas, moras, frambuesas, melocotones, ciruelas, manzanas y peras, no querrás perderte su temporada de fresas Hood. Planea tu visita alrededor del almuerzo y pásate por su carrito de comida para probar una quesadilla de pera o un pan plano de arándanos y salchichas, ambos con productos directamente de su granja.



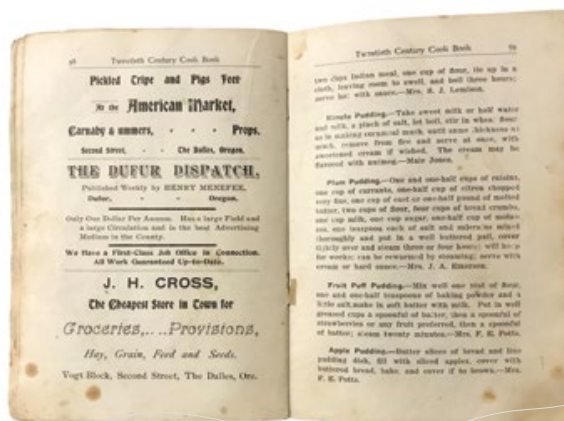
RECETA HISTÓRICA: Esta receta es una adaptación de la receta de pudín de hojaldre de frutas del "20th Century Cook Book" de 1901, compilado por la Sociedad de Ayuda para Damas de la Primera Iglesia Cristiana, en la esquina de las calles 9 y Court en The Dalles. Procedentes de los archivos del Museo y centro de descubrimiento de la garganta de Columbia, las instrucciones originales, que se encuentran en la página opuesta de un anuncio de "Mondongo en escabeche y patas de cerdo", son de la Sra. F.E. Potts: "Mezcle bien una pinta de harina, una y media cucharadita de polvo de hornear y un poco de sal, rebozar con leche. Ponga en tazas bien engrasadas una cucharada de masa, luego una cucharada de fresas o cualquier fruta preferida, luego una cucharada de masa. Cocine al vapor por 20 minutos."

6 porciones

1 ½ tazas de harina para todo uso	1 taza de leche entera
½ taza de azúcar	¾ de taza de bayas de temporada frescas picadas, como fresas, moras, arándanos y/o zarzamora de Marion
1 cucharadita de polvo de hornear	
¼ de cucharadita de sal marina fina	

1. Engrasa generosamente 6 moldes (4 onzas) o recipientes para pudín con mantequilla o aceite. Haz 6 cuadrados de aluminio que se ajusten a la parte superior de los moldes y unta con mantequilla la parte inferior de cada uno.
2. Prepara una tetera o una olla con agua hirviendo.
3. En un tazón mediano, bate para mezclar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Bate suavemente la leche hasta que la masa esté suave.
4. Distribuye uniformemente la mitad de la masa en moldes, luego distribuye uniformemente las bayas. Cubre con la masa restante, luego cubre cada molde con cuadrados de aluminio, con el lado enmantequillado hacia abajo.
5. Coloca los moldes en una olla grande, luego vierte agua hirviendo hasta la mitad de los lados. Pon el agua a fuego lento, cubre y cocina al vapor durante 25-30 minutos, hasta que un cuchillo insertado en el medio salga limpio.

6. Permite que el agua alcance una temperatura segura, luego retira con cuidado los moldes. Pasa un cuchillo por los bordes y luego invierte cada budín en un plato. Si lo deseas, sirve con crema y bayas frescas adicionales.



MARIDAJE DE BEBIDAS: Hood Crest Winery and Distillers , Grappa



Seasonal Fruit Crisp

Balch Bistro  | Gerente de alimentos y bebidas, Debra Martinez

 = Sendero gastronómico de la garganta del este

El suelo rico volcánico, los días de cultivo cálidos y soleados y las noches frescas crean las condiciones de cultivo perfectas para las manzanas en la región. Las variedades más populares incluyen Fuji, Gala y Granny Smith. De acuerdo con los Columbia Gorge Fruit Growers, Oregon es el mayor productor de la manzana Newton Pippin, con un crecimiento de casi 4.000 toneladas anuales. La Newton Pippin se popularizó a mediados de los 1700 gracias a George Washington y Thomas Jefferson, ávidos fanáticos de esta variedad. Gracias a su alto perfil ácido y tanino, la variedad se ha vuelto popular en la producción de sidra.

Balch Bistro  se encuentra dentro del icónico e histórico **Balch Hotel**  en Dufur.

Construido en 1907, el Balch Hotel está en el Registro Nacional de Lugares Históricos y es conocido por su hospitalidad, excelente comida e incluso mejores vistas del Monte Hood y sus alrededores. Balch Bistro obtiene muchos de sus ingredientes de granjas cercanas como **Sandoz Family Farm Stand** , que está abierta todo el año y es el lugar perfecto para recoger manzanas cultivadas localmente, así como cerezas, peras y verduras encurtidas. Otro lugar favorito de la región es **Annie's Apricots**  en The Dalles, donde puedes elegir entre una de sus cinco variedades de albaricoques desde julio hasta principios de agosto.



8 porciones:

3 libras de manzanas o peras, sin corazón y picadas	1 taza de copos de avena
1 cucharada de mantequilla, cortada en trozos pequeños	1 ½ taza de azúcar morena
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido	1 ½ cucharadita de canela
1 taza de harina sin gluten o para todo uso	1 cucharadita de sal
	½ taza de mantequilla
	Helado por cada porción, opcional

1. Precalienta el horno a 350°F. Unta con mantequilla un recipiente para hornear de 9 x 13 pulgadas.
2. Esparce manzanas o peras en un recipiente para hornear preparado. Salpica con 1 cucharada de trozos de mantequilla y esparce con jugo de limón
3. Mezcla la harina, los copos de avena, el azúcar morena, la canela y la sal en un tazón grande. Corta la mantequilla en la mezcla de avena hasta que la mezcla se asemeje a migas gruesas. Espárcela sobre manzanas o peras.
4. Hornea en el horno precalentado hasta que la cobertura esté dorada y la fruta esté suave y tierna, aproximadamente durante 30 minutos. **Sírvelo caliente con Shannon's Ice Cream**  (en The Dalles).

MARIDAJE DE BEBIDAS: Whisky de Trigo Puro Double Circle o Whisky Bourbon Puro



Latte de miel y lavanda, pollo y gofres

The Riv Café **E** | Chef Noah Blakely

F = Circuito de frutas de Hood River

E = Sendero gastronómico de la garganta del este

Oregon es uno de los principales productores de lavanda en los Estados Unidos. Ya que se originó en países mediterráneos, la lavanda prefiere inviernos suaves y veranos soleados, y nuestra región alberga precisamente eso. Si bien algunas variedades comienzan a florecer en mayo, la mayoría de estas fragantes flores moradas alcanzan su punto máximo de floración en junio y julio de cada año. Más allá de su belleza, los chefs y cocineros caseros disfrutan de la lavanda culinaria por el acento floral que agrega a platos como tés, limonadas, galletas, scones y helados. La lavanda, un ingrediente clave en la mezcla de hierbas Herbs de Provence, incluso se puede usar en platos salados como pollo asado y filetes a la parrilla.

Ubicado en Parkdale, **Lavender Valley** ha atraído visitantes de día a su granja de 28 acres tanto por su vibrante lavanda como por tener una de las vistas más majestuosas y sin obstáculos del Monte Hood. Con 11 variedades de lavanda que florecen en momentos ligeramente diferentes, sus puertas están abiertas en temporadas para visitas de junio a septiembre. Fuera de temporada, puedes visitar su tienda en línea para comprar una combinación de productos que fabrican con su lavanda, incluidos jabones, aceites esenciales, sales de baño y miel.

No te pierdas el evento de verano en **Hood River Lavender Farms** **F**. **El Lavender Daze Festival** se lleva a cabo cada mes de julio y presenta música en vivo, vendedores de artesanías, comida local y su refrescante limonada de lavanda.



1 porción | 10 porciones:

Para el latte

- 1 ½ cucharada de jarabe de miel y lavanda, ver abajo
- 1 taza de tu leche preferida (como leche entera, 2% o leche de avena)
- 1 taza doble de café expreso o ½ taza de café tostado oscuro preparado

Para el jarabe de miel y lavanda

- ¾ taza de Columbia Gorge Honey
- ¾ taza de agua
- 3 cucharadas de pétalos de lavanda culinarios frescos o secos de Hope Valley Ranch (también conocidos como lavanda inglesa)

Para el latte

1. En una cacerola pequeña a fuego medio, bate para combinar la leche y la miel. Continúa cocinando a fuego lento durante 4-5 minutos hasta que esté caliente.
2. Usa un espumador de leche para batir la leche hasta que esté espumosa. Alternativamente, puedes verter la leche en un frasco de vidrio con tapa hermética, envuélvela con una toalla y agita vigorosamente hasta que esté espumosa.
3. Vierte el expreso o el café en una taza de café grande y luego cubre con la leche de lavanda con miel espumada
4. Si quieres, cubre con una guarnición de pétalos de lavanda.

Para el jarabe de miel y lavanda

1. En una cacerola mediana a fuego alto, mezcla la miel, el agua y la lavanda y luego ponlo a hervir. Reduce el calor a fuego lento y cocina por 4 minutos adicionales, batiendo constantemente para evitar que la miel se derrame.
2. Enfría en la olla durante 5 minutos y luego vierte a través de un colador de malla fina en un frasco o botella resistente al calor con una tapa hermética. Deja que la miel de lavanda se enfríe a temperatura ambiente antes de sellar.

MARIDAJE: Pollo y gofres, página 71.



6 porciones:

Para los gofres

- 3 ½ tazas de harina para todo uso
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 3 ½ tazas de suero de leche
- 1 taza de mantequilla derretida y enfriada 4 huevos grandes

Para el pollo frito

- 1 ¾ tazas de harina para todo uso
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta negra fresca molida
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 taza de media crema
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

- 6 **pechugas de pollo orgánicas deshuesadas y sin piel de Mary's Free Range**, de aproximadamente 3 libras
- Aceite vegetal para freír

Para los gofres

1. En un tazón grande, bate la harina, el azúcar, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal. En un tazón aparte, bate para combinar el suero de leche, la mantequilla y los huevos.
2. Dobla los ingredientes húmedos en los ingredientes secos hasta que se combinen.
3. Precalienta la plancha para gofres y engrasa ligeramente con aceite en aerosol. Vierte la masa en la plancha para gofres y cocina hasta que esté dorada y crujiente. Mantén los gofres calientes en un horno a 200°F hasta que estén listos para servir

Para el pollo frito

1. Calienta el horno a 200°F. Forra una bandeja para hornear con borde con papel pergamino y una rejilla para enfriar. Forra una segunda bandeja para hornear con borde con toallas de papel y una rejilla para enfriar.
2. En una bandeja para hornear, mezcla la harina, la sal, la pimienta negra y el polvo de hornear. En un recipiente aparte, bate para combinar la crema espesa, la leche y el vinagre.
3. Reboza 3 pechugas de pollo en la mezcla de harina y luego en la mezcla de crema. Deja que el exceso gotee. Vuelve a rebozar en la mezcla de harina y suero de leche y reboza una última vez en la mezcla de harina. Transfiere a la bandeja para hornear forrada con pergamino durante 30 minutos. Repite los pasos con las pechugas de pollo restantes.
4. Calienta 2" de aceite a 350°F grados a fuego medio-alto en un horno holandés grande. Controla regularmente la temperatura del aceite durante la fritura y ajusta el calor según sea necesario para mantener una temperatura constante de 325°F a 360°F.
5. Fríe las pechugas de pollo, de dos a tres a la vez, en el aceite caliente hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 160°F, volteándolas varias veces durante la fritura. Transfiere a la rejilla para enfriar forrada con toallas de papel y luego colócala en el horno precalentado. Repite la fritura con las pechugas de pollo restantes.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Latte de miel y lavanda, página 69.





CAPÍTULO 5

Territorio del Monte Hood

Hacia el Monte Hood

Desde las ciudades de Estacada, Boring y Sandy, en las orillas de la cordillera Cascade, hasta Brightwood, Welches, Zigzag, Rhododendron y Government Camp, y hasta el punto más alto de Oregon, la amplia inspiración culinaria de esta región está a la altura de su alcance geográfico. Durante milenios, las personas, incluidas las tribus Clackamas y Molala, han cazado, pescado y explorado alrededor de este lugar sagrado. El ecosistema es compatible con la luchadora trucha arcoíris, los escurridizos ciervos y alces y una plétora de plantas nativas comestibles, que incluyen helechos de violín, ortigas, hongos y bayas alpinas.

Opciones más cómodas también adornan los costados de la carretera de lo que comenzó como un sendero primitivo conocido como Barlow Road, que forma el último tramo de la ruta de Oregon. Desde una tienda de donas de renombre nacional en Sandy y modernos carritos de comida hasta cervecerías artesanales locales y estaciones de esquí en la cima de la montaña, las opciones parecen extenderse hasta el horizonte. Así que prepárate para lo que sea: toma tus llaves, algunas guías para buscar alimentos, una caña de pescar y esquís, y no te olvides de esa franela elegante para tomar una copa en **Timberline Lodge**.

Ruta del barril del territorio del Monte Hood

T = Ruta del barril del territorio del Monte Hood

Átate las botas y sal a la ruta. Con más de dos docenas de tabernas y destilerías artesanales, la **ruta del barril del territorio del Monte Hood** honra las tradiciones cerveceras y sidreras de Oregon y apoya la próspera escena de las pequeñas empresas.

Ya sea que quieras probar cerveza artesanal, sidras con frutas y especias cultivadas localmente, o incluso un hidromiel tradicional alemán, la ruta del barril del territorio del Monte Hood es una celebración del espíritu innovador de esta zona. Habla con los cerveceros y destiladores sobre su oficio o pregunta cuál es la mejor manera de complementar tu bebida con uno o dos ricos refrigerios de sus menús de comida. Aquí están algunos de nuestros favoritos:

No dejes que el nombre te engañe: **Boring Brewing Co.** **T** no es para nada aburrido. Esta nano-cervecería en Sandy (en camino al Monte Hood) recibió su nombre de William Harrison Boring, un soldado de la Unión y pionero de la ruta de Oregon, cuya familia construyó una granja en el área en 1856.





Los maestros cerveceros aquí elaboran pequeños lotes de centeno, cervezas y sidras. Prueba los favoritos locales como el Big Yawn IPA o el Hot Scotch Ale (que utiliza pimientos escoceses). Puedes traer tu propia comida si planeas quedarte, pero están felices de llenar tu growler o crowler para llevar.

Si lo tuyo es beber cervezas artesanales bajo un dosel de pinos gigantes, el jardín cervecero de **Bent Shovel Brewing's** **T** y el restaurante de al lado en Estacada es donde quieres estar. Bent Shovel Brewing comenzó cuando el cocinero casero Rick Strauss ganó el premio Best in Show en la competencia de cerveza casera Cheers to Belgian Beers en 2015. Ubicado frente al Parque Estatal Milo McIver, que alberga senderos para caminatas, acceso al río Clackamas y un campo de golf de disco de 27 hoyos de clase mundial, este es el lugar perfecto para detenerse después de un día de recreación.



Con 32 cervezas, lagers, porter, stout, IPA y sidras, **Clackamas River Growlers** **T** tiene literalmente algo de barril para complacer a todos los paladares. Pero eso no es todo lo que hace único a este establecimiento de Estacada. Los propietarios, Mark y Linnea, son sordos. Se comunican con sus clientes a través de lenguaje de señas (ASL), ofreciendo imágenes de símbolos de lenguaje de señas junto a cada número de grifo para ayudar a la gente a ordenar, o los clientes pueden usar pizarras blancas cercanas para escribir su bebida preferida. Visitar Clackamas River Growlers significa que probablemente regresarás a casa habiendo aprendido algo nuevo y con una gran sonrisa.

Descarga el pasaporte gratuito de la ruta del barril del territorio del Monte Hood (<https://www.mthoodterritory.com/taptrail>), y con gusto te guiará a tu próximo destino. ¡Felices lúpulos!



Margarita de zarzamora

Chicali Cantina | Propietaria y chef, Robin Parker

Las zarzamoras crecen más dulces aquí, solo pruébalo por ti mismo. Nuestro clima de montaña, con meses de primavera más largos seguidos de días de verano muy cálidos con noches frescas, permite que las zarzamoras maduren más lentamente, lo que mejora sus azúcares naturales. Su sabor premium también se debe al aire de montaña, las aguas en cascada y el rico suelo volcánico de esta región. Se dice que James Beard llamó a la zarzamora rastrera nativa de Oregón "la reina sin corona de todas las bayas silvestres." Dado que crece a nivel del suelo, también es una fuente de alimento rica e importante para una gran variedad de aves y mamíferos.

De acuerdo con la **Oregon Raspberry and Blackberry Commission**, a mediados de 1800, la mora nativa europea "Evergreen" fue traída a Oregon, y hasta el día de hoy, Oregon ocupa el primer lugar en el país en producción de zarzamoras congeladas. Al cosecharlas en el pico de madurez y congelarlas rápidamente en 24 horas, las zarzamoras de nuestra región tienen un gran sabor, color y nutrición, y pueden estar disponibles para disfrutar en cualquier época del año.

Chicali Cantina aprovecha al máximo su acceso local a estas bayas perfectas durante todo el año al presentarlas en una Margarita de zarzamora brillante y refrescante. Acompáñala de tu selección de salsas y guacamole hechos a la medida. Los amantes de la comida apreciarán su delicioso y creativo giro en la comida mexicana, que está hecha desde cero con ingredientes de temporada de origen local. Ubicada a solo 12 millas del Government Camp, esta es una parada perfecta para la hora feliz después de un día en las pistas o senderos. ¡Incluso puedes escuchar música en vivo los miércoles!

Si estás de visita en el verano, toma una cubeta de zarzamoras maduras en **Liepold Farms** para probar tus propias creaciones de bayas frescas, por supuesto, comenzando con la receta que te compartimos aquí para tu nueva margarita favorita. Consulta su sitio web antes, ya que esta granja orgánica certificada de propiedad familiar de 350 acres a menudo organiza eventos de temporada, como cenas de la granja a la mesa y festivales de otoño, que son divertidos para toda la familia.



1 porción | 2 tazas de puré:

Para la margarita de zarzamora

- Jugo de ½ lima
- Sal de margarita o sal de chile y lima, opcional
- 2 onzas de tequila Altos Silver o Batanga Blanco de producción local
- 1 onza de puré de zarzamoras, ver receta
- 1 onza de mezcla para margaritas, como Mary's Mixers, de Oregon
- ½ onza de triple sec
- Rodaja de lima y 5 zarzamoras frescas, para decorar

Para el puré de zarzamoras

- 4 tazas de zarzamoras locales (frescas o congeladas)
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido

Para la margarita de zarzamora

1. Coloca el jugo de limón en un plato pequeño. En un plato pequeño aparte, coloca la sal de margarita o la sal de chile y lima. Sumerge el borde de un vaso de rocas o margarita en jugo de limón y luego sumerge en la sal de margarita o la sal de chile y lima. Llena el vaso con hielo.
2. Llena una coctelera ½ llena con hielo. Agrega el tequila, el puré de zarzamoras, la mezcla de margarita y el triple sec. Agita con fuerza y cuela en el vaso de margarita preparado.
3. Adorna con una rodaja de lima y zarzamoras frescas.

Para el puré de zarzamoras

1. Procesa las bayas, el azúcar y el jugo de lima en un procesador de alimentos hasta que quede suave.
2. Presiona a través de un colador de malla fina en un frasco (uno o más). Sella y guarda en el refrigerador.

MARIDAJE: Salsas Sabor Yucateco con chips, página 81.



MAYAN CUISINE

52-816-7616

BUSINESS

MON	11
TUE	11
WED	
THU	11
FRI	11
SAT	11
SUN	7



CODZITOS
Baked Tortilla,
Savory Tomato Sauce,
Colby Cheese



CHICKEN
CODZITOS
Baked Tortilla,
Savory Tomato Sauce,
Colby Cheese,
Breaded Chicken



Trio Empanadas



Gringas



Quesadilla



Asada
Fries



Polca



Quesadilla

Quesadilla

Quesadilla

Quesadilla

Quesadilla

Quesadilla



Salsas Sabor Yucateco con chips

Sabor Yucateco | Julissa Camara

T = Ruta del barril del territorio del Monte Hood

En nuestra región se cultivan habaneros, jalapeños y una variedad de otros pimientos. Los habaneros en particular requieren muchos días de clima cálido para crecer, por lo que se encontrarán principalmente en verano en nuestros diversos mercados de agricultores. (En caso de que te lo preguntes, sí, hay sol en Oregon). Los habaneros están llenos de calor, pero también tienen un sabor dulce y afrutado que aporta un sabor vibrante a las salsas y muchos otros platos. Aunque las patatas fritas son el maridaje obvio para las salsas, a los entendidos les encanta utilizar tortillas frescas como vehículo para mojar en salsa. Compra tortillas de maíz o harina frescas de **La Milpa Tortilleria** en Sandy para probar.

A Ivan Gongora y su madre, Julissa Camara, les gusta comprar sus pimientos en **Uncle Wayne's Farm** en Eagle Creek, **Quackenbush Farm** en Estacada o en **Mt. Hood Farmers Market**. Mientras compras algunos habaneros para hacer una de las salsas frescas de Sabor Yucateco, también puedes disfrutar de música en vivo y demostraciones de comida en Mt. Hood Farmers Market en Sandy desde puestos como **AntFarm** y **Slice of Heaven Farm**.

Sabor Yucateco es un camión de comida familiar en Estacada que ofrece cocina mexicana del sur de Yucatán. El equipo de madre e hijo, formado por Julissa Camara e Ivan Gongora, se enorgullece de la deliciosa sencillez de sus recetas, muchas de las cuales se componen de cinco ingredientes o menos. Una nota de precaución al hacer estas salsas es que pueden volverse más picantes con el tiempo porque los pimientos de la salsa seguirán liberando sus aceites de pimiento, que son los responsables de su picor, mientras se asientan.



Salsa local de habanero asado:

Para 1 taza :

6-8 chiles habaneros
¼ de cucharadita de sal marina fina
1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
½ taza de agua

Salsa de tomate asado y habanero:

Rinde 2 ½ - 3 tazas:

10 tomates Roma pequeños a medianos
½ cucharadita de sal marina fina
¼ taza de cilantro picado
1 cebolla amarilla pequeña, asada
1-2 chiles habaneros, sin tallos

Salsa de jalapeño:

Rinde 1 - 1 ½ tazas:

6-8 jalapeños asados
¼ de cucharadita de sal marina fina
1 taza de agua

1. Precalienta el horno a 500°F. Coloca los pimientos en una bandeja para hornear y ásalos hasta que la piel se haya ennegrecido, unos 10-12 minutos. Deja enfriar a temperatura ambiente.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los pimientos, la sal, la cebolla y el agua hasta que estén bien combinados.

1. Pon el horno a asar. Coloca los tomates en una bandeja de horno y ásalos hasta que las pieles se hayan ennegrecido, unos 15-20 minutos. Las Romas grandes pueden tardar hasta 25 minutos en carbonizarse. Deja enfriar a temperatura ambiente.
2. Para una salsa más suave, usa solo 1 habanero y retira las semillas y las costillas.
3. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los tomates, la sal, el cilantro, la cebolla y los habaneros hasta que estén bien combinados.

1. Precalienta el horno a 500°F. Coloca los jalapeños en una bandeja para hornear y asa hasta que la piel se haya ennegrecido, unos 15-20 minutos. Deja enfriar a temperatura ambiente.
2. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los pimientos asados, la sal, la cebolla y el agua hasta que estén bien combinados.

PARA SERVIR:

Prepara tus propios chips con tortillas frescas de **La Milpa** en Sandy, Oregon, o utiliza las **Juanita's Tortilla Chips** de Hood River, las favoritas de los lugareños.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Bent Shovel Brewing , Edgewood Pilsner



Galletas de jengibre

Adaptadas de "Fannie Farmer Cookbook"

La harina de calidad puede marcar la diferencia en los productos horneados, como esta receta de galletas de jengibre. El trigo local se ha cultivado en toda la región de la garganta del río Columbia durante cientos de años. En el **Kelly Wheat Ranch**, en The Dalles, han cultivado sus tierras durante cinco generaciones. Utilizan prácticas agrícolas sostenibles de secano para cultivar trigo blanco blando, que es un grano de color tostado claro y tiene una estructura de gluten más fina que el trigo duro, lo que lo hace ideal para los productos de panadería. Kelly Wheat Ranch elabora su propia mezcla para panqueques y gofres de trigo que puedes comprar en su tienda online o en el **Sunshine Mill** de The Dalles.

Si alguna vez te preguntaste cómo era la vida de los pioneros en la ruta de Oregon, vuelve en el tiempo con una visita a **Philip Foster Farm**. Philip Foster y su familia ayudaron a financiar, construir y operar la carretera de Barlow en varias ocasiones entre 1848 y 1865, guiando a miles de vagones y carretas hacia el valle de Willamette a lo largo de la ruta de Oregon. Hoy, su granja está abierta a los visitantes para aprender y recrear cómo era la vida de los pioneros en el siglo XIX. En septiembre, Philip Foster Farm organiza un Cider Squeeze donde puedes traer tus propias manzanas (o comprar algunas de las suyas) para prensarlas en sidra.

RECETA HISTÓRICA: Philip Foster Farm, receta histórica de pan de jengibre de *"Directions for Cookery, in its Various Branches"* de Eliza Leslie.

Nacida en 1787 en Filadelfia, Eliza Leslie fue autora de libros de cocina, guías de etiqueta y cuentos para niños. Mientras exploras su receta histórica de pan de jengibre de su libro de cocina de la década de 1840, es probable que te topes con algunos ingredientes y métodos desconocidos. Por ejemplo, la ceniza de perla se usó como usamos bicarbonato de sodio en las recetas de hoy. Es una sal alcalina (o carbonato de potasio) que reacciona con un ácido como la melaza, el yogur o la crema agria. La leche agria es el ácido en esta receta de pan de jengibre. Se elabora agregando un ácido como vinagre o jugo de limón a la leche. Se puede preparar añadiendo una cucharada de ácido a una taza de leche, y se puede utilizar como sustituto del suero de leche o de la crema agria en muchas recetas.

Instrucciones de la receta histórica:

"Corta una libra de mantequilla en un cuarto de galón de melaza de las Indias Occidentales, que debe ser perfectamente dulce; la melaza de la casa de azúcar la hará dura y pesada. Calientalo un poco, solo lo suficiente para derretir la mantequilla. Tritura con el rodillo, en la tabla de pasta, media libra de azúcar morena y agrégala gradualmente a la melaza y la mantequilla; luego agrega una taza de té llena de jengibre en polvo, una cucharada grande de clavo en polvo y una cucharada de canela en polvo. Agrega poco a poco suficiente harina para que la masa quede lo suficientemente rígida como para que se extienda fácilmente; y por último, una cucharada pequeña de ceniza de perla derretida en un poco de leche agria. Mezcla y revuelve la masa muy fuerte con una espátula o una cuchara de madera; pero no la amases. Luego divídelo con un cuchillo en

porciones iguales; y, después de haber enharinado tus manos, extiéndelo sobre el tablero de pasta en tiras largas y uniformes. Colócalos en moldes de hojalata poco profundos que hayan sido enmantecados; ya sea colocando las tiras una al lado de la otra en palitos redondos rectos (uniéndolos en ambos extremos) o enrollándolos en anillos uno dentro del otro, como los ves en las pastelerías. Hornéalos en un horno rápido teniendo cuidado de que no se queme el pan de jengibre; se chamusca antes que cualquier otro pastel.

Para ahorrar tiempo y problemas, se puede extender la masa en una hoja de casi un centímetro de grosor, y cortarla en forma de pastel redondo y plano con un cortador de hojalata, o con el borde de un vaso.

El jengibre molido pierde gran parte de su fuerza al conservarse. Por lo tanto, con frecuencia será necesario poner más de la cantidad indicada en la receta".





12 porciones | 2 docenas de galletas:

¾ taza de manteca vegetal, como Crisco	2 tazas de harina para todo uso	1 cucharadita de canela
1 taza de azúcar, y adicional para enrollar galletas	2 cucharaditas de bicarbonato de sodio	2 cucharadas de azúcar para rebozar
1 huevo grande	½ cucharadita de sal marina fina	
¼ taza de melaza	1 cucharada de jengibre molido	

1. Precalienta el horno a 350°F. Engrasa o forra 2 bandejas para hornear con papel pergamino.
2. En una batidora de pie a velocidad media, bate la manteca y el azúcar. Agrega el huevo y continúa batiendo hasta que esté suave y esponjoso. Agrega la melaza y bate hasta que estén bien mezclados.
3. En un tazón aparte, bate para mezclar la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, el jengibre y la canela.
4. A baja velocidad, vierte gradualmente la mezcla de harina en la mezcla húmeda hasta que esté suave y mezclada.
5. Enrolla la masa en bolas de 1". Coloca 2 cucharadas de azúcar en un tazón poco profundo y luego enrolla cada trozo de masa en el azúcar hasta que esté bien cubierto.
6. Coloca la masa a 2" de distancia en las bandejas de hornear preparadas y hornea durante 10-12 minutos, hasta que las galletas se hayan extendido y la parte superior se haya agrietado. Retira y pásalas a una rejilla para enfriar.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Boring Bean, Kenya Roast



Pasta con champiñones silvestres de otoño

Timberline Lodge | Tristan Newman

F = Circuito de frutas de Hood River

Los hongos silvestres, como los rebozuelos, las colmenillas, los matsutakes y los boletes rey, se recolectan comúnmente en el bosque nacional del Monte Hood y son amados por chefs y buscadores de aventuras culinarias por igual. Los rebozuelos, los champiñones con forma de trompeta de color dorado intenso, son uno de los más buscados debido a su sutil sabor afrutado y picante junto con su textura firme pero tierna, lo que los convierte en un manjar versátil en la cocina. Para obtener un perfil de sabor más terroso y a nuez, los recolectores buscan las morillas marrones, esponjosas y con forma de cono. Sin embargo, estas tienen algunos imitadores mortales, por lo que es importante investigar o tomar una guía para identificar las morillas "falsas".

El **Estacada Festival of the Fungus** es un evento de visita obligada para los amantes de las setas de todas las edades. Gracias a los esfuerzos de la **Estacada Fungus Association**, esta reunión anual ofrece arte, actividades para niños, demostraciones sobre el cultivo, la limpieza y la fermentación de hongos, y una exhibición informativa de hongos que puedes encontrar aquí en el noroeste del Pacífico.



2 porciones:

1 taza de pappardelle fresca	½ taza de hongos maitake	¼ taza de piñones tostados
¼ taza de aceite de orujo de oliva u otro aceite de oliva de alta calidad	½ taza de vino blanco	Sal marina fina y pimienta negra recién molida al gusto
¼ taza de chalota picada	1 taza de crema espesa	
1 cucharada de ajo picado	¼ taza de queso Pecorino Romano rallado	
½ taza de champiñones rebozuelos	1 taza de rúcula fresca	
	1 cucharada de zumo de limón fresco	

1. En una olla grande a fuego alto, hierve 2 cuartos de galón de agua muy salada.
2. Precalienta una sartén a fuego medio-alto. Una vez que la sartén esté caliente, agrega aceite. Saltea los chalotes, el ajo y los champiñones. Los champiñones soltarán su líquido; continúa cocinando hasta que toda la humedad se haya evaporado.
3. Desglasas la sartén con vino, luego agrega la crema, la sal y la pimienta. Reduce el fuego a fuego lento.
4. Agrega pappardelle fresca al agua hirviendo y cocina hasta que esté al dente, aproximadamente 2-3 minutos. Usando un colador, retira la pasta y pásala a la salsa de crema de champiñones. Revuelve todo junto.
5. En un tazón pequeño, mezcla la rúcula, la sal, la pimienta y el jugo de limón recién exprimido. Para emplatar, gira la pasta con unas pinzas en un movimiento circular hasta que se forme una forma similar a un nido.
6. Cubre con la mezcla de rúcula y piñones. Adorna con Pecorino finamente rallado.

MARIDAJE DE BEBIDAS: Phelps Creek , Cuvée Alexandrine





CAPÍTULO 6

Visitando la zona

Recolección de hongos

En la década de 1970, la investigación acuñó el término "bosque antiguo" para describir cualquier bosque que presente características complejas y biodiversas de al menos 150 años de antigüedad y que esté compuesto por especies arbóreas longevas (tanto vivas como muertas) no perturbadas por la tala o el impacto humano. Una de las características de un bosque antiguo es un suelo forestal suave y esponjoso, el entorno rico y fértil perfecto que se necesita para que florezcan una multitud de setas y hongos silvestres.

Aunque las distintas especies de hongos fructifican en diferentes épocas del año, según las condiciones climáticas, por regla general, el otoño y la primavera son las mejores épocas para buscar setas comestibles en la región. Una plétora de rebozuelos, coliflor, matsutake, boletus, langosta y hongos ostra son solo algunas de las docenas de variedades que los excursionistas y recolectores pueden encontrar en el noroeste del Pacífico. Los rebozuelos

dorados y blancos del Pacífico (que en latín significa "pequeño vaso para beber") son las especies comestibles más prolíficas y abundantes de la región del Monte Hood.

Las áreas que tienden a ser ricas en hongos son Salmon River, Old Trail, Opal Creek Wilderness y senderos para caminatas dentro de Zigzag, Sandy y Estacada. En general, las áreas ricas en coníferas como los abetos de Douglas o una variedad de árboles de madera dura tienden a ser buenas para encontrar hongos fantásticos.

La búsqueda de hongos puede ser una actividad divertida con la familia y los amigos, pero no se recomienda si no sabes cómo identificarlos con precisión. Si planeas buscar hongos en el bosque nacional del Monte Hood, tendrás que conseguir un permiso y un mapa gratuitos antes de ir. Los permisos están disponibles en la **estación Zigzag Ranger** junto con mapas que muestran dónde puedes y no puedes buscar comida. Como todavía hay abundancia de plantas y hongos, puede ser tentador recoger un botín. Sin embargo, ser conservador al cosechar y honrar la tierra es una práctica beneficiosa y respetuosa.

Si eres nuevo en la búsqueda de setas, es mejor que empieces con un grupo guiado o con un buscador experimentado hasta que sientas seguridad al identificar correctamente las setas comestibles. **WildCraft Studio School** ha guiado talleres de búsqueda de alimentos en la región.

¿Quieres sumergirte más en el mundo de los hongos locales? Escucha el podcast **Hear in the Gorge Podcast**, "Episode #6: Mushroom Hunting with Dr. Michael Beug." Luego, pasa por **Mossy Rock** en el centro de Estacada, donde tienen excelentes recursos para los curiosos de hongos y obsequios con temas de la naturaleza disponibles para comprar.





Mercados de agricultores

Los mercados de agricultores hacen más que brindar a los clientes un paseo satisfactorio y a los vendedores una plataforma para exhibir sus productos. También alientan y fomentan la conversación entre el creador y el visitante del mercado. Y esa conexión es lo que forja economías alimentarias locales sólidas, aumenta la participación pública en la conservación y preservación de los recursos para beneficiar la salud y el bienestar de todos nosotros.

A falta de recogerlo directamente del campo, visitar uno de los muchos mercados de agricultores de temporada es la mejor manera de probar y saborear la abundante variedad de productos cultivados aquí. Esta experiencia gastronómica hiperlocal incluye ingredientes de granjas que están a solo 10-30 minutos de distancia. Pasea por las filas de tiendas repletas de una diversidad de verduras frescas, frutas, carnes, quesos, miel, mermeladas, champiñones, pan fresco, pasteles y libaciones elaboradas localmente.

La **Gorge Grown Food Network** es una coalición de personas y organizaciones que pretenden crear y mantener sólidas conexiones alimentarias en la

garganta del río Columbia. Supervisan las operaciones de todos los mercados de agricultores en la garganta y se esfuerzan por eliminar las barreras a los alimentos locales y saludables para todos en la región, independientemente de las condiciones socioeconómicas. Esto incluye el **Hood River Farmers Market**, situado en el corazón del centro de la ciudad, que presenta a más de 40 vendedores locales todos los sábados de mayo a noviembre. Otros mercados y proveedores que no hay que perderse en la zona son **The Dalles Farmers Market**, el **Gorge Grown Mobile Farmers Market** (que viaja a nuestras comunidades más rurales) y el **Brigham Fish Market** de Cascade Locks.

El **Mt. Hood Farmers Market** de Sandy es otra gran parada para visitar, abierto de mayo a octubre los viernes por la noche. Es administrado por **AntFarm**, una organización increíble cuya misión es brindar experiencias de aprendizaje que cambien la vida de los jóvenes para fomentar una comunidad saludable, decidida y compasiva. Lo hacen mediante el empleo de jóvenes en el mercado de agricultores, el café y la galería de arte que administran, además de ser participantes activos en el trabajo de senderos al aire libre en el bosque nacional del Monte Hood.

Recursos:

SOCIOS DEL OESTE:

W = Sendero gastronómico de la garganta del oeste

Socio	Categoría	Número de página	Sendero
Bates Lavender Farm	Granjas y huertos	19	
Bridal Veil Lodge Bed and Breakfast	Alojamiento	17	W
Brigham Fish Market	Pescadería nativa Restaurante	17, 31, 33, 93	W
Columbia View Blueberry Farm	Granjas y huertos	17	W
McMenamins Edgefield Hotel & Edgefield Winery	Alojamiento Bebidas artesanales	17, 25	W
Good Coffee	Bebidas artesanales	21	W
Gorges Beer Co.	Bebidas artesanales	33	
Kirby's Blueberry Farm	Granjas y huertos	18, 19	W
Lolo's Boss Pizza	Restaurante	23, 25	W
Sugarpine Drive-In	Restaurante	18 - 20	W
Thunder Island Brewing	Bebidas artesanales	27, 29	W
Wild Columbia Salmon	Pescadería nativa	17	W

SOCIOS EN HOOD RIVER:

F = Circuito de frutas de Hood River

Socio	Categoría	Número de página	Sendero
Celilo	Restaurante	43, 45	
Clear Creek Distillery	Bebidas artesanales	39	
Farmer in Odell	Granjas y huertos Mercados	47	
Fishpeople Market	Mercados	43, 45	
The Gorge White House	Granjas y huertos Restaurante	59	F
Grasslands BBQ	Restaurante	47, 49	
Hoodcrest Winery and Distillers	Bodegas de vinos Bebidas artesanales	61	F
Hood River Distillers	Bebidas artesanales	39, 41	
Hood River Lavender Farm	Granjas y huertos	67	F
Hood River Organic	Granjas y huertos	29	
Juanita's Tortilla Chips	Productor	83	
Kiyokawa Family Orchard	Granjas y huertos	27	F
Lavender Valley Farm	Granjas y huertos	67	F
Mt. View Orchards and Grateful Vineyards	Granjas y huertos Bodegas de vinos	37	F
Packer Orchards & Farm	Granjas y huertos	37	F
Phelps Creek Winery	Bodegas de vinos	91	F
The Pines 1852	Bodegas de vinos	45	
Pine Street Bakery	Restaurante	69	
Solstice Wood Fire Pizza	Restaurante	51, 53	
Timberline Vodka	Bebidas artesanales	41	
Treebird Family Market	Mercados	47	

SOCIOS DEL ESTE:

E = Sendero gastronómico de la garganta del este

Socio	Categoría	Número de página	Sendero
Analemma	Bodegas de vinos	57	E
Annie's Apricots	Granjas y huertos	63	E
Balch Bistro	Restaurante	63	E
Balch Hotel	Alojamiento	57, 63	E
Columbia Gorge Discovery Center and Museum	Destino turístico	10, 13, 61	
Evans Fruit Company	Granjas y huertos	57	E
Double Circle Spirits	Destilería	65	E
Idiot's Grace	Bodegas de vinos	51, 53	E
Kelly Wheat Ranch	Granjas y huertos	84	
The Riv Café	Restaurante	67	
Runcible Cider	Bebidas artesanales	49	E
Sandoz Family Farm Stand	Granjas y huertos	63	E
Shannon's Ice Cream	Restaurante	65	E
Sunshine Mill	Bodegas de vinos	84	
Tierra de Lobos	Bodegas de vinos	57	E

SOCIOS DEL MONTE HOOD:

T = Ruta del barril del territorio del Monte Hood

Socio	Categoría	Número de página	Sendero
AntFarm	Granjas y huertos	81, 95	
Bent Shovel Brewing and Restaurant	Bebidas artesanales Restaurante	75, 83	T
Boring Bean Coffee Roasters	Bebidas artesanales	87	
Boring Brewing Co.	Bebidas artesanales	74	T
Clackamas River Growlers	Bebidas artesanales	75	T
Harmony	Restaurante	75, 77	
La Milpa Tortilleria	Productor	83	
McCarthy Family Farm	Granjas y huertos	47	
Philip Foster Farm	Granjas y huertos	13, 84, 85	
Quackenbush Farm	Granjas y huertos	81	
Sabor Yucateco	Restaurante	79, 81	
Slice of Heaven Farm	Granjas y huertos	81	
Timberline Lodge	Alojamiento Restaurante	74, 89	
Uncle Wayne's Farm	Granjas y huertos	81	
Wildwood Recreation Site	Destino turístico	39	
Zigzag Ranger Station	Destino turístico	94	

Mapa del circuito infinito

El circuito infinito es el viaje por carretera perfecto a través de la región, asegurando que no te pierdas ninguna de nuestras mejores vistas.



GUÍA DE PRODUCTOS POR ESTACIÓN:

PRODUCTO	VERANO			OTOÑO			INVIERNO			PRIMAVERA		
Fresas												
Cerezas												
Frambuesas												
Arándanos												
Albaricoques												
Melocotones de Red Haven												
Melocotones de Elberta												
Maíz												
Lavanda y hierbas												
Tomates												
Peras Anjou												
Peras Bartlet												
Peras Bosc												
Manzanas Gravenstein												
Manzanas de otoño												
Manzanas especiales												
Calabazas												
Repollo												
Ortigas												
Pimientos												
Remolachas												
Árboles de Navidad												
Ajo												
Hinojo												
Setas silvestres:												
Rebozuelos												
Langostas												
Matsutake												
Morillas												
Ostras												

HERRAMIENTAS DE PLANIFICACIÓN DE VIAJES:

Mt. Hood and The Columbia River Gorge <https://www.hood-gorge.com>

Travel Oregon <https://traveloregon.com>

West Gorge Food Trail <https://gorgefoodtrails.com/west-gorge-food-trail>

Hood River Fruit Loop <https://hoodriverfruitloop.com>

East Gorge Food Trail <https://eastgorgefoodtrail.com>

Mt. Hood Territory Tap Trail <https://www.mthoodterritory.com/taptrail>

Getting Around <https://www.hood-gorge.com/getting-around>

FUENTES:

Gorge Grown Food Network <https://gorgegrown.com>

Columbia River Inter-Tribal Fish Commission <https://critfc.org/>

Confluence Project <https://www.confluenceproject.org>

Confederated Tribes of the Umatilla Indian Reservation <https://ctuir.org>

Hear in the Gorge Podcast <https://soundcloud.com/hearinthegorge>

Oregon Department of Geology and Mineral Industries <https://www.oregongeology.org>

Northwest Power and Conservation Council <https://www.nwcouncil.org>

Columbia Riverkeeper <https://www.columbiariverkeeper.org>

World Forestry Center <https://www.worldforestry.org>

Oregon Department of Transportation: Waterfall Corridor
<https://www.oregon.gov/odot/waterfall-corridor-permits>

Oregon Department of Fish & Wildlife <https://myodfw.com>

U.S. Department of Agriculture <https://www.usda.gov>

AGRADECIMIENTOS:

Experimenta el Monte Hood y la garganta del río quiere agradecer y reconocer todo el trabajo y las contribuciones de los socios de toda la región que han ayudado a crear este libro para celebrar la riqueza de nuestra región.

Al equipo de Heart Creative, no podríamos haber hecho esto sin ustedes. Su pasión, creatividad y diligencia fueron incommensurables e invaluables.

A los chefs que compartieron su amor por la comida en este libro, gracias por brindarnos sus mejores regalos... recetas que nos hacen agua la boca.

También nos gustaría agradecer especialmente a quienes impulsaron el proceso a lo largo del camino con ideas, comentarios y conocimientos: Annie Austin, Buck Jones, Emily Reed, Hilary Sager, Jeremy FiveCrows, Katie Kadlub, Jarrod Lyman, Lisa Farguharson, Mark Sneffner, Marlee Boxler, Nunpa, Samara Phelps, Sharon Nesbit y Susan Buca.



Fotos proporcionadas por Experimenta el Monte Hood y la garganta del río, Mt. Hood Territory, Hood River Chamber of Commerce, East Gorge Food Trail, Columbia Gorge Discovery Center and Museum, and MODOC Stories.

Este proyecto está financiado en parte por una subvención para la concesión de matrículas en la región vinícola de Oregon y por Travel Oregon.





www.hood-gorge.com