



PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA
REGIÓN DE LA ARAUCANÍA



GOBIERNO REGIONAL
DE LA ARAUCANÍA



Fundación para la
Innovación Agraria



PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

PATRIMONIO ALIMENTARIO DE CHILE

Productos y preparaciones de la Región de La Araucanía

Paula Mariángel Chavarría
Paula Fuentealba Urzúa



DOCUMENTO PREPARADO POR:

Textos: Paula Mariángel Chavarría, Paula Fuentealba Urzúa

Textos capítulos “Antecedentes sobre la configuración de los espacios en la Región de La Araucanía” y “Antecedentes sobre la cocina en La Araucanía”:

Carlos Zúñiga Jara

Investigación: Luis Peralta Espíndola, Juan Sepúlveda Alcamán,
Isolde Pérez Ovalle, Paula Mariángel Chavarría

Ayudantes de campo: Marcos Zapata Jaque, Paula Fuentealba Urzúa,
Conny Ortiz Chávez

Ayudantes de investigación bibliográfica: Glenda Rubilar Jara,
Carmen Gloria Cayun Calfulen, Carlos Tapia Verdejo

Registro fotográfico: Aldo Oviedo Tejo, Marcelo Gotelli Méndez,
María Victoria Hernández Aguilera, Max Thomet Isla, Paula Fuentealba Urzúa.

Revisión técnica: Soledad Hidalgo Guerra, Daniela Muñoz Flores

Esta obra se elaboró en el marco del Programa de Innovación para la Agricultura Familiar Campesina, Proyecto de innovación FIA denominado “Productos Alimentarios Patrimoniales de La Araucanía”, código PYT-2013-0126 FIC R Araucanía, ejecutado por ONG CETSUR.

RPI

Nº A- 286808

ISBN

978-956-328-227-6

Diseño y diagramación

Ximena Morales Sanhueza

Edición de texto

Cristine Molina y María Torres

Impresión

Salesianos Impresores S.A.

Citar este documento como: FIA, 2018. Patrimonio alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región de La Araucanía. Santiago, Chile.

*Dedicamos este trabajo a la memoria de nuestros compañeros
Luis Peralta Espíndola y Juan Sepúlveda Alcamán, de quienes
heredamos la pasión y convicción por la recuperación de las
agroculturas y la soberanía alimentaria.*



ÍNDICE

Presentación	13
Agradecimientos	14
Prólogo	15
Introducción	17

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES SOBRE LA CONFIGURACIÓN DE LOS ESPACIOS EN LA REGIÓN DE LA ARAUCANÍA

Espacios geográficos	22
Espacios culturales	23

CAPÍTULO 2

ANTECEDENTES SOBRE LA COCINA EN LA ARAUCANÍA

Introducción	26
Cocina mapuche	27
Aportes multiculturales	30
Campesinos criollos-mestizos	30
Colonos	32
Alemanes	32
Italianos	32
Suizos	33
Cocina globalizada	34

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Metodología	37
-------------------	----

CAPÍTULO 4

INVENTARIO

PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Hortalizas

Ají cacho de cabra mapuche (<i>Capsicum annuum</i>) ..	43
Merken	44
Chalota (<i>Allium cepa</i> var. <i>aggregatum</i>)	46
Pebre de chalota	48
Repollo (<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>)	49
Pernil de cerdo con chucrut	50
Guiso de repollo morado	53
Tomate (<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill)	54
Tomate rosado (<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.)	55

PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Cereales

Kinwa mapuche (<i>Chenopodium quinoa</i>)	59
Sopa de kinwa	61
Linaza (<i>Linum usitatissimum</i> L.)	63
Maíz (<i>Zea mays</i>)	65
Maíz ocho corridas	67
Maíz araucano	68
Chuchoca	69
Mote de maíz	70
Piscu wa	71
Trigo (<i>Triticum aestivum</i> L.)	73
Catuto de trigo	75
Sopaipilla	77
Harina tostada	78
Tortilla de rescoldo	80
Locro	81
Trigo colincao	82
Mote de trigo	83
Soplillo	84
Cazuela de cordero con soplillo	85
Cappelletti	86
Tortelli	89

PRODUCTOS AGRÍCOLAS**Legumbres**

Arveja sinhila (<i>Pisum sativum</i> L.)	93
Chícharo (<i>Lathyrus sativus</i> L.)	94
Guiso de chícharos con mote	95
Haba (<i>Vicia faba</i> L.)	96
Milloquín de habas secas	97
Ensalada de habas	99
Guiso de habas verdes	100
Poroto (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.)	101
Poroto azufrado	102
Poroto araucano	103
Poroto hallado	103
Porotos con poleo	103
Poroto pallar (<i>Phaseolus coccineus</i> L.)	105
Milloquín de poroto pallar con harina tostada	106

PRODUCTOS AGRÍCOLAS**Tubérculos**

Papa nativa (<i>Solanum tuberosum</i>)	111
Chuño	112
Papas asadas al rescoldo	114
Rösti	115

PRODUCTOS AGRÍCOLAS**Frutas**

Castaña (<i>Castanea sativa</i> Mill.)	119
Castañas en almíbar	120
Puré de castañas	121
Cerezas en conserva	122
Grosella (<i>Ribes grossularia</i> L.)	123
Mermelada de grosellas	124
Manzana (<i>Malus domestica</i> Borkh.)	126
Manzana reineta	128
Vinagre de manzana	129
Ruibarbo (<i>Rheum rhabarbarum</i> L.)	131
Mermelada de ruibarbo	132

PRODUCTOS SILVESTRES**Hortalizas**

Berro (<i>Nasturtium officinale</i> W.T. Aiton)	135
Quila (<i>Chusquea quila</i> Kunth.)	136
Brotos de quila cocidos	136
Nalca (<i>Gunnera tinctoria</i>)	138
Yuyo (<i>Brassica campestris</i> L.)	140
Guiso de yuyo	141

PRODUCTOS SILVESTRES**Frutos**

Avellana (<i>Gevuina avellana</i> Mol.)	145
Avellanas tostadas	146
Harina de avellanas	147
Frutilla silvestre (<i>Fragaria chiloensis</i>)	148
Lleuque (<i>Prummopitys andina</i>)	150
Maqui (<i>Aristotelia chilensis</i>)	152
Michay (<i>Berberis</i> sp.)	154
Ensalada de flor de michay	155
Murta (<i>Ugni molinae</i> Turcz.)	156
Murta en conserva	157
Piñón (<i>Araucaria araucana</i> K. Koch.)	159
Catuto de piñón	161
Harina de piñón	162
Pan de piñones	163
Sauco (<i>Sambucus nigra</i> L.)	164
Mermelada de sauco	165
Zarzaparrilla (<i>Ribes magellanicum</i> Poir.)	166

PRODUCTOS SILVESTRES**Hongos**

Changle (<i>Ramaria flava</i> (Fr.) Quél.)	171
Guiso de changle	171
Digüeña (<i>Cyttaria espinosae</i> Lloyd)	173
Ensalada de digüeñas	174

PRODUCTOS GANADEROS**Animales domésticos**

Caprino (<i>Capra hircus</i>)	177
Ñachi	178
Chivo crucificado	179
Equino (<i>Equus caballus</i>)	181
Charqui de caballo	182
Cazuela de caballo	183
Ajiaco con charqui de caballo	185
Gallina mapuche	187
Cazuela de gallina mapuche con loco	189
Huevo azul	190
Ganso (<i>Anser anser</i>)	192
Cazuela de ganso	199
Ovino (<i>Ovis orientalis aries</i>)	195
Apol	197
Chanfaina	198
Carrutún	198
Porcino (<i>Sus scrofa</i>)	200
Prosciutto	201
Coppa	202
Asado de cerdo con puré de manzanas	203
Vacuno (<i>Bos taurus</i>)	205

Jalea de patas de vacuno	206
Leche	208
Queso	209
Kuchen de queso	211

PRODUCTOS ACUÍCOLAS

Crustáceos

Camarón de vega (<i>Parastacus pugnax</i>)	215
Caldillo de camarón de vega	216

PRODUCTOS ACUÍCOLAS

Peces

Huaiquil (<i>Micropogonias furnieri</i>)	219
Huaiquil frito	220
Huaiquil asado	221
Puye (<i>Brachygalaxias bullocki</i>)	222
Tortilla de puyes	223

PRODUCTOS MARINOS

Moluscos

Chorito (<i>Mytilus edulis chilensis</i>)	227
Choritos al vapor	228

PRODUCTOS MARINOS

Algas

Cochayuyo (<i>Durvillaea antártica</i>)	233
Charquicán de cochayuyo	234

PRODUCTOS MARINOS

Peces

Corvina (<i>Cilus gilbert</i>)	239
Estofado de corvina	240
Lenguado (<i>Paralichthys adspersus</i>)	241
Caldillo de lenguado	242
Sierra (<i>Thyrsites atun</i>)	244
Sierra ahumada	244
Robalo (<i>Eleginops maclovinus</i>)	246
Estofado de robalo	247
Lisa (<i>Mugil cephalus</i>)	249
Estofado de lisa	251

INVENTARIO PRODUCTOS

Bebidas

<i>Mudai</i> de maíz	255
<i>Mudai</i> de kinwa	257
<i>Mudai</i> de piñón	258
Enguinda'o	259
Chicha de manzana	260
Jugo de lleuque con harina tostada	262
Jugo de sauco	263

INVENTARIO PRODUCTOS

Repostería

<i>Kuchen</i> de manzana	267
<i>Strudel</i> de manzana	268
<i>Kuchen</i> de ruibarbo	270
Comida de dioses	271

Reseña de entrevistados/as Región de La Araucanía	273
Bibliografía	281
Webgrafía	287
Páginas web consultadas	300
Fuentes audiovisuales	300
Nota aclaratoria	301

PRESENTACIÓN

La alimentación es una de las expresiones culturales que distingue e identifica a un pueblo. Cada producto y cada preparación revelan de manera singular, la esencia de un país a través de sus aromas, colores y sabores distintivos. Por ello, el rescate y la valorización de la tradición del uso de estos productos y las particularidades de sus preparaciones, son un punto de partida para la concepción de la investigación en terreno que da origen a esta publicación.

Tenemos la convicción de que identificar y documentar el patrimonio alimentario de cada una de las regiones de Chile es una tarea necesaria y valiosa. Su resultado permitirá contar con un acervo de información base en los territorios, que esperamos contribuya a potenciar el proceso de desarrollo de los sectores agroalimentario, gastronómico y turístico en ellos, así como también aportará a fortalecer la identidad cultural asociada a los territorios y a la imagen del país proyectada al extranjero.

Esta inédita serie de inventarios de alimentos y preparaciones patrimoniales de las regiones de Chile es la expresión de nuestro compromiso para ayudar a re-mirarnos, re-descubrirnos, recuperar nuestras tradiciones y nuestra identidad.

Esperamos que esta publicación aporte de manera notable a este propósito, promoviendo la protección, conservación y puesta en valor del acervo cultural que encierran los productos y preparaciones distintivos de nuestra diversa y hermosa tierra.

María José Etchegaray

Directora Ejecutiva

Fundación para la Innovación Agraria

Ministerio de Agricultura de Chile

AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos expresar nuestro profundo agradecimiento a todas las personas que de algún u otro modo colaboraron en la materialización de este arduo trabajo.

En primer lugar, agradecer a las más de 50 personas entrevistadas a lo largo y ancho de la Región de La Araucanía, quienes desinteresadamente colaboraron con sus conocimientos, experiencias y recuerdos en la configuración de este catastro. Entre ellos no podemos dejar de mencionar a Aldo Ulloa Jaramillo, Alejandro Coñuequir Curilaf, Alice Duffey Köller, Ana María Covili Covili, Carmen Linconao Alonqueo, Carmen Rosas Martín, Clara Peña Oporto, Claudia Coñuequir Panguilef, Daniel Jaramillo, Delma Barra Ancamil, Edith Cumiquir Martínez, Eliana Catalán Lincoleo, Erika Colihuinca Quintrel, Eris Coronado Pinilla, Erminia Millapi Huenchún, Eugenia Bustos Sáez, Flor Toledo Romero, Florencio Lefimilla Paillal, Fredesbinda Barriga Villagra, Gumercindo Rodríguez Fritz, Herminia Cárdenas Caro, Heidi Gruebler Stevens, Jeannette Silva Cayun, Jimena Llanquileo Cona, José Manuel Mellado Morales, Juan Antonio Álvarez Chacamo, Juan Pablo Jaramillo Urrutia, Juan Huentelao Pichuleo, Juana Nahuelpi Raiman, Lelis Fuentes Meyer, Flor Lidia Curimil Anitihuala, Lilian Hauenstein Pabst, Marcelina Breve Cayupe, Marcelina Montiel Pichuntru, Margarita Troncoso Espinoza, María Ovalle González, María Canterigiani Cassanelli, María Inés Huallalafquen Huenupi, María Valdebenito Zambraño, María Ñancuan Jimenez, Marta Zúñiga Viveros, Marta Brito Siade, Marta Panchillo Huenchunao, Max Thomet Isla, Nancy Nahuelpi Castro, Nora Covili Covili, Norma Canío Cayuqueo, Pedro Pichincura Norín, Ramón Acuña Aguilera, Remigio Bustos Muñoz, Rosa

Maldonado González, Ruth Ulloa Jaramillo, Ruth Villaruel Castro, Víctor Inzunza Cáceres, Yoli Ovando Pichunlaf y Zunilda Lepín Henríquez.

Igualmente, agradecemos a los expertos regionales, personas de amplia trayectoria en la puesta en valor de la producción agrícola campesina y mapuche, la alimentación y el cuidado de la biodiversidad, que en distintos momentos del proceso orientaron la definición de contenidos y el contacto con los entrevistados. Reconocemos aquí a Sandra Parra, Jessica Henríquez, Zunilda Lepín, Eliana Catalán, Yoli Ovando, Nelson Paineur, Ana Epulef, Carolina Gopfer, Francisco Puente, Alexi Dufey, Lilian Hauestein, Fernando Valdivia, Santiago Huenchunir, Pablo González, Liliana Álvarez, Cristian Monsalves, Juan Carlos Pacheco, Anita Covili, Alejandra Cáceres, Carlos Zúñiga, Gina Leonelli y la organización Weichafe Domo.

Damos las gracias a nuestra compañera de labores, Leslie Retamal Venegas, por la entrega y dedicación al momento de elaborar las preparaciones que fueron fotografiadas por los profesionales Aldo Oviedo Tejo y Marcelo Gotelli Méndez.

Finalmente, agradecemos a la Fundación para la Innovación Agraria, a través de sus profesionales Soledad Hidalgo y Daniela Muñoz, por la confianza depositada en el equipo de trabajo y la apertura a resolver de manera colectiva los imprevistos surgidos en el camino.

Equipo ONG CETSUR

PRÓLOGO

La Araucanía, territorio descrito y elogiado por cientos de hombres que hace un poco más de un siglo llegaron a conocerla y enamorarse de estas tierras, su naturaleza y su gente. Otros intentaron conquistarla, y se vieron enfrentados a una fuerte resistencia jamás encontrada. En estas tierras no se puede pasar sin vivirla. La puedes abrazar desde sus lagos, su costa agreste, sus volcanes, sus bosques vírgenes y milenarios, o desde las llanuras del valle central. Para quienes hemos nacido o quienes han vivido una parte de su vida en este territorio, muchas veces nos hemos sentido visitantes, como estar en otro país, donde el mapuzdun se hace primera lengua en una reunión en una comunidad o en un bus que se traslada de Lumaco a Temuco; o en las celebraciones italianas, suizas o árabes, donde en cada plato de comida hay también una parte propia de este territorio particular. Un prosciutto o queso con merken, una salsa con hongos de la región, un muday de trigo cashilla “de Castilla” y una diversidad de otras combinaciones que hablan de preparaciones adaptadas desde sus propias raíces.

Los productos y preparaciones que se comparten en esta publicación muestran una de las principales riquezas y activos de esta región, a veces poco conocida o valorada por la sociedad nacional. Aquí se refleja el trabajo creativo y el amor de muchas familias y comunidades (mapuche, chilenos y colonos) que hoy nos comparten algo tan preciado para el cuerpo y el espíritu como es el alimento cargado de memoria.

Hemos olvidamos que las comunidades campesinas, pastoras-ganaderas, pescadoras y recolectoras en el mundo son las que nos alimentan. Solo un dato: un 70% del mundo obtiene comida de la red campesina-alimentaria, quienes trabajan con solamente el 25% de la

tierra. Los campesinos han cultivado y donado a bancos genéticos nacionales e internacionales 2,1 millones de variedades de plantas de las más de 7.000 especies de plantas domesticadas en el mundo. Esta realidad se encuentra amenazada por malas políticas agrarias y el control de la cadena alimentaria global (tierra-agua-semilla-alimento) por un puñado de transnacionales.

Finalmente, para ONG CETSUR, este trabajo viene a culminar un ciclo de más de 20 años de investigación y defensa del manejo de la agrobiodiversidad realizada por campesinos e indígenas en diversos contextos locales y globales. Cabe destacar que este hito en la región es resultado del camino que iniciaron y trazaron de manera especial nuestros compañeros Angélica Celis Salamero, Luis Peralta Espíndola y Juan Sepúlveda Alcaman, compañeros que ya no están físicamente con nosotros, pero cuya visión y trabajo permitieron concretar y poner en valor lo que hace menos de dos décadas este país no conocía o reconocía.

Max Thomet Isla
ONG CETSUR

INTRODUCCIÓN

Patrimonio alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región de La Araucanía es el resultado de un extenso proceso investigativo liderado por ONG CETSUR, cuyo propósito es poner a disposición del público interesado información base para la valorización del patrimonio agroalimentario de este territorio. Se trata de un nuevo compendio, que se suma a la serie de publicaciones de las regiones de Arica y Parinacota, Valparaíso y Biobío, impulsadas por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), y que colabora en la recuperación de la riqueza alimentaria del país, evidenciando las singularidades de los productos y preparaciones de la región como primer paso para la protección, conservación y puesta en valor de la diversidad cultural que esta representa.

Si bien la publicación que aquí presentamos no agota los contenidos asociados al repertorio agroalimentario en su sentido patrimonial, sistematiza de manera acabada las contribuciones de comunidades mapuche, criollo-mestizas y europeas en la conformación de una cultura alimentaria diversa, expresada en ingredientes, formas de preparación, tecnologías, hábitos de comensalidad y otros muchos aspectos de alta significancia simbólica. Sin duda la circunscripción de estas manifestaciones culinarias a un ámbito territorial definido bajo criterios administrativos y no ecológico-culturales, como es la región, obedece a una arbitrariedad de índole metodológica y no debe ser entendida desde una mirada rígida. No es de extrañar por ello que algunos de los productos y preparaciones que aquí presentamos sean parte también del acervo alimentario de la Región del Biobío, tal como lo confirma la publicación *Patrimonio alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la Región del Biobío*, a cargo

de María Isabel Manzur, y probablemente de otros territorios del país.

En este mismo sentido, y entendiendo que el patrimonio agroalimentario integra a todos aquellos productos o procesos asociados con la alimentación que tienen una significación social y simbólica, y que son parte de la historia y el desarrollo particular de una comunidad asociada a un territorio, el proceso investigativo exigió abordar con firme rigurosidad la delimitación del universo posible de los contenidos patrimoniales a incorporar, operacionalizando una serie de criterios que permitieran materializar dicha selección e hicieran viable la publicación de este inventario. En este recorrido, la propuesta metodológica preparada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO), para el desarrollo de la serie de publicaciones que FIA proyecta a todas las regiones del país, fue preponderante.

De este modo, se seleccionaron de manera definitiva un total de 57 productos y 86 preparaciones, incorporando productos vegetales, agrícolas y silvestres, hongos, animales y variedades acuícolas y marinas, en un intento por transversalizar la región de norte a sur y de mar a cordillera.

Los hallazgos obtenidos nos permitieron reconocer, entre otros aspectos, la envergadura del trigo en la constitución de las cocinas campesinas, mapuche y colonas, revelándose como un alimento transversal y dialogante, de profundo arraigo identitario en toda la zona. Observamos también la preponderancia del uso de hierbas medicinales como ingredientes de recetas asociadas al consumo de legumbres y carnes, en tanto principio integrativo de la alimentación mapuche, asociada al *Kume Mogen*. La presencia de curadoras de semillas en la región, principalmente mujeres campesinas

y mapuche con profundos conocimientos en el manejo y custodia de la biodiversidad de los territorios, nos permitió identificar además una multiplicidad de ecotipos de variedades cultivadas, reproducidas en huertas familiares, y la existencia implícita de protocolos de recolección según parámetros ético-culturales específicos. Frente a tal diversidad, el abordaje metodológico que aplicamos optó por la incorporación de aquellos repertorios alimentarios mayormente extendidos o reconocidos en la región, sugiriendo la profundización de esta riqueza agrícola en investigaciones futuras o complementarias. Es el caso de la *kinwa*, por ejemplo, en la que es posible identificar al menos 24 ecotipos cultivables, o la amplia variedad de porotos que muchas de estas culturas manejan. En este caso, incluimos aquellas variedades más representativas, de acuerdo con las sugerencias de expertos regionales y especialistas en la materia.

El contexto de pérdida de biodiversidad también es un aspecto que incidió directamente en los contenidos de esta recopilación. La condición de “riesgo” en la que muchos de los productos se encuentran en la actualidad otorgan un nivel de alta fragilidad a este tipo de repertorios, exigiendo una revisión profunda de las políticas de desarrollo en relación con los territorios rurales, espacio donde se cobija el patrimonio agroalimentario de la región. No es menor mencionar que durante el proceso investigativo se identificaron una serie de productos mayoritariamente silvestres o de recolección que debieron ser descartados por considerarse en situación de franca pérdida, identificando una muy acotada e inestable existencia a nivel familiar. Ejemplo de ello es el erizo en las costas del sector norte de la región, donde no fue posible reconocer experiencias actuales de recolección y consumo, pese a estar fresco en los recuerdos recientes de sus habitantes. Similar situación ocurrió con algunos frutales como los cerezos, los que, si bien continúan siendo utilizados en la preparación de conservas y repostería tradicionales,

no fue posible identificarlos en su versión local, ya que han sido reemplazados por ejemplares híbridos, adecuados a la industria agroalimentaria.

Razones para comprender las situaciones anteriormente expuestas son cada vez más evidentes desde el sentido común y fueron habitualmente mencionadas en situación de entrevista y en conversaciones generadas a lo largo del proceso de trabajo con distintos actores locales. La expansión de la industria forestal, el avance de la industria salmonera y los estragos de la industria pesquera, entre otros fenómenos político-económicos, se suman a la pérdida de autonomía territorial y a la transformación de las éticas productivas locales a partir de la imposición de un modelo de economía neoliberal exacerbado, poniendo en evidencia la tensión existente hoy día al interior de los territorios que configuran la región.

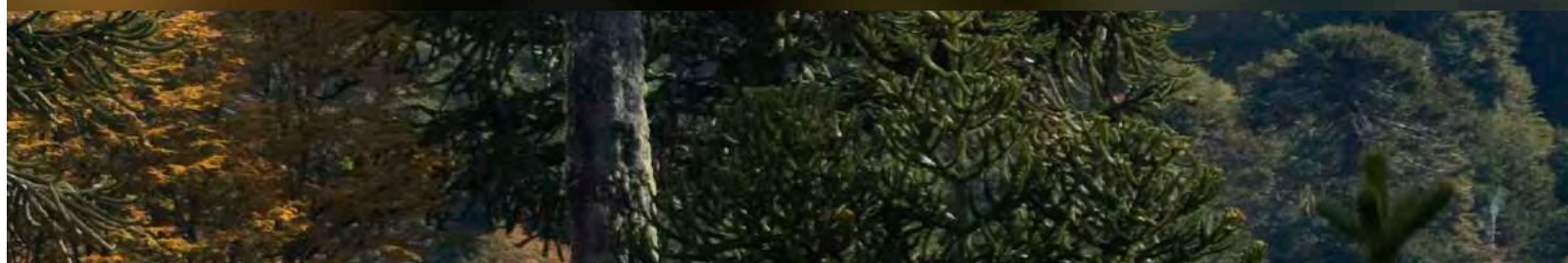
Bajo este escenario, y en conjunción con la comprensión del patrimonio cultural desde un sentido polisémico, donde el poder juega un papel importante en la medida en que se trata de ejercicios de selección de ciertos contenidos para su conservación, dejando otros fuera de dicha categoría, es que proponemos la inclusión de la noción de “soberanía alimentaria” como estrategia para la restauración territorial y el resguardo de dichos patrimonios. Si la soberanía alimentaria alude al derecho a la provisión permanente de alimentos sanos, nutritivos, suficientes y culturalmente apropiados, de tal manera que la agricultura familiar, campesina e indígena —de orientación agroecológica—, la pesca y la recolección artesanal se desarrollen de forma autónoma y equitativa, es que resulta primordial incorporarla dentro del vocabulario y las herramientas para la gestión patrimonial, abriendo la reflexión también hacia interrogantes como: ¿qué se patrimonializa? ¿Quiénes patrimonializan? Y ¿para qué se patrimonializa?

Los textos presentados en este inventario fueron contruidos en base a información histórica, agronó-

mica y etnográfica, privilegiando la voz de los entrevistados y entrevistadas como información de primera fuente. En ellos intentamos poner en evidencia la relación indisoluble entre lugar y memoria como tópicos o núcleos constitutivos del patrimonio agroalimentario. En este sentido, y más allá del producto y la preparación o receta heredada, quisimos abrir los relatos a la comprensión de lógicas de relación con un espacio ecológico específico; a diversos sistemas de conocimiento profundos del lugar; a formas de hacer en relación al cultivo, la recolección y la crianza; a espacios de interacción colectiva; a emociones y a disfrutes, todos entretelados desde esta ecuación lugar y memoria que sostiene identidades en movimiento, adentrándonos a “epistemes” descartadas por el discurso moderno y reconociendo su presencia constitutiva en las identidades que convergen en esta compleja región.



ANTECEDENTES SOBRE
LA CONFIGURACIÓN DE LOS ESPACIOS EN LA
REGIÓN DE LA ARAUCANÍA



ESPACIOS GEOGRÁFICOS

La Región de La Araucanía se ubica en la parte sur del país, en el cuadrante que componen los paralelos 37° y 40° S y los meridianos 70° y 74° E. Limita al norte con la Región del Biobío y al sur con la Región de Los Lagos; al poniente con el océano Pacífico y al oriente con Argentina. Posee límites irregulares y quebrados, mide aproximadamente 200 km de largo, y su anchura máxima es de 230 km entre la Punta Manuel en la costa y el volcán Pino Solo en la cordillera. Cubre una superficie aproximada de 32.000 km², representando el 4,3% de la superficie nacional. Presenta rasgos orográficos particulares, especialmente en su sección central, donde el cordón Ñielol Huimpil y los cerros de Conun Huenu interrumpen la depresión intermedia, estrechándola hacia el oriente (IGM, 1985).

La región administrativamente se divide en dos provincias y 32 comunas. La provincia de Cautín posee 21 comunas: Temuco, Carahue, Cunco, Curarrehue, Freire, Galvarino, Gorbea, Lautaro, Loncoche, Melipeuco, Nueva Imperial, Padre Las Casas, Perquenco, Pitrufquén, Pucón, Saavedra, Teodoro Schmidt, Toltén, Vilcún, Villarrica y Cholchol. La provincia de Malleco posee 11 comunas: Angol, Collipulli, Curacautín, Ercilla, Lonquimay, Los Sauces, Lumaco, Purén, Renaico, Traiguén y Victoria.

No obstante sus particularidades, es posible reconocer en la región los tres rasgos fisiográficos que caracterizan gran parte del territorio chileno: cordillera de los Andes, depresión intermedia y cordillera de la Costa (costa, llanos y cordillera), llamados también unidades naturales.

Acerca de estas unidades naturales podemos anotar dos consideraciones. Por una parte, tenemos que desde la incorporación de La Araucanía al Estado-nación chileno el crecimiento económico de cada una de estas unidades ha sido asimétrico. La mayor cantidad de población y la mayor inversión pública y privada se

han concentrado en la depresión intermedia, en desmedro de la costa y la cordillera, donde se observan los mayores indicadores de pobreza (Zúñiga, 1992).

Una segunda consideración dice relación con la caracterización socioeconómica de estas unidades naturales. Durante buena parte del siglo XX es posible observar una relación entre estos tres rasgos fisiográficos y los modos campesinos de organizar la economía, es decir, habría una forma particular en que se manifiesta el campesinado en la costa, los llanos y la cordillera. Así, por ejemplo, la crianza de ganado ovino, que resulta bastante significativa en el llano, va perdiendo importancia a medida que se avanza hacia la cordillera; así, en Curacautín o Lonquimay adquiere mayor importancia el ganado caprino. Lo mismo ocurre con los materiales tradicionales para construir los cercos o algunas variantes en las hortalizas, etc., con diferencias entre las tres unidades naturales. El aislamiento, producto de las deficientes condiciones de conectividad, explica estas particularidades.

Los deplorables caminos, que existieron en la región durante casi todo el siglo XX, también pueden explicar la precaria conexión de los campesinos mapuche con los mercados locales que observó, por ejemplo, Milán Stuchlik (1974). Lo mismo podemos decir para el resto del campesinado regional. Esto explicaría, además, la poca incorporación de productos marítimos en la dieta de las comunidades cordilleranas y viceversa¹.

Esta situación cambia a fines del siglo XX debido al mejoramiento de la conectividad y la disminución del campesinado. Si bien es cierto que los efectos de las modernizaciones neoliberales son un tanto tardíos en la región, en las últimas décadas se produjo un ostensible mejoramiento de carreteras y caminos secundarios. Por otra parte, la presión del mercado sobre la tierra ha

1 Durante buena parte del siglo XX la dieta de sus habitantes estuvo determinada por la ubicación geográfica. En los pueblos cordilleranos el consumo de mariscos es prácticamente desconocido hasta mediados de siglo (probablemente con la excepción del cochayuyo y alguna preparación de pescados y mariscos secos). Lo mismo ocurría con el consumo de algunos hongos y frutos del bosque cordillerano y precordillerano en la zona costera.

permitido nuevas condiciones para la descampesinización, acelerando la migración hacia las ciudades.

ESPACIOS CULTURALES

La Araucanía se presenta en el contexto nacional con diversas particularidades que la constituyen en una región socialmente compleja. Según el censo del año 2002 la población total de la región se estimaba en 869.535 habitantes, de los cuales 281.127 pertenecían a sectores rurales y 588.408 a población urbana (INE, 2014). A los datos anteriores debemos agregar que la población se compone de una mayoría criollo-mestiza, además de mapuche y descendientes de italianos, boers, alemanes, franceses, suizos, españoles, rusos, ingleses, escoceses y árabes (palestinos en su mayoría). El aporte de los descendientes de inmigrantes a la región es bastante significativo en términos cualitativos. Ellos, de una u otra forma, conservan la cultura de sus antepasados, la que, al ser recreada, entrega características que los hacen diferentes al resto de la población regional.

Desde mediados del siglo XVII hasta mediados del XIX, La Araucanía ha sido definida como un “espacio fronterizo”. Para Sergio Villalobos:

(...) entre sus rasgos distintivos está el hecho de ser no solamente un frente pionero, sino que ha sido un área en expansión y contracción donde la existencia de los pueblos nativos ha jugado un papel de primera magnitud por el volumen de la población (...). El fenómeno fundamental es el roce de los pueblos y culturas, que en acciones y reacciones va dando origen a una nueva realidad (...) (1995:11-12).

Desde 1850, con el gradual avance del Estado chileno sobre los territorios mapuche, se produce la desintegración de este “espacio fronterizo”.

Por lo tanto, lo que tenemos en el siglo XX, al menos entre los años 1900 y 1970, es la configuración de un nuevo espacio, definido por la presencia del Estado, los ejes económicos más visibles y los nuevos grupos humanos que se incorporan a la trama social ya existente (Zúñiga, 2011). Operacionalmente podríamos definirlo como “espacio moderno”.

Para Leonardo León:

La Araucanía de comienzos del siglo XX bregó afanosamente entre la tradición y la modernidad. En efecto, una vez que concluyó la fase militar de la ocupación estatal de los territorios tribales, y cuando comenzaron a consolidarse las villas y ciudades que se fundaron por doquier como cimientos de la nueva “civilización”, el antiguo paisaje de selvas y bosques de los llanos centrales —con las pequeñas huertas cultivadas por los mapuches y mestizos— fue reemplazado por la nueva economía agro-pastoril y forestal que, de modo masivo, implementaban los propietarios de los grandes “fundos”, mientras que en la costa florecían los yacimientos carboníferos y algunos ríos eran usados para el cabotaje con lanchones a vapor (...) (León, 2007).

El siglo XX nos presenta este nuevo espacio, de difícil comprensión y análisis, siendo catalogado por algunos como “desarticulado” (Pinto 1988), por la dificultad para identificar el eje económico dominante y a los grupos sociales que se desarrollan en torno a él. Y por otros, como un territorio “desequilibrado” (Flores 1988), con un desarrollo asimétrico de la relación espacio-economía-sociedad.

La Araucanía en sus diversas manifestaciones geográficas, demográficas y económicas es compleja. Al observar la economía regional durante el siglo XX, identificamos una “economía formal” basada en la explotación triguera, forestal y ganadera que se articula a la economía nacional e internacional. Junto con este sistema “formal”, subsisten una serie de manifestaciones económicas “no formales”: “economías campesinas”, “economías de recolección” y “economías

informales”, que constituyen, junto con sus respectivos componentes sociales y culturales, diferentes dinámicas económicas que directa o indirectamente se engarzan al modelo económico nacional (Zúñiga 2013).

Consideramos que una de las características de La Araucanía en este período es que establece una viabilidad económica en función de la relación entre un conjunto de espacios menores, en los que es posible identificar un eje económico predominante: explotación triguera, ganadera y explotación del bosque nativo. Estos ejes se organizan en torno a rutas de comunicación (terrestres, ferroviarias, fluviales, lacustres o mixtas).

Creemos que para el período que va de 1900 a 1970 no es posible identificar un solo eje económico dominante. Lo que encontramos, más bien, es la vinculación de economías “formales” y “no formales” que se conectan en forma más o menos expedita con el modelo económico nacional e internacional. Son estas vinculaciones las que permiten la viabilidad económica de los espacios locales y del espacio regional. La factibilidad económica se establece por la conexión entre las economías “formales” y “no formales”. La economía regional se constituye a partir de la suma de estos espacios locales (Zúñiga, 2011).

A partir de las modernizaciones neoliberales (1975) se inicia una nueva transformación del espacio en La Araucanía. Lo que llamamos “espacio moderno”, por la influencia del Estado en su configuración, se desarticula y gradualmente comienza a emerger un ordenamiento distinto. Así, los elementos decimonónicos que van a persistir durante buena parte del siglo XX son desplazados, tal vez definitivamente, y el mercado se erige como ordenador² de las relaciones territorio-cultura-economía-sociedad.

2 Hermann Haken, en su trabajo referido a aplicaciones de la sinérgica en las ciencias sociales (1986), desarrolla el concepto de “ordenador”. Lo define como aquel elemento que “esclaviza” a los demás imponiendo ciertas pautas de comportamiento que pueden revertir la tendencia a la entropía que poseen todos los sistemas, incorporando barreras desde afuera. Para el caso de La Araucanía, desde 1883 hasta 1975 el “ordenador” sería el Estado. Desde las modernizaciones neoliberales en adelante observamos un Estado desplazado por el mercado en su función de “ordenador”.



ANTECEDENTES SOBRE
LA COCINA EN LA ARAUCANÍA



(...) lo único definitivo,
 por lo cual yo prefiero adobado el lomo aliado en Lautaro o Galvarino o
 Temuco, obteniéndolo con cerdo sureño, oceánico,
 y una gran cazuela de pavita en Lonquimay o el cordero lechón asado en
 brasas de horno, con quideños agarrados en la gran montaña delcopihual araucano, en Traiguén, en Nacimiento, en Mulchén, Angol...

(PABLO DE ROKHA)

INTRODUCCIÓN

Durante un largo tiempo la preparación de alimentos fue un tema olvidado por las ciencias sociales. Los escritos que encontramos sobre cocina son recopilaciones de recetas donde la perspectiva histórica, antropológica o sociológica está ausente. De esos recetarios tenemos evidencias desde mediados del siglo XIX con *Ciencia gastronómica: recetas de guisos i potajes para postres* (Martín, 1851) o *El libro de las familias. Nuevo manual de cocina* (Tornero, 1882). El panorama cambia en las últimas décadas del siglo XX, fundamentalmente a partir de las contribuciones de Plath, Hanish, Pereira Salas y Montecino, que —a nuestro juicio— constituyen hitos fundamentales dentro de las nuevas miradas de las ciencias sociales hacia la cocina. Así, tenemos de Oreste Plath (1962) *Geografía gastronómica de Chile*, de Walter Hanish (1976) *El arte de cocinar de Juan Ignacio Molina*, de Eugenio Pereira Salas (1977) *Apuntes para la historia de la cocina chilena*, considerado por muchos como el texto madre de la culinaria chilena, y de Sonia Montecino (2004) *Cocinas mestizas de Chile. La olla deleitosa*. En La Araucanía el panorama tampoco es muy auspicioso. En esta revisión preliminar podemos identificar algunas contribuciones desde las ciencias sociales a la comprensión de la culinaria regional en los

trabajos de: Erika Zúñiga (1976), *Visión etnohistórica de los mapuche. Estudio basado en fuentes documentales de los siglos XVI y XVII*, donde, entre otros aspectos, revisa los usos alimentarios mapuche; de Rodrigo Valenzuela (1981), *El sistema culinario mapuche. Una aproximación cultural*; de Amanda Ibacache (1991), *La cocina mapuche*. Debemos mencionar, además, dos de nuestras investigaciones: *Sabores y nostalgias. Una aproximación a la cocina cotidiana del siglo XX en La Araucanía* (Ahumada & Zúñiga, 2010), donde abordamos las características que asume durante el siglo XX la cocina criollo-mestiza de La Araucanía; y *Rutas de recolección en La Araucanía* (Zúñiga, 2013), donde revisamos productos de recolección y algunas de sus preparaciones gastronómicas.

En otros soportes la perspectiva es un poco más favorable. En las últimas décadas la televisión ha abierto espacios para investigaciones preliminares que se presentan en documentales³. Así, podemos mencionar, por ejemplo, el ciclo *Recomiendo Chile*, de Alejandro Novella, además de sus documentales (aún no aparecidos en la televisión abierta) *En la ruta del huevo azul* (2005) y *Mujeres cuidadoras de semilla* (2001); y de Juan Carlos Gedda (1993), *Una piccola Italia en tierras*

³ No podemos dejar de mencionar los capítulos dedicados a la gastronomía chilena de dos famosos programas de televisión dedicados a la comida: Sin reservas: Chile, con Anthony Bourdain, de la señal de cable Discovery Travel and Living, emitido el 2009, y Gastronomía insólita: Chile, con Andrew Zimmern, de la señal de cable The Travel Channel, emitido en 2008.

araucanas. En todos ellos observamos cierta intención por relacionar la comida con un sustrato cultural.

Desde fines del siglo XIX La Araucanía recoge una rica tradición multicultural que recibe aportes mapuche, criollo-mestizos⁴, europeos y árabes. Estas mezclas se van a observar en todos los aspectos de la vida cotidiana. La cocina regional va a acopiar ingredientes, aderezos y formas de preparación de estas distintas fuentes culturales.

De este modo, a las viejas recetas traídas por las familias criollo-mestizas de la zona central les agregaron nuevos ingredientes: a las sopaipillas, pan amasado y tortillas se sumaron el *kuchen*, pie de limón o *strudel*. Para aliñar caldos y carnes a las combinaciones de ajo y ají incorporaron *merken* o especias exóticas: azafrán, comino, eneldo o curry. A la mixtura social anterior debemos incorporar los aportes chinos y coreanos de las últimas décadas.

Para la configuración de la cocina regional identificamos tres vertientes que revisamos someramente en las páginas siguientes: mapuche, multicultural y globalizada. Para la alimentación mapuche identificamos una cocina precolombina y a partir del siglo XVI, poscolombina. Acerca de la cocina multicultural exploramos en las características de la alimentación de los campesinos criollo-mestizos y los aportes de los colonos europeos. Finalmente, agregamos impresiones sobre los efectos de la globalización en la alimentación regional.

4 La categoría criollo-mestizos presenta dos raíces antagónicas. Por una parte, tenemos lo criollo, que reivindica una condición europea y aristocrática, y, por otra, lo mestizo, que representa una mezcla entre indio y europeo (Noli, 2010). En los registros recogidos (Ahumada & Zúñiga, 2010), (Zúñiga 2011; 2013) los informantes reconocen cinco condiciones étnicas en La Araucanía: “indios” o “paisanos”, para referirse a los mapuche; “champurrias”, para identificar mezclas entre chilenos y mapuche, más cercano a estos últimos; “turcos”, para identificar a los árabes; “gringos”, para referirse a europeos y norteamericanos (y a cualquier sujeto con características somáticas blancas); y, “chilenas(os)”, que es la categoría a la cual adscriben. Se ubican en una condición de “blancas(os)”, con más cercanía al componente europeo que al indígena. Ninguno se reconoce como mestizo. Por lo tanto, son portadores de una identidad contradictoria: criollo-mestizos.

LA COCINA MAPUCHE

Las fuentes⁵ para el estudio de la alimentación mapuche existentes al momento de la llegada de los conquistadores son los propios cronistas españoles. Según estos, la comida mapuche combinaba productos agrícolas como maíz, papas, quínoa y frutos de recolección con algunas variedades de carnes. La diversidad de la recolección era tan generosa que los mapuche no tuvieron necesidad de desarrollar una agricultura más compleja para alimentarse. Así lo explica José Bengoa:

Estamos en un espacio privilegiado para la recolección, la pesca y la caza. Es justamente la abundancia de recursos recolectables lo que permitía que hubiese allí una población muy superior a lo que un sistema económico preagrario podría abastecer. El mar, fuente de moluscos y peces, está muy cerca. Los ríos y lagos (Lanahue, Lleu Lleu y varias lagunas que hay entre la cordillera y el mar, San Pedro, etc.) abastecían de peces y aves. La cordillera cercana permitía la recolección del principal alimento mapuche, el piñón. Asimismo, había una fauna abundante de guanacos, hueques, pudús, venados (huemul) y otras especies. La región era apta para un sistema hortícola-recolector, óptima como fuente de recursos... (1985: 19).

La riqueza de la costa, los bosques y cursos de agua les permitía recolectar hongos, frutos silvestres, crustáceos y mariscos durante todos los meses del año.

5 En la bibliografía revisada identificamos las fuentes clásicas de la historiografía chilena: “cronistas”, “naturalistas” y “viajeros”. Los cronistas recogen testimonios de sus experiencias directas o indirectas durante los siglos XVI, XVII y XVIII. Entre los cronistas del siglo XVI podemos mencionar a: Jerónimo de Vivar (*Relación copiosa y verdadera del Reyno de Chile*), Alonso de Góngora Marmolejo (*Historia de Chile*) y Pedro Mariño de Lobera (*Crónicas del Reino de Chile*). Para el siglo XVII encontramos a: Alonso de Ovalle, Diego de Rosales, Juan Ignacio Molina, Alonso González de Nájera y Francisco Núñez de Pineda y Bascuñán. Entre los cronistas del siglo XVIII encontramos a Vicente Carvallo y Goyeneche y José Antonio Pérez García. Para el estudio del siglo XIX se utilizan los “naturalistas” y “viajeros”; aquí revisamos a Domeyko y Gay, entre los “naturalistas”. Entre los “viajeros” a Graham, Frazier, Verniory, De Bouganvill, Famin, Haigh, Poeppig y Treutler.

Hasta fines del siglo XX las tierras de la vieja Frontera aún procuraban frutos silvestres endógenos... Así, tenemos: maqui (*Aristotelia chilensis*), chupones (*Greigia sphaselata*), boldo (*Peumus boldus*), murta (*Ugni molinae Turcz*), frutilla (*Fragaria chilensis*), avellanas (*Gevuina avellana*), etc., con los que aún se preparan mermeladas, postres o chichas, bebidas fermentadas. Yervas tales como yuyos, cardos, nalcas (*Gunnera tinctoria*) y helechos, además de una infinidad de hierbas medicinales utilizadas hasta la actualidad por los mapuches y la población criollo-mestiza con raíces campesinas más recientes. Hongos como los digüenes o quideñes (*Cyttaria sp*) y pinatras (*Cyttaria berteroi*), tres hongos comestibles conocidos como changles (*Clavaria coralloides*, *Romaria flava* y *Romaria valdiviana*), gargales (*Gri-fola garga*), loyos (*Boletus loyo*), etc. En los ríos se recolectaban (y recolectan) cangrejos de agua dulce: pancoras (*Aegla cholchol* y *Aegla hueicollensis*), y en las zonas pantanosas, “camarones de vega” (*Parastacus pugnax*). En la cordillera, la actividad económica principal, junto con la caza, era hasta muy entrado el siglo XX la recolección de piñones (*Araucaria araucana*), fuente alimenticia del pueblo pehuenche, siendo probablemente el más conocido de los frutos de recolección... (Zúñiga, 2013: 60-61).

Entre las carnes los cronistas identifican: pescados, mariscos, aves y “ovejas de la tierra” o chiliwekwe, una especie de guanaco que desapareció seguramente desplazado por el ganado doméstico de origen europeo. Los cronistas, en general, no son demasiado generosos en las descripciones de elaboraciones alimentarias. La mayoría enumera productos como ají, maíz o quínoa. Así, por ejemplo, Diego de Rosales, cronista del siglo XVII, en el tomo I de su *Historia Jeneral de el Reyno de Chile. Flandes Indiano* escribe: “...Cuessen muchas mugeres en una olla su carne, y el marido los reparte a pedazos tirándolos como pelota. Cada uno trae su salsa de sal y agí en una volcita...” (1877:152).

En su crónica, Rosales agrega:

Ay dos generos de Quinoa medicinales: una blanca y otra colorada, que es una semilla menuda como mostaza, muy conocida y de que hacen muchas sementeras los indios para hazer chicha della y comerla tambien molida en harina. De qualquiera de ellas que den un puño molido crudo en agua caliente es buen remedio para los que caen de alto o de cabalgaduras; arropándolos y aunque suden no crian postemas y sueldan todo lo que se rompe o lastima de las carnes. Haze tambien soltar el vientre a los enfermos, cocida de noche y hecha mazamorra. Y tostada y hecha harina purifica la sangre y los humores... (De Rosales, 1877:248).

Tenemos la impresión de que el mejor testimonio de la cocina mapuche es el que deja Francisco Núñez de Pineda y Bascuñán. En su particular condición de prisionero pudo disfrutar de la hospitalidad de distintos caciques mapuche. Para Erika Zúñiga (1977) esta misma situación hace que las descripciones de don Francisco se refieran a comidas especiales y a la alimentación de los mapuche más pudientes. Sin embargo, dadas las características sociales del pueblo mapuche precolombino, podemos suponer que las diferencias entre la alimentación de lonkos y conas no deben haber sido tan grandes.

Entre las múltiples descripciones que nos entrega este cronista en su *Cautiverio feliz y razón de las guerras dilatadas de Chile* (1863), recogemos un agasajo recibido en las cercanías de Villarrica:

Primeramente, cuatro botijas de chicha regalada, las dos de frutilla pasa, que es de las mejores que se beben, y el género que más dura sin acedarse, y que no es común como las demás, por no haber en todas partes de este licor suave; las otras dos de manzana, que como no esté pasada de punto, es cordial y de lindo gusto. Lo segundo que me pusieron delante, fueron dos zurroneos de fritilla seca y bien pasada, y otros dos de harina tostada de maíz, revuelta con quinua y made, con unos bollos en medio de porotos, linaza tostada y otras legumbres gustosas de

que ellos usan por regalo, dos docenas de rosquetes de huevos y otras dos de panes de maíz, que llaman unmitas y nosotros tamales; dos docenas de gallinas y capones y una botija de miel de abejas, clara y de extremado gusto... (1863: 288).

Producto del contacto con los españoles, la economía mapuche, sin mayores alteraciones hasta el siglo XVI-II, se transforma, al decir de José Bengoa (1985), en una economía ganadero-señorial.

(...) El sistema económico basado en la recolección de frutos, en la caza y en la pesca y en pequeñas plantaciones de hortalizas fue reemplazado por una economía fundamentada en el ganado vacuno, ovejuno y caballar. Las “huacas”, “ovichias” y “cauellos” son tres especies que revolucionan la economía mapuche (...) (Bengoa, 1985: 48).

Consideramos que se produce un complemento entre la dieta precolombina ya descrita y las apropiaciones que los mapuche hacen de productos españoles, agregando a su alimentación: trigo, ovejas, cabras, vacunos y caballares.

Como evidencia de esto tenemos el testimonio del viajero Amadée Francois Frezier, quien en su *Relación del viaje por el mar del sur a las costas de Chile y el Perú durante los años de 1712, 1713 i 1714* (1902) anota:

Los alimentos ordinarios entre ellos son la patata, que llaman papas, de un gusto mui insípido, el maíz en espigas simplemente cocido o tostado, carne de caballo o de mulas, casi nunca de buei, porque les hace mal al estómago, según ellos dicen. Comen el maíz de diferentes maneras, simplemente cocido en agua, o tostado entre arena en un tiesto de barro i en seguida hecho harina se mezcla con agua, lo que llaman ulpo, cuando es agua potable i rubul cuando hacen con ella un cocimiento espeso, con pimienta i sal. Para moler el maíz después de tostado usan en vez de molinos, unas piedras de dos pies, la cual, con otra de ocho a diez pulgadas de porte, los muelen

de rodillas a fuerza de brazos. Esta es la corriente ocupación de las mujeres. De esta harina se aprovisionan para ir a la guerra, como lo he dicho, lo que constituye toda su provisión de boca. Cuando pasan por algún lugar donde hai agua la mezclan en un cuerno llamado guampo que siempre tienen colgado del arzon de la silla de montar, i así comen i beben sin detenerse. La bebida ordinaria de ellos es esta chicha, que ya hemos mencionado. Las hai de muchas clases: la más comun es la de maíz, que remojan hasta que el grano se hincha como si se quisiera hacer cerveza; en seguida los hacen hervir i beben el líquido frio; la mejor se fabrica con maíz mascado por viejas, cuya saliva lo hacen fermentar como la levadura en la masa... (Frezier, 1902: 34-35).

Para una mirada sobre la alimentación mapuche durante el siglo XIX tenemos el libro de Ernesto Wilhelm de Mösbach *Vida y costumbres de los indígenas araucanos en la segunda mitad del siglo XIX*:

Cuando yo era chico todavía, ayudaba a mi padre. Él trabajaba en los cultivos del campo, sembraba un poco de trigo, otro poco de cebada, de arvejas, linaza, maíz, habas, porotos, papas; solo poco entraba de cada especie; los antiguos tenían poca práctica en esos trabajos.

Llegada la época de la cosecha, se recogían todos estos productos; pero luego se acababan y seguía otra vez gran escasez de alimentos.

No habiendo ya de qué vivir, la gente buscaba en los campos lo necesario para mantener a los miembros de sus familias. Fueron a buscar diferentes yerbas, como yuyo llamado también nabo, la yerba mora, yerba buena, que tiene también el nombre coleu o menta, los cardos, las nalcas los rizomas del helecho ampe. En tiempo de invierno nacían las callampas como piques, chandis, loncoyos, Ilonconos, los cuales crecen en los troncos podridos de árboles, además había los pitros y otros que salen del suelo.

De estos hongos se preparaba un caldo; también los acompañaban con papas; cocidos se los comía. Todos apreciaban además los dihuenes [dihueños], que crecen en los robles.

En el tiempo de su sazón traíamos también los frutos de los michayes, del mulhuen y las frutillas; además la cebolleta del campo, la doca, los chupones, la parrilla silvestre, las bayas del maqui, las drupas del boldo, las pichas, los cóguiles, los pepinos (del copihue), las murtas y manzana. De la cordillera se buscaban los muy apetecidos piñones... (1936: 29-31).

La relación del pueblo mapuche con el Estado chileno, como minoría étnica subordinada y dependiente, comienza después de la derrota militar de 1881, la ocupación de Villarrica en 1883 y el inicio del proceso de reducción territorial⁶.

Los mapuche radicados debieron transformarse en agricultores. Esa agricultura se dedicó principalmente a la producción de trigo, avena, papas y hortalizas en pequeños huertos. Debido a la pobreza, solo unos pocos disponían de vacunos y caballares. En las zonas cordilleranas, por las condiciones del talaje, se criaban cabras y ovejas. Estas actividades eran complementadas con la crianza de aves y cerdos para el consumo, además de actividades de recolección: frutos del bosque, hongos, crustáceos, etc. Dependiendo de los territorios y la época del año podía resultar esencial para la economía mapuche, como es el caso de la recolección de piñones en la cordillera (Zúñiga, 2013).

En el transcurso del siglo XX, la recolección, que había sido el elemento distintivo de la alimentación mapuche, empieza a limitarse. Se desarrolla, entonces, un perfil alimentario típicamente campesino. Al igual que para los campesinos criollo-mestizos, el trigo se transforma en el elemento principal de la cocina mapuche.

6 Se declararon propiedad del Estado todos los territorios mapuche. Entre los años 1884 y 1929 se desarrolló el proceso de radicación, reducción y entrega de "títulos de merced". "Los territorios fueron declarados de propiedad fiscal y el Estado otorgó una merced de tierra a las familias..." (Bengoa y Valenzuela, 1984: 16). La "Comisión Radicadora de Indígenas" tuvo como tarea otorgar a cada familia mapuche una "merced de tierra" sobre un pequeño trozo de terreno en el lugar donde supuestamente habitaba (Bengoa y Valenzuela, 1984).

En la actualidad, la comida considerada característica del mapuche se desarrolla a partir de aquellas viejas apropiaciones de elementos españoles: *mudai* de trigo, corderos, ñachi, catutos, etc.

APORTES MULTICULTURALES

Campesinos criollos-mestizos

En 1883 se produce la incorporación de La Araucanía al Estado-nación chileno. Sin embargo, de acuerdo con la evidencia recopilada⁷, podemos suponer que la presencia de un campesinado criollo-mestizo en La Araucanía se remonta, al menos, al siglo XVIII, con la ampliación hacia el sur de Concepción de los circuitos de vagabundaje de Chile central (Góngora, 1966). Al sur del Biobío se establecen campesinos en busca de tierras, desplazados por el agresivo latifundismo de la "zona central": soldados desertores cansados de la disciplina del ejército, linyeras en busca de nuevos caminos y bandidos de distinta laya, asesinos, cuatros, salteadores de caminos, montoneros, etc.

De esta heterogénea gama de sujetos, algunos siguieron la ruta del maloqueo y bandidaje y otros se establecieron como campesinos. En este mundo diverso y cambiante, lo más probable es que el viejo bandido, cuatrero o maloquero terminara sus días instalado en alguna chacra. Ahí desarrollaron una convivencia más o menos pacífica con los mapuche, pasando a formar parte del complejo espacio fronterizo⁸.

7 En este avance seguimos nuestras propias investigaciones sobre el tema: Sabores y nostalgias. *Una aproximación a la cocina cotidiana del siglo XX en La Araucanía* (Ahumada & Zúñiga, 2010), *La frontera de la memoria. Relatos de vida* (Zúñiga, 2011), *Rutas de recolección en La Araucanía* (Zúñiga, 2013) y *Geografías femeninas. A propósito de relatos de mujeres de La Araucanía*, (Fondart Regional 2014: línea Formación e Investigación, modalidad investigación, folio N° 43775), investigación en desarrollo.

8 Desde mediados del siglo XVII hasta mediados del XIX La Araucanía ha sido definida como un "espacio fronterizo". Para Sergio Villalobos, "...entre sus rasgos distintivos está el hecho de ser no solamente un frente pionero, sino que ha sido un área en expansión y contracción donde la existencia de los pueblos nativos ha jugado un papel de primera magnitud por el volumen de la población (...). El fenómeno fundamental es el roce de los pueblos y culturas, que en acciones y reacciones va dando origen a una nueva realidad..." (1995: 11-12).

Ese campesinado criollo-mestizo adaptó los viejos usos de la zona central en La Araucanía, combinando para su alimentación: trigo, maíz, papas, hortalizas, aves, cordero, chivos y vacunos. Aquella dieta que, al decir de Eugenio Pereira Salas:

(...) es el resultado de tres tradiciones culinarias que se funden y dan vida a la llamada “cocina criolla”. Son estos aportes: la tradición indígena, que se hizo sentir en las materias primas aprovechadas; la herencia española, es decir, los hábitos gastronómicos y los usos y costumbres que trajeron los conquistadores; y, por último, la influencia extranjera, en especial, la influencia de la maestra suprema de este arte como lo ha sido Francia (...) (1977: 14).

Identificamos claramente las influencias españolas e indígenas, aunque nos cuesta reconocer las influencias francesas en la dieta campesina.

Para esta cocina el elemento central fue el trigo. La economía doméstica se organizaba en torno al aprovisionamiento de este cereal. La primera obligación de las familias campesinas era asegurar su reserva, en lo posible para todo el año. Las preparaciones más comunes eran: pan, tortillas de rescoldo, sopaipillas, harina tostada, mote, pancutras, etc.; además de una gran variedad de caldos que incorporaban algún tipo de masas (pancutras, “concones”, etc.). Una de las comidas más habituales, utilizada como desayuno y merienda de media tarde (“once”), era el ulpo o “pavo de harina”, dulce o salado. Endulzado con azúcar, miel, agua o leche, se consumía caliente. Una variante es el “agua con harina” y la “chicha con harina” (harina tostada con chicha de manzana). La versión del “pavo de harina” salado consistía en harina tostada, mezclada con guña (caldo resultante de la cocción de cabezas de cerdo). La consumían al desayuno, fundamentalmente los varones antes de salir a trabajar, en faenas agrícolas o forestales.

La horticultura y la crianza de ganado menor formaban parte de las estrategias económicas de prácticamente todas las familias urbanas y rurales de La Arauca-

nía. La huerta está presente en todos los testimonios de mujeres campesinas y pueblerinas que hemos recopilado (Ahumada y Zúñiga, 2010), (Zúñiga, s.f.). En esos relatos nos aparece una generosa horticultura con papas, tomates, puerros, zanahorias, lechugas, habas, arvejas, porotos, choclos, cebollas, etc. Instalada en las proximidades de la vivienda permitía provisiones de verduras frescas o de guarda para alimentar a la familia durante todo el año.

Los lugares de gestión femenina más importantes para la economía doméstica, sin lugar a dudas eran gallinero y huerta. El gallinero consistía en una pequeña construcción de madera para guardar las aves durante la noche, en algunos casos se le agregaba un pequeño corral, en otros casos las aves deambulaban durante el día libremente por las cercanías de la casa. Ahí convivían gallinas de distintos orígenes (blancas, “colorás”, castellanas, “colloncas” o trinchas) con patos, gansos y pavos, de acuerdo a la predilección de la dueña de casa. Las aves proporcionaban carne y huevos durante todo el año, según el calendario de consumo establecido por la mujer y/o la tradición. Así, por ejemplo, gansos y pavos se sacrificaban fundamentalmente en invierno para conmemorar a los santos. En tanto, la provisión de huevos solo disminuía durante los meses más fríos del año (...) (Zúñiga, s.f.).

Entre las comidas festivas para conmemorar fiestas sagradas y profanas identificamos “cazuela de ave” (gallina), “cazuela de pava”, “asado de cordero”, “asado de chivo” y estofado. Este último plato era la comida característica de festividades religiosas: para el último día de la novena del Carmen o el “estofado de San Juan” (más que recordar al santo se festejaba a juanes y juanas). Era una comida tradicional: en una gran olla de fierro, dispuestos en orden de cocción, se incorporaban carnes de vacuno, cerdo y pollo; “cuero de chanco” y longaniza; grandes trozos de cebolla, dientes de ajo sin pelar y morrón rojo; si los comensales lo resistían, se le agregaba ají “cacho de cabra” seco, adobado con

pimentón, comino, chascú, orégano, tomillo y algo de pimienta, con hojas de apio y vino blanco “para que no quede tan pesado”. Antes de poner la tapa se cubría todo con una gran hoja de nalca (Zúñiga, s.f.).

Entre las últimas décadas del siglo XIX y la segunda mitad del siglo XX la población de La Frontera será fundamentalmente campesina; incluso los habitantes de pueblos y ciudades serán portadores de una cultura rural que se extenderá hasta fines del siglo XX. Por lo tanto, la dieta era similar.

Colonos

Entre 1880 y la década de 1930 se produce la llegada de la mayoría de los colonos europeos que se establecerán en La Araucanía (Zavala y Durán, 2005). A diferencia de lo ocurrido más al sur, la inmigración europea en La Frontera fue bastante más heterogénea. Estuvo conformada por franceses, suizos, alemanes, españoles e italianos. Además, encontramos presencia de rusos, ingleses, escoceses, griegos e irlandeses. A esta variada inmigración se le agregaron boers (holandeses venidos de Sudáfrica), norteamericanos y, un poco más adelante, árabes. Podemos especular que esta diversidad fue el resultado del debate político sobre el origen nacional de los inmigrantes (Santos Martínez, 1987). Llama la atención que, pese a que la élite santiaguina evaluaba muy bien los beneficios de la inmigración alemana, finalmente se optara por una colonización mixta. De esta variedad de colonos nos parece más significativa para la configuración de la cocina regional la presencia de italianos, suizos y alemanes.

Alemanes

Desde mediados del s. XIX ya existían prósperas comunidades germanas asentadas entre Valdivia y Puerto Montt. Durante el año 1883 llegaron colonos alemanes que se instalaron en las cercanías del lago Lanalhue, en plena cordillera de Nahuelbuta. Entre 1905 y 1912 llegan alemanes a la Faja Maisan y en 1905 a Quilaco, al interior de Pucón.

La mayoría de estos colonos se establecieron como campesinos, dedicados a la agricultura, ganadería y explotaciones forestales. En sus lecherías fabricaban quesos y mantequilla que comercializaban en los pueblos cercanos. En chiqueros bien provistos criaban y sacrificaban cerdos para proveerse de jamones y embutidos destinados al autoconsumo y la comercialización. Las mujeres preparaban recetas traídas de la madre patria: perniles con repollo morado, cerdo agridulce, ofenschlupferm, kaiserschmarrn, tafelspitz o grünkohl, que nietas y bisnietas aún conservan y preparan en las ocasiones especiales (Zúñiga, s.f.).

De corrales generosos de gallinas, patos, gansos y pavos obtenían huevos y carnes. Con esas aves preparaban cazuelas criollas, aprendidas en conversaciones sostenidas en mercados y almacenes con las mujeres del pueblo; o patos rellenos con puré de manzana, sacados del viejo recetario germano.

En la horticultura combinaban procedimientos traídos desde Alemania con préstamos tomados de campesinos mapuche y campesinos criollo-mestizos. Una quinta bien provista de frutales les permitía la elaboración de mermeladas y conservas.

Entre los aportes alimentarios de los colonos alemanes está la repostería, la elaboración de mermeladas y preparaciones de cerdo. Así, a un par de kilómetros de Villarrica, en la Hostería Edelweiss, tal vez la cafetería alemana más antigua de la región, encontramos *kuchen* y *strudel*, (más bien el *apfelstrudel*, en español algo así como “remolino de manzana”) acompañando las “onces alemanas”.

En el imaginario regional se considera que fueron los alemanes los que a principios del siglo XX introdujeron jabalíes y ciervos en La Araucanía. Suponemos que jabalí y ciervo, asados a las brasas, que se preparan en los restaurantes de Pucón o Curacautín, también son parte de la herencia alimentaria germana.

Italianos

El año 1904 un grupo de familias venidas de la región Emilia Romagna, traídas al país por la Sociedad

Colonizadora Ricci Hermanos y Cía., dan origen a la colonia “Nueva Italia”. “La primera partida de colonos que se embarcó a bordo del vapor *Oruba* (P.S.N.C.) en los últimos días de enero de 1904, arribó al puerto de Talcahuano el 10 de marzo del mismo año. Las primeras 23 familias venían acompañadas por Alfonso Lomónaco (comisario de colonización del Gobierno italiano) y el propio Jorge Ricci...” (Contreras & Venturelli, 1988: 59). Finalmente, la colonia aumentaría a 85 familias. En 1907 la colonia adopta el nombre de “Capitán Pastene”, en recuerdo de Giovanni Battista Pastene, navegante del siglo XVI.

Con distinta suerte, la mayoría de estos colonos se establecieron como campesinos, realizando mezclas y sincretismos para adaptarse a las nuevas tierras.

Pese a que los italianos asentados no fueron tan numerosos, la influencia sobre la gastronomía regional ha sido bastante significativa. A primera vista, podría parecer que el aporte más característico de estos colonos a la cocina de La Araucanía son las pastas, la incorporación de tallarines a la dieta regional. Sin embargo, tenemos la impresión de que la introducción de pastas sigue más bien un itinerario de mercado, asociado con la expansión de las fábricas de pastas nacionales⁹.

En este caso, consideramos que su aporte sigue otro camino. Cuando las estrategias campesinas se debilitaron en La Araucanía, como consecuencia de las modernizaciones neoconservadoras, los habitantes de Capitán Pastene, a través de sus restaurantes, tuvieron la cualidad de desarrollar una oferta alimentaria que reinventa las viejas recetas traídas por los nonos, incorporando frutos y hongos de la selva araucana y ganado criado en los alrededores de la cordillera de Nahuelbuta. Se transformaron así en el polo de turismo asociado a la comida más distintivo de la región. De esta forma, las elaboraciones más conocidas de los italianos de Capitán Pastene son: Pastas, antipastas, prosciutto y coppa.

⁹ Las conocidas fábricas de pastas Lucchetti y Carozzi comienzan a funcionar a inicios del siglo XX.

Suizos

Entre los años 1883 y 1890 llegaron a La Araucanía varios miles de colonos suizos que se repartieron en 31 colonias, estableciéndose en: Quecheregua, Traiguén, Victoria, Huequén, Contulmo, Liucura, Quino, Quillem, Galvarino, Chanco, Adencul, Temuco, Lautaro y Purén (Ruedi Schenkel, 2011), (Bustamante, 1984), (Schifferli, 2007). Esos campos se llenaron de nombres sonoros: Delarze, Schifferli, Poo, Luchsinger, Etter, Hoffsteter, Herdener, Fontannaz, Rogazy, etc.

La ciudad de Victoria se convirtió en un polo de concentración de colonos. En la década de 1890 ya están establecidos “... 6.894 colonos, de los cuales 2.599 son suizos, 2.703 franceses, 1.082 ingleses, 339 españoles, 65 rusos, 54 belgas, 48 italianos y 4 norteamericanos...” (Bustamante, 1984: 69).

La exigencia fundamental del Estado chileno para estos colonos era que se establecieran como campesinos. Sin embargo, buena parte de los inmigrantes eran habitantes urbanos en su Suiza natal, por lo tanto, no todos se convirtieron en campesinos; muchos se instalaron en pueblos y ciudades de La Araucanía, donde se dedicaron al comercio y distintos oficios: mecánicos, herreros, relojeros, etc.

Tenemos un dato impreciso de una descendiente de la familia Ruf, llegados como parte del primer contingente de suizos.

Mi padre me contaba que mi tátara-tátara-abuelo llegó en barco al puerto de Talcahuano, con él se trajo maquinarias para trabajar en el campo. Los suizos que venían junto con él se fueron a Victoria, Ercilla, Traiguén... se dispersaron por distintos lugares, principalmente en el sur del país (...). Luego de llegar, no tengo claro si obtuvo tierras o se instaló en algún lugar de la ciudad, pero me contaban que se dedicó a trabajar en el fundo Palermo, ubicado en el camino de Niágara a Vilcún. Para realizar las labores utilizó la tradicional máquina de planta para la trilla. En esos años en la región se utilizaban animales como apoyo y fuerza huma-

na para realizar el trabajo, por lo tanto, las máquinas eran una nueva invención. Con la ayuda de su familia prestó sus servicios en el campo, no tengo claro por cuánto tiempo (...) (Karen Ruf Morales).

Como los nombres se extraviaron de la memoria familiar, suponemos que probablemente se trate de los descendientes de Henri Ruf, quien arribó a Chile en el vapor *Brittania* en 1884 (Schifferli, 2007). Como sabemos, no todos eran campesinos; Henri y sus hijos eran mecánicos y artesanos que se incorporaron como mano de obra calificada a la emergente frontera... “Luego, el abuelo de mi padre se vino a Temuco, se asentó y se dedicó a trabajar en la herrería, construyendo ruedas de carretones, herramientas, etc. (...)” (Karen Ruf Morales).

A partir de la evidencia recopilada nos queda la impresión de que el aporte suizo más significativo a la cocina regional ha sido la elaboración de quesos. A fines del siglo XIX Francisco Grin (1987) visitó La Araucanía para evaluar la situación de los colonos suizos en Chile. Por aquella época, las autoridades suizas recibían numerosas cartas con quejas de los pioneros por incumplimiento de las condiciones prometidas por el Estado chileno. Entre otros aspectos, el pastor Grin consigna en su diario de viaje las visitas que realizó a distintas familias instaladas en La Frontera. Una de las cosas que llamó la atención del pastor fue la abundancia de fábricas de quesos entre los inmigrantes helvéticos, aun cuando su opinión sobre la calidad de los mismos no era buena.

Entre las comidas de origen suizo presentes en la dieta regional tenemos: *raclette*, *fondue* de queso, *knöpfli*, *rösti*, *parfait* de almendras y *apfelstrudel* (de este último no tenemos claridad si es suizo o alemán).

Cocina globalizada

Durante buena parte del siglo XX la producción industrial de alimentos tuvo poca presencia en los hogares de La Araucanía. Como hemos indicado, la mayoría de las familias urbanas y rurales generaba condiciones para una autosuficiencia alimentaria con la mantención de galli-

neros y huertas. Por esta razón, la incorporación de arroz, tallarines y conservas resulta bastante tardía en la región.

Esta situación cambia radicalmente debido a las nuevas condiciones económicas políticas y culturales que se establecen con las modernizaciones neoliberales (1975). Estos cambios presentarán un escenario ideal para la incorporación de Chile a la globalización. Desde la década del ochenta ya es posible observar en La Araucanía algunos efectos de este proceso: se acelera la descampesinización (iniciado en el resto del país en la década del cincuenta), los almacenes son gradualmente reemplazados por los supermercados, las estrechas calles de pueblos y ciudades comienzan a llenarse de automóviles. El país y la región son invadidos por productos de origen japonés, chino, coreano o taiwanés.

La cocina es una de las facetas culturales que resulta más averiada con la globalización. Llama la atención la velocidad y la profundidad de los cambios en la cultura propiciados por las modernizaciones neconservadoras. Como sabemos, el gusto es cultural, sin embargo, curiosamente en menos de una década el sabor dulzón del ketchup se masifica, junto con una gran diversidad de comidas chatarras que se adueñaron del gusto de la mayoría de la población.

En La Araucanía, al igual que en el resto del país, la alimentación es aquejada por un doble proceso que afecta el consumo de la antigua dieta criollo-mestiza. Por una parte, se incorpora al consumo cotidiano la comida chatarra: papas fritas, hamburguesas, pizzas, etc., con su cargamento de grasas saturadas. Y, por otra parte, la alimentación industrializada desplaza la posibilidad del autoconsumo con conservas y todo tipo de alimentos envasados que se consiguen en los supermercados.

Finalmente, debemos agregar que la oferta alimenticia también se internacionaliza, incorporando al paladar regional sabores chinos, japoneses, peruanos, etc.



METODOLOGÍA



METODOLOGÍA

La metodología que aplicamos para la elaboración de este inventario se basó en la propuesta entregada por la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO, 2009) como referente orientador en el desarrollo de los estudios sobre patrimonio agroalimentario, promovidos por FIA en cada región del país. Considerando algunas adecuaciones incorporadas de acuerdo con las particularidades territoriales de esta franja geográfica y sociocultural, organizamos un abordaje exploratorio, multidisciplinario y cualitativo, a partir de la aplicación de entrevistas semiestructuradas a diversos habitantes de la región, observación directa, registro fotográfico y revisión bibliográfica.

La primera fase del trabajo implicó un ejercicio de revisión conceptual en torno a las nociones básicas que condujeron la búsqueda, permitiendo manejar de manera conjunta las siguientes definiciones mínimas planteadas por FACSO, las que posteriormente sostuvieron los criterios de selección aplicados:

- **Producto patrimonial:**

Todo aquel producto alimenticio (animal, vegetal, hongo) cuya producción y consumo tenga una larga duración en la región o provincia, cuyos procesos productivos entrañen saberes transmitidos entre generaciones y que sus productores y consumidores consideren de valor patrimonial.

- **Preparación patrimonial:**

Toda aquella preparación que involucre productos, técnicas y símbolos asociados a su factura y consumo de larga data, transmitida entre generaciones y que sea considerada como propia o tradicional por sus hacedores y consumidores.

A partir de ello, los criterios discutidos para la selección de los productos y preparaciones a incorporar en el inventario fueron los siguientes:

- **Singularidad en la zona ecológica o región:**

La presencia del producto o preparación es característica de la zona o región respecto del resto del país. El producto no necesariamente se encuentra en otros territorios o, si se encuentra, es en menor cantidad o con menor representatividad.

- **Vigencia:**

Las prácticas de producción y consumo se mantienen en el territorio pese a que no sean de índole masiva.

- **Tradicición:**

Existe una práctica de producción y consumo de larga data en el territorio y los saberes asociados a sus procesos productivos y culinarios se han transmitido a través de las generaciones.

- **Sentido de identidad:**

Productores y consumidores lo consideran como un alimento de valor cultural y patrimonial.

El trabajo de campo fue organizado a partir de la definición de coordinadores provinciales y la distribución territorial de la región de acuerdo a cuatro zonas ecológicas: cordillera y precordillera, cordillera de Nahuelbuta, valle y costa. En este proceso, cada coordinador, en conjunto con sus colaboradores de terreno, debió elaborar un catastro preliminar de productos primarios, productos procesados y preparaciones patrimoniales, a partir de la aplicación de entrevistas a expertos regionales, esto es, personas con conocimiento profundo del territorio o la región, cultores, especialistas tradicionales, académicos, profesionales, dirigentes o líderes territoriales.

Una vez cruzada la información recogida desde las voces de estos expertos, configuramos un primer corpus alimentario que debimos situar en función de las

zonas ecológicas ya definidas, y sondear los potenciales entrevistados para otorgarles contenido. Obtenido este primer resultado, procedimos a aplicar las entrevistas respectivas y a tomar las fotografías correspondientes, realizando de manera adicional un análisis histórico y agronómico para cada producto y preparación incluida, sistematizando la información generada en una ficha final.

Conviene precisar que a cada instrumento de recolección de información, aplicado tanto a expertos

regionales como a cultores locales, le precedió un ejercicio de revisión, adaptación y validación.

La etapa final del proceso consideró una revisión y validación final del contenido a incluir en el inventario, tanto por parte de profesionales de FIA como por destacados investigadores y especialistas del área de la cocina de la región, dando paso a la redacción del inventario y sus capítulos complementarios.



INVENTARIO





PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Hortalizas



AJÍ CACHO DE CABRA MAPUCHE

(Capsicum annuum)

Apreciado ampliamente por los paladares del mundo entero, el ají asienta sus orígenes en América, existiendo evidencia de sus usos alimentarios desde el 7000 a. C. en adelante, bajo las denominaciones de *Chilli* (náhuatl), *Ucho* (quechua), *Huayka* (aymara) y *Trapi* (mapuche) (Mendoza, 2006). En el período de conquista, cronistas y viajeros dieron cuenta de su extendido uso como aderezo, y ya en los inicios de la República se lo identificó como parte de una cocina nacional que caracterizaba a “lo chileno”.

En su paso por Valparaíso, entre 1826 y 1829, Eduard Poeppig mencionaba:

"De una pequeña mesa, cuyo reducido diámetro recordaba la falta de madera de esta provincia, subía el vapor de la cazuela (un pollo con papas y una buena dosis de ají), el guiso más usual, de mejor sabor y más fácil de preparar cuando un chileno tiene que recibir a un recién llegado, hambriento, de las clases superiores (...)" (Poeppig, 1960: 75).

En la Región de La Araucanía ha sido tradicionalmente cultivado por familias mapuche, afirmando una identidad alimentaria a partir de la producción y los usos culinarios de un ecotipo local¹⁰ proveniente del ají cacho de cabra, cuyas características distintivas se evidencian en su forma más alargada, delgada y cónica respecto de los demás ajíes cachos de cabra cultivados en el territorio nacional.

Su sistema de cultivo se desarrolla a pequeña escala y se caracteriza por ser altamente intensivo en mano de obra, utilizar semillas locales y estar libre de fertilizantes y pesticidas (FIA, 2010). El espacio privilegiado

para su producción es la huerta, lugar en el que las mujeres practican el arte agrícola en base a conocimientos centenarios transmitidos generacionalmente y que permiten la obtención de alimentos para el autoconsumo, comercializando sus excedentes en ferias locales.

Dentro de las principales cualidades del ají cacho de cabra mapuche se encuentran su alto grado de picor, el que es alcanzado según los cuidados proporcionados a lo largo de todo el proceso productivo. La selección de las semillas es un aspecto relevante para considerar, así como el tipo de suelo en la que crece la planta y los requerimientos de riego necesarios. Pedro Pichincura, productor agroecológico del sector de Didaico, en la comuna de Lumaco, señala respecto de su cultivo:

"Durante el desarrollo del cultivo se hacen al menos tres aporcadas o picas. Se aplica guano de ovejas y las plantaciones en tierras coloradas le da el atributo de picante. Para que ello ocurra la cantidad de riego debe ser poca, pues excesivos riegos disminuyen el grado de picor del ají. La cosecha comienza cuando el color cambia de verde a rojo y se comienza con la primera flor, que es de mejor calidad y más picante".

El “enristrado”¹¹ y el ahumado, una vez que el ají ya ha sido cosechado, dan continuidad al proceso, pasando de la huerta directamente a la cocina o fogón, para servir como aderezo y condimento en forma de *merken*, pasta de ají y ají machacado, o como ingrediente de la tradicional “color”¹².

Para don Pedro, el ají cacho de cabra mapuche “da sabor y aroma a las comidas, abre el apetito, es ali-

¹⁰ Se entiende por ecotipo local a una población genéticamente diferenciada que está restringida a un hábitat específico.

¹¹ Trenzas hechas con los tallos del ají.

¹² Preparación realizada en base a ají cacho de cabra y manteca, utilizada para exaltar el sabor de los caldos.

menticio y medicinal. Se usa también para el dolor de oído y muelas. Ayuda a eliminar las grasas, y en especial se dice que ayuda a la vesícula”.

Además de sus atributos culinarios y medicinales, no pueden dejar de mencionarse sus aplicaciones militares durante la conquista, época en la que fue incorporado como una efectiva arma de guerra contra el enemigo español. En el tomo III de su *Historia jeneral de el Reyno de Chile*, Diego de Rosales describía:

"La traza que tomaban para rendirlos y obligarlos a salir, fué pegarles fuego a las bocas de las cuevas y quemar mucho agi o pimento, para que aquel humo, que tanto ahoga e encarcabina, les hiziesse salir (...)" (De Rosales, 1878: 385).

Más tarde ocupó un lugar importante en los conchavos o intercambios entre ambos bandos, sirviendo como bien de cambio para la satisfacción de diversas necesidades, y contribuyendo al establecimiento de relaciones comerciales que perdurarían en el territorio por algunos siglos.

Por último, conviene destacar el alto poder simbólico de este ají en espacios rituales como *nguillatun*, *wetripantu* y *machitun*, donde hasta el día de hoy cumple un papel preponderante como protector contra los malos espíritus.

• MERKÉN •

Una de las formas privilegiadas para preparar el ají cacho de cabra mapuche es el merken, condimento en polvo de color rojizo, sabor picante e intenso aroma ahumado, de uso ancestral en la cocina mapuche, y que hoy ocupa un lugar de importancia en el mercado gourmet, en tanto símbolo y referente identitario de este pueblo originario.

Su nombre procede de la expresión *medkeñ chadi* o “sal molida” (Augusta, 1916), pues en principio era un aliño hecho a partir de sal triturada mezclada con ají. Con el tiempo se fueron agregando otros pasos e ingredientes en la preparación, llegando a distinguirse estilos locales en diversos puntos de la región.

En la actualidad, las comunidades productoras del territorio *Nagche*¹³ de La Araucanía cuentan con un protocolo de elaboración sustentado en el saber tradicional mapuche, que sitúa a este aderezo como un

baluarte alimentario de reconocimiento internacional. Bajo la tutela de la Fundación Slow Food¹⁴ —entidad dedicada a la defensa de la biodiversidad agrícola y las tradiciones gastronómicas amenazadas por el modelo alimentario agroindustrial— han promovido su resguardo desde una concepción del alimento que combina la tradición y las costumbres del saber local, y que además involucra la biodiversidad y la tecnología.

El proceso de elaboración del *merken* se inicia con la cosecha de los ajíes cuando están maduros y han alcanzado un color rojo intenso. Se colocan en un *pidil*¹⁵, se secan naturalmente al sol, se ahúman sobre el fogón y luego se cuelgan en ristras de las vigas de los techos a la espera de su molienda. Gracias al control constante del fuego y humo, el ají adquiere un color rojo oscuro, perdiendo la cantidad de agua necesaria para conservarse y adquiriendo el aroma que lo distinguirá sobre la mesa (Sepúlveda y Thomet, s/a).

13 Nagche: “gente de abajo”. Identidad territorial desarrollada en torno al espacio formado por la parte oriental de la cordillera de Nahuelbuta y que en la actualidad, de acuerdo con la 2ª Asamblea Constituyente Nagche, abarca las comunas de Angol, Purén, Los Sauces, Lumaco, Traiguén, Ercilla, Collipulli, Victoria y Galvarino.

14 Ver: <www.slowfoodfoundation.org>

15 Empalizada de coligüe.

En los inicios del invierno el ají ya se encuentra en condiciones de convertirse en *merken*. Para ello se seleccionan los frutos más adecuados, se limpian y desmenuzan con las manos, y posteriormente se muelen en morteros de piedra, molinillos manuales o molinos de martillo, incluyendo sus semillas. Una vez reducido a polvo o escamas, el ají se mezcla con sal y semillas de cilantro tostadas y trituradas.

La señora Juana Rosa Nahuelpi Raiman, productora del baluarte Slow Food de la comunidad Juan Marín, localizada en Santa Fany, comuna de Traiguén, describe en detalle su proceso de preparación:

"Primero se limpia el ají con un paño húmedo, luego se tuesta en el horno de la cocina —antes se hacía en la cayana¹⁶—, se tuesta el cilantro y la sal. La sal debe ser poca, yo le echo dos cucharadas por una ristra de ají y el cilantro es una taza. Luego

se comienza a moler el ají y se le va agregando el cilantro y la sal".

El *merken* natural es el resultado de la adición de $\frac{1}{4}$ de kilo de sal por kilo de ají ahumado, tostado y molido con semilla incluida, mientras que al *merken* especial se le adiciona $\frac{1}{4}$ de kilo de semillas de cilantro tostadas y molidas por kilo de ají molido (FIA, 2010).

Al igual que el ají en sus otras presentaciones, el *merken* es un condimento de consumo familiar cotidiano para niños y adultos en todo tipo de preparaciones, especialmente en cazuelas, legumbres y pebres. "Es un condimento que no falta en la cocina y tiene mucha duración. Sirve para toda clase de comidas y es saludable. Es una enseñanza familiar y de tradición mapuche (...), tiene buen sabor para las comidas y además es parte de la alimentación", subraya Juana Rosa.



¹⁶ Tostador elaborado de lata y brazo de madera para ser utilizado sobre el fogón. En él se tostan diversos tipos de granos y semillas.

CHALOTA

(Allium cepa var. aggregatum)



La chalota o *zalota* corresponde a una planta pequeña y aromática de la familia de las *alliaceae*, como el ajo, la cebolla y el puerro, que se cultiva en las huertas chilenas desde hace por lo menos cuatro siglos. Su bulbo es pequeño y sus colores van desde el blanco, pasando por el gris, el amarillo y el violáceo hasta el rojo, mientras que sus tallos se presentan en forma alargada, redondos con cuello fino o redondos como las cebollas, dependiendo de la variedad de la planta (Opazo, 1932; Escaff et al., 1992; Escaff y Blanco, 2005).

El vocablo chalota deriva del francés *échalote*, el que a su vez proviene del latín *ascaloniamcaepam* o cebolla de Ascalón, aludiendo a esta ciudad en Palestina donde fue cultivado en la Antigüedad. Se sabe que de manera paralela fue domesticada en Asia Menor y Asia Central y su ingreso al continente europeo se habría dado en el período de las cruzadas, pasando desde Palestina a Europa mediterránea y nórdica (Opazo, 1932; Escaff et al., 1992; Escaff y Blanco, 2003; Escaff y Blanco, 2005).

Las épocas de siembra de este vegetal van desde comienzos de invierno, en las zonas con menores precipitaciones, hasta comienzos de primavera, en las zonas lluviosas (Opazo, 1932; Escaff y Blanco, 2005; Larenas et al., 1991; Escaff et al., 1992). Para su cultivo se necesita un suelo mullido preparado con materia orgánica, donde se plantan los bulbos a una distancia de 5 a 10 centímetros, y se dejan crecer en forma natural. El bulbo se cosecha en otoño, se deja asolear y se guarda en un lugar fresco y seco para su nueva plantación en invierno-primavera. Al tratarse de una planta poco invasiva, también puede disponerse su cultivo en maceteros para espacios pequeños.

Marta Panchillo, campesina del sector de Cullinco en la comuna de Chol Chol, recuerda que antaño, además de la chalota cultivable, se consumía un tipo de chalota nativa o silvestre, hoy prácticamente desaparecida. “Hay unas chalotas nativas que salen en forma natural como pastito y crecen, pero tampoco hoy día nadie las toma en cuenta. Se recolectaban en la loma y en la vega también. Hasta el día de hoy existe en mi sector”, señala.

En términos alimentarios, las chalotas son ricas en minerales como el fósforo, el hierro y el potasio. Adicionalmente son ricas en vitamina A, B, C y E y poseen una alta concentración de flavonoides, un an-

tioxidante que tiene un efecto positivo sobre la salud. El consumo regular de chalotas ayuda a bajar el colesterol, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Para su consumo se cosechan los bulbos directamente o se van cortando sus tallos en la medida que la chalota se desarrolla, ya que estos vuelven a crecer. Ambos, bulbos y tallos, se incluyen en preparaciones crudas o cocidas, preferentemente en ensaladas, pebres, sopas o guisos.

Eliana Catalán Lincoleo, campesina mapuche de la comuna de Vilcún, recuerda que durante el invierno su familia utilizaba en la cocina el bulbo de la planta, pero en tiempos de primavera-verano la chalota se “tusaba”¹⁷ y se incluía en el pebre. Por su parte, Marta Panchillo añade que los tallos de chalota eran incluidos cotidianamente como parte del desayuno en sopas livianas con huevo o también en caldos como el *kolkol*, donde se combinaba con harina tostada.

En cuanto a los bulbos, estos podían ser tratados como papas asadas, logrando un apetitoso producto comestible.

"Esa sí que la preparo hasta el día de hoy y hasta cuando me muera yo creo en mi casa. Uno los echa en la ceniza caliente y quedan como papa, la cebollita esa queda blandita, cocida le saca el pelo de encima, la pone en un plato con un ají tostado y le pone agua caliente y sal, y eso queda como un caldillo de campo".

En la actualidad la apreciación generalizada es que el uso de la chalota ha disminuido debido al ingreso del ciboulette en las huertas campesinas.

17 Se refiere a la acción de cortar los tallos verdes de la chalota.

• PEBRE DE CHALOTA •

También conocido como *cebollatún*, el pebre de chalota continúa siendo un acompañamiento imprescindible en un sinfín de preparaciones mapuche y campesinas. En palabras de Eliana Catalán, “es una preparación tan importante como el ají o el *merken*, la sal para acompañar las comidas o el pan sobre todo recién hecho, calentito”.

Su aroma es similar al de la cebolla, pero el color que adquiere depende del tipo de chalota que se utilice. “Hay chalotas de color amarillo y morado, y será verde si lo haces con la tusa de la chalota, o sea, la parte de arriba, los tallos”, agrega Eliana. A su vez, su sabor está dado también por las verduras que lo acompañan, en este caso el mastuerzo, el vinagrillo, el hinojo o el ají.

Para su preparación se requiere un manojo de tallos o bulbos de chalota, un manojo de mastuerzo, tallos de hinojo para dar sabor, un manojo de vinagrillo, vinagre de manzana, sal y opcionalmente aceite y *merken*.

Los pormenores de la preparación señalan que previamente deben lavarse muy bien las verduras, luego dejarles escurrir el agua y posteriormente picarlas en cuadrados muy finos. Una vez picadas se vierten en una fuente de greda donde se presentará el pebre, se agregan seis cucharadas de vinagre de manzana, tres cucharadas de agua y sal a gusto, además de *merken* y de manera opcional unas gotas de aceite de oliva. Esto se mezcla con una cuchara, ojalá de madera, y queda listo para llevar a la mesa y acompañar las comidas, el pan calentito o las tortillas.

Dentro de las propiedades medicinales de la chalota se encuentra su efecto antipirético. “Mi mamá hacía pebre de chalota al almuerzo y a la once cuando los niños tenían fiebre”, añade Eliana.



REPOLLO

(Brassica oleracea var. capitata)



El repollo común, *Brassica oleracea var. capitata*, es una hortaliza proveniente de las regiones mediterráneas y costeras de Europa occidental, cuyo origen deriva de una planta denominada berza silvestre, *Brassica oleracea var. sylvestris*. A las tierras del sur de Chile hizo arribo junto a muchos otros productos incorporados por las colonias europeas, especialmente alemanas, que habituaron los paladares locales a su consumo en diversos tipos de preparaciones.

En la actualidad se cultiva para consumir sus hojas, las que se agrupan abrazándose y originando una estructura firme de forma globosa (Teuber, 2003). De acuerdo con Kher y Bórquez (2012), es la segunda hortaliza de hoja más importante consumida en el país, y, en lo que compete a la Región de La Araucanía,

posee buenas características para ser cultivado, ya que existen lugares con temperatura fresca y uniforme (15 a 18 °C).

Según cifras del INE (2007), en Chile se cultivan alrededor de 4.000 hectáreas de especies hortícolas de la familia de las *brassicas*. Destaca el repollo con 1.600 ha, después de la lechuga con cerca de 7.000 ha (Kher y Bórquez, 2012). La relevancia específica del repollo está dada tanto por su contenido de nutrientes como por su elevado rendimiento y prolongado período de disponibilidad en el mercado y en los huertos caseros, permitiendo su consumo durante todo el ciclo anual. Por otro lado, y al igual que parte importante de las *crucíferas*, lo caracterizan su aroma fuerte e intenso al momento de ser cocinado, producto de su contenido

de glucosinolatos, compuesto orgánico que tiene alto contenido de azufre, cuestión que en algunos casos lo vuelve indeseable desde el punto de vista culinario (Volosky, 1974 citado por González, 2010).

Juan Pablo Jaramillo Urrutia, habitante del sector de Rapamaquehue, específicamente de la comunidad Domingo Painevilu II, en la comuna de Temuco, posee una chacra familiar donde cultiva diversos vegetales junto a su padre. Haciendo referencia al repollo, menciona algunas de sus peculiaridades en el contexto local:

"La gran característica de la zona es que las verduras son más grandes y más sanas, mucho más sabrosas, tienen un sabor más fuerte, más de campo, y tienen un período de duración más amplio, ya que se utiliza menos cantidad de productos químicos en su producción. Por ejemplo, el repollo morado es más chico, pero se utiliza más por su presentación y el repollo liso es el más grande, es más sedoso la hoja y es más agradable al comerlo".

Los sistemas de producción del repollo son de carácter familiar y transmitidos de generación en generación, según cuenta Juan Pablo.

"En el proceso del repollo participamos toda la familia, yo, mis hermanos, mis padres, por ejemplo, a mis primos les pagamos por cantidad de semillas germinadas o melgas plantadas o directamente se contrata gente para realizar el trabajo, gente con

conocimiento en el tema (...). El cultivo del repollo lo aprendí básicamente de mi padre, él me ha transmitido todos los conocimientos acerca del cultivo de vegetales (...). En esta zona antes se daba más el cultivo del repollo, de cierta fecha hasta ahora ya no se cultiva tanto porque es muy caro transportarlo para su venta y en comparación con otros productos así poco a poco se ha ido dejando de lado por temas de costos. Nosotros cultivamos el repollo crespo, morado y liso, pero el que se da más y tiene mayor comercialización es el repollo crespo, ya que es más común y el sabor es más agradable al paladar".

Si bien el repollo se adapta a una gran variedad de tipos de suelos, son preferibles aquellos con mayor capacidad de retención de humedad y ricos en materia orgánica (Fuentes y Pérez, 2003 citado por González, 2010). Su mayor exigencia de agua es en el proceso de formación de la cabeza, por lo que exige un riego periódico si las lluvias no prodigan el requerimiento suficiente para su desarrollo. En cuanto a plagas, se debe poner atención al ataque de gusanos cortadores cuando las temperaturas sean de carácter primaveral.

• PERNIL DE CERDO CON CHUCRUT •



Una de las maneras en que se manifiesta la relación de este vegetal con el mundo europeo en el ámbito culinario, es a través de la transformación del repollo en chucrut y de su combinación con el pernil de cerdo, considerándose hoy en día una clásica herencia de las familias colonas en la región.

Daniel Jaramillo, oriundo de la comuna de Villarrica y de ascendencia europea por parte de padre, sitúa el origen de esta preparación en Baviera, en la frontera sur con Suiza. Desde su tienda de cervezas y productos artesanales, donde se lucen embutidos, *kuchenes*, postres y otros platos propios de la gastronomía germana, explica que el pernil destaca por su color rosado particular, y el chucrut, que actúa como acompañamiento, completa una preparación de sabor y aroma muy intensos.

Su elaboración conlleva una prolija selección de los ingredientes, además de diversos procedimientos. La receta que mantiene Daniel considera el uso de un trozo de pernil de cerdo con hueso, específicamente el corte entre la paleta y la pata del animal, que se pone a macerar la noche previa con cerveza, granos de pimienta, hojas de laurel y una rama de tomillo. Al día siguiente se deja cocer entre cuatro a cinco horas a fuego muy lento, junto con cebollas, zanahorias y otras verduras. El uso de la cerveza permite que la carne “quede tierna”, para lo cual se debe ir agregando periódicamente a la olla. Los aliños utilizados son sal, pimienta y un comino alemán llamado *kümmel*, que se agrega molido para realzar el sabor de la carne. Este toque es clásico en las cocinas alemanas, pese a que no es un producto fácil de conseguir en nuestro país.

El perril de cerdo también se puede preparar a la parrilla. Una vez pasado el tiempo de macerado, se dispone en la parrilla caliente, volteándolo a medida que se dora, humedeciéndolo con la mezcla de cerveza, pimienta, laurel y tomillo. El proceso tarda 20 a 25 minutos o hasta que quede bien dorado. También se puede hacer deshuesado a las brasas en un asador o fierro, para comer con pan con chucrut y mostaza a modo de sándwich, este último muy popular en Alemania, según recuerda.

Para la preparación del chucrut se utiliza un repollo fresco y de hoja apretada y lisa. Se pica finamente y se le agrega un buen vinagre, de preferencia de manzana. Usualmente ya se tiene preparado en una conserva, para luego ponerlo a calentar con un poco de vino

tinto, manzanas y uvas; “esto solo para darle un toque de dulzura”, señala.

El montaje del plato se completa con el perril trozado, el repollo morado a su lado, además de pepinillos en conserva llamados *burke staff*, preparados en frascos grandes con eneldo, semillas de mostaza y otras especies. Se pueden agregar además papas hervidas o tortillas de papas, también conocidas como *kartoffelpuffer*.

El perril con chucrut es un plato de alto aporte proteico y grasas, rico en carragenina, por los cartílagos de la carne, y en hierro, por la presencia del chucrut. Se trata de un plato de festejo, de gran consumo en ferias, kermeses y fiestas como la *Oktoberfest*, en la que se celebra el término de las cosechas.

• GUISO DE REPOLLO MORADO •



Lilian Hauenstein Pabst, nacida en Valdivia y criada en Traiguén desde su primera infancia, es una mujer conocedora en profundidad de las recetas de ascendencia suizo-alemanas, de la cual forma parte. El guiso de repollo morado, *apfelrotkohl*, lo incluyó dentro de su patrimonio culinario personal hace más de 20 años, cocinando con sus cuñadas de las familias alemanas residentes en la zona, y se ha esmerado en mantener esta tradición hasta hoy día.

El *apfelrotkohl* es una preparación caliente y agridulce, con un caldo muy aromático gracias a sus ingredientes. Para su elaboración se requiere picar una cebolla en cubitos y freírla en una olla junto a tres dientes de ajo picados o machacados. Luego se agrega a la mezcla $\frac{1}{2}$ repollo morado picado fino, una manzana reineta rallada, una cucharada de vinagre, una cucharada de azúcar y sal a gusto. Se deja cocer todo esto

a fuego lento durante 10 a 15 minutos, y queda listo para servir. Una vez frío se puede guardar refrigerado.

Este preparado se ofrece hoy día en formato de conserva en supermercados, lo que no impide que las familias alemanas mantengan su preparación artesanal en contextos cotidianos o en celebraciones especiales.

Es ideal para consumir en el invierno, acompañado de carnes grasas y papas cocidas.

TOMATE

(Lycopersicon esculentum Mill)



El tomate es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas, denominado científicamente *Lycopersicon esculentum Mill*, cuyo nombre común deriva del náhuatl *tomatl*. Sus orígenes se reconocen en los Andes bajos de Sudamérica (Rodríguez et al., 2001), específicamente entre el norte de Chile, Perú y Ecuador, donde existen evidencias prehispánicas de su existencia en forma silvestre y cultivada. Sin embargo, es en México y parte del territorio centroamericano donde se consolida su domesticación y se incorpora como parte primordial de la dieta del continente (Escalona et al., 2009).

Es una especie de estación calurosa con altos requerimientos de temperatura para su desarrollo. Potencialmente perenne y muy sensible a las heladas, posee un ciclo anual de distinta duración según la variedad

(Rodríguez et al., 2001). Sus frutos al estado inmaduro son de color verde, para posteriormente tornarse amarillos y finalmente rojos al completar su madurez.

A nivel nacional, desde el punto de vista de la alimentación de la familia chilena, el tomate es considerado como un ingrediente de relevancia, ocupando el primer lugar dentro de las hortalizas de la canasta (Flaño, 2013), acompañando la mesa veraniega especialmente en ensaladas, pebres y chancho en piedra.

La producción generada en la Región de La Araucanía por parte de familias campesinas tiene como principal destino el autoconsumo y la venta en fresco.

TOMATE ROSADO

(Lycopersicon esculentum Mill.)

El tomate rosado corresponde a una antigua variedad cultivada en parte importante de Chile, pero que encontró en el valle de Angol Renaico un nicho edafoclimático de muy buena adaptación para la obtención de un fruto de calidades organolépticas superiores, derivando en la actualidad en la obtención del sello de origen para el “tomate angolino”, variedad Cal Ace, y consolidando una zona productiva característica de la Región de La Araucanía¹⁸.

Este jugoso, aromático y sabroso fruto varía de un tamaño mediano a grande, alcanzando en ocasiones hasta 1 kilo de peso. Su forma es irregular y su color es de un rosado muy característico, tanto en su

pulpa como en su cáscara. Es un producto para consumo en fresco que no resiste almacenaje y transporte a gran distancia, pues tiene una piel muy sensible.

El ciclo productivo se inicia con la selección de los tomates de mejor tamaño y calidad durante la cosecha, para dejarlos hasta su máxima maduración y así extraer sus semillas, las que se guardan en bolsas de papel o tela, facilitando con ello el proceso de secado.

Son las recomendaciones de Flor Delia Toledo Romero, campesina y curadora de semillas del sector Didaico Alto de la comuna de Lumaco, quien recomienda, además, preparar los almácigos durante la luna menguante de los meses de agosto y septiembre, para



18 Ver INAPI: <www.sellodeorigen.cl>

ser trasplantado durante la última semana de octubre o las primeras semanas de noviembre en los lugares con mayores riesgos de heladas.

Respecto del tomate angolino, diversos estudios resaltan dentro de sus características su gran tamaño, forma globosa y achatada, piel tersa sin deformaciones, y una mayor concentración de licopeno, polifenoles y actividad antioxidante, además de ciertas propiedades medicinales para la prevención de enfermedades cardiovasculares y el cáncer a la próstata, dada su alta actividad antioxidante¹⁹. También se ha establecido que los costos del cultivo del tomate en la zona del valle de Angol son mucho más bajos, puesto que es menor la cantidad de aplicación de insumos por las condiciones geográficas del territorio.

Víctor Inzunza Cáceres, productor de tomates de este valle, heredó esta semilla de sus abuelos y señala que "(...) nadie sabe cuándo llegó el tomate, ese que plantamos nosotros... Son semillas que se sacan, siempre de acá del sector (...)". Respecto de sus cualidades y sus diferencias con otras semillas de tomates, es enfático en afirmar:

"(...) lo diferencia el sabor, lejos. Es más jugoso y blandito igual po, es rosado, mire, ve, es rosado, blandito y carnudo. Tiene un sabor especial, que es más entre dulce... grande, ¡si yo he sacado tomates de kilo y medio! (...)".

El proceso de obtención anual de semillas es similar al aplicado por Flor en Lumaco:

"(...) todos los años saco semillas, porque puede que de repente se me pueden helar (los tomates) y ahí, tengo guardada (...) se escoge el tomate maduro, se va dejando el que se encuentre más bonito. Yo junto los tomates, los estrujo completamente, todo lo junto todo y lo dejo varios días (...), se separa solo, se pudre todo, pero la pepa queda sequita, inmune a todo, después se limpia y queda la semilla al aire (...)".

El cultivo en esta zona se inicia en el mes de julio con la elaboración de almácigos, para terminar con la cosecha los días primeros días de diciembre.

El tomate rosado o angolino es un producto de consumo familiar, sin distinciones. Acompaña las comidas campesinas con un aroma y sabor que lo hace muy apetecido, ya sea como ensalada, chanco en piedra o salsa.

19 Ídem.



PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Cereales



KINWA MAPUCHE

(Chenopodium quinoa)

Denominada científicamente como *Chenopodium quinoa*, este pseudocereal perteneciente a la familia de las *Amaranthaceae* es parte de los cultivos agrícolas precolombinos de mayor extensión a lo largo del Cono Sur. Se estima que su origen se situaría en la región andina de Bolivia y Perú, con una datación aproximada como cultivo alimentario de 7.000 años, desde donde habría dado un proceso de domesticación y difusión a las demás áreas andinas del continente, extendiéndose a Colombia, Venezuela y Ecuador, alcanzando posteriormente nuestro país (Mujica et al., 2001; Sepúlveda et al., 2004).

De acuerdo con su distribución geográfica, la *kinwa* ha recibido variadas denominaciones derivadas de la diversidad lingüística propia del territorio prehispanico. Es así que al día de hoy se la puede identificar como suba o pasca entre los chibcha; quínoa, parca qiuna, kiwina y kinuwa entre los *quechuas*; *supha*, *juira*, *jupha* y *aara* entre los *aymara*, y *dabue* entre los *mapuche* (Tagle y Planella, 2002).

Dentro de las cualidades que posee destaca su excelente calidad nutritiva, con importantes aportes en proteínas, calcio y minerales; su alta capacidad de adaptación frente a drásticas y constantes adversidades agroclimáticas —constatándose cultivos desde el nivel del mar hasta los 4.000 metros de altura, y desde climas cálidos (35 °C) hasta climas fríos (-8 °C), con precipitaciones de los 250 mm a los 2.000 mm anuales—, y su mayor diversidad y variación genética, la que permite contar con una considerable variabilidad a nivel de la coloración de plantas, semillas e inflorescencias, pese a las erosiones sufridas a lo largo de los años a partir de la drástica disminución de sus espacios de cultivo (Sepúlveda et al., 2004).

En la Región de La Araucanía los ecotipos existentes, genética y fisiológicamente distintos a las

semillas del norte de Chile y el resto de América, forman parte del legado alimentario mapuche que durante siglos fue sacudido por los embates colonizadores (Sepúlveda et al., 2004). Las primeras referencias arqueológicas y etnohistóricas la sitúan dentro de los alimentos de relevancia para la población de la época, resaltando su valor ritual, alimentario y medicinal. En *Historia jeneral de el Reyno de Chile. Flandes indiano*, el sacerdote jesuita Diego de Rosales relataba:

"Ay dos generos de Quinoa medicinales: una blanca y otra colorada, que es una semilla menuda como mostaza, muy conocida y de que hacen muchas sementeras los indios para hazer chicha della y comerla tambien molida en harina. De qualquiera de ellas que den un puño molido crudo en agua caliente es buen remedio para los que caen de alto o de cabalgaduras; arropándolos y aunque suden no crien postemas y sueldan todo lo que se rompe o lastima de las carnes. Haze tambien soltar el vientre a los enfermos, cocida de noche y hecha mazamorra. Y tostada y hecha harina purifica la sangre y los humores (...)" (De Rosales, 1877: 248).

Más tarde, las prohibiciones para su cultivo y consumo se dieron de la mano con las aspiraciones conquistadoras de los españoles, siendo subvalorada como "alimento de indios" y relegada durante siglos a pequeños espacios de producción para el consumo familiar. Ya a mediados del siglo XIX, Wilhelm de Moesbach afirmaba que: "La quinoa reemplazaba en tiempo pasado los cereales (...)" (Moesbach, 1936:102).

En la actualidad, este grano se enfrenta a un proceso de reactivación relativamente reciente, alentada por organizaciones indígenas y campesinas, ONG,

instituciones públicas y de investigación. En tanto patrimonio agrícola indígena, las comunidades mapuche se han involucrado también en su rescate y para ello han acudido a los saberes resguardados en la intimidad del espacio familiar, de la huerta y de la chacra, recuperando a su vez los distintos ecotipos locales y los usos culinarios otorgados ancestralmente.

La señora Delma Barril, curadora de semillas de la comunidad Reñico Pellihuen, en la comuna de Lumaco, entrega algunas aclaraciones sobre su ciclo productivo:

"La siembra se realiza en septiembre u octubre y se debe realizar un buen cuidado de las malezas, teniendo que despistar y picar unas tres veces en la temporada. En enero comienza la maduración de las semillas y se cortan las panojas²⁰ cuando hayan tomado un color café claro. Las panojas se secan a la sombra y una vez que las semillas se sueltan fácilmente, se realiza la trilla que puede ser con máquina o de forma manual, golpeando las panojas en la era donde se coloca una lona para evitar que se mezcle con piedrecillas, que son difícil de separar por el tamaño pequeño de la semilla. Se usa abono de corral orgánicos, preferentemente guano de ovejas. Se almacena en sacos o bolsas en la cocina para evitar que la humedad pueda dañarla".

En la cáscara del grano maduro se encuentra la saponina, toxina causante del sabor amargo característico de estas semillas. Para consumirlas, tradicionalmente se frotaba y lavaba en cursos de agua dulce, pero hoy se elimina con la desaponizadora, máquina especialmente diseñada para pelar la *kinwa*. El subproducto que resulta del pelado de la semilla se usa como desinfectante y, según lo señalado por la señora Delma, sirve para eliminar la caspa y los hongos en las plantas.

Si bien hoy en día la *kinwa* puede encontrarse en diversas presentaciones, permitiendo definirla como un alimento versátil, su presencia en la cocina mapuche se ha dado fundamentalmente en sopas, como bebida en el *mudai* y en forma de mote.

"La *kinwa* la conocíamos por mi abuelita y mi mamá, se preparaba *mudai* y también como mote. Ahora experimentamos en los jugos para reemplazar la bebida (...)", señala Rita Curamil del sector de CholChol (Sepúlveda, Juan et al., 2004: s/n).

En el proceso de conservación de la *kinwa* han jugado un rol primordial las mujeres curadoras de semillas, dedicadas desde tiempos centenarios a su conservación y cuidado, adaptándolas a las cambiantes condiciones medioambientales y generando los intercambios necesarios para su mantenimiento. De este modo, se ha facilitado la recuperación de los sistemas de saberes involucrados, generando una revalorización cultural esencial para la revitalización de la identidad mapuche.

²⁰ Conjunto de espigas o racimos que nacen de un mismo tallo y que se ramifican a su vez en nuevos racimos.

• SOPA DE KINWA •



La vulnerabilidad del proceso productivo que históricamente ha afectado a la *kinwa* se ha visto reflejada también en sus usos culinarios. Durante décadas las elaboraciones tradicionales como sopas, bebidas y otras presentaciones vieron menguada su presencia en la cocina cotidiana y solo recientemente su consumo se ha revitalizado.

Erika Colihuina Quintrel, de la comuna de Nueva Imperial, estudiante de gastronomía internacional y dedicada al rescate de la culinaria mapuche, expresa de manera clara esta situación.

"La preparación antigua en sí se ha perdido bastante como tradición familiar, en algunos sectores es más visible, pues las nuevas generaciones van adaptando nuevas tendencias culinarias. Si bien aún se hace, prevalece con más frecuencia en casas donde habitan ancianas que mantienen no solo su elaboración, sino que todo el saber del grano. En mi casa

comenzamos a consumirla hace poco, cuando fui tomando conciencia de su valor, y desde entonces fui aprendiendo cómo se cocinaba antiguamente".

La sopa de *kinwa* es una preparación ancestral, valorada como plato fuerte para ser consumida a la hora de almuerzo. Una de sus principales cualidades es que deja a la persona satisfecha, ya que su consistencia es espesa, entregando con ello suficiente energía para la realización de trabajos pesados.

En su elaboración se utilizan una taza de *kinwa*, tres papas *meñarki* cortadas en trozos, chalota cortada en cubitos, dos o tres zanahorias ralladas, *chaskú* y color. El proceso se inicia con un acucioso lavado del ingrediente principal para quitar el amargor natural del grano, dejándola cocer por 20 o 25 minutos. Los detalles siguientes los entrega Erika:

"En una olla se pone a calentar una cucharada de color, que se hace con un poco de manteca de cerdo y pimentón deshidratado, luego se sofríe la chalota, el ajo molido y la zanahoria rallada fina. Se doran también las papas previamente lavadas y peladas —en algunos casos la papa nueva no necesita ser pelada— y se rellena todo con agua hervida (1½ litro). Se agrega una ramita de chaskú y sal, y al primer hervor se incluye la kinwa precocida. Se deja hervir por 20 minutos más aproximadamente. Se puede revolver al principio para que se mezclen bien los ingredientes y después, a los 15 minutos, para que no se pegue".

Existen algunas especias que se le agregan dependiendo de la estación del año y de sus funciones medicinales. "Yo la he ido recreando en base al relato porque hace unos años se dejó de cultivar la *kinwa* por mi sector, y desde entonces como familia hemos tratado de ir la preparando más seguido y asimismo difundiendo su valor", concluye Erika.

LINAZA

(*Linum usitatissimum* L.)

De las actuales plantas cultivadas, la linaza, al igual que el trigo, el arroz, la *kinwa* y el maíz, es sin duda una de las más antiguas. Sus raíces se encuentran en el período Neolítico, existiendo evidencias arqueológicas de sus usos alimentarios y textiles desde el 4.500 a. C. en Medio Oriente, el norte de África, Asia y Europa (Opazo, 1930; Figueroa et al., 2008).

Durante la conquista española los mapuche la hicieron suya tempranamente y su cultivo se dio de manera habitual en pequeñas cantidades asociadas a las siembras de trigo, las que también fueron acogidas con prontitud y adaptadas a las necesidades locales de la época.

Respecto de sus usos, el sacerdote y misionero capuchino Wilhelm de Moesbach consigna:

"Los mapuches lo siembran a orillas de sus trigales o en suelos malos, hasta sobre manchas de erosión eólica, donde aquel cereal ya no produce. Las semillas cosechadas las trituran en su piedra para moler (*cudi*) y mezclan la harina obtenida con la del trigo para la confección de *mëldu-cofque*; pan de linaza; también la amasan, formando pelotitas grasosas, las que comen junto con harina tostada. Conocen los efectos emolientes de las cataplasmas de linaza; las matas les sirven para escobas" (Moesbach, 1936: 87).



Actualmente, la linaza, lino o *liñu* en mapudungun forma parte de una tradición productiva centenaria orientada principalmente al autoconsumo, que sirve como complemento alimenticio para enriquecer la harina de trigo elaborada en cocinas mapuche y campesinas. Los colonos extranjeros, por su parte, también mantienen su producción como ingrediente infaltable en la elaboración de panes de harina de trigo integral.

Norma Canío Cayuqueo, de la comunidad Hui-chicura Cayuqueo en la comuna de Padre Las Casas, refiriéndose a los usos elementales de la harina de linaza, señala:

"La linaza la hemos usado desde siempre sobre todo en la harina tostada. La tradición familiar es que la harina tostada debe ser con linaza. Le da un aroma y sabor especial, además que la harina queda mucho más suave al consumirla".

La composición de las semillas de esta oleaginosa cambia dependiendo de sus variedades y de las condiciones climáticas y de suelo en las que se desarrolla, pero de manera general se puede afirmar que contiene al menos 40% de lípidos, 30% de fibra dietética y 20% de proteínas. A nivel de minerales destaca por ser rica en potasio, fósforo, hierro, zinc y manganeso, además de poseer altos contenidos de vitamina B (Opazo, 1930; Figueroa et al., 2008). Sus altas bondades alimenticias han propiciado que en los últimos años se promueva su consumo como alimento funcional, recomendando que "para un mejor aprovechamiento de dichos componentes las semillas deben molerse, de manera de aumentar su biodisponibilidad" (Figueroa et al., 2008).

La variedad cultivada en la Región de La Araucanía, en palabras de Norma, se distingue por "su color café brillante, su semilla pequeña y dura y su aroma y sabor muy especial cuando está tostada y cocida". Su ciclo productivo es relativamente corto y varía dependiendo del tipo de suelo en el que se cultiva. En aquellos lugares más expuestos al sol, como es el caso del cultivo de loma, el período de crecimiento se extiende entre los meses de septiembre y febrero aproximadamente, mientras que en lugares húmedos, como la chacra, el proceso se reduce a los meses de octubre y enero. La cosecha se realiza una vez que el grano está maduro y seco, utilizando una *echona*²¹ para cortar los tallos y apilando las gavillas sobre sacos para concluir su secado al sol. Luego, las gavillas se refriegan sobre el mismo saco y los granos obtenidos se avientan en un *llepu*²² a través de movimientos circulares y constantes que permiten retirar la paja o basura sobrante. Finalmente, la cosecha se guarda en un lugar seco, preferentemente en bolsas de género, para ser usada como grano entero o procesado para la elaboración de harinas.

Entre los usos medicinales de la linaza destacan su ingesta como infusión contra el estreñimiento, la inflamación del estómago, la gastritis, el colon irritable y las afecciones al riñón y la vejiga. También es utilizada para afecciones externas como abscesos dermatológicos y furúnculos (Ministerio de Salud, 2009; Opazo, 1930).

21 Vocablo cuya procedencia viene de *ichuna*, palabra mapuche y quechua. Corresponde a una herramienta agrícola que tiene como uso principal el corte de tallos de gramíneas, principalmente cereales. Posee una forma semicircular a partir de un cuchillo metálico acompañado de un mango que permite maniobrarlo.

22 Cesto de fibra vegetal.

MAÍZ

(*Zea mays*)



Con más de 7.000 años de antigüedad, el maíz ha transitado de manera protagónica por la prehistoria e historia de América, siendo hasta el día de hoy símbolo fundamental de muchas identidades culturales mesoamericanas. Sus orígenes se encuentran en la zona central de México, donde vivió un proceso de domesticación a partir de una gramínea silvestre denominada *teosinte*, alcanzando numerosas variedades adaptadas a distintos ecosistemas a lo largo y ancho del continente y convirtiéndose, más tarde, en un alimento de alcance mundial.

La diversidad lingüística con la que se ha denominado a este grano da cuenta de su trascendencia desde tiempos precolombinos. Proveniente del taino *mahis*, ha sido identificado también como *elote* en len-

gua náhuatl, *zara* o *choclo* —raíz de nuestra popular denominación “choclo”— en quechua, *tunqu* y *chuxllu* en aymara, *tanti* en atacameño y *hua* en mapudungun (Manzur, 2011).

En la zona norte de Chile existen evidencias arqueológicas de su cultivo desde el 800 a. C. y en la Región de La Araucanía aparece vinculado a las primeras prácticas hortícolas durante el Complejo Cultural Pitrén (400-1100 d. C.), donde comunidades agroalfareras incipientes habrían procurado su consumo de manera estacional y complementaria a las prácticas habituales de caza y recolección (Sánchez, Quiroz y Masstone, 2004).

Una vez iniciada la irrupción del conquistador español en territorio mapuche, el maíz es presentado en

las referencias etnohistóricas como un alimento manejado mediante múltiples técnicas de preparación como la cocción, el tostado, la molienda y la fermentación, para la obtención de ulpos, chercanes, *mudai*, chuchoca y otras alternativas culinarias, llegando a ser catalogado posteriormente por el historiador Eugenio Pereira Salas como parte de la trilogía alimentaria de la agricultura americana de mayor relevancia a la cocina europea, junto a la papa y el fréjol o poroto (Pereira, 1977).

En la segunda parte de la Descripción *histórico-geográfica del Reino de Chile*, Vicente Carvallo y Goyeneche (1876) anota los usos culinarios del maíz por parte de los mapuche:

"(...) pero la que lleva el primer lugar en aquel país es el maíz, que tiene muchas especies a quien los indios llaman Gua, i en España es conocido por trigo de Indias. Es de increíble multiplicación, rinde de 300 a 400 por uno, i hacen de el muchos usos: cuando esta tierno le muelen entre dos piedras lisas, i mezclado con grasa de vaca, o con manteca de puerco i azúcar resulta una pasta, que envuelta en las hojas finas de la panocha las asan o cuecen, i llaman huminta. Si en lugar de azúcar le ponen sal, i añaden sebolla i tomate frito en la manteca, llaman tamal. Bien molido el maiz tierno, i quitado el ollejo se hace una pasta fina con manteca de puerco, azúcar, canela, i yemas de huevo para cubrir con ella excelentes pasteles de aves o pescado. Cuando empieza a madurar tuestan en hornos algunas, o muchas panochas, o les dan una lijera cochura, lo sacan, i desgranado le guardan, i hacen de el algunas menestras no desagradables. Cuando está en perfecta madurez le guardan para sembrar, i para el consumo de todo el año. Le muelen crudo i de su harina hacen pan que se puede comer: tambien hacen de esta harina la segunda pasta que hemos referido, i como tiene bastante consistencia, le ponen en el centro, o un pichon o una magra de puerco, o algun pedacillo de adovado proporcionando al tamaño del tamal, que le envuelven en hojas de las panochas, que guardan para este uso, i para

el del tabaco, sirviéndose de ellas en lugar de papel mas usual entre los indios i jente del campo, es tostarle en un baño de arena, de cuya operación resulta, que unos granos se inchen tanto que abriéndose aumenten otro tanto su magnitud, i queden como una esponja seca. Sepáranse estos, i de ellos hacen harina bastante fina, que desleida en un vaso de agua fría componen la bebida que llaman ulpo, i si es con agua caliente, chercan. De los granos que al tostarlos no se abren ni se hinchan, sale la harina menos fina, i cociéndola con cierta cantidad de agua, la emvasijan para que fermente, i resulta una especie de sidra que llaman chicha, i adquiere tanta fuerza que embriaga (...)" (Carvallo y Goyeneche, 1876: 9-10).

Si bien la incorporación del trigo y su amplia difusión en las prácticas agrícolas de las comunidades originarias como parte de las estrategias de conquista y colonización atentaron contra la mantención del nivel de producción y consumo de ciertos cereales, el maíz logró mantener su presencia en las cocinas locales, convirtiéndose en corto tiempo en alimento base de las nuevas poblaciones criollo-mestizas, prevaleciendo las humitas, el pastel de choclo y la chuchoca como preparaciones emblemáticas a nivel nacional, pero sosteniendo también variedades regionales, sin olvidar también sus usos medicinales.

En la actualidad el maíz ocupa el tercer lugar de producción en el mundo, después del trigo y el arroz (FAO, 2010), y sus usos se orientan hacia el consumo humano, animal e industrial. En La Araucanía se distribuye principalmente en el valle de la zona norte de la región, en la costa y la zona lacustre, y su producción se concentra en chacras y huertas familiares mapuche y campesinas con orientación al autoconsumo. Es allí, en los espacios locales de cultivo, donde las/os curadoras/es de semillas aplican saberes ancestrales para la conservación y reproducción de variedades genéticas que hoy se encuentran en acelerado proceso de erosión, como es el caso del maíz ocho corridas y el maíz mapuche, entre otros.

• MAÍZ OCHO CORRIDAS •

El maíz ocho corridas deriva su nombre de la composición física de esta mazorca, la que posee ocho o más corridas de granos y un tamaño aproximado de 20 a 25 cms de largo. Su forma es redondeada y su color es color amarillo intenso, casi anaranjado. Se trata de un maíz que es más tempranero que otras variedades, resistente, rendidor y que requiere de poca agua para su crecimiento (Manzur, 2011). Hoy en día conforma una variedad escasa pero posible de encontrar en las huertas y chacras asociadas a los porotos de guía y a los ecosistemas de humedales.

Según Eris Coronado Pinilla, curadora de semilla y propietaria de Ruka Lelfun, iniciativa de turismo gastronómico mapuche y agroecológico en la comuna de Temuco, el maíz ocho corridas posee una presencia centenaria en el territorio que habita. “Este maíz y otras variedades están presentes hace más de 100 años; mis abuelos, mis padres siempre lo han cultivado”.

Las tradiciones productivas de la zona, al igual que las de muchos otros espacios agrícolas campesino-indígenas, conservan un sistema de cultivo manual, con especial atención en las fases lunares y en el cuidado de la tierra. En palabras de Eris:

"Se cultiva en primavera, se prepara el suelo y se abona con materia orgánica. Se siembra en octubre, ojalá en un día de sol, mateado²³ y con luna menguante para que el grano cuaje mejor. La siembra se hace junto a los porotos interlineados. Su función es proteger al cultivo de porotos de las heladas. Durante su crecimiento se limpia desmalezando unas dos veces. Se aporca cuando la mata tiene unos 40 cms de alto, picando la tierra alrededor y subiendo hacia el tallo para dar más firmeza.

23 Técnica de sembrado tradicional por surco.



Cuando el choclo ha crecido se comienza a cosechar para consumir en fresco".

Para poder conservar las semillas del maíz ocho corridas se realiza un proceso de selección durante el período de crecimiento de la mazorca.

"Las que crecen más bonitas se marcan durante el proceso de crecimiento para no consumirlas y se guardan para seleccionar la semilla para la próxima siembra. Otra opción es también seleccionar las

mejores mazorcas durante la cosecha. La selección de la mazorca más bonita es la que tiene el grano grande, más brillante y sano".

El sabor de este maíz es dulce y sabroso, y sus usos son diversos: humitas, chuchoca, harina tostada, pastel, *milloquin*, catutos, para hacer palomitas y para cocido, además de aportar en la alimentación animal de aves y cerdos. Tiene un alto consumo en fresco y para su mantención se guarda en ristra, renovándose a través de los intercambios de plantas y semillas.

• MAÍZ ARAUCANO •

El maíz araucano corresponde a un ecotipo presente en nuestro país que es cultivado principalmente en la zona sur por pequeños agricultores (Paratori, 1989). Conocido también como "maíz chico chileno" o "indiano", se distribuye geográficamente entre las regiones del Biobío, La Araucanía y Los Lagos, adaptándose a zonas desde 0 a 450 metros de altitud (Paratori et al., 1990).

De acuerdo con lo descrito por Paratori et al. (1990) esta forma racial se distingue por su gran va-

riación en el tamaño de sus mazorcas, ya que existen colecciones con mazorcas que no alcanzan los 10 cms de longitud, mientras otras sobrepasan los 15 cms. Su diámetro es reducido en su forma cónica, con hileras separadas. Otra característica distintiva es su marcado adelgazamiento hacia el ápice con una base gruesa. Sus granos son redondos, de endosperma amarillo fino. Las tusas o corontas en su mayoría son de color blanco.

• CHUCHOCA •



La chuchoca corresponde a uno de los principales productos obtenidos del maíz con arraigo precolombino. Diversos antecedentes arqueológicos e históricos testimonian su preparación y consumo por parte de las comunidades mapuche originarias de la región, constituyendo hoy un producto de fuerte arraigo en los paladares de La Araucanía y otras zonas del país.

Eris Coronado afirma que se trata de un producto indispensable en la cocina campesina y mapuche, y que su principal uso es “como espesante para las sopas y por sobre todo para las cazuelas de cerdo y de gallina”. Los detalles de su preparación los explica a continuación:

"Se cosecha el choclo cuando el grano está lechoso y después se sancocha²⁴. La cantidad a procesar depende de cada familia; en mi casa preparo aproximadamente un saco de maíz ocho corridas que es de producción propia. Lleno un tambor con 70

litros de agua y lo pongo a calentar en el fogón. Una vez sancochado el maíz se cuelga en ristra al calor del fogón o la cocina, la idea es darle un toque de ahumado. Una vez que está seco, se pela y se desgrana, se pasa por el molinillo o la piedra de moler, pero no se no se muele completamente. Después se guarda en frasco o bolsas de papel hasta que se use".

El resultado es una especie de harina gruesa, que en palabras de Eris “tiene una textura áspera y seca, con olor a maíz seco y ahumado muy rico”, apetecida en invierno para el sabor de cazuelas y guisos, y presentada en actividades familiares o comunitarias tanto cotidianas como festivas.

En la actualidad la chuchoca también es producida industrialmente, cuestión que incide en la reducción de la preparación tradicional de este derivado, lo que, sumado al debilitamiento de la producción del maíz y sus variedades locales, pone en riesgo la mantención de los saberes ancestrales involucrados en el proceso.

²⁴ Dar una cocción rápida. En este caso los choclos tiernos se ponen a cocer y se espera a que suelten el primer hervor para retirarlos.

• MOTE DE MAÍZ •

El mote de maíz o *mote mei*, como popularmente se le conoce, es una más de las herencias prehispánicas que pueblan las cocinas chilenas actuales y también las de esta región. Su existencia es consecuencia de la presencia milenaria que el maíz ha tenido a lo largo y ancho de América, convirtiendo a los saberes que sostienen su elaboración en parte constitutiva del patrimonio alimentario de diversas comunidades indígenas y campesinas, a partir de las prácticas cotidianas de las mujeres en el ámbito familiar.

Pérez, Sívoli y Guzmán (2009) consignan en el siglo XVI un proceso de preparación del maíz en base a la cocción con ceniza que no dista de la practicada tradicionalmente en estos días. Aludiendo a las comunidades indígenas del norte de Sudamérica sostienen:

"(...) el proceso para elaborar la masa de maíz se iniciaba desgranando la mazorca seca; posteriormente se hervía el grano en una mezcla de agua y ceniza a fin de facilitar el desprendimiento de la cascarilla y una vez frío el grano se descascaraba manualmente. El maíz descascarado se volvía a hervir y se molía en el metate, es decir, en un molino manual, formado por

una piedra cóncava y una mano o un rodillo, y ahí se obtenía la masa" (Pérez, Sívoli y Guzmán; 2009: 214).

En la actualidad, la tradición artesanal para la preparación del mote mei pone atención primero que nada en la variedad del maíz. Carmen Linconao Alonqueo, de la comunidad Carmela Catrileo del sector de Mentrenco, puntualiza:

"El maíz que se deja para el mote tiene que ser de grano grande, bien amarillo y dulce. El mejor maíz es el mapuche wa, un maíz chico y corto que antes se usaba mucho. La semilla la tiene mi mamá en Vilcún y ella me enseñó. Cuando está cocido es blando, de sabor a maíz y el olor al pastel o la humita también".

Su uso es habitual en la cocina mapuche durante el año y también forma parte de las existencias producidas a nivel familiar para ser comercializadas en ferias y mercados locales. Las alternativas culinarias son variadas: ensaladas, guisos, *piscu wa*, *mudai* y postres, entre otros. Para su preparación, Carmen aporta algunas precisiones:



"Cuando preparo mote es para la casa y para vender. Unos cinco kilos preparo. Se desgrana el maíz y lo echo en una olla a remojar. Debe ser una olla grande, porque el maíz al remojar crece. Le echa ceniza, como un kilo puede ser, que quede cubierto de ceniza, con agua tibia y lo pone a hervir unos 20 a 25 minutos hasta que suelte el hollejo. La ceniza tiene

que ser de hualle o sin pica-pica o eucaliptus. Aquí el maíz queda semiduro, no queda cocido. Es solo para sacar el hollejo. Se saca entonces y se lava para que salga ese hollejo, o sea, que quede pelado, sin esa cáscara, y de ahí se cuece nuevamente en otra olla. Se echa con agua tibia por unos 40 minutos y recién ahí está listo para consumir".

• PISCU WA •



Una de las preparaciones habituales de la cocina mapuche en base al mote de maíz es el *piscu wa*, especie de guiso caliente que combina verduras, cereales y en algunas ocasiones legumbres. En palabras de Carmen Linconao, se trata de:

"(...) una comida espesa de maíz y verduras, donde sobresale el maíz amarillo y grande. Es una comida que a pesar de estar preparada salada es dulce, con

un aroma a pastel. Se sirve como plato principal y se usa para acompañar carnes".

Los ingredientes requeridos para esta preparación, considerando al menos cuatro comensales, son: ½ kilo de mote de maíz, cuatro trozos de zapallo, cuatro papas picadas en cuadritos, ½ cebolla, tres dientes de ajo, una zanahoria picada en cuadritos, manteca de cerdo, caba-

llo o aceite para freír los ingredientes, cuatro cucharadas de locro, orégano, cilantro, sal y un litro de agua tibia.

La base de la preparación es la fritura de los ingredientes en manteca para luego proseguir con su cocción durante 45 minutos aproximadamente, añadiendo el agua tibia y también el locro. Siguiendo las indicaciones de Carmen, la cantidad de agua que se le agrega debe permitir cubrir todas las verduras para luego, durante su cocción, lograr una consistencia más seca a través de su evaporación. Recomienda además no revolver la preparación, la que concluye cuando los granos de maíz ya están blandos.

TRIGO

(*Triticumaestivum* L.)

El trigo es una planta anual perteneciente a la familia de las gramíneas y al género *triticum*, cuyos orígenes se remontan a las lejanas tierras del Medio Oriente, existiendo evidencias arqueológicas de las primeras plantas domesticadas durante el 7500-6500 a. C. (Opazo, 1932; Mellado, 2007).

Su incorporación a América se dio de la mano con la conquista y colonización hispana, y para el caso de Chile fue Pedro de Valdivia quien en 1541 introdujo las primeras semillas en el valle del río Mapocho. En tanto alimento indispensable para la mantención de las huestes, su cultivo se diseminó de forma acelerada por la zona central, gracias a las favorables condiciones climáticas y de suelo existentes, llegando a convertirse más tarde en uno de los productos agrícolas de mayor relevancia para las economías de los siglos XVII, XVIII y XIX, y en base fundante de la futura cocina chilena. En palabras de Eugenio Pereira Salas:

"La primera etapa de la historia gastronómica de Chile se inicia con la llegada de las huestes de don Pedro de Valdivia (1541). Con ellas venían las futuras bases de la alimentación, que estuvieron a punto de desaparecer en la violenta arremetida del cacique Michimalongo contra la recién fundada capital de Santiago del Nuevo Extremo. Gracias al heroísmo de Inés Suárez se pudieron librar: "dos porquezuelos y un cochinitillo y una polla y un pollo y hasta dos almuerzas de trigo", troncos genealógicos de la cocina chilena (...)" (1977: 15).

Para el pueblo mapuche el ingreso del trigo, *triwu* o *kachilla*²⁵, implicó transformaciones cualitativas en su sistema alimentario a partir de un proceso de apropiación de rápido alcance que incidió también en

²⁵ Vocablos utilizados en mapudungun para designar al trigo. *Kachilla* corresponde a una probable traducción de Castilla.





una considerable disminución de los usos del maíz, la *kinwa* y otros alimentos asociados. Ya en el siglo XVII se lo identificaba cultivado en pequeñas proporciones, destacando sus usos como harina tostada, convirtiéndose más tarde en parte indispensable de la dieta cotidiana y ritual de este pueblo originario (Bengoa, 1985; Carrasco et al., 2004).

La consolidación de la producción triguera de la región se materializó durante el siglo XIX, luego del ingreso militarizado del Estado chileno a la zona de frontera y de la pérdida de la autonomía territorial mapuche. Grandes extensiones de bosque nativo fueron reemplazadas por praderas de cultivo de este cereal, y los índices de producción, liderados por hacendados rurales y colonos principalmente suizos, alcanzaron tal

envergadura que la localidad Traiguén llegó a ser catalogada como “el granero de Chile”.

Las huellas de esta intervención quedaron plasmadas en diversos aspectos de la vida regional que se prolongan hasta el día de hoy. Mapuche, criollo-mestizos y colonos convirtieron a este alimento en base fundante de sus estilos culinarios y productivos, donde convergieron creencias y ritualidades asociadas al ciclo agrario que fueron adaptadas de acuerdo con las diversas matrices u orígenes culturales. La industria molinera y las grandes obras de ferrocarril construidas para transportar el grano formaron parte de un proceso urbanizador que, en conjunto con la erosión en parte importante de la cordillera de la costa, impactó de manera decisiva en la conformación del paisaje del territorio (Mellado, 2007).

Actualmente, la Región de La Araucanía posee la mayor superficie de cultivo de trigo a nivel nacional, con una cifra superior a las 160.000 hectáreas anuales, donde se producen las especies *Triticum aestivum* o trigo blando para la elaboración de harinas y pan, y *Triticum durum* o trigo duro o candeal para la elaboración de pastas. Las comunidades campesinas y mapuche continúan desarrollando una producción orientada al autoconsumo, donde se destacan técnicas tradicionales de cultivo y ritualidades asociadas que traslucen mestizajes culturales que transversalizan el sentido patrimonial de este producto y su proceso de desarrollo a lo largo y ancho de la región. Norma Canío Cayuqueo relata, por ejemplo:

"Cuando se siembra se hace una rogativa... hacen su chupilca antes de sembrar, una chupilca de agua con harina o *mudai* con harina y le dan a la tierra donde van a sembrar. Para San Francisco se le coloca la cruz también, se le hace rogativa con la cruz de manzano o la cruz de cerezo, para tener buena cosecha. La cosecha se hace como en un *nguillatún*, así, como en la familia para ayudarse. Si toca la mañana el desayuno, si le toca a las doce el almuerzo y si toca en la tarde, onces, no está demás que caiga

un chanchito, un pollito, así, que una comida festejando la culminación de la cosecha".

Los usos culinarios del trigo son diversos y aquellos más relevantes dentro de la tradición mapuche son en forma de mote, *mudai*, harina tostada y catuto. En la zona cordillerana es utilizado junto con el piñón para la elaboración de preparaciones como el pan y otras masas.

Yoli Ovando Pichunlaf, oriunda de la comunidad Juan Caniulaf de la comuna de Melipueco, explica:

"Se puede mezclar con harina de piñón para hacer panes. La harina de piñón se une con un poquito de harina de trigo para que se junte la masa porque el piñón solo no se junta, sobre todo para hacer masas como el pan y las sopaipillas".

Las cocinas campesinas lo incorporan también dentro de su dieta habitual, privilegiando además de la harina tostada y el mote diversos caldos como los concones y las pantrucas, y el ulpo o pavo de harina como desayuno o merienda durante las jornadas de trabajo. Las colonias extranjeras, por su parte, hacen del trigo la base para la elaboración de panes, repostería alemana y pastas italianas.

• CATUTO DE TRIGO •

El catuto, o *multrun* en mapudungun, es por antonomasia la expresión más difundida de la culinaria tradicional mapuche. Muestras gastronómicas, encuentros culturales y otras actividades colectivas recogen este alimento como símbolo de una tradición alimentaria que distingue a la cultura mapuche y que conforma parte del paisaje culinario intercultural de la región.

Específicamente, el catuto de trigo sintetiza las apropiaciones y continuidades que la culinaria precolumbina incluyó en un proceso adaptativo ante la intro-

misión de las huestes españolas al continente americano y a las húmedas tierras del sur de Chile. Manteniendo técnicas de procesamiento ancestrales como la cocción y molienda de los granos, el trigo se integró como parte constitutiva de la cultura alimentaria del territorio, asentando su consumo en los paladares nativos.

En términos concretos, esta preparación corresponde a una especie de pan de trigo molido, en el que destaca, en palabras de Norma Canío, "su color café con leche y su textura blanda y cremosa". Posee un arraigo



centenario en la cocina mapuche, siendo preparado por las mujeres tanto en espacios cotidianos como rituales. “Era el alimento del día a día y estaba presente en los rituales religiosos como el pan que no puede faltar”.

Yoli Ovando especifica los pasos para su elaboración:

"Yo humedezco el trigo con un poquito de ceniza y ahí los dejo unos cinco minutos. Después lo pelo con un uslero para que salga la pelusa, después lo lavo y lo echo a cocer. Primero hay que hervir el agua y después le echa el trigo y lo va probando. No tiene que dejar de hervir, o si no el trigo se pasa a

agua. Más que sancochado, tiene que estar cocido y ahí uno lo cuele y lo va moliendo enseguida para armar los pancitos”.

En la actualidad el *multrun* se prepara con menos frecuencia que antaño y su presentación se ha adecuando a las nuevas condiciones en el que se sitúa la culinaria mapuche. El catuto forma parte del repertorio de cócteles y muestras gastronómicas en un tamaño más pequeño, con innovaciones en su preparación como es el salteado en aceite de oliva con orégano, un poco de ajo y *merken*.

• SOPAIPILLA •

La sopaipilla es descrita por Jimena Llanquileo Cona, habitante de la comunidad Juan Tralma en la comuna de Temuco, como “un tipo de pan hecho de harina de trigo, redondo con un hoyo al medio, de un espesor de no más de un centímetro, frito en manteca o aceite, de sabor salado y crujiente, y de color dorado por fuera y blanco en su interior”.

Yirwiñ kofque es el nombre utilizado en mapudungun para designar a esta masa frita, indispensable como acompañamiento en prácticamente todo tipo de instancias colectivas. “La sopaipilla es un tipo de pan que siempre ha permanecido en la cocina de la familia; está presente en todas las ocasiones especiales, fiestas tradicionales, ceremonias, cumpleaños, convivencias, cuando llega visita, en los intercambios, en todo”.

Jimena describe su elaboración, recogiendo las indicaciones entregadas por su madre desde su infancia:

“Se usan cinco kilos de harina con dos kilos de harina cernida que mi mamá hacía de harinilla; ahí quedaban las sopaipillas como esas integrales; un pancito de levadura, agua tibia, una pizca de azúcar para que suba la masa, sal y grasa”.

Los ingredientes se mezclan una vez que la levadura se ha disuelto en agua tibia junto con el azúcar. Se forma una masa homogénea y “se soba” o amasa con la mano hasta lograr una consistencia blanda y suave, sin grumos. Una de las formas más comúnmente utilizadas para identificar si la masa se encuentra en su punto óptimo es el sonido que esta emite al amasarla. “Cuando la masa se tira peítos es porque está lista”, añade.

Estando lista la masa, se forman bolitas de tamaño regular que se dejan reposar por algunos minutos. Posteriormente, se aplastan hasta formar panes circulares y se fríen en manteca o aceite caliente.



Cuando tú sacas la sopaipilla, yo he visto que te queda como con una capa de sal, como con pelotitas encima, así te quedaba con la grasa de vacuno, pero ahora con el aceite quedan doradas y lisas. Con la grasa de vacuno quedaban como pelotitas encima y eran muy sabrosas.

Las sopaipillas constituyen un alimento que en la actualidad no solo distingue a comunidades mapuche y campesinas, sino que forma parte de las alternativas alimentarias populares y urbanas, con variantes regionales y locales en su forma de preparación y con apetecidos aderezos, tanto dulces como salados.

• HARINA TOSTADA •

La harina tostada —o *murke* en mapudungun— es un alimento de amplia difusión en las cocinas de la región, tanto en contextos urbanos como campesinos. Profundamente valorada por sus cualidades alimenticias para saciar el hambre, la sed y otorgar vigor, es consumida en forma cotidiana por niños y adultos a la hora del desayuno, el almuerzo o cualquier otro momento del día.

Las posibilidades culinarias de la harina tostada son cuantiosas y se la puede reconocer como parte de preparaciones dulces, saladas, frías o calientes. El ulpo o pavo de harina, por ejemplo, se prepara con agua caliente y azúcar²⁶, y concita primordialmente a los paladares infantiles. La versión salada de esta preparación obvia el azúcar, pero añade grasa, cebolla y chicharrones. Para refrescar el cuerpo en momentos de calor se privilegia la chupilca, donde el agua caliente es reemplazada por un mosto de tinto o chicha, y en sopas destacan una versión más líquida, como es la sopa de harina tostada o *kolkol*, y otra más espesa, como es el sanco. Al respecto, Marta Panchillo menciona:

"El *kolkol* es una sopa líquida y esa es la que se comía con la harina tostada, a la que le llamaban *kaskalre*. La harina la preparaban con manteca de cerdo y sal. Ese era el desayuno entonces y eso alimentaba para casi todo el día. Por eso el mapuche

en general, eran como dos comidas no más. La harina alimentaba tanto que pasaba como por medio día de alimento, entonces eso al menos tengo conocimiento de eso".



26 También se reemplaza por miel.

Se trata de un alimento que forma parte constitutiva de las manifestaciones de comensalidad del mundo rural y es alimento indiscutido como parte del *rokin*²⁷ o *cocavi*²⁸ en viajes, paseos y encuentros colectivos. A su vez, posee una valoración simbólica importante dentro de la ritualidad mapuche, al ser uno de los alimentos mayormente incorporados en ceremonias y rogativas.

Su preparación es parte de las actividades productivas tradicionales de familias campesinas y mapuche y su comercialización en ferias locales es permanente. El proceso de preparación es descrito por Yoli Ovando, quien detalla:

"Siempre se están haciendo cinco, seis, hasta ocho kilos de trigo. Primero se lava el trigo, después se deja secar y después en una cayana hay que tostarlo. Se lava en la mañana, está todo el día, toda la noche y al otro día temprano se comienza a tostar en un fogón. Para tostarlo se ocupa cualquier tipo de leña, pero mi mamá lo hace con coligüe, dice que, por las llamas, y no se quema el trigo. El tostado es por unos 10 minutos. Depende de la cayana, va tostado unos tres kilos de trigo, anda rápido, tampoco se puede pasar, si no se quema la harina, el trigo tiene que quedar doradito. Ahí queda rica la harina y queda molidita. Se lleva a un molino donde haya gente que tenga molino. Uno paga para que le muelan. Ahí rinde. Como un kilo de trigo va dando como 1 ½ kilo y de harina".

Tradicionalmente, dentro de las variedades se considera su uso combinado con harina de linaza, con harina de avellanas y en algunos casos con harina de maíz. De la harina tostada con linaza, Norma Canío menciona:

"La harina tostada con linaza la hemos usado siempre, ya que le da un sabor y aroma especial, toma un color más cafecito y se mezcla el aroma de la harina de trigo y la harina de linaza, además que al consumirla uno se está medicinando. Pero una copita tiene que ser para un kilo de trigo. El otro día hice 12 kilos de trigo y le eché dos kilos de linaza".

Para mantener la harina tostada y resguardar su buen sabor se utilizan bolsas de papel, bolsas harineras o frascos de vidrio.

27 *Rokin*, "comida para llevar" en mapudungun.

28 *Cocavi*, del quechua *ccocavi*, provisiones de víveres para llevar en un viaje.

• TORTILLA DE RESCOLDO •



Desde tiempos inmemoriales el rescoldo ha formado parte de las técnicas de cocina para preparar alimentos como vegetales, mariscos, huevos y masas de diverso tipo. Se trata de pequeñas brasas de carbón que junto a la ceniza envuelven al alimento, manteniéndolo en un grado de calor que permite su cocción y que no alcanza a quemarlo. La tortilla de rescoldo, difundida en todo el país, es un ejemplo de ello.

Para su elaboración se utiliza sal, manteca y harina de trigo, las que unidas con agua tibia logran una masa homogénea que es cubierta por brasas y cenizas. El resultado es un tipo de pan de cáscara gruesa y muy crujiente, que puede ser acompañado con pebre, ají u otro ingrediente, y que es una vianda infaltable en mesas campesinas. Para su presentación y consumo se retira la ceniza de la tortilla con un paño, se raspan los eventuales bordes quemados y se parte con la mano en trozos grandes, evitando siempre el uso del cuchillo. En la actualidad se han agregado nuevos ingredientes como

manteca, levadura y bicarbonato, que aportan a la masa una sensación más esponjosa e intensifican su sabor.

Erminia Millapi Huenchún, de la comunidad Andrés Huenchún en el sector de Boyeco, comuna de Temuco, explica algunos aspectos de la preparación:

"Una preparación de cinco tortillas requiere tres platos de harina, se le echa la sal, levadura fermentada, manteca de cerdo o margarina, se revuelve muy bien con agua tibia, se soba por bastante tiempo, que quede muy bien sobado, hasta que suene la masa y se hagan globitos; se tapa esta masa con un paño y se deja reposar un par de minutos, mientras se calienta la ceniza. Antes, cuando mi mamá estaba viva, se usaba levadura de casa. En un tarro se echaba sal y masa, y se dejaba fermentar cerca del fogón. El tiesto donde se preparaba era especial, de greda, y siempre debía quedar un poco de la levadura fermentada para fermentar la siguiente

preparación. Subía mucho. Ahora se le echa levadura en pan de libra, que es mejor que la seca. La masa, antes de echarla a la ceniza, no se deja subir porque si sube mucho se pasa a levadura. Se cortan los pedazos de masa no tan grandes para armar la tortilla, que no sea más grande que un plato de pan y se ponen al rescoldo; mientras más chicas las tortillas quedan mejor, más cocidas. Antes se hace el fuego en el fogón, ojalá sea de leña de hualle, temo o pica-pica, que calienta mucho la ceniza. Una vez que queda en brasas la leña, se revuelve y se prepara el rescoldo para calentar muy bien la ceniza. Debe quedar bien parejo en la distribución de las brasas. Después el rescoldo se amontona y se mantiene a una orilla del fogón, dejando liberado una parte donde está la ceniza caliente y se colocan las tortillas en este espacio. Una vez que la tortilla está en el fogón, se tapa con ceniza y queda ahí unos 20

minutos. Si está dorada y se nota durita significa que está lista para darla vuelta; una vez que se da vuelta, se deja un par de minutos y se sigue revisando y el tiempo de cocción es menor".

Para revisar si la tortilla esta lista y cocida se utiliza un zuncho, fierro de unos dos metros de largo que ayuda a mover el rescoldo y verificar a través del sonido que genera sobre la tortilla el estado de cocimiento, permitiendo también evitar el acercamiento excesivo al fogón y el acaloramiento cuando se está cociendo la tortilla.

Si bien se trata de un tipo de pan muy difundido no solo en la Región de La Araucanía, Erminia afirma que su permanencia en el tiempo puede verse vulnerada en el futuro en la medida que el fogón, como espacio tradicional de preparación de alimentos, está siendo descartado por la vida moderna.

• LOCRO •

Locro es un vocablo de origen quechua cuyo significado alude a un guiso prehispánico, originalmente a base de vegetales como zapallo, porotos, maíz o papas, muy común en diversas zonas de Sudamérica. En el sur de Chile se denomina de esta manera a un tipo de espesante de caldos y cazuelas proveniente del trigo, pero no distingue a ninguna preparación o plato en particular.

Sus raíces se encuentran en la tradición mapuche, encarnando así la mixtura engendradora entre la apropiación de semillas y frutos europeos y su adecuación al paladar por medio de procesos y técnicas precolombinas, las que a su vez fueron rápidamente incorporadas por la población criollo-mestiza, manteniendo hasta hoy su uso extendido en el mundo rural y en menor medida en el urbano.

Las características del locro, o *tukün kachilla* en mapudungun, son, en palabras de Norma, su color té con leche, su aroma y sabor intenso a trigo y su textura áspera, que lo hacen especial para todo tipo de sopas. Exigiendo un proceso de elaboración relativamente simple, el locro se convierte así en un ingrediente ampliamente utilizado en la cocina cotidiana. Norma Canío explica:

"Para hacer locro yo lavo el trigo, después lo seco y después lo mando a moler. Lo seco así en el chaihue no más y lo lavo con agua helada para que salga todo el polvo, porque de repente tiene su polvillo que perjudica la salud, entonces, como una forma de limpieza. Y de ahí lo llevo a moler. Si no tiene molinillo lo muele en la casa. Y ese lo puede hacer en piedra también, porque uno va moliendo



de acuerdo a lo que necesita, o sea, de a poco. Hay que tener el trigo listo no más porque no se echa a perder. Yo el año pasado hice como cinco kilos de locro de trigo".

Según las recomendaciones de Norma, la cantidad de locro requerida en una sopa o cazuela para seis comensales corresponde a tres cucharadas soperas y su uso es aconsejable en cualquier época del año.

• TRIGO COLINCAO •

Las posibilidades de preparación del locro consideran una variante que incluye el tostado en cayana, otorgando, a quienes deseen procurar un sabroso caldo, mayores posibilidades para la combinación de sabores.

Yoli Ovando aclara el detalle de este proceso:

"El trigo lo saco para hacer locro directo de la gavilla, porque no tiene que estar cosechado, y ahí lo lavo y lo pongo a secar. Enseguida lo paso un poco por la cayana, pero va colincao, no va tostado, porque si no queda como harina tostada. Ese locro es rápido, unos tres minutos no más, y de ahí lo llevo

a moler. Yo acá lo hago en un sartén, así culenco el trigo y después lo muelo en el molinillo".

Por su parte, Norma Canío añade:

"El trigo en la cayana se va dando vuelta y se tuesta. Su sabor es distinto, es decir, rico para hacerlo así, por ejemplo, usted hace una sopa de ese trigo colincao, ojalá con yuyo, ¡le queda pero así de rico! Son sabores muy distintos".

• MOTE DE TRIGO •

El mote de trigo —o *kako cachilla* en mapudungun— es una expresión más de la versatilidad culinaria que caracteriza a esta gramínea, donde la ceniza de leña conforma un ingrediente principal dentro del proceso de preparación. El resultado final es un trigo cocido de color amarillo claro, con sabor y aroma intenso y una textura muy blanda que deleita al paladar.

Si bien es el mote con huesillos la preparación que nacionalmente se ha popularizado como constitutiva de la identidad culinaria chilena, aumentando con ello un tipo de producción con orientación industrial para satisfacer la creciente apetencia de visitantes y turistas, en la Región de La Araucanía este tipo de alimento es incluido en la dieta campesina y mapuche por medio de otros repertorios, manteniendo un proceso de elaboración de carácter doméstico y artesanal.

Los ingredientes del trigo mote son solo trigo, ceniza y agua, y durante su preparación Norma Canío

recomienda darle un tratamiento especial a la fase de cocción para evitar malestares estomacales posteriores.

"El trigo se limpia soplándolo en el yepu y después se echa al agua que se prepara para el mote. Muchas personas lo hacen cuando el agua está hirviendo. Yo no, yo cuando hago mote lo hago con agua tibia. Cuando está calentándose el agua disuelvo la ceniza y ahí le echo al tiro el trigo, lo hago con la ceniza y el trigo en bruto. Hay que revolverlo y ahí sale toda la impureza que tiene el trigo, hierve, pega un buen hervor y va pelándose el mote solo, como va cociéndose se va pelando, pero hay que estar revolviéndolo así para que no se pegue la ceniza. Ya cuando el trigo está bien amarillo, usted lo ve con la mano, se pone amarillo, está bien partidito, ahí se saca recién para lavarlo. Después se echa a cocer nuevamente, porque para que no hinche hay que echarlo a cocer de vuelta, porque cuando está



recién del agua helada se lava demasiado, queda como crudo, entonces ahí es donde se hinchan las personas. Ahí hay que ver, un par de minutos, ya se parte bien el grano, ya está listo para el consumo".

Igualmente, aconseja poner atención al tipo de ceniza utilizada, la que, junto al uso de un "lindo fuego" que genere el hervor necesario, permite obtener un mote consistente, bien pelado y de buen sabor.

"La ceniza que le echo es de leña de eucaliptus o de hualle, porque otra ceniza no pela, esa es la mejor

ceniza que puede ser; la de manzano también te da, esas tres clases de ceniza, muchos lo hacen con revuelto así no más pero no, a mí no me ha dado resultado".

Los usos del trigo mote son cotidianos, pero también se lo reconoce como parte de las viandas rituales en ceremonias y rogativas tradicionales y, de acuerdo a Norma, "se sirve como mote, a libre disposición, para ser consumido con agua y azúcar, o como espesante en sopas, o guiso en las comidas".

• SOPLILLO •



El soplillo es el trigo nuevo y verde, lechoso que se seca y se muele. El sabor que da a las cazuelas es único, además de ser muy apetitoso, uno queda con la satisfacción que es un grano que satisface.

De esta manera Norma Canío define a este apetecido espesante de caldos y cazuelas, donde familias campesinas y mapuche con tradiciones culturales arraigadas lo custodian y cuidan celosamente. En la actualidad

su comercialización es muy escasa y su presencia en las cocinas locales se ha visto mermada por la masificación del uso del arroz, los fideos y otros productos elaborados.

La preparación del soplillo requiere de un laborioso proceso que toma tiempo y dedicación. Para ello es fundamental que el trigo no esté maduro, es decir, que se encuentre aún verde y lechoso para que así conserve un poco de humedad. Por ello, su preparación se da solo en una temporada específica del año, alrededor del mes de diciembre. La limpieza es exhaustiva y la acción de soplar los granos para eliminar la pelusa y el polvo es casi permanente a lo largo de la elaboración.

"El trigo en la siembra tiene que estar más como entre verde y seco. Está recién empezando a secarse y ahí hay que sacarlo, descabezarlo, o sea, sacarlo por cabeza. Tiene que estar tiernecito, como recién empezando la leche. Después lo limpio y lo refriego con las manos, cosa que bote toda la pelusa, la paja que tiene, porque está enterita. Después lo

sancocho con la cayana, hay que limpiarlo y hacerle el tostado como que fuera a hacer harina tostada, pero hay que pasarlo apenas por la cayana no más y después de eso hay que limpiarlo de nuevo y de ahí molerlo. Si tiene una piedra de mano, que le dicen, de esas en que se hacía antiguamente, queda mejor el soplillo, porque el grano queda más entero y se siente mejor su sabor, pero sino hay que dejarlo tostado y que se seque bien para después molerlo con molino, a la medida que usted lo vaya consumiendo. Queda chupadito y seco, y queda medio enterito el trigo, pero partido".

El refregado de las espigas puede ser realizado también en el harnero para evitar el daño de las manos. El resultado final luego del tostado y el molido es una especie de tallarín crespo de color dorado que se guarda en bolsas de papel o saco, evitando la humedad.

Otra forma de consumir el soplillo es como bebida con agua, con harina tostada o con leche, esta última destinada preferentemente a los niños.

• CAZUELA DE CORDERO CON SOPLILLO •



Dentro del paradigma del mestizaje mapuche-español la cazuela ocupa un lugar de privilegio. De acuerdo con Sonia Montecino (2004), la predilección de los caldos o *korrü* en el contexto mapuche prehispánico, donde los líquidos calientes eran enriquecidos con vegetales como papas, zapallo, maíz y porotos verdes, fueron fundiéndose con los aportes europeos expresados en el puchero español. De este modo, la combinación de carnes de diverso origen generó un diálogo con el colorido abanico de verduras, completando el resultado con distintos tipos de espesantes como la chuchoca, el locro y el soplillo.

Hoy indiscutidamente la cazuela es parte del locus alimentario chileno, sumándose al conjunto de platos que conforman la comida casera y cotidiana, pero dinamizando su existencia a partir de múltiples versiones regionales que hacen eco de las identidades locales (Montecino, 2004). En la Región de La Araucanía las cazuelas de cordero, de ave y de caballo son preponderantes y sus ingredientes complementarios se

modifican según los contextos ecológico-culturales y la disponibilidad de productos que otorga la temporada.

Siguiendo con las recomendaciones de Norma Canío, la cazuela más adecuada para ser espesada con soplillo es la de cordero, siguiéndole la de ave. Al igual que las demás cazuelas, este guiso es definido como un plato fuerte o de fondo que se sirve de preferencia a la hora de almuerzo y en cuya presentación se pone atención a la organización de los ingredientes principales: el trozo de carne, la papa, el zapallo y las verduras. Lo importante es resaltar los colores de cada alimento y además el espesante, en este caso el soplillo, que da sustento y sabor a la mezcla de los alimentos.

"Yo, por ejemplo, tengo una olla de ocho litros y le echo un poco más de una taza de soplillo para 10 o 12 personas, ahí voy calculando; si veo que la olla es más grande, se le echa más y la cazuela siempre tiene que quedar no muy espesa, cosa que el caldo caliente los huesos".

Tal como lo manifiesta Norma, “servirse una cazuela con soplillo en la actualidad es un privilegio. No todo el mundo lo prepara. Es un alimento que se hace en el campo y mantiene la tradición familiar. Su sabor es único y muy rico”. Igualmente, se reconocen sus pro-

piedades terapéuticas tanto por la sustancia del caldo como por el valor nutritivo del soplillo. Una cazuela de este calibre es recomendada para personas débiles de salud y especialmente para las mujeres que recién se recuperan del parto.

• CAPPELETTI •

Las pastas forman parte de las tradiciones culinarias incorporadas a la Región de La Araucanía por familias italianas provenientes en su mayoría de la Región de Emilia Romagna. En los albores del siglo XX un puñado de familias transformó cualitativamente el paisaje de una parte de la zona del Malleco, dando vida a la comunidad de Capitán Pastene, hoy reconocida por su oferta gastronómica sustentada en mezclas y sincretismos propios de las adaptaciones a estas nuevas tierras.

Las antiguas recetas heredadas de los “nonos originarios”, que los separan del presente por tres o cuatro generaciones, refieren principalmente al procesamiento de la carne de cerdo, el uso de la polenta y la elaboración de pastas como los *tortelli* y los *cappelletti*. Estos últimos, masas rellenas de dos a tres centímetros de tamaño, evocan en sus descendientes los momentos de celebración y vida familiar que vivieron sus ancestros durante los primeros años de vida sudamericana. “Era



un plato que se preparaba mucho en los días de fiesta, de celebración, y hoy los días domingo no puede faltar en la mesa”, comenta Anita Covilli, reconocida cocinera y dueña del restaurante del mismo nombre.

La preparación de los *cappelletti* exige tiempo y paciencia. Para su elaboración se deben procurar los ingredientes para el pino, la masa y el caldo donde estos son cocidos. Según María Elena Cantergiani Casanelli, comerciante de mermeladas y pastas de Capitán Pastene, es necesario considerar en el caso del pino una pechuga de pollo, ½ kilo de longaniza, 800 gamos de carne de cerdo, tres nueces moscadas, pimienta y sal. La masa, por su parte, exige dos a tres huevos y ½ kilo de harina. Paralelamente, el consomé requiere una gallina de campo, una cebolla, una zanahoria partida, una hoja de apio, dos dientes de ajo y nuez moscada.

"Para el pino yo dejo descongelado todo y aliñado el día antes, picadito en trocitos con pimienta y sal, nada más. Al otro día, en la mañana, frío todo bien para que quede sazonado. Lo dejo cerca de una hora para que quede bien cocido y lo voy revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Después lo muelo todo en la 1-2-3 y luego le echo la nuez moscada rallada".

La masa se logra mezclando los huevos con la harina, sin ocupar una gota de agua.

"Luego se estiran los *cappelletti* como se estiran los tallarines. Se cortan con la rodela masitas rectangulares de unos dos a tres cms. A esa masita se le va poniendo una pizca de pino y se dobla en forma de triángulo. Una punta del triángulo se dobla hacia adentro y las otras dos puntas se unen. Hay que

tener mucho cuidado de que la masa no quede muy mojada o si no se rompen al armarlos. Se almacenan en frío al día siguiente, congelados en bolsas, para luego cocinarlos cuando uno quiera".

Previo a degustar los *cappelletti* es necesario cocerlos en una sustancia o caldo de gallina de campo para lograr un apetitoso sabor.

"Se pone a cocer la carne de gallina con la zanahoria, el apio, unos dienteitos de ajo y la cebolla, para darle sabor. Se deja por lo menos toda la mañana cocinando para que bote toda la sustancia y quede sabrosa, por lo menos unas cuatro o cinco horas. Cuando ya está hecha la sustancia, se cuele y se le echa otro poco de nuez moscada. Se ponen a cocer los *cappelletti* y en cinco a diez minutos están listos. Si el *cappelletti* se guarda seco, se demora unos cinco minutos más, pero si se guardan congelados, frescos, en cinco minutos están listos".

El último toque de este plato es el queso para rallar al momento de servir, utilizando un plato hondo para disfrutar de la sustancia. Otra alternativa es servirlos colados con algún tipo de salsa que los cubra.

Si bien el proceso de elaboración exige tiempo y trabajo, las bondades de los *cappelletti* permiten alimentar a un buen número de personas. "Es un puñado por persona", señala Anita, "de un kilo de *cappelletti* comen unas 20 personas".

En la actualidad los *cappelletti* se integran a los diversos menús ofrecidos por los restaurantes de Capitán Pastene, logrando fusiones novedosas con productos locales como el merken y las avellanas, atrayendo en toda temporada a turistas y viajeros curiosos por estos sabores.

• TORTELLI •



Otra de las herencias dejadas por los colonos originarios del norte de Italia corresponde a los llamados *tortelli*, *turte* o *capelloni*. Se trata de un tipo de pasta similar a los *cappelletti*, pero de mayor tamaño, en cuyo relleno se utilizan hojas de rábano o acelga, queso y nuez moscada. Tal como señala María Elena Cantergiani:

"Cada uno es de unos cuatro centímetros, su relleno es muy suave, por la acelga y el queso que lleva. La nuez moscada le da un toque sabroso. Al armarlos quedan muy blandos, por eso tardan muy poco en cocerse para que queden al dente".

Los ingredientes requeridos para el relleno de esta preparación son un paquete de acelgas u hojas de rábanos, un queso, una nuez moscada para rallar y pimienta. Para su elaboración es necesario poner a cocer

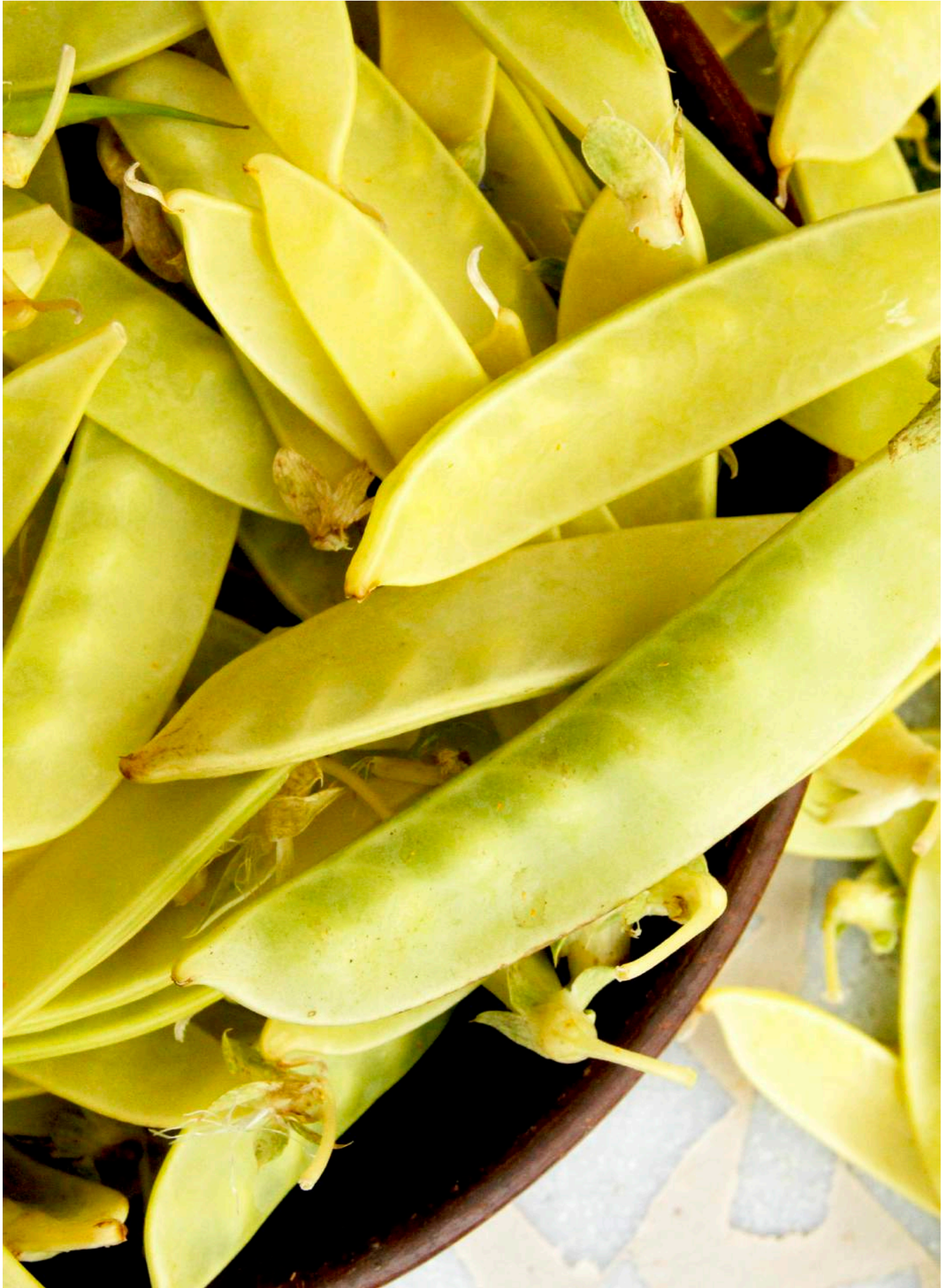
la acelga en un poco de agua por un par de minutos. Una vez retirada del fuego, se aprieta, se cuele y se muele para mezclarla con el queso. Luego se aliña con nuez moscada y un poco de pimienta.

La preparación de la masa requiere aplicar la misma fórmula utilizada para los *cappelletti*. La diferencia radica en el tamaño del corte de cada cuadrado, en este caso, de cuatro a cinco cms. El pino recién preparado se agrega a los cuadrados, haciendo luego un doblez con una de las puntas hacia adentro y uniendo las dos sobrantes. La cocción toma unos cinco minutos. Para ello los *turte* se vierten en una olla con abundante agua hervida, mezclada con un chorro de aceite y sal. Para calcular la cantidad es necesario considerar dos a tres puñados por persona. Se puede incorporar también crema blanca para acompañar.



PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Legumbres



ARVEJA SINHILA

(Pisum sativum L.)

La arveja sinhila es una variedad de la especie *Pisum sativum*, introducida por los españoles a América hace unos 500 años y difundida con rapidez por todo el continente. Al igual que otra serie de plantas cultivables, este tipo de arveja se adaptó a las nuevas tierras conquistadas y poco a poco pasó a formar parte de un sistema de producción doméstico, organizado de acuerdo con los contextos ecológico-culturales propios de los territorios originarios.

Para el caso de los espacios cultivables del pueblo mapuche, la arveja sinhila se hizo imprescindible en las huertas o chacras aledañas a las viviendas, siendo cuidadosamente custodiada por las mujeres en su calidad de “criadoras de hijos y plantas” (Celis, 2003), e integrándose al corpus de saberes y prácticas en el proceso de recolección, intercambio y adaptación de semillas a lo largo de los siglos. La transmisión de este saber agroecológico entre generaciones se abrió también al mundo mestizo y hoy es posible considerarla como parte del patrimonio agrícola tanto de comunidades indígenas como campesinas de la zona centro sur de Chile.

Dentro de las características de esta leguminosa destacan su carácter estacional y su consumo exclusivo en vaina. Se trata de una planta de guía cuyos capis poseen una tonalidad color verde pálido o amarillo transparente y una forma plana, puntiaguda en el extremo y arriñonada. A su vez, las flores que brotan son de color blanco y púrpura (Krarup et al., 1994; Faiguenbaum, 1994; Opazo, 1932).

Las recomendaciones para su cultivo las entrega María Clemira Ovalle, de la comuna de Padre Las Casas, quien señala:

"Se siembra mateada. Mateada se llama cuando tú cultivas la tierra normal para hacer una huerta y se van poniendo granos a distancia de una cuarta o un pie, de a tres semillitas o de a dos, según el espacio que tú tengas. Cuando la planta ya empieza a agrandar suelta un hilito y ahí hay que ponerle una varilla para que se enrede y se mantenga, para que no se vayan al suelo. No es como las otras arvejas en mata, hay que hacerle una firmeza para que no se vayan abajo y ahí se afirman en esas ramas o palos que tú les pones. La mata da como ocho capis en racimos. Es igual que el poroto, que va dando sus capis, pero hay que sacarlos antes que estén en medio grano para que te den sabor, si no, si están maduras, es una arveja común y normal".

Las mayores cualidades gustativas de esta arveja se alcanzan en su estado más tierno, antes que madure. Por ello, la cosecha debe realizarse en el momento oportuno. “Hay que sacarla cuando está tableada y amarilla transparente, de unos cinco, seis centímetros de largo, hasta diez puede ser”, acota María Clemira.

La temporada de consumo es corta y sus principales usos son en sopas, guisos y especialmente en cazuelas, donde predominan su sabor succulento y dulce y su suave textura al paladar.

CHÍCHARO

(Lathyrus sativus L.)

Esta leguminosa, de cáscara color blanco pálido, posee una larga data en el territorio nacional, principalmente en zonas de secano costero e interior, entre las regiones de Valparaíso y La Araucanía, donde se identifican sus mejores rendimientos (Tay, Mera y France, 2004). Es un cultivo cuya raíz se adapta con gran facilidad a suelos compactos, arcillosos, de baja fertilidad y con mayor capacidad de retención de agua (Tapia y Bascur, 1987). Se utiliza especialmente en forma de grano seco, como alimento para aves y cerdos (Tay, Mera y France, 2004), siendo en la actualidad poco difundido en la alimentación humana, pero manteniéndose vigente como parte del repertorio culinario de las anónimas cocinas locales asociadas a su producción.

"Es un cultivo que se está perdiendo, así como las chacras se están dejando de lado por los problemas de sequía en la comunidad. Disminuirá la producción, pero no se va a perder porque habrá familias que le han transmitido el cuidado a los hijos y se seguirá cuidando".

Es la percepción de Juan Víctor Huentelao Pichuleo, campesino mapuche oriundo del sector de Santa Fany en la comuna de Traiguén, quien cultiva el chícharo gracias a los conocimientos heredados de sus abuelos. De acuerdo con su relato, el ciclo del cultivo se inicia en invierno a partir de la siembra que se realiza en el mes de julio, mientras que en los meses de septiembre y octubre se aplican las labores de aporcado y desmalezado. En diciembre se produce la floración de la planta, siendo fundamental en esta etapa una adecuada humedad para garantizar el éxito de la cosecha, la que comienza en el mes de enero.

La semilla del chícharo es de color amarillo, de forma plana y arriñonada, y ha sido mantenida al interior de su familia al menos por tres generaciones. Junto a este legado, Juan reproduce el saber de sus ancestros, reconociendo el valor de la selección de las semillas durante la cosecha para dar vida al siguiente ciclo productivo.

Los granos cosechados se guardan en sacos para su conservación en seco, destinándose al autoconsumo, la venta y el intercambio entre productores. Su comer-



cialización la realiza principalmente a nivel de ferias locales o directamente a los consumidores de Traiguén y alrededores, quienes llegan a su predio en busca de este producto.

Dado su alto valor energético, el chícharo es ideal en época de invierno, en preparaciones como la sopa de chícharo con harina refregada, el guiso de chícharos y los millokines.

• GUISO DE CHÍCHAROS CON MOTE •



Los chícharos son cada vez son más difíciles de encontrar en los mercados locales. Durante años estas legumbres han lidiado con el estigma de ser “alimento para los chanchos”, distanciándose gradualmente de las cocinas locales y poniendo en riesgo su presencia en el corpus alimentario que tradicionalmente se ha mantenido en el mundo rural. Nancy Nahuelpi, habitante de la comunidad Juan Marín de Santa Clara en los alrededores de Traiguén, es productora de hortalizas y desde hace algunos años mantiene un emprendimiento turístico donde difunde platos y preparaciones tra-

dicionales de su pueblo, entre los que incluye el guiso de chícharos con mote.

Similar en textura y aroma a un guisado de garbanzos, Nancy recogió los saberes de esta preparación de las manos de su madre, quien desde pequeña le entregó sus secretos de cocina.

Para su preparación se debe partir pelando un kilo de chícharos. La técnica del pelado se realiza en un recipiente o *chaigüe*²⁹ con cenizas, donde se vier-

²⁹ Canasto de fabricación mapuche usado comúnmente para lavar el mote u otros granos.

ten y revuelven enérgicamente los chícharos hasta que salga toda la cáscara. Esto ayuda a que su cocción sea rápida y la textura del chícharo sea más tierna. Luego de ello, se lavan y vierten en una olla con alrededor de dos litros de agua para su cocción, agregando además zanahoria rallada, cebolla picada, ½ kilo de carne molida, una tira de longaniza picada, los aliños correspondientes a gusto y, por supuesto, la infaltable taza de mote crudo. Se deja cocer la mezcla a fuego lento en

la cocina a leña por unos 20 a 25 minutos, revolviendo de vez en cuando. Una vez listo, se retira del fuego y se sirve bien caliente en fuentes o platos hondos de loza, agregando un toque de perejil para darle más sabor.

El resultado es un caldo espeso y muy calórico, generalmente para el consumo en almuerzos de invierno, ideal en días de frío y para nutrir la alimentación de la familia.

HABA

(Vicia faba L.)



Originaria de Asia Central y la cuenca mediterránea, el haba es una leguminosa que se destaca por contener sus frutos al interior de una vaina. Ya expandida en todo el mundo, se la encuentra principalmente en climas frescos, de temperaturas medias mínimas de 5 °C, en un ideal de 13 °C a 17 °C, por lo que en Chile es más fácil encontrarla en el territorio sur.

La descripción que hace Marta Panchillo Huenchunao, curadora de semillas de las tierras de Chol Chol y custodia de una variedad de habas de diferentes tonalidades, es la siguiente: “El grano de haba tiene una forma media ovalada aplastada, cocida es de color café y tiene un hollejo que la recubre. La vaina es

de color verde y al interior tiene un tejido esponjoso, blanco y muy suave”.

Poco apreciadas por los viajeros españoles (Pereira, 1977), las habas han integrado parte importante de la cocina mapuche y mestiza desde hace varios siglos, incorporándose también en platos como cazuelas y curantos chilotes (Montecinos, 2004). En la actualidad, su cultivo se extiende desde la I hasta la IX regiones, mayoritariamente para consumo fresco y la obtención de grano seco (Ruiz, 2008). Por su alto aporte de nitrógeno a los suelos, es utilizado en la rotación de cultivos, mejorando la retención de humedad de la tierra (Mera, 1999, citado por Acuña, 2011), reduciendo con ello la aparición de enfermedades, plagas y malezas. En menor proporción, se utiliza también para la obtención de forraje de invierno (Faiguenbaum, 2003 citado por Ruiz, 2008).

A nivel de pequeños cultivos en la Región de La Araucanía, se destaca la presencia de semillas tradicionales como “habas negras”, “habas moradas”, “habas café” y “habas verdes”, esta última proveniente de la zona de Tomé, en la Región del Biobío (Manzur, 2012).

Marta mantiene semillas de algunas de estas variedades, donde, aclara, “un capi, dependiendo de la

variedad, puede tener hasta 10 granos y estos grandes como el haba libro. Otras variedades tienen tres a cuatro granos”. En cuanto a la siembra, indica que esta se realiza en los meses de junio y julio, en pleno invierno, previa preparación de la tierra con abundante abono, asomando sus vainas en noviembre o diciembre. Además, entrega algunas recomendaciones para su cultivo:

"Se intercala con otros cultivos o a orilla de cercos, porque la planta es alta, se siembra mateada a unos 30 a 40 centímetros, en cada hoyito donde se coloca la semilla van tres semillas y se tapan. Se debe mantener libre de malezas en el inicio de crecimiento. Cuando tiene unos 30 centímetros de altura se aporca, levantando la tierra alrededor de la planta".

De la planta de haba se puede aprovechar prácticamente todo, inclusive las hojas para aliño en sopas. Por lo general se consume fresca, en sopas, guisos y en ensaladas, existiendo también el repertorio culinario mapuche algunas recetas para aprovecharla en su versión seca. Su consumo tiene amplios beneficios, especialmente para la prevención de enfermedades como el Parkinson (Ramírez et al., 2015).

• MILLOQUIN DE HABAS SECAS •

Otra de las preparaciones tradicionales que antaño complacieron a los paladares mapuche son los milloquines, especie de bolitas o albóndigas elaboradas primordialmente a base de legumbres como habas, arvejas y chícharos, de cereales como la *kinwa* y de frutos como el piñón.

Los recuerdos de infancia de Zunilda Lepín Henríquez, maestra de cocina y curadora de semilla originaria de la comunidad de Lumahue, en la comuna de Nueva Imperial, inscriben a los milloquines de habas secas como parte de una cocina centenaria trans-

mitida entre mujeres, haciendo énfasis en su función práctica como comida de viajes:

"Esta preparación yo creo que tiene más de 100 años, la hacía mi abuela con la que me crie, así que de ella tengo todos estos recuerdos de la cocina. Antiguamente era muy usada en el campo como reemplazo del pan, se usaba en los momentos de comida y se le daba a los niños cuando salían a cuidar los animales y también se llevaba como *roquín* para los viajes. Era una preparación que sacaba de



apuro porque cuando no había harina para hacer el pan, se hacían estos bolitos, eran muy sabrosos y apetitosos. Se comían con *trapi* o *merken*".

La ausencia de los milloquines de legumbres en las mesas de hoy es explicada por la señora Zuny debido al aumento de la diversidad de panes que reemplazan estas preparaciones en sus usos tradicionales, denotando también una interrupción en la concepción de lo alimentario vinculado con la salud de las personas y el entorno.

"Ahora los milloquines se siguen preparando, claro que ahora con el sentido de cóctel mapuche, el tamaño es mucho más pequeño y también hay cambios en el cocido de esta. Antes se cocía en ceniza y se le echaba hierba buena picadita para que la legumbre no cayera mal al estómago; ahora la legumbre es cocida en agua y no se le echa hierba buena".

Para preparar los milloquines de habas secas, considerando un total aproximado de 10 comensales, solo

se utilizan como ingredientes un kilo de habas secas, cinco tazas de agua, un diente de ajo y sal a gusto. El proceso exige dejar remojando las habas de un día para otro y luego cocerlas 45 minutos a fuego moderado junto al ajo. Una vez cocidas y ya sazonadas, las habas se deshollen y se pasan por cedazo, moliéndolas y revolviéndolas con el ajo para darle un sabor especial. Cuando el puré preparado se encuentra frío, se modelan bolitas de unos dos centímetros de alto y se colocan en una fuente de madera o greda. El resultado es una masa suave, blanda y de sabor a habas que puede ser consumida con salsas saladas como ají machacado, *merken* o pebre.

Los milloquines se consumen preferentemente en la estación del *Pükem* o tiempo de frío y lluvias (Sepúlveda, 2005), acompañando el mate, o complementando platos con carne u otras preparaciones.

• ENSALADA DE HABAS •

En tiempos de primavera, cuando las habas recién están granando, es posible disfrutar de esta ensalada de temporada, “de las habas ya en grano, de color café, de textura blanda, suave, con aroma a habas cocidas (...) de tradición campesina, muy apetecida y llenadora”, en palabras de Zunilda Lepín.

Los saberes custodiados por Zunilda provienen de figuras femeninas como su abuela, quien la interiorizó en el trabajo de recolección de las habas y en la preparación de esta ensalada. A través de ella supo identificar aspectos valiosos para contar, como el hecho de que estén “sobre todo tiernas, ya en grano para preparar esta ensalada, la acompañas con verduras como cebollín, cebolla si tienes, cilantro, perejil, mastuerzo”.

Para preparar una ensalada de este tipo se requiere ½ kilo de habas nuevas lavadas y desgranadas. Se cuecen por 10 a 15 minutos y luego se retiran del fuego, se cuelean y se dejan enfriar. Zunilda recomienda

pelar las habas en el caso de que estén muy maduras, “si son tiernas no es necesario, además que en el cuerito están las vitaminas”, acota.

Mientras se dejan enfriar, se pican las verduras que se quieran agregar, mezclando mastuerzo, perejil, cilantro y ½ cebolla, incluso los capis tiernos si se tienen. Todo esto se lleva a una fuente de greda para integrar los ingredientes, aliñando con vinagre de manzana, sal y una pizca de *merken*.

Es una ensalada fresca que se sirve especialmente para acompañar guisos, cuya única restricción de consumo mencionada por Zuny corresponde a las personas diabéticas, quienes solo pueden consumirla en bajas cantidades, dado su alto aporte calórico.



• GUISO DE HABAS VERDES •

Los guisos corresponden a un tipo de preparación de larga data en el territorio nacional, cuya aparición en los recetarios del siglo XIX da cuenta de su difundida presencia en la culinaria de la época republicana. Las mujeres mapuche, en ocasiones cautivas entre los españoles como sirvientas o encargadas de la preparación de alimentos (Montecinos, 2004), contribuyeron a su incorporación junto a las sopas y otros cocimientos, en base a ingredientes de diverso origen.

Una manera de consumir las habas frescas en su vaina es justamente guisadas, procedimiento bastante difundido en el mundo mapuche cuando la primavera permite la cosecha de esta legumbre. Moesbach (1936) hace alusión a esta preparación en el siglo XIX, destacando que:

"En su ruca desgranaban las habas traídas y las ponían al fuego en una olla grande, llena hasta arriba; allí las hacían hervir (...). Comúnmente las comían junto con un caldo; unas veces de verduras como

yuyo, otras veces de lua, de collofes o también de huevos" (Moesbach, 1936: 31).

Zunilda Lepín relata que este plato posee varias generaciones en su familia y que los aprendizajes adquiridos de sus ancestros abarcan desde la colecta misma de las habas en la siembra familiar hasta el modo de prepararlas. Hoy en día forma parte del menú ofrecido en su restaurant, destacando "su aroma muy sabroso (...), el color verde de las habas y las verduras que la acompañan".

En su elaboración se utiliza un kilo de habas, lavadas y despuntadas, y verduras diversas. Las habas se cortan a mano en trozos pequeños de no más de un centímetro y se hierven por unos 15 minutos. Mientras tanto, en una olla se calienta una pizca de aceite para freír la cebolla, un atadito de yuyo, dos morrones y dos zanahorias, todo picado en cuadritos pequeños. Una vez realizado el sofrito, se agrega *merken*, orégano, sal a gusto y las habas ya cocidas, quedando listo para servir en un plato de greda acompañado con ensaladas, o como complemento de cualquier tipo de carne.



POROTO

(*Phaseolus vulgaris* L.)



El poroto es una planta originaria de América, con dos áreas de domesticación, Mesoamérica y Sudamérica (Bascur y Tay, 2005). Su nombre proviene del quechua *purutu* y el aymara *purutti*, y se deduce que es tan antiguo como el maíz y la papa. En Chile, es un cultivo común desde antes de la llegada de los españoles, y se encuentra adaptado desde Arica hasta la provincia de Chiloé, concentrándose en la zona central, el área más importante de producción comercial. Su capacidad de adaptación a lo largo de los siglos ha generado una gran diversidad genética para este alimento, cuyos

ecotipos locales poseen características que no se encuentran presentes en el germoplasma de otras razas a lo largo de la región continental (Bascur y Tay, 2005).

Un reciente estudio, realizado en algunas comunas de la Región de La Araucanía por la Escuela de Agronomía de la Universidad Católica de Temuco, con el apoyo de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), identificó 82 ecotipos de porotos en manos de pequeños agricultores mapuche, los que, manteniendo un contenido local y adaptándose a las condiciones territoriales, han alcanzado características únicas, entre

las que se destacan su capacidad para resistir condiciones adversas como el calor, la sequía, plagas y enfermedades, además de un mayor contenido proteico de buena calidad en relación a las variedades comerciales.

Dentro del hábito de crecimiento, existen clasificaciones diferenciadas que identifican cuatro tipos: con crecimiento determinado arbustivo (tipo I), indeterminado arbustivo (tipo II), indeterminado con guías (tipo III) e indeterminado guiador (tipo IV). El color de sus flores también varía entre el blanco, el lila y el púrpura, existiendo una amplia diversidad en torno al color del grano, los que pueden ser de un solo color, bicolor o pintados (Bascur y Tay, 2005). Respecto a la forma del grano predominante, esta corresponde a semillas arriñonadas y ovaladas.

Los usos culinarios del poroto son igualmente diversos, consumiéndose en verde, como grano fres-

co y grano seco. El consumo de porotos secos se ha relacionado con la reducción de riesgos de diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas y cáncer de colon, siendo una buena fuente de fibra soluble que regula el vaciado gástrico, la velocidad de digestión y la absorción de nutrientes (Rocha-Guzmán y cols., 2007 citado por Calisto, 2009).

Sepúlveda (2011) señala que el uso de variedades certificadas de porotos en las últimas décadas ha incidido negativamente en la mantención de las variedades nativas, disminuyendo la superficie sembrada por familias campesinas y mapuche. Sin embargo, el rol de los y las guardadoras de semillas ha sido primordial para su conservación y protección, en tanto repertorio patrimonial de la agricultura familiar campesina.

• POROTO AZUFRADO •

El poroto azufrado corresponde a una variedad tradicional no certificada, muy similar al poroto manteca (CNCA, 2014), mantenida por pequeños agricultores y campesinos indígenas en huertas y chacras³⁰. Su forma es ovoide y su color es amarillo crema, similar al azufre. Muy sabroso y de hollejo suave, se utiliza mucho en ensalada y es sembrado y consumido principalmente

en la Región de La Araucanía (Manzur, 2012). Dentro de sus características destacan su capacidad de tolerancia a bajas temperaturas y al déficit hídrico, además de poseer buen rendimiento y una germinación y emergencia más rápida que otros porotos³¹.

30 De acuerdo con el doctor Mario Mena, este poroto corresponde a la variedad criolla de su homólogo comercial poroto manteca. Ver "INIA busca mejorar y rescatar el poroto manteca en La Araucanía". En <<http://www.inia.cl/blog/2016/08/09/inia-busca-mejorar-y-rescatar-el-poroto-manteca-en-la-araucaania/>>. 09 de agosto de 2016.

31 Ídem.

• POROTO ARAUCANO •

El poroto araucano corresponde a una variedad de poroto mapuche muy antigua. De crecimiento guiador, puede alcanzar una altura de 50 cms aproximadamente. Es de grano pequeño, color castaño con pintas púrpura, y tiene su origen en la Región de La Araucanía

(CNCA, 2014). Se cultiva en chacras en tiempos de primavera, es abundante y muy bueno para granado, entregando un caldo más negro que el habitual (Manzur, 2012).

• POROTO HALLADO •

El poroto hallado es una legumbre aplanada, de variedad de los pintos, con diversos colores, muy utilizado en la culinaria nacional. Está presente desde la Región Metropolitana hasta la Región de Los Lagos (CNCA,

2014) y se utiliza principalmente para consumo como grano seco, entregando un caldo más oscuro. En general sus subvariedades son rendidoras y abundantes (Manzur, 2012).

• POROTOS CON POLEO •

"Todas las hierbas que nosotros usamos tienen una virtud... yo les digo, una vez más, que las hierbas que comían mis abuelos los iban medicinando..., cuando ellos se alimentaban se estaban medicinando. El *napor* (yuyos) eran las verduras, con ellos se sanaban los dolores de muela... el *ilfarwen* (poleo negro) para aliñar la carne... pero era remedio... para la buena digestión de las comidas muy pesadas, el *culle* blanco era el vinagre, pero también prevenía las fiebres.... El peumo se utilizaba como ensalada, como *piskü*, pero servía para sanar heridas, limpiar el cuerpo en el interior... el *ilfo* (romaza de hojas pequeñas) para la diarrea de las guaguas, a través de la leche de la mamá" (Juana Alcamán 2003, en Sepúlveda, 2005: 20-21).

La relación entre alimentación y salud es considerada uno de los principios básicos dentro de los sistemas alimentarios mapuche. A través de ella es posible palpar en todo su sentido la visión del *küme Mogen*, traducida como "Buen Vivir" y entendida como "el estar bien y en equilibrio de la persona, con los demás y con todos los otros seres vivos del entorno" (Sepúlveda, 2005: 3), proporcionando una interrelación fructífera entre biodiversidad y cultura.

Desde la cosmovisión mapuche, la salud y el bienestar material y espiritual se expresan en el buen uso y manejo de los bosques, del suelo, del agua y de los animales para la provisión de alimentos, y en la culinaria propiamente tal (Sepúlveda, 2005). Dentro de este último aspecto, se identifican diversas formas de preparación que sabiamente combinan productos silvestres y cultivados. La receta de porotos con poleo es

una más de un conjunto de elaboraciones que incorporan hierbas silvestres como el yuyo, la romaza y el berro, tanto en caldos como en platos con mayor espesor.

Los porotos con poleo descansan en la memoria familiar de María Valdebenito Zambrano desde hace por lo menos cuatro generaciones, haciendo eco de los estilos culinarios de su comunidad de origen, Troquihue, en la comuna de Victoria.

Dentro de las cualidades de esta preparación, María destaca el sabor suave del poleo y su aporte para la digestión de los porotos, ya que evita las flatulencias. Como parte de los ingredientes principales menciona choclo rallado, zapallo, papas, cebolla, zanahoria, morrones rojo y verde, ajo y poleo, además de los porotos.

Las cantidades dependen del número de personas que consumirán la preparación, pero aclara que “los porotos van en mayor cantidad, los ingredientes del sofrito son acompañamientos y por tanto se adhieren en menor porción”.

Luego de cortar todos los productos, estos se juntan en una olla y se sofríen. Cuando está todo frito se le agrega el poleo. Los porotos se dejan remojando el día anterior, para al día siguiente cocerlos aproximadamente 20 minutos. Finalmente, una vez concluido el sofrito y añadido el poleo, se agrega el agua y el poroto cocido junto con su “caldito”, dejando hervir la olla por algunos minutos más hasta que todo esté bien cocido.



POROTO PALLAR

(Phaseolus coccineus L.)

A diferencia de otros productos agrícolas de alto valor patrimonial, pero en franco riesgo de conservarse en el tiempo, el poroto pallar es una legumbre que aún posee amplia vigencia en la agricultura familiar campesina de la región. Así lo estima Lidia Curimil, curadora de semilla y artesana en telar de la comunidad Pedro Ancalef del sector Putúe Alto, en la comuna de Villarrica, quien desde sus conocimientos y experiencias en espacios de intercambio reconoce su cultivo y usos culinarios en muchas huertas y cocinas campesino-mapuche, así como también urbanas.

Perteneciente a la familia de las *fabáceas*, este tipo de poroto corresponde a una planta plurianual, de raíz carnosa y gran vigor vegetativo, que la hace resistente a las heladas invernales (Debouck, 1992; Tay et al., 2007; Tay et al., 2005). Su sistema de polinización es cruzado, de inflorescencia grande y hasta con 20 ramillas fructíferas, cuyas flores se presentan en tonalidades rojo escarlata, blancas o bicolores. Crece en climas lluviosos, adaptándose a diferentes altitudes que van entre los 400 a los 1.400 msnm, desarrollándose incluso bajo condiciones de bosque.

En nuestro país existe una interesante diversidad genética, evidenciada en sus semillas de gran tamaño y atractivos colores como el blanco, azul, morado, café y jaspeado.

Para su cultivo, Lidia señala:

"Se siembra en agosto o septiembre. Se hacen las melgas de dos pies de distancia y se tiran los porotos de dos o de a tres directos a la tierra, y se le echa agua. Se le ponen coligües para que el poroto crezca como enredadera. Una vez que ya ha salido la plantita, se deben aporcar los porotos, o sea, echarle tierra encima, que quede como un cúmulo para que



el tallo se engruese. Se cosechan en abril y se sacan cuando está lista la vaina afuera, medio seco".

Los orígenes del poroto pallar como parte de los sistemas alimentarios humanos se ubican en Centroamérica, desde donde se extendió hacia las demás tierras del continente (Debouck, 1992; Tay et al., 2005; Tay et al., 2007). En la zona de Ica, Perú, por ejemplo, los antecedentes de esta especie se remontan al menos al año 2000 a. C., encontrándose registros iconográficos de su cultivo en cerámicas y textiles de las culturas Nasca y Paracas, además de semillas en ajuares funerarios (Debouck, 1992; Cabrera, 2008).

A lo largo del tiempo, y a diferencia del frejol común, esta especie ha tenido un menor nivel de intervención o mejoramiento, debido en parte a la alta demanda de mano de obra que exige el sistema de conducción o guía. Ello ha incidido en que su cultivo se haya orien-

tado fundamentalmente hacia el autoconsumo en el espacio de la huerta, aprovechando las bondades de sus frutos en sus diversos estados de madurez, ya sea como vainas verdes, granados o como semillas secas.

Las cualidades culinarias que posee son amplias, considerando la disponibilidad de variadas alternativas de preparaciones y su importante valor nutritivo. Considerando este último aspecto, se puede destacar que 100 gramos de poroto pallar con cáscara contiene al menos 330 Kcal de energía; 20% de proteínas; altos contenidos de minerales (calcio, fósforo, magnesio, fierro); altos contenidos de aminoácidos esenciales (tiaminas, riboflavinas, niacinas), además de retinol y ácido ascórbico (Tay et al., 2007; Tay et al., 2005; Cabrera, 2008).

De fácil y rápida cocción, hollejo delgado, agradable sabor y textura suave, el poroto pallar forma parte del tesoro agroalimentario de la Región de La Araucanía.

• MILLOQUIN DE POROTO PALLAR CON HARINA TOSTADA •

Dentro de la variedad de legumbres utilizadas para la preparación de milloquines en las cocinas mapuche es posible encontrar el poroto pallar, ingrediente de antigua data entre las comidas de su gente, según recuerda Lidia Curimil, y hoy en proceso de revitalización por su alto valor nutricional y cultural.

Para preparar una porción de este tipo de milloquin, pensando en el consumo familiar, se necesitan al menos dos tazas de poroto pallar y harina tostada para untar.

El procedimiento consiste en verter los porotos en una olla con dos litros de agua y dejarlos hervir por ½ hora a fuego alto, o hasta que estén bien cocidos.

Luego se sacan, se cuelean y se disponen por unos minutos en un paño limpio para que se sequen. Una vez realizado este procedimiento, se llevan al molinillo y se muelen hasta que adquieran una textura de pasta. Aún tibios, se procede a usar las manos para darle forma redonda u ovalada según el gusto, sin que superen los dos centímetros de grosor. Cada bolita se pasa por harina tostada y queda lista para el consumo, o también se fríe para que se sientan más crujientes.

Dado que no lleva sal, es ideal en una ocasión especial para comer acompañados con alguna salsa dulce o salada, o simplemente para disfrutar a la hora de once.





PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Tubérculos



PAPA NATIVA

(Solanum tuberosum)

La papa es una planta dicotiledónea herbácea anual, que pertenece a la familia de las *Solanaceas* (Alonso, 2002), suculenta por su parte aérea y perenne por sus tubérculos o tallos subterráneos (Montaldo, 1984). Posee diversas denominaciones debido a su utilización por diferentes pueblos indígenas a lo largo del tiempo en América del Sur. En lengua chibcha se le denominó *iouza* o *iomui*; en quechua, el idioma del imperio inca, el vocablo corriente fue papa, el que fue sustituyendo los apelativos de las tribus conquistadas (*ajsu*, *impari*, entre otros); en Bolivia, los aymara utilizaron los términos *amka* y *choque* (Alonso, 2002); en Chile, el pueblo mapuche la denominó *poñi*, los atacameños, *chusli*, y los chonos, *aguina* (Montaldo, 1984).

Los antecedentes históricos demuestran que este cultivo se ha mantenido durante largos siglos en el sur de América, donde se sitúa su origen (Montaldo, 1984; Ratera, 1945). En la actualidad, se acepta que las primeras variedades de papa silvestre crecieron en las costas chilenas, hace cerca de 13.000 años, y que hace 8.000 años los pobladores andinos ya la habían domesticado (Alonso, 2002).

En nuestro país, la papa constituye una fuente alimenticia ancestral, especialmente en la cultura chilota y mapuche (Galdames, 2007). Diversos viajeros y cronistas han hecho alusión a ella como uno de los alimentos base en el consumo familiar cotidiano del pueblo mapuche, siendo cultivada en huertas o chacras junto a otros alimentos (Domeyko, 1846; Guevara, 1913; Moesbach, 1936), y utilizada en diversidad de platos y acontecimientos sociales.

Lenz, citando al cronista González de Najera, destaca lo central de este tubérculo en la alimentación mapuche:

"Lo que en ellas [las tierras de guerra] comen no es el pan que he dicho [el de los castellanos] porque no alcanzan allá sino unas raíces, de las cuales son unas blancas i otras moradas, semejantes a patatas, a que los nuestros llaman papas, i los indios [chilenos] puñe" (González de Najera en Lenz, 1910: 559).

Tras la invasión hispana, se hizo fundamental en la dieta criolla, siendo además uno de los alimentos trascendentales que fue traspasado desde la culinaria americana a la europea (Pereira, 1977). Actualmente, el cultivo de la papa se desarrolla desde las regiones de Coquimbo a Los Lagos, concentrando su producción en La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos, con alrededor del 72% del volumen total (Salinas et al., 2011).

Marta Panchillo Huenchunao, reconocida curadora de semillas del sector Cullinco en la comuna de Chol Chol, replica en su predio el conocimiento ligado a los cultivos tradicionales mapuche que aprendió de su abuela. Hasta ahora ha podido mantener seis variedades de papa nativa, las que ha obtenido por herencia familiar o producto de intercambios de semillas.

En cuanto a la siembra, menciona que se trata de un trabajo familiar que se realiza en dos épocas del año, "una en invierno y la otra en primavera (...) la de primavera se hace en la vega, entonces es en octubre, noviembre y la cosecha viene en marzo, abril. La de invierno es en julio, agosto, esa viene a dar en diciembre, noviembre". Planta alrededor de ½ saco de semillas para cosechar cuatro. El cultivo lo mantiene únicamente con guano y otros abonos orgánicos que ha aprendido con el tiempo, lo que es fundamental para obtener una papa de buena calidad. La cosecha se realiza con ayuda comunitaria: "Se hace una especie de mingaco, en lo posible hay que levantar la cose-

cha en un día, entonces ahí ya se junta más gente, los vecinos”. Así, obtiene papas para el consumo anual y guarda también para semilla.

La papa es un tubérculo con grandes propiedades alimentarias; tiene un alto contenido en agua e hidratos de carbono. Además, posee cualidades benéficas para la salud, tales como su capacidad antioxidante, propiedades anticancerígenas, propiedades reductoras de glucosa y efectos positivos sobre el colesterol (Alonso, 2002).

Marta además destaca su uso para cuadros febriles: “Uno las parte en rodajas y las pone en la frente y baja la fiebre”.

Se puede consumir en variadas y sofisticadas preparaciones, ya sea en fresco, de manera cocida, asada, frita, molida en puré, hecha panes como los milcaos, asada al rescoldo, o bien ahumada o deshidratada, entre otras formas.

• CHUÑO •



El chuño ha sido un alimento central en el desarrollo de las sociedades andinas. Montecino (2004), citando a Arnold y Yapita (1996), asevera que probablemente culturas como Tiwanaku y el Imperio inka surgieran sobre la base de la papa y su versión deshidratada en forma de chuño. Rodolfo Lenz (1910: 476), por su parte, hace alusión a esta harina de papa, cuya prepara-

ción a la usanza antigua en el mundo andino consiste en helar la papa, a la que “se le saca el jugo machacándola con cuidado i enseguida se seca al sol, con lo que se encoje i arruga”.

Es una preparación descrita como “un polvo de color blanco, textura suave muy molido, corredizo, al preparar es de transparente incoloro como gelatina,

espeso y al saborear sientes que se deshace en la boca y se transforma en agua”, en palabras de María Clemira Ovalle González, mujer campesina de la comuna de Padre Las Casas.

María Clemira hace memoria de la preparación casera que su abuela elaboraba, y que hoy en día sufre un paulatino declive:

"(...) nos mandaban a rallar, a buscar las papas o a lavarlas en el estero, que quedaran limpiecitas sin un poquito de tierra, y enseguida con un rallador de lata con clavos se hacían esos... El entusiasmo era comer chuño y si había leche, rico también, y esa pulpa que quedaba, se hacían bolitas solitas, así como albóndigas, se echaban a cocer en leche o en agua con azúcar y lo servían de postre, frío".

Para preparar el chuño se requiere únicamente la papa chuño, de aspecto redondeado y casposo, de color amarillento o rojizo. Se puede hacer de dos maneras: rallando un kilo de papas peladas previamente, o bien se pueden lavar y rallarlas con cáscara. La pulpa resultante se pone en un paño para colarla, estrujando con fuerza y extrayendo su jugo, el que se deja reposar unos 30 minutos para que decante. Pasado ese tiempo, se quita el agua, dejando el polvo blanco que queda en el fondo del recipiente, el que posteriormente se saca con una cuchara. Este se puede usar fresco en acompañamiento con agua y azúcar, o bien dejar secar para almacenar y usar en sopas y como base de masas dulces y saladas.

El chuño es una suerte de suero, utilizado antiguamente como alimento vigorizante y nutritivo para personas que no pueden consumir alimentos pesados, acompañado de leche. Pereira (1977) destaca su textura grumosa, apta para la dieta de enfermos.

• PAPAS ASADAS AL RESCOLDO •



Las papas asadas al rescoldo corresponden a una preparación de amplia difusión entre las cocinas mapuche y campesinas de La Araucanía, siendo valoradas por su capacidad de aglutinar a los comensales. Marta Panchillo recuerda esta tradición familiar alrededor del fogón en la *ruka*:

"Sobre todo, se hacía cuando no había pan (...) generalmente se realizaba en la noche y consistía en poner las papas a asar en el rescoldo, conversando, y compartíamos estas papas como una colación. En la noche era como entretenimiento, no tanto de hambre, parece para alargar las conversas en la familia (...) yo tenía una imagen, esa fuente que tenía entonces mi abuela, echaba a asar las papas en el rescoldo mientras conversábamos, no nos dábamos ni cuenta

cuando las sacaba, empezaba a ponerle una manteca y todos comíamos de eso y así conversando".

Para su preparación, se selecciona idealmente la papa *meñarki* o aquellas papas de gran tamaño, llamadas *ayunto* según Marta, y se entierran en la ceniza caliente del fogón. Resulta importante poner atención al fuego y la ceniza, ya que "no es de cualquier leña, debe ser como hualle, que su ceniza calienta mucho", señala. Se dejan asando entre 20 a 30 minutos, revisándolas con un fierro para ver si están blandas y crujientes en su cáscara para retirarlas.

Los tubérculos asados quedan con una textura blanda, color blanco o amarillo según el tipo de papa utilizada, con su crujiente cáscara desprendiéndose, la cual puede quitarse o ser consumida. Se les puede agregar ají, *merken*, pebre o *cuepoñi*, preparación tradicional

mapuche que consiste en “sacar la cáscara de la papa y molerla con un poco de manteca de cerdo o mantequilla, unas dos o tres cucharadas. Las muele un poco y se sirve y se acompaña con mate, esa es la tradición”.

Se sirve idealmente en bandejas de madera o greda, en abundancia para que cada uno tome la cantidad de papas que quiera, mientras continúa la conversación alrededor del fuego.

• RÖSTI •

Originaria de la ciudad de Lucerna en la lejana Suiza, y radicada desde hace 15 años en el sector rural de la comuna de Victoria, Alice Duffey Köller comparte sus saberes y experiencias en torno a esta preparación. Siguiendo las narraciones de sus ancestros, afirma que este plato típico suizo-alemán fue ampliamente consumido cuando los colonos vinieron a Chile, “en una época de mucha hambre. Entonces todos los restos de comida y en especial la papa la usaban para hacer este plato”.

Traducido a un lenguaje coloquial chileno, el *rösti* corresponde a una tortilla de papas cuyo tamaño

depende generalmente de la dimensión del sartén que se tenga para cocinar y de la cantidad de personas o comensales que haya en el momento. Su color es de tipo amarillento, tanto por las papas como por el queso y la yema de los huevos, y su textura es suave al paladar. Dentro de sus cualidades están el satisfacer rápido, “ya que la papa es un tubérculo pesado”, y ser de fácil digestión. Su aroma es agradable y llamativo, muy similar al de las papas fritas.

Para su preparación Alice detalla:



“Se requieren cinco papas cocidas, aceite caliente, sal, queso rallado a gusto y cuatro huevos”. Primeramente, las papas son cocidas con la piel, “pero no demasiado, ya que deben quedar duras para después quitarles la piel y rallarlas”. Una vez ralladas se incorporan la sal y el aceite a un sartén, se espera hasta que estén calientes y se vierten las papas ralladas para darles un toque de fritura. Luego de realizado este procedimiento, se añaden los demás ingredientes que darán cuerpo a la tortilla.

En un bol se baten los huevos, se agregan las papas levemente fritas y el queso rallado. Finalmente, esta mezcla se vuelve a poner en el sartén con un poco de aceite caliente, y se da vueltas un par de veces hasta que esté cocida. Ya retirada la tortilla del sartén, se le agrega queso rallado arriba y se sirve trozada sobre un plato o en una tabla.

El rösti se come de preferencia a la hora de almuerzo y puede ser acompañado con una porción de pollo o carne de vacuno. A la misma tortilla puede agregarse también un poco de tocino para agrandar a paladares más intensos.

En la actualidad, todos pueden comer este delicioso plato, sin embargo, Alice recalca su conexión con las dificultades económicas y la pobreza que vivieron los primeros colonos en la región en períodos pasados.



PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Frutas

CASTAÑA

(Castanea sativa Mill.)

El castaño es un árbol que ha sido cultivado desde el año 1000 a. C. aproximadamente, existiendo investigaciones que señalan que las antiguas civilizaciones iniciaron el consumo seco de su fruto incluso antes que el de los granos (Savage, 2000). Su ingreso al territorio nacional se vincula con la llegada de los inmigrantes europeos en el siglo XIX, quienes lograron que se adaptara de buena manera a las nuevas tierras, dada la similitud con sus zonas de origen en Europa (Grau, 2009).

Actualmente, la castaña es un fruto de uso común en Chile, que se distribuye desde la IV a la X regiones, ya sea por medio de huertos industriales de tamaño medio o huertos pequeños o familiares. También es posible identificar el uso de este árbol con fines exclusivamente ornamentales en espacios públicos y privados (Becerra et al., 2000).

Con hasta 35 metros de altura, el castaño se caracteriza por ser un árbol vigoroso y de copa frondosa, muy longevo, llegando a alcanzar edades que rondan el milenio (Grau, 2003). Es además un árbol de doble propósito, ya que se pueden aprovechar sus frutos para la alimentación humana y animal y también su madera, que presenta excelente calidad y durabilidad (Becerra et al., 2000).

María Clemira Ovalle González, mujer de origen campesino y habitante de la comuna de Padre Las Casas, dedica parte importante de su tiempo a la preparación de conservas, mermeladas y productos de repostería que destina para la venta. Una de las materias primas que utiliza para estos fines es la castaña, la cual conoce y emplea desde su juventud, época en la que trabajó en un fundo francés-alemán:

"Soy nacida y criada en el campo, donde aprendí de agricultura y cocina, sembrar y preparar comida, lo que aprendí sobre todo de mi abuelita materna y mi mamá, ahí aprendí la esencia de las comidas campesinas, todo lo que hay y se produce en el campo (...), mi lado desarrollado en repostería, conservas y preparaciones diferentes las aprendí cuando me empleé en una casa particular de familia francesa-alemana. Ahí me enseñó de cocina y repostería una señora de edad, mucho de cocina alemana y francesa, con ella yo fui aprendiendo mucho (...)"

La cosecha de las castañas se realiza en temporada de otoño, desde el mes de abril. "Se recolecta en sacos y se guarda sobre todo para la temporada de invierno. Tienes que sacar con cuidado las castañas de la piña, si no está abierta se abre con los pies o con un palito para partirlas y que caigan los frutos", señala.

María Clemira cuenta que la castaña es un fruto muy versátil, alimenticio y sabroso. Su mayor consumo es en otoño, en forma cocida, manera muy propia del mundo campesino. Igualmente se incluye en la repostería, pero ya de manera más elaborada y menos masiva, al igual que en la preparación de guisos para acompañar carnes de cerdo y aves como el pato y el ganso, en tiempos de invierno. Complementariamente, su cáscara puede ser aprovechada también para el teñido de lana de oveja en tareas de textilería.

• CASTAÑAS EN ALMÍBAR •

Las castañas en almíbar son una exquisitez para el paladar, especialmente en un postre a la hora de la cena. María Clemira Ovalle, quien aprendió esta receta de tradición europea directamente de una familia de colonos, señala que al prepararla queda una “castaña entera, de consistencia firme pero blanda al consumir, de color café intenso si el almíbar de pelo queda más cristalino, pero siempre con color oscuro plomizo”.

Para obtener algunos frascos de conservas se requiere un kilo de castañas ya fuera de su cubierta espinuda, a las que se les da un hervor para facilitar la limpieza de la pelusa y de la parte gruesa que tiene en su cáscara. En esta faena, María Clemira es ayudada por sus hijas, puesto que es un trabajo muy minucioso hecho a mano.

Una vez realizado este delicado proceso, se prepara el almíbar de pelo grueso, el que se obtiene cocinando una taza de azúcar por $\frac{1}{2}$ taza de agua, e identi-

ficando su punto adecuado al momento de levantar la cuchara. Si la cuchara se levanta, dejando caer un poco de almíbar, y el hilo no se corta, quiere decir que está listo. Cuando ya ha alcanzado “el pelo”, las castañas hervidas y el almíbar se vierten en frascos de vidrio hasta cubrirlos completamente. Se tapan y sellan herméticamente, hirviéndolos a baño María por alrededor de 15 minutos, envueltos en paño o con papel de diario, para evitar que se golpeen en la olla. Luego se dejan enfriar, se retiran del agua y se guardan en un lugar fresco y seco.

Las castañas en almíbar son una *delicatessen* para el consumo familiar, pero muy calóricas, por lo que hay que consumir solo la cantidad justa. Se sirve en copas de vidrio para postre, acompañadas de crema. María Clemira menciona que las castañas también pueden ser preparadas en un almíbar suave, ideal para acompañar guisos de carne salados.



• PURÉ DE CASTAÑAS •



Esta es otra de las preparaciones en conserva obtenida de la castaña, muy poco difundida en el territorio chileno y mayormente vinculada a la culinaria de tradición europea. Es un puré de color plomizo gris, de textura blanda y relativamente cremosa. María Cleimira Ovalle comenta que esta receta la ha preparado para su familia desde que la aprendió, “como una forma de variar en la preparación y presentación de platos, además de aprovechar la castaña de una manera diferente, tanto para guisos salados como en postres”.

La receta se prepara con un kilo de castañas, las que se echan a cocer en una olla llena de agua y una pizca de azúcar por unos 20 minutos, hasta que el fruto ablanda. Se retiran del agua y se dejan enfriar, para luego sacar el alimento de su cáscara con una cuchara pequeña y verterlo en un bol. En paralelo, se prepara el almíbar de pelo de la misma manera que se utiliza para

la conserva de castañas, con una taza de azúcar por $\frac{1}{2}$ de agua, el que luego se agrega a la carne de las castañas, revolviendo constantemente y con fuerza con una cuchara o paleta de palo, y agregando una cucharada de esencia de vainilla u otro saborizante, además de una pizca de licor. Una vez mezclado, ya está listo para servir como postre o para guardarlo en una conserva que alcanza una duración de dos a tres meses.

Este puré sirve para diversos usos, tanto en postre —acompañado de crema de leche o de vainilla— como en relleno de tortas, o también para preparaciones saladas en el acompañamiento de carnes como pavo, pato o cerdo, especialmente en ocasiones especiales para la familia.

CEREZAS EN CONSERVA

Los conocimientos culinarios vinculados a la cereza se asocian al origen diverso de la identidad del territorio, donde mapuches, descendientes de colonos europeos y campesinos en general se han apropiado de este fruto, dada su abundante presencia en los campos y jardines de la Región de La Araucanía. Debido a su corta temporada de cosecha, resulta fundamental la búsqueda de estrategias para deleitarse con su dulzura en cualquier época del año; una de ellas es la cereza al jugo o en conserva.

María Valdebenito Zambrano, originaria de la comunidad Troquihue, ubicada en la comuna de Victoria, comparte su receta, que contempla el uso de tres kilos de cereza por cada kilo de azúcar, cinco litros de agua y unas cuatro a cinco hojas de poleo o menta. Pese a que se pueden utilizar otras variedades, ella elige la cereza negra por ser “más rica y sabrosa, ideal para las cerezas al jugo”.

Para comenzar, y con apoyo de su hija, retira los palitos a cada una de las cerezas y posteriormente, en un fondo lo suficientemente profundo, las cuece a baño maría junto al azúcar hecha almíbar y las hojas de las hierbas elegidas, dejando la mezcla a fuego lento entre una a dos horas. En el intertanto, se desinfectan los frascos, hirviéndolos por unos cinco minutos, para luego llenarlos con el jugoso preparado.

La cereza en conserva, de consistencia blanda y color morado oscuro, tanto del fruto como de su espeso jugo, se prepara desde noviembre hasta enero aproximadamente, manteniéndose fresca entre seis meses a un año. Se puede consumir en el postre de un almuerzo o en cualquier ocasión familiar. La única precaución que advierte María es que los niños deben tener cuidado con no tragar su huesco.



GROSELLA

(*Ribes grossularia* L.)



La especie *Ribes grossularia*, coloquialmente llamada grosella, corresponde a un arbusto espinoso, cuyo fruto del mismo nombre lo conforma una baya comestible en forma de globo, de 1,5 a 2,5 cms de diámetro. De acuerdo con los registros de ODEPA y del Centro de Información de Recursos Naturales CIREN (2006), en el año 2006 se identificaba cultivo de grosella al interior de la Región de La Araucanía, únicamente en la comuna de Padre Las Casas, con una extensión marginal de 0,29 hectáreas. Al año 2016 esta cifra había disminuido notablemente (Larragaña et al. 2006; CIREN, 2016), lo que indica que la producción se centra fundamentalmente a nivel de procesamiento y autoconsumo familiar campesino.

Marta Millaray Brito Siade, oriunda de la localidad de Curacautín, es una de las pocas personas que cultiva la grosella en la región. De ella destaca su espe-

cial sabor agridulce, además de las dificultades que hoy en día existen para mantener su producción y acceder a su consumo.

"No, cuando chica (había) en todas partes, en todos los huertos familiares, en todas las casas que uno entraba y tenían su huertito, ahí tenían grosellas, matitas de frambuesa, y cosas de acá, de la zona. Ahora está media en extinción la grosella, esa es la verdad, porque le entra unos hongos y lo han exterminado, pero después vuelve, es muy escasa de repente. Bueno, este año toda la fruta ha estado escasa por la sequía".

La grosella se desarrolla adecuadamente en climas templados, húmedos y poco soleados, en suelos francos, con un pH neutro a ligeramente ácido (INIA, 1998).

Es muy sensible a la falta de agua, por lo que requiere riego sin restricción durante la floración y la formación de los frutos, junto a un buen abono del suelo.

Marta comenta que “en el invierno yo tapo toda la huerta con el compost, ya cuando las plantas empiezan a morir, como en mayo más o menos, también algunos amigos me regalan abono de oveja y de llama y ahí mezclamos todo eso...”. Se debe tener precaución con un hongo que entra en el fruto y corroe las hojas, para el cual Marta aplica remedios naturales con ruda y yogurt. La cosecha se realiza manualmente entre noviembre y diciembre.

Al ser una especie poco tradicional, el consumo de grosella se restringe a nivel casero, siendo utilizada en mermeladas, conservas y como producto fresco para pastelerías (INIA, 1998). Tiene un potencial espesante debido a su alto contenido en pectina cuando el fruto toma una tonalidad verde clara (Giancintini et al., 2007), por lo que también se ocupa para dar mayor consistencia y mejorar la calidad de las mermeladas de frutilla y frambuesas, entregándole mayor acidez (INIA, 1988).

• MERMELADA DE GROSELLAS •

Una de las formas de mantener los sabores y colores de la fruta estacional para el consumo en toda época es la mermelada, antigua técnica de procesamiento de origen europeo, introducida a América principalmente desde el siglo XVI. Se dice que la palabra provendría de *melimelum*, vocablo latino que puede ser traducido como “manzana dulce”, o de *marmelada*, voz portuguesa que significa “dulce de membrillo”. Sin existir certeza absoluta de su procedencia, los primeros indicios de su producción se asocian con la antigua Grecia y Roma, territorios donde se cocía la fruta en miel, con el objeto de lograr su adecuada conservación.

En Chile, su incorporación se registra ya en la cocina de la Patria Vieja, donde se reconoce en cenas de familias acomodadas, quienes tendían a copiar los estilos de vida de la clase alta europea, especialmente la inglesa, siguiendo la moda de tomar el té (Pereira, 1977). El suplemento *El Confitero Chileno*, publicado en el año 1872, destina un apartado a distintos tipos de recetas preparadas a base de almíbar y diversos frutos, tales como guindas, ciruelas, fresas, limones, entre otros.

La mermelada de grosellas, en particular, es de aquellas especialidades poco frecuentes de encontrar

en el territorio, dado que el fruto de la grosella se hace cada día más escaso en los campos de La Araucanía. Pese a esto, aún existen quienes resguardan su cultivo en huertas domésticas y conservan este dulce en sus despensas para el deleite familiar.

Marta Brito Siade, se dedica al procesado y comercialización de mermeladas, conservas y productos gourmet, como pastas de piñones y avellanas con especias, entre otros productos. Uno de sus preparados destacados es la mermelada de grosellas, de sabor agri-dulce muy particular debido a la esencia del fruto, que heredó como parte de los conocimientos de su abuela, quien cultivaba grosellas en su huerta y practicaba el arte culinario de las conservas y mermeladas. Quienes actualmente acuden a ella en busca de esta mermelada, en especial gente mayor que ha conocido este fruto desde su niñez, buscan rememorar sabores y texturas hoy inusuales.

Para su preparación, por cada kilo de grosella se requieren $\frac{3}{4}$ kg de azúcar. Primeramente, se quitan las flores y los palos del fruto, dejando cocer la grosella en agua por unos minutos en cualquier olla firme, procurando que la cocina o fogón tenga un fuego constante.

Luego se agrega el azúcar, revolviendo constantemente por alrededor de 20 minutos. Una vez cocida la mezcla, se vierte en frascos de vidrio, previamente hervidos y limpios, y se envuelven en paños de género para que no se golpeen.

Marta incorpora un toque personalizado a esta mermelada, agregando almendras tostadas para realzar la mezcla de sabores y disminuir el posible sabor amargo que puede dar la grosella.



MANZANA

(Malus domestica Borkh.)

El manzano es un frutal de hoja caducifolia, que llegó a Chile desde Europa a través del Perú. Según crónicas coloniales, su cultivo fue extendiéndose hacia el sur del país ayudado por las misiones jesuitas, territorio donde fue encontrando climas favorables para su producción. Durante los años siguientes, la manzana continuó siendo cultivada por españoles, chilenos, mapuche y más tarde por colonos alemanes y suizos, principalmente para la elaboración de chicha, consumo en fresco, repostería y para guarda (Navarro et al., 2017).

La superficie actual de manzanos en el país cuenta con 35.830 ha al año 2016. En el caso de la Región de La Araucanía, esta superficie ha ido aumentando en forma exponencial con la incorporación de variedades comerciales que están destinadas mayoritariamente a exportación (Quiroz, 2017), en detrimento de las quintas familiares que han disminuido paulatinamente. La superficie nacional plantada con manzanos se encuentra dividida en variedades de manzanas verdes y rojas (Bravo, 2011).

De acuerdo con lo publicado por el Centro de Pomáceas de la Universidad de Talca, la manzana se considera un alimento inocuo y bien tolerado. Posee en promedio un 12,5% de carbohidratos, con 1,7% de glucosa; 6,1% de fructuosa y 3,6% de sacarosa. Su ingesta ejerce una acción reguladora intestinal; constituye un alimento laxante o retardador del vaciamiento gástrico, según la forma en que sea consumida: con piel acelera el tránsito intestinal, mientras que lo retarda al consumirla pelada. Sumado a esto, estudios demuestran que la manzana es una gran fuente de antioxidantes, la que se concentra mayoritariamente en la piel, que es cuatro a siete veces superior a la pulpa (Yuri et al., 2014).

Junto al consumo en fresco, la manzana también posee otros usos, tanto en las cocinas rurales como las

urbanas. Según lo reportado por Navarro et al. (2017), uno de los más populares es la fabricación de chicha, bebida que tiene una génesis precolombina. También se identifica el vinagre de manzana, el que se obtiene a través de un proceso de fermentación acética, debido a un exceso de oxígeno en los barriles de chicha. Por otro lado, con la deshidratación de la manzana se elaboran los "orejones", que son simplemente rodajas de manzana peladas que se ensartan en un hilo y se cuelgan para deshidratarlas cerca de la estufa a leña. Otra preparación común es la mazamorra, elaborada con manzana molida y hervida, a veces con chuño (almidón de papa) u otros ingredientes, resultando una especie de pulpa gelatinosa que se utiliza en diversos postres o se consume directamente con azúcar o canela. También se utiliza para elaborar mermeladas o conservas de manzana.

Este tipo de preparaciones posee un arraigo histórico reconocido ya en el testimonio dejado por Pascual Coña, cacique mapuche, a través de la pluma de Moesbach (1930). En su relato destaca:

"Gran parte de manzanas se consumían sencillamente mascándolas con los dientes. Otra parte las cocían en la olla y las comían mezcladas con harina tostada. También las preparaban para secarlas. Para este fin partían las manzanas con cuchillo, las dejaban puestas sobre un paño y las secaban al sol; después de secas las guardaban en un saco. Cuando deseaban servirse de ellas las hervían; bien cocidas las sacaban del fuego, las dejaban entibiarse y las comían junto con harina tostada. Además, las ensartaban para que durasen más tiempo. Para este fin se agujereaba un número de manzanas escogidas. Las traspasaban cerca del pedúnculo con un delgado palito puntiagudo. Luego pasaban por el



agujero una enredadera o un hilo (...). Las colgaban arriba, debajo el sobrado de la casa, en unas varas suspendidas allá horizontalmente (...). También las escarbaban. Para este fin arreglaban un pequeño corte de colihue, al que quitaban en un extremo la redondez, dejándolo cóncavo como cuchara. Ese instrumento se llamaba escarbador. Enseguida clavaban el escarbador verticalmente en la manzana, y le daban vuelta dentro de la fruta, con

el objeto de que se moliera la pulpa de la manzana (...). Además enterraban las manzanas en la tierra. Hecho el hoyo, vertían adentro unos dos canastos de manzanas; “que se ablanden”, se dijo. Cuando suponían que ya estaban blandas, tanteaban, mascaban algunas. Si realmente ya no estaban duras, decían: “Han madurado” (...). También se hacía chicha de manzana” (Moesbach, 1930: 147-149).

• MANZANA REINETA •

La manzana reineta es una variedad tradicional que se cultiva en algunos huertos familiares del sur de Chile, o también llamados “quintas”. En la actualidad para la Región de La Araucanía es una variedad escasa (Navarro et al., 2017), identificándose algunas experiencias de cultivo para su revitalización.

Lelis Fuentes Meyner, de ascendencia suiza en su rama familiar materna, explica que los árboles de manzana reineta que mantiene en su quinta fueron plantados por sus abuelos y hasta ahora los mantiene sin riego ni abono, tal como los dejaron sus antepasados, aprovechando sus frutos para la preparación de postres y repostería, de acuerdo con la tradición familiar.

Este tipo de manzana tiene como fecha de maduración fines de mayo. Posee una forma globosa y gran tamaño, y el color de la piel es bicolorado, amarillo y rojo, a veces verde. Su pulpa es color blanco amarillento de textura rugosa. Sin aroma y de consistencia moderadamente firme. Muy jugosa y de sabor ácido con un dulzor moderado. La particularidad de esta manzana es que luego de ser cosechada tiene una larga duración al guardarla (Navarro et al., 2017). En palabras de Lelis, “es amarilla con tintes cafés, redondita y grande, con una textura pastosa, no tan jugosa. Es la típica fruta que se quiere para preparar *kuchen*, pero no para el caso de la chicha”.



• VINAGRE DE MANZANA •

Para Fredesbinda Barriga, productora de chicha de manzana de la comuna de Nueva Imperial, este tipo de vinagre proviene de la misma chicha fermentada de forma natural durante largo tiempo.

Tras cada temporada de producción de chicha, aquella parte que usualmente se observa de menor calidad, se vierte a una pipa de madera reservada especialmente para la producción de vinagre, donde se deja criar un hongo que la fermenta hasta convertirla en el ácido esperado. Una vez que el recipiente está lleno, se deja reposar para que madure por alrededor de seis meses a un año. Luego de probar que está en su punto, con un aroma fuerte y ácido, y un color café claro y traslúcido, se trasvasija a botellas de vidrio para su uso y venta.

Fredesbinda señala que existen también otras formas de acelerar el fermentado que ella no utiliza, produciendo variedades de vinagre:

"Hay personas que la dejan abierta, que tome aire hasta que se enfuerza, dejan criar el hongo sobre todo al aire libre en menos tiempo y cosechan vinagre, es más, hacen chicha de manzanas ácidas y estas las dejan fermentar. Al cabo de dos o tres meses cosechan su vinagre".

Este tipo de vinagre ha acompañado desde siempre la existencia de la chicha de manzana y se ha mantenido por generaciones en su familia; era infaltable, por ejemplo, en la cocina de su abuela y de su madre



al momento de aliñar las ensaladas. Hoy es conocido también por sus propiedades medicinales para bajar el colesterol y controlar la diabetes.



RUIBARBO

(Rheum rhabarbarum L.)

El ruibarbo es una especie herbácea perenne, perteneciente a la familia de las poligonáceas, nativa de las regiones frías de Asia Central (Schrader, 2000), desde donde se extendió a Europa y posteriormente a América, especialmente a Canadá y norte de Estados Unidos, a partir de la influencia de las etnias inmigrantes europeas (Bradasic y Arancibia, 2007). En Chile, fue introducido al territorio de Magallanes por los primeros colonos que llegaron a la zona, y desde esa época se ha propagado paulatinamente hacia el norte, cultivándose en la actualidad en huertas caseras desde la Región de Magallanes hasta la Región del Biobío, siendo considerado un fruto poco conocido y de consumo menor (FIA, 2009).

El pecíolo o tronco es la parte comestible del ruibarbo, de color rojizo a rojo por fuera y verdoso por dentro, que alberga un sabor ácido (Schrader, 2000) y textura fibrosa. Suele ser utilizado como estimulante de las funciones del estómago y del hígado, lo que le confiere una característica medicinal. Es una planta abundante en hojas, no aptas para el consumo por su alto contenido de oxalatos, sustancias nocivas para los seres vivos (Helsel et al., 1981; Schrader, 2000). Puede alcanzar dimensiones de 35 a 40 cms (Bradasic y Arancibia, 2007), destacando sus tonalidades verde claro y oscuro.

Esta especie se cría en óptimas condiciones en climas fríos, con veranos templados con alto requerimiento de agua (Bradasic y Arancibia 2007), creciendo en suelos ricos en materia orgánica y buen drenaje para evitar su inundación (FIA, 2009). En el hemisferio sur la planta inicia su floración a mediados de octubre.

El ruibarbo puede ser propagado por semillas, resultando de este proceso plantas únicas y con características diferentes a las de su originaria (Maynard,

1990). Dependiendo del manejo de la plantación, puede alcanzar una vida útil de alrededor de cinco años (Bradasic y Arancibia, 2007).

Lelis Fuentes Meyer cultiva el ruibarbo en las orillas de su parcela en la comuna de Victoria. Lo describe en aspecto y textura similar a la nalca: “(...) crece como de un metro de largo, tiene una hoja verde grande, pero lo que se come es el tallo. El aroma es algo particular, en cuanto a la textura se parece al apio y es de color verde y rojo”.

Sus conocimientos indican que la planta se reproduce en el mes de junio a través de tallos, partiéndolos en tres, abonando la tierra con guano seco y paja, y luego introduciendo su raíz. Según Lelis, el ruibarbo es de rápido crecimiento si se tiene cuidado de que reciba el sol suficiente y abundante agua, evitando que se quemé con las heladas. Su cosecha se da entre diciembre y marzo, cortando la raíz y pelando el tallo como si fuese un apio, para quitar las hilachas que lo caracterizan.

El ruibarbo está compuesto por un 95% de agua, por lo que en términos alimentarios es un producto muy sano, excelente para la limpieza de la sangre, el hígado y el sistema digestivo. A su vez, entrega vitaminas A y C, potasio, calcio (Helsel et al., 1981) y fibra a la dieta. En la cocina se utiliza en estado fresco para ensaladas, mermeladas, jugos y productos de repostería y pastelería.

Las variedades de ruibarbo más demandadas son aquellas que presentan pecíolos de color rojo (Bradasic y Arancibia, 2007).

• MERMELADA DE RUIBARBO •

Profundizando en los alimentos con connotación patrimonial en la Región de La Araucanía, es posible identificar la mermelada de ruibarbo como parte de la herencia culinaria dejada por los colonos europeos en el sur de Chile. Según la descripción entregada por Lelis Fuentes, se trata de una mermelada “de color verde y espesa, con un sabor dulce único y muy particular”.

Conoció la receta y cómo usar el ruibarbo en tierras osorninas, en la Región de Los Lagos, y la ha puesto en práctica en su cocina a leña como una forma de mantener la tradición familiar y su dulce sabor. Cuenta que no es algo tan complejo, pero sí es necesario trabajar previamente el tallo:

"Primero lo dejas macerar un poco en azúcar una noche. Se pela el ruibarbo, luego lo cortas en trozos pequeños, esto tiene que ser un kilo de ruibarbo por un kilo de azúcar. Esto lo hechas en una cacerola a fuego lento para que no se recueza y cuando ya comienza a hervir lo sacas del fuego".

Se deja reposar al menos una tarde, para luego proceder con una segunda cocción por al menos 30 minutos más. Antes de envasar en frascos, la mezcla resultante se debe pasar por cedazo, eliminando el exceso de agua.



PRODUCTOS SILVESTRES

Hortalizas



BERRO

(Nasturtium officinale W.T. Aiton)

El berro es una planta herbácea perenne que crece espontáneamente cerca de los cursos de agua (Navarro et al., 2008), especialmente en zonas húmedas y sitios pantanosos, donde tolera muy bien altos grados de contaminación (Urrutia et al., 2017). Posee tallos de entre 30 a 60 cms de largo, de tipo rastreros o flotantes, huecos, carnosos, a menudo con raíces que aparecen al azar. Sus hojas miden de 4 a 10 cms de largo y poseen un color verde oscuro. Presenta flores pequeñas de color blanco que se agrupan en racimos.

Su origen se identifica en Grecia o el Mediterráneo oriental, y actualmente se desarrolla en regiones templadas de todo el mundo (Saavedra y González, 2012). Se estima que fue introducida en América y Chile probablemente por los españoles en el período de conquista. Actualmente se distribuye desde la Región de Arica y Parinacota hasta la Región de Aysén (Urrutia et al., 2017).

Su alcance a lo largo de casi todo el territorio nacional ha permitido nutrir la alimentación campesina e indígena durante varios siglos. Tal como lo testimonia Moesbach (1930; 1992), en la alimentación mapuche se lo reconocía como una planta silvestre de tipo primaveral que era recolectada para comer sus hojas frescas en ensalada (Moesbach, 1930; Moesbach, 1992).

Eliana Catalán Lincoleo describe al berro como una verdura similar al cilantro, añadiendo también que “su hoja es redonda, es de color verde, su sabor es como picante, parecido al mastuerzo y crujiente al consumirlo”. Al recolectarlo en tiempos de invierno, lo identifica con facilidad por su crecimiento en manchones cerca del agua, teniendo precaución en tomarlo en zonas de vertientes limpias.

Su consumo es principalmente en ensaladas junto a otros vegetales, o como condimento en algunos platos y sopas. Tiene un amplio potencial antioxidante y anticancerígeno gracias a la presencia de vitaminas y minerales en su composición (Navarro et al., 2008), y con propiedades depurativas, antiescorbúticas y diuréticas (Saavedra y González, 2012).

QUILA

(*Chusquea quila Kunth.*)

La quila o coligüe es un bambú endémico de Chile que se distribuye entre las regiones de Valparaíso y Los Lagos (Pardo y Pizarro, 2013), principalmente en la región biológica de la selva valdiviana. De acuerdo con Hoffmann (1991), su floración ocurre una vez cada 10 a 30 años, tras lo cual la planta muere.

En mapudungun se conoce como *huilo*, y ha tenido gran importancia para la economía campesina en la zona sur de Chile por sus usos generados en las distintas fases de vida de este árbol, siendo utilizado como madera en la construcción de viviendas, forraje para ganado bovino, curaciones para animales, artes de pesca (González y González, 2006) y también para la cotidianidad del pueblo mapuche, quienes fabricaban con su madera instrumentos musicales como la trutruca (Moesbach, 1930).

Sus brotes tiernos tienen un uso culinario destacado, siendo cocinados al rescoldo, especialmente en tiempos de escasez alimentaria (Pardo y Pizarro, 2013).

Eris Coronado, curadora de semillas y con una gran trayectoria en culinaria mapuche y educación agroecológica, indica que crece por manchones entre

el bosque nativo en forma de pequeñas varas, con un aroma fresco como a nalca.

"(...) es el renuevo de quila o coligüe, cuando está a una altura de unos 10 a 15 cms, ahí están buenos porque ya más altos están muy duros (...) tienden a ser verdes con morado las puntas y con eso después ya se pierde al pelarlo".

Su recolección se realiza desde el mes de junio en adelante, aunque Eris reconoce que en primavera existe mayor abundancia, por lo que en esa época se adentra en el bosque para recogerlos a mano. Tras pelar y limpiar los brotes de quila, se encuentran listos para su consumo, sean crudos, cocidos, asados, o incluso para mantener en conservas, ya que su tiempo de frescura una vez cortados es corto y toman un sabor amargo.

Para Eris, los brotes de quila son parte de la alimentación tradicional de su familia, compartiendo también estos conocimientos culinarios en los deleitosos platos que prepara a los visitantes de su *ruka*.

• BROTOS DE QUILA COCIDOS •

Pese a que el coligüe o quila es mayormente conocido en el territorio por sus usos ancestrales y ceremoniales, en la construcción de viviendas, la fabricación de armas e instrumentos musicales, por sus propiedades medicinales y como alimento para ganado (González y González, 2006), sus brotes también pueden ser consumidos crudos o cocidos, como una forma de acom-

pañamiento liviano para otro tipo de preparaciones, especialmente guisos y catutos.

Eris Coronado menciona que este tipo de brotes se consumen mayormente en primavera, época ideal para su recolección en lugares húmedos, siendo posible también observar sus primeras apariciones entre los meses de junio y agosto. Al respecto menciona que



“es una temporada corta. El brote aparece y se debe cosechar a una altura de unos 10 a 15 centímetros, posterior a este tamaño se pone muy leñoso y no se puede comer”.

El brote de quila posee una tonalidad verdosa y morada y un sabor levemente ácido. Eris aprendió de ellos guiada por su curiosidad natural y por el conocimiento resguardado por personas de mayor edad:

"(...) se me ocurrió probar, porque me contaban que eso se comía y cuando lo probé, así, directo de la mata, lo encontré muy amargo, muy malo, un sabor fuerte, entonces dije yo “esto con agua me puede resultar” y me resultó. Así, cada año cosechamos y consumimos eso y lo que puedo guardar en vinagre por largo tiempo”.

Para su cocción se requiere dejar remojando el coligüe en agua durante toda una noche, con el fin de eliminar su amargor. Al día siguiente, cuando ya se ha ablandado un poco, se pela sacando dos capas de su cáscara para llegar al centro del tallo. Luego se echa a cocer en una olla con agua y sal, dejándolo hervir por al menos una hora, ya que es bastante duro. Una vez cocido, se

desecha el agua y está listo para servir de acompañamiento en platos de greda o madera.

Los brotes de quila también pueden comerse crudos, especialmente cuando están tiernos, preparándolos como un pebre de brotes en vinagre (lo que ayuda a ablandarlos), con un poco de sal y semillas de mostaza para darle un toque especial. Siempre viene bien consumirlos, dado que son sabrosos y muy nutritivos, llenos de fibra y con propiedades diuréticas reconocidas.

Eris comercializa esta preparación en su restaurante, aunque su consumo es más bien discreto y a nivel familiar.

NALCA

(*Gunnera tinctoria*)

La *Gunnera tinctoria*, perteneciente a la familia *Gunneraceae*, es conocida popularmente como nalca o pangue, ambos vocablos de origen mapuche. Ante todo, esta planta llama la atención por sus grandes hojas, que en condiciones favorables pueden medir hasta dos metros de diámetro (Moesbach, 1992). Es nativa de ambos lados de los Andes y se encuentra en las regiones andinas de Chile, Argentina, Perú, Ecuador, Colombia y Venezuela (Williams et al., 2005). También se cultiva de forma ornamental en Europa y está naturalizada en otros países (Molina, 1978 citado por Petzold et al., 2006).

En Chile es posible encontrarla desde Coquimbo a Magallanes, creciendo en sitios húmedos y pantanosos o a orillas de cursos de agua (Montes y Wilkomirsky, 1985 citado por Petzold et al., 2016). Tiene hojas alternas, con pecíolos largos (hasta 1,5 m), gruesos y carnosos, sembrados de verrugas puntiagudas. Posee inflorescencias espiciformes, gruesas, más cortas que las hojas y a veces ocultas en ellas, de 20 a 60 cms de largo, que llevan un racimo apretado cilíndrico de flores pequeñas. El fruto es una drupa ovoide de color rojo anaranjado, de 1,5 a 2 mm de diámetro, que contiene una semilla (Petzold et al., 2006). Su pulpa es comestible, con un sabor agrídulce y refrescante, para lo cual se le debe quitar la corteza. Los pecíolos pequeños son vendidos por vendedores ambulantes y se comen crudos (Williams et al., 2005).

El crecimiento de la planta es rápido, sobre todo si está a semisombra y cuenta con suficiente agua en el suelo. Necesita suelos muy húmedos, ricos en nutrientes, ligeramente ácidos y luminosidad alta a media. Si se cultiva, es conveniente elegir terrenos a pleno sol o semisombra y regar en abundancia al amanecer o al atardecer. Resiste bien las heladas e incluso la nieve.

Se propaga por semillas en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de compost, tierra ácida, turba remojada con 24 horas de anticipación y arena. Se trasplanta a bolsa con la misma mezcla. Es fácil multiplicarla por separación de rizomas a comienzos de primavera. El pangue es una muy buena especie fijadora de nitrógeno, cualidad que tal vez podría ser de utilidad para la recuperación de suelos agotados en este nutriente (Minsal, 2010).

En el sur de Chile, la nalca es muy valorada, ya que provee de ingresos económicos adicionales a muchas familias rurales, producto de su recolección y posterior venta (Tacón, 1999 citado por Petzold et al., 2006), y se asocia con costumbres culinarias y medicinales de la cultura mapuche (Muñoz, 1980; Williams et al., 2005).

De acuerdo con lo descrito por Moesbach (1992), contiene gomas y taninos, por lo que se usa para remedios estimulantes y astringentes. Según Ojeda (2013), existen diversos estudios que han demostrado que las hojas de *Gunnera tinctoria* poseen actividad anticoagulante y antihipertensiva, presentando además algunos compuestos del tipo flavonoides (Pacheco et al., 1993 citado por Ojeda, 2013). En este sentido combate los ardores de las fiebres, diarreas y hemorragias, preparándola como infusión y decocción. El macerado de sus flores constituye una bebida refrescante (Minsal, 2010).

La raíz de esta planta se utilizaba antaño para preparar una tinta de color negro y en la actualidad para teñir lana; también se vende en el comercio local para infusión.



YUYO

(*Brassica campestris* L.)



De origen etimológico quechua, el yuyo es una maleza asilvestrada de origen asiática, conocida también como *napur*, denominación mapuchizada de la palabra castellana *nabo* (Moesbach, 1992). Es una planta anual de origen dudoso, presumiblemente el centro de Europa, y hoy en día es considerada una de las malezas más abundantes en cereales y cultivos de papas. También suele encontrarse a orillas de caminos y sitios eriazos (Matthei, 1995).

De acuerdo con lo descrito por Rapoport et al. (2009), el nabo silvestre, a diferencia del cultivado, no tiene raíces engrosadas ni tampoco pecíolos. Existen numerosas variedades cultivadas, pero la silvestre se dice que es la más gustosa.

En las zonas rurales de la Región de La Araucanía se lo conoce como “la hierba de los pobres”, tal como relata Marta Panchillo, mujer mapuche oriunda de la localidad de Chol Chol, quien además recuer-

da haber escuchado de manera despectiva la expresión “indio come yuyo”. En la mirada de Moesbach (1992) se deja entrever, por ejemplo, que esta hierba era incorporada en tiempos de escasez para preparar sopas y guisos, cuando los demás alimentos eran insuficientes en temporada de invierno (Moesbach, 1992):

"No habiendo ya de qué vivir, la gente buscaba en los campos lo necesario para mantener a los miembros de sus familias. Fueron a buscar diferentes yerbas, como yuyo, llamado también nabo (...)" (Moesbach, 1930: 30).

Contrariamente, Juan Sepúlveda (2005), desde una comprensión profunda del sistema alimentario mapuche, sostiene que el yuyo se suma a una serie de hierbas del campo como el *culle*, el *vinagrillo*, la *romaza* y el *cardo*, que enriquecen la dieta durante el tiempo de los

brotos, donde se combinan productos cultivados y silvestres, constatando la diversidad alimentaria existente.

Marta describe al yuyo como “una planta con una hoja fileteada, redondeada y áspera de color verde y comestible, con un aroma a verde entre espinaca y acelga”. Su recolección se realiza cuando el brote

está tierno y sin florecer, ya que luego toma un sabor amargo. Se puede preparar cocido en sopas y guisos, así como también frito o fresco para una ensalada.

Marta destaca además su cualidad medicinal para mejorar dolores estomacales.

• GUISO DE YUYO •



A partir del yuyo silvestre o cultivado es posible elaborar fáciles y sabrosas preparaciones, como es el caso del guiso de yuyo. Marta Panchillo rescata este plato como una forma de aportar a la mantención de la tradición de su recolección y consumo, en las zonas intermedias de la Región de La Araucanía. Si bien cada día se ve menos en forma silvestre, existen huerteras/os que han conservado su semilla y lo reproducen en invernaderos, revitalizando así las distintas formas de consumo para destacar sus dotes nutricionales.

En palabras de Marta, el guiso de yuyo, muy común en primavera, “es un plato caliente que toma un color verde oscuro, con un aroma y sabor especial a yuyo. Es una preparación de consistencia blanda, jugosa y salada”. Se trata de una receta campesina, que se dice “es comida de pobres”, tal como recuerda Marta, “porque antes se nos decía ‘indio come yuyo’, para decirnos que éramos pobres”.

Aprendió a incorporar el yuyo en las comidas junto a su abuela, de quien heredó también esta receta.

Los ingredientes requeridos son un atado grande de yuyos frescos, una cebolla mediana, dos dientes de ajo picados o molidos, una cucharadita de orégano, un atado de chalota y aceite o manteca. Marta enfatiza que se debe recoger el yuyo tierno, ya que se utiliza directamente, pero en el caso de que esté más avanzado en su crecimiento recomienda hervirlo en agua hasta que esté más blando.

Para guisar el yuyo se calienta aceite o manteca en una olla, donde se dora la cebolla picada, el ajo, la chalota y los aliños a gusto. Una vez lista la cebolla, se vierte el yuyo picado, agregando una pizca de sal y alrededor de una taza de agua, dejando hervir la mezcla por solo tres a cuatro minutos.

El guiso de yuyo se sirve acompañando con papas cocidas, pebre, tortillas o lo que guste, en una fuente de madera o greda para conservar su calor y delicioso sabor.



PRODUCTOS SILVESTRES

Frutos



AVELLANA

(*Gevuina avellana* Mol.)

La avellana corresponde a un fruto cuya planta también es conocida por los mapuche como *guevin*. En el extranjero, por su parte, se ha difundido como *chilean hazelnut*, *chile hazel* y *chile nut*. Perteneciente a la familia Proteaceae, esta especie ostenta como característica principal el pertenecer a un género monoespecífico nativo de Chile (Medel y Medel, 2000), siendo altamente utilizada en el territorio sur tanto en términos ornamentales como comestibles. Se distribuye desde la provincia de Curicó, por el norte, hasta las Islas de las Guaitecas, en la Región de Aysén (Cruzat y Barrios, 2009).

El árbol del avellano puede desarrollarse en condiciones de altitud hasta los 700 msnm, resistiendo temperaturas mínimas bajo 0 °C y máximas de 30 °C a 31 °C. En su medio natural puede alcanzar alturas entre tres a 20 metros de forma erecta, asociado a otras especies del bosque. Sin embargo, cuando este se desarrolla bajo condiciones de mayor luminosidad, suele tener una forma más globosa, pudiendo llegar a tener un tronco de 60 a 90 cms de diámetro (Medel y Medel, 2000). La corteza es lisa y de color grisáceo. Las hojas son persistentes, imparipinadas, coriáceas y doblemente aserradas, sin vellosidad, de un color verde intenso y lustroso, que las hace muy atractivas para adornos florales (*op. cit.*).

Sus frutos son comestibles, de color verde en un inicio y pardo amarillento cuando maduran. Son alta-

mente calóricos, ricos en lípidos, hidratos de carbono y proteínas (Medel y Medel, 2000). En las descripciones del Abate Molina sobre la *Historia natural de Chile* en 1782 se hace alusión a las características de este fruto, resaltando su carácter comestible y su versatilidad en la fabricación de aceites y confites (Sciolla, 2010: 150).

Clara Peña Oporto, mujer mapuche del sector Cullinco en la comuna de Carahue, reconoce a la avellana como un “fruto de un árbol milenario que se encuentra sobre todo en la montaña nativa en lugares especiales (...) su fruto es de color café oscuro, redondo, duro, se consume crudo, cocido, o tostado”.

Sus conocimientos en torno a las avellanas se anclan en su familia, cuando salía con sus abuelos y su madre a la recolección, práctica que mantiene hasta ahora con sus hijos y nietos. Recoge los frutos cuando ya alcanzan su madurez, entre los meses de marzo y abril. Luego los almacena en cajas o en mallas colgadas en un lugar fresco, seco y oscuro para ser consumidas durante el resto del año.

Las avellanas se consumen preferentemente tostadas y como harina. Muy habitual es también mezclar la harina de avellana con la harina de trigo para enriquecer a esta última y otorgarle un sabor especial. Otras posibilidades son su inclusión en repostería e incluso en la alimentación de aves y cerdos.

• AVELLANAS TOSTADAS •

La forma más común de almacenar y consumir las avellanas es a través del tostado. De este modo adquieren “un sabor crujiente y un aroma muy especial”, según señala Clara Oporto. En el proceso toman un color más oscuro y una textura firme, además de un sabor a tostado muy particular, manteniendo intactas sus propiedades ligadas a su alto contenido de aceites y calorías.

Para su preparación, la cayana y el fogón son claves. La cayana corresponde a un artefacto hecho con láminas de acero y mango de madera que se usa a modo de tostador, la que se cuelga a una viga por medio de una cadena, para que quede suspendida sobre el fuego. Una vez dispuesta, se vierten las avellanas con

cáscara y se mueven constantemente hacia adelante y atrás para evitar que se quemem. Este calor permite además ablandar la cáscara, la que con un leve golpe puede quitarse para consumirlas o almacenarlas.

Las avellanas tostadas son un fruto propio de la estación de otoño, aunque hoy en día es posible adquirirlas en cualquier época del año, en tostaderías y mercados locales.



• HARINA DE AVELLANAS •



Esta es una harina noble que se prepara en las cocinas campesinas con abundancia de avellanas, una vez finalizada su cosecha. Clara Oporto menciona que tradicionalmente se ha utilizado mezclándola con leche o agua para fortalecer el desayuno de niños y adultos, dada sus propiedades nutritivas y energéticas. Los pasos principales para obtenerla son: el tostado en cayana, luego el pelado y finalmente la molienda.

Yoli Ovando, por su parte, comparte una receta distinta, incorporando previamente un proceso de

escaldado, pasando los frutos por agua caliente para abrirlos con un alicate y luego ponerlos a tostar en una sartén o en el horno. Una vez tostados, viene su paso por el molinillo, para obtener así una harina fresca, gruesa y aceitosa en su textura.

La harina de avellanas es un alimento de consumo cotidiano, especialmente en invierno, que se disfruta como pavo de harina con miel, frío o caliente; mezclada con vino en una chupilca, o combinada con harina de trigo en masas dulces, saladas y postres.

FRUTILLA SILVESTRE

(*Fragaria chiloensis*)



La frutilla silvestre se encuentra naturalmente distribuida a lo largo de las costas occidentales de América, hasta el extremo más austral de Chile y Argentina. Existen dos variedades que se pueden encontrar en territorio nacional: la *Fragaria chiloensis ssp. chiloensis f. chiloensis*, planta nativa de Chile que posee fruto blanco y se cultiva en varios países de América del Sur, y la *Fragaria chiloensis ssp. chiloensis f. patagonica*, de fruto rojo y más pequeña, presente de manera natural en Chile y Argentina (Lavín y Maureira, 2000; Lavín y Maureira, 2002). Es una planta herbácea perenne, formada por un tallo comprimido y hojas de fácil enraizamiento al entrar en contacto con el suelo, con flores que se reúnen en racimos de color blanco (Lavín y Maureira, 2000). Su fruto, de color rosado pálido, al igual que la pulpa, tiene forma de globo cónico, con

un aroma agradable e intenso y más dulce que las variedades europeas (Lavín y Maureira, 2002). Florece en primavera por alrededor de dos meses, tras pasar el invierno en reposo. Es una planta capaz de tolerar sequías y heladas, adaptándose a condiciones ambientales diversas (Lavín y Maureira, 2000).

Previo a la llegada de los españoles ya existía la planta en su forma asilvestrada, y fueron ellos quienes la propagaron hacia otros países de América durante el periodo de conquista (Darrow, 1966 citado por Lavín y Maureira, 2000). Alonso de Ovalle (1969) evidenció en las tierras del sur de Chile leguas enteras de frutillares que “son muy diferentes de las que he visto aquí en Roma, así en el sabor como en el olor y en la cantidad, porque crecen tan grandes como peras, y aunque de ordinario son rojas” (Ovalle, 1969 en Sciolla, 2010).

Su crecimiento espontáneo en las zonas cordilleranas hacía de la frutilla silvestre un fruto apetecido por los mapuche. De acuerdo con lo descrito por Moesbach (1992: 83): “para los antiguos pobladores de La Araucanía este precioso vegetal era de mucha importancia, los surtía de un azucarado alimento fresco en la temporada y otro seco para la escasez del invierno, además de una agradable chicha para las reuniones y fiestas”.

Entre bosques de araucarias y pampas, Claudia Coñuequir Panguilef, repostera mapuche de la comuna de Curarrehue, recolecta las frutillas silvestres durante el mes de febrero. Las identifica claramente por su tamaño pequeño, entre rosado y blanco, y su fuerte aroma y sabor:

"El sabor no tiene nada que ver con la frutilla del mercado. Lo simpático de la frutilla silvestre es que

es muy aromática. Tú puedes sentir (...) donde hay frutillas tú sientes el olor cuando estás cerca... y lo otro es que no se ven a simple vista. Porque tú ves las plantas, pero no se ve el fruto porque están debajo... donde son chiquititas, entonces no sobresalen de la planta.

Se puede consumir fresca, pero también procesarse para preparados como mermeladas, jaleas y repostería, incorporando también otros frutos del bosque. Además de su alto contenido en fibra (FIA, 2009), destacan sus propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y diuréticas (Vallagrán, 1994 citado por Lavin y Maureira, 2000), siendo útil para indigestiones, hemorragias, diarreas e inclusive para mejorar afectaciones a la visión (Moesbach, 1992).

LLEUQUE

(Prummopitys andina)

Lleuque es la denominación en mapudungun para un árbol siempreverde nativo chileno, que se cría en las pendientes cordilleranas, entre los 200 y 1.380 msnm, desde la provincia de Linares, en la Región del Maule, y la provincia de Cautín, en la Región de La Araucanía (Pardo y Pizarro, 2013). Su reproducción es mediante semillas y su aspecto es el de un árbol prominente y alto, con hojas de intenso color y obtusas (Moesbach, 1992). Su fruto, especie de uva cordillerana comestible y con forma de ciruela (Moesbach, 1992), es descrito por Ortíz Garmendia (1969) como carnosos, redondeado, de color violáceo y pulpa blanca, de entre dos y tres cms de diámetro (Pardo y Pizarro, 2013).

Yoli Ovando, originaria de las tierras de Melipeuco, describe a este árbol como una planta de montaña, similar a un pino oregón, con un fruto de verano de características similares a una cereza. “El fruto es blandito, dulce, no necesita azúcar, color amarillo ovalado de cuesco muy grande. Tiene poca carnosidad, la pepa es más grande que la cereza”.

Su recolección se da en los meses de verano, cuando el fruto ya está maduro. Como comenta Yoli, si se quiere reproducir el árbol, se utiliza el mismo cuesco del fruto como semilla para hacer almácigo.

El fruto del lleuque se consume fresco, utilizándose tradicionalmente también en jugos y en la prepa-



ración de chicha, bebida ancestral muy apreciada por la población cordillerana (Pardo y Pizarro, 2013).

"(...) se cocía el lleuque y después lo dejaban fermentar, con el lleuque, con todo, con harta cantidad de agua. Después se envasaba en chuicas de vidrio, antes salían esos barriles igual (...) es muy rica la chicha de lleuque".

Actualmente, se trabaja en conservas, mermeladas y preparaciones dulces de temporada, de escasa divulgación. La madera de este árbol es utilizada además en mueblería, acota Yoli.

MAQUI

(Aristotelia chilensis)

El maqui corresponde a una especie autóctona del territorio chileno, perteneciente a la familia de las *Elaeocarpaceae*. Se trata de una planta dioica³² de gran adaptabilidad, que se desarrolla en terrenos desde el nivel del mar hasta los 2.500 msnm. Crece entre las regiones de Coquimbo y Aysén, con presencia también en el archipiélago Juan Fernández, preferentemente en lugares cercanos a los lechos de los cursos de agua, quebradas y laderas de bosques. En condiciones óptimas de espacio, calidad de suelo y humedad, puede pasar de ser un arbusto de tamaño medio a un árbol de alrededor de siete metros de altura (Benedetti, 2012). Su fruto es una baya pequeña de alrededor de cinco milímetros de diámetro, redonda, de color violeta oscuro y brillante, cuya recolección para consumo humano ocupa la temporada estival (Hoffmann, 1978; Gunckel y González, 1996; Benedetti, 2012).

El vocablo maqui forma parte del léxico mapuche y a él se le suman también las voces de *maque*, *koelon*, *quélón* y *queldrón*, identificando con ellas tanto a la planta como a su fruto (Lenz, 1910: 829). Diversos registros históricos destacan la relevancia de este árbol en la cosmovisión mapuche, ya sea por sus usos ceremoniales o medicinales. A modo de ejemplo, los apuntes del padre Ernesto Whilhem de Moesbach, en los albores del siglo XX, reseñaban:

"Es vegetal sagrado para los mapuches, menos que el canelo e igual al laurel, símbolo de benévola y pacífica intención, y en tal sentido llevado a todas las reuniones sociales; además adorno obligatorio del símbolo religioso, el rehue. Su uso es múltiple. La corteza, sacada en tiras o huiras, se utiliza para

amarras; los frutos se comen frescos a la sazón y secos en invierno, también convertidos en chicha especial, denominada tecu, el jugo sirve para colorear más el vino tinto y lo que bajo ese nombre se expende; la infusión de las hojas es considerada como un buen medicamento contra fiebres, en las afecciones de la garganta y en la cura de las llagas; su acción astringente es reconocida por la ciencia médica" (Moesbach, 1992: 91).

Tal como menciona el autor, dentro de los usos culinarios tradicionales del maqui destaca la elaboración de chicha, que en palabras del estudioso Eugenio Pereira Salas para el siglo XVIII ya formaba parte de "las bebidas espirituosas más conocidas" (1977: 63), denotando con ello su rápida extensión hacia los paladares mestizos y europeos.

En la actualidad la inclinación hacia este fruto por parte de las cocinas de La Araucanía, tanto originarias como colonas, se basan en su versatilidad, utilizándose especialmente para la elaboración de harinas, bebidas, mermeladas y productos de repostería.

Ruth Villarroel Castro, originaria de la comuna de Chol Chol, recolecta anualmente el maqui junto a sus hijos en lugares cercanos a los ríos y en los alrededores de su casa. Para realizar la cosecha, retira el fruto de la planta sin romper los tallos, con gran minuciosidad y mucho respeto, pidiéndole permiso al arbusto y rogando para que el año siguiente siga entregando sus bondades.

La abundancia de antaño del maqui ya no existe como tal debido a la disminución desmesurada de la flora nativa y su reemplazo por plantaciones exóticas. Según el testimonio de Ruth:

³² Se aplica a la especie vegetal que posee los órganos sexuales masculinos y femeninos en individuos distintos.

"Ahora es novedad el maqui. Antes nosotros salíamos a cuidar chanchos en el campo y siempre comíamos maqui porque había en todos lados. Ahora se ha ido perdiendo por las famosas plantaciones de eucaliptus, las plantas y árboles silvestres han decaído. Sin embargo, estamos tomándole importancia a sembrar estas plantas que son medicinales y que son propias de nuestra tierra".

"Es bueno para bajar la fiebre (...). También es bueno para quitar las molestias del ojo. Mi abuelita mordía la hoja del maqui y después le echaba una pizca de azúcar en la palma de la mano y el juguito se lo echaba al ojo, solo unas gotitas. También es bueno para evitar la diarrea, a través de una infusión líquida".

De manera complementaria, el maqui tiene reconocidas propiedades antioxidantes, medicinales y tintóreas. Sus hojas se usan como cicatrizante para curar heridas y en infusiones para curar enfermedades asociadas a la garganta y úlceras. La chicha de maqui, por su parte, tiene propiedades astringentes y funciona como tónico (Hoffman, 1982; Gunckel y González, 1996). Otros beneficios y usos medicinales de esta planta los describe Ruth:



MICHAY

(*Berberis sp.*)

Eliana Catalán Lincoleo, pequeña productora mapuche del sector rural de Quintrilpe en Vilcún, describe el michay como:

"una planta arbustiva que crece en las laderas como manchones, no es alta, aproximadamente un metro de alto. Tiene espinas, su flor es usada en ensaladas y es de color amarillo. Su fruto es azulado como el maqui, un sabor parecido a la murta, y se consume solo nuevo".

Michay o *michái*, de raíz etimológica mapuche (Lenz, 1910), es el nombre por el que se conoce a las diversas especies de *Berberis* que existen en el territorio nacional. Es una planta arbustiva perteneciente a la familia *Berberidaceae*, endémica del valle central de Chile, presente en las regiones de La Araucanía y Los Lagos, que crece en elevaciones inferiores a los 500 msnm en valles, hasta elevaciones boscosas intermedias en la cordillera de la Costa. Florece principalmente de octubre a diciembre, y su fruto se hace visible en el mes de enero (Landrum, 1999). Toma la forma de arbusto ramificado, espinoso y de hoja perenne, sobrepasando los cuatro metros de altura. Su flor es de color amarillo con nueve pétalos, y su fruto maduro es una baya oval de color azul oscuro. Posee numerosas propiedades medicinales producto de la presencia de diversos fitoquímicos en sus tallos y raíces, rasgo característico del género *Berberis*

(Alarcón, 2014), destacando sus usos a través de brebajes, infusiones o consumo de sus frutos, para el tratamiento contra estados febriles, procesos inflamatorios, dolores estomacales, indigestiones y colitis.

Eliana comenta que su recolección la realiza "sin dejar que maduren tanto los frutos", en zonas donde aún se conserva el bosque nativo, cercanas a fuentes de agua, alrededor de quebradas o laderas. Allí recoge la flor en primavera y el fruto en verano, con la precaución de no herirse con las espinas. También se recolectan trozos de la corteza del árbol o raíces para su uso en el teñido de lana, ya que entregan un hermoso color amarillo a los tejidos.

Haciendo alusión a la tradición mapuche, Eliana relata que antes del proceso de recolección "se solicita permiso al *ngen*³³ del espacio para consumir y usar la planta".

El fruto del michay se puede consumir fresco, cocido en postres y en brebaje, en forma de chicha o jugo. Sus flores se utilizan en una ensalada de hierbas frescas al comenzar la primavera.

33 Espíritus dueños de la naturaleza silvestre (Grebe, 1993).

• ENSALADA DE FLOR DE MICHAY •

En temporada primaveral, las hermosas flores del michay aparecen en amarillos racimos de unos cinco centímetros, y pueden ser aprovechadas en una fresca ensalada. Eliana Catalán las recoge junto con otras hierbas silvestres como borraja, vinagrillo y dientes de león, que todavía se pueden encontrar en el campo, para preparar esta medicinal combinación de vegetales. La receta la aprendió de su madre, y en memoria de ella mantiene la costumbre de la recolección y preparación de hierbas y frutos que entrega el noble bosque nativo.

Para su elaboración, y tras la recolección, se lavan las flores y hojas de hierbas. Las hojas más grandes se trozan con la mano para evitar oxidarlas con cuchillos de acero, y las flores de michay se desarman en pétalos. Se mezclan en un bol y se les agrega sal, vinagre de manzana y una pizca de cilantro a gusto, lo que permite intensificar los sabores. Se sirve en fuentes de madera, destacando su presentación debido a sus intensos colores.

Eliana Catalán la menciona como una preparación muy antigua y poco común, ya que implica la recolección de todas las hierbas y flores que se utilizan, las que actualmente son escasas y en ocasiones consideradas como malezas. Es consumida sobre todo por adultos mayores, que conocen de las bondades de las hierbas silvestres y del michay en especial.

MURTA

(*Ugni molinae Turcz.*)

La murta es una baya silvestre que proviene de un arbusto originario del sur de Chile que se desarrolla entre el Maule hasta la Región de Aysén (Seguel y Torralbo, 2004), con especial presencia en la cordillera de la Costa y las zonas precordilleranas (Águila y Nahuelhual, 2008). La planta puede alcanzar una altura variable de entre 0,3 a 1,70 m, creciendo en suelos de baja fertilidad (Lavín y Vega, 1996; Seguel y Torralbo, 2004), volviéndose resistente a condiciones climáticas adversas y competencia con otras especies.

Previo a la conquista española, ya se tenía conocimiento sobre la murta entre el pueblo mapuche (Lavín y Muñoz, 1988); conocida como *ugni*, se utilizaba para la fabricación de chicha, “un frutoso y digestivo vino de fermentación tardía, pero que termina

asentando en un líquido claro, brillante y perfumado” (Muñoz-Pedreros & Navarro, 1992: 127).

El fruto de la murta posee una forma redondeada y fragancia inconfundible, con un tamaño fluctuante entre 0,9 y 1,3 cms, variando según la latitud en la que crezca (Seguel y Torralbo, 2004). Su coloración varía entre rosado y blanquecino (Tacón et al., 2006). La murta existente en la región de La Araucanía es mayoritariamente de color rojo, existiendo también ecotipos de color rosado (Seguel y Torralbo, 2004), encontrándose en las comunas de Carahue y Puerto Saavedra, con plantas provenientes de variedades silvestres que fueron seleccionadas por la calidad de la fruta (Águila y Nahuelhual, 2008).

Marcelina Breve Cayupe, proveniente del sector Cuyinco Bajo, comuna de Carahue, procesa distintos



frutos en mermeladas y conservas, además de cultivarlos en su huerta para comercializarlos. Reconoce a la murta como un árbol “que florece como un tipo de ramo de flores”, con un fruto sabroso y aromático. Su recolección se realiza entre los meses de abril y mayo, adentrándose en las lomas de cerros, planicies y algunas quebradas, para coger sus frutos a mano durante tardes enteras. Una vez recogidos, hay que realizar la limpieza, “sacándole los ganchitos, porque la murta tiene un ganchito, y ese ganchito hay que cortárselo para poder dejar la murta solita, limpiecita (...)”.

Además de consumirse fresca, la murta se procesa en conservas, mermeladas, licores, jugos y repostería, otorgándole al *kuchen* una hermosa tonalidad rosácea. Por su alto contenido de antioxidantes, es considerada un superalimento, recomendado para la prevención de enfermedades cardiovasculares y diabetes (Fuentes et al., 2012). Destacan también propiedades astringentes y estimulantes del fruto (Moesbach, 1992) y las propiedades cosmetológicas de sus hojas, siendo útil para la elaboración de productos que contribuyan a la cicatrización y la circulación de la sangre (Tacón et al. 2006).

• MURTA EN CONSERVA •



La murta, apreciado fruto silvestre de las tierras de La Araucanía y el sur del país, es comúnmente procesada en forma de conserva para disfrutarla en cualquier época del año, denotando en esta preparación la fusión de tradiciones locales y extranjeras.

Marcelina Breve prepara la murta en conserva para el consumo en el hogar, práctica culinaria arraiga-

da en su familia desde antaño, con quienes realiza todo el proceso “a la antigua”.

"Siempre, de que empezamos nosotros a coleccionar, desde siempre (...). Antiguamente no se hacían en frascos, se hacían en cantaritos de greda, y se tapaban con algo, un cuerito, una cosa así. Se amarraban muy bien y se echaban igual (...)".

Para hacer ½ litro de murta en conserva, primeramente, se deben limpiar muy bien los frutos, “porque la murta tiene adelante y tiene atrás cositas, palitos, y adelante tiene como una estrellita de hojita y esas hojitas son duras, esas tienen que sacárselas”. Luego se prepara un almíbar con ½ kilo de azúcar por ¼ litro de agua aproximadamente, dejando que el azúcar se disuelva bien y revolviendo constantemente. Se vierte la murta limpia en un frasco, dejándolo bien lleno, y luego se agrega el almíbar hasta el tope del recipiente. Se cierran los frascos y se envuelve cada uno con un paño, para dejarlos hervir en una olla grande con agua durante una hora. Marcelina indica que, en el caso de tener cocina a gas, la cocción debe ser a fuego muy bajo, recomendando idealmente realizar el proceso en cocina a leña. Pueden agregarse además palitos de canela para darle un sabor distinto.

La murta en conserva se caracteriza por mantener todo el sabor de la murta dentro del fruto, dejando un particular aroma a su almíbar. Una vez frío el frasco, está listo para abrir y probar con pan, incorporar en pasteles, tanto en el consumo cotidiano como en las festividades.

PIÑÓN

(Araucaria araucana K. Koch)



El piñón, denominado también *gultué* en mapudungun, es el fruto del pehuén o araucaria, árbol perteneciente al género de las coníferas y a la familia de las *Araucariaceae* (Chile Forestal, 1998; FIA, 2010), declarado monumento nacional en 1987 para resguardar su patrimonio ecológico y cultural.

Se trata de una especie endémica cuya distribución natural se focaliza en la cordillera de los Andes, principalmente en las regiones del Biobío y La Araucanía, en esta última concentrada en las zonas de Icalma, Melipeuco, Lonquimay, Cunco y Curarrehue.

Tanto el árbol como su fruto tienen gran relevancia sociocultural para la cultura pehuenche, también denominada “gente de los pinares” (Moesbach, 1992). Relatos de viajeros en el siglo XIX, como Ignacio Domeyko, describen acabadamente estos milenarios bosques, donde:

"(...) en las extremidades de estos brazos, en la cima horizontal del árbol es a donde maduran los piñones, el verdadero pan de los indios que la naturaleza pródiga en extremo suministra a estos pueblos" (Domeyko, 1846: 19).

Pascual Coña, por su parte, en sus relatos autobiográficos hace alusión a los árboles de araucarias y su fruto:

"En la cordillera crecen muy altos los pinos chilenos o araucarias. Son de dos clases: un pie produce solamente flores, el otro frutos; son dispuestos en globos esféricos (conos) y se llaman piñones; estos últimos constituyen, después de asados, un alimento bien agradable" (Moesbach, 1936: 87).

La maduración del piñón ocurre desde fines de marzo a fines de abril, período en que se inicia la cosecha. En palabras de Yoli Ovando, mujer mapuche de la comunidad Juan Caniulaf, del sector Huallalupe en la comuna de Melipeuco, este es un proceso ancestral de carácter familiar: "Hay familias incluso que se van a arrancar a los pinos, recogen sus sacos de piñones y después se vienen".

A fines del verano, las familias mapuche-pehuenche mantienen la tradición de subir la cordillera de araucarias a pie o a caballo, a las "veranadas", donde se instalan de manera temporal para el pastoreo de animales y la recolección de piñones, madera y hierbas, descendiendo con todo el cargamento de frutos a sus lugares de residencia habitual durante las primeras nevadas (Toro, 2010; Zúñiga, 2013). Una vez instaladas, activan nuevamente el fogón y la zaranda para ahumar los piñones, secarlos y mantenerlos hasta el consumo del invierno.

Existe también recolección en primavera, entre los meses de septiembre y diciembre, si el clima lo permite. En el caso de faltar piñones o no poder bajarlos a tiempo de la cordillera, se dejan enterrados cerca de una corriente de agua, lo que permite mantener su sabor fresco y color rojizo (Moesbach, 1936: 83). Según cuenta Yoli:

"Se conserva y después tiene otro sabor (...), no tiene el mismo sabor de cuando el piñón cae de la araucaria (...) los piñones de noviembre, que para mi gusto son más ricos, toman un color amarillento y un gusto más dulzón".

La cosecha de piñones se realiza manualmente, usando palos y varas largas para botar las grandes piñas que caen de las araucarias y que en este acto se abren, dejando a la vista los frutos que se almacenan en sacos. Para su mejor conservación, en la antigüedad se enterraban con cáscara bajo la nieve, resistiendo el paso del invierno y quedando disponibles nuevamente en primavera.

Antes de comenzar con la cosecha, se realiza una rogativa a la cordillera.

"(...) entonces la gente que va a los piñones le lleva cualquier cosa le pasa a dejar y después tiene que agradecer, pasarle a agradecer (...). Claro, siempre pasan cosas, o sea las cordilleras son muy delicadas, son demasiado celosas".

Este noble fruto ha sido la base de la culinaria pehuenche, donde su uso ancestral se asocia a la elaboración de harinas, pan, catutos y sopas. Yoli posee un restaurant donde ofrece preparaciones a base del piñón, entre otros platos de tradición mapuche. Sobre las preparaciones, ella señala:

"En sopas sí, también la usaban mucho como chuchoca (...) lo hacían sopas, lo hacían cazuelas, todo eso, pero la usaban mucho en tipo de chuchoca, eso me han conversado... el piñón usted lo sancocha, se pela y después lo deja secar (...) se comía mucho lo que eran los piñones cocidos, al desayuno, al almuerzo. Estas preparaciones tienen más de 100 años, ¡si la araucaria cuánto demora para crecer!"

Esta gran versatilidad por su sabor neutro, buena textura y plasticidad permite que el piñón se utilice como componente principal o acompañamiento en preparaciones dulces y saladas, incorporándose actualmente innovaciones que ponen en evidencia su belleza estética.

El piñón tiene un destacado valor comercial, existiendo trueques entre pehuenche y otros grupos mapuche, viajando desde la cordillera a los valles para realizar los intercambios de productos.

Según Yoli:

"Antiguamente se intercambiaba con otros alimentos con personas, que traían alimentos que aquí es más difícil conseguir, como harina, trigo, productos del mar, productos agrícolas, semillas (...) se

cambiaba sobre todo con familiares, o conocidos de otros lugares como la costa, el valle".

Valenzuela (1984) citando a Poeping, señala que los productos eran trasladados a Temuco, Concepción y Valdivia, donde se acumulaban en grandes cantidades para su comercialización local y adicionalmente se llevaban a puertos como Valparaíso y Lima para su exportación.

La araucaria también posee propiedades medicinales, usando su resina para aplicar en parches con el

fin de calmar contusiones y dolores de cabeza, y también como cicatrizante de heridas (FIA, 2010). Yoli afirma además que su fruto, el piñón, es usado para el alivio de dolencias estomacales:

"(...) yo siempre me acuerdo que lo hacían así, como café cuando la persona andaba con dolor de guata. Lo quemaban en la cayana, por ejemplo, así pelado, ahí lo tostaban y después lo molían, y eso lo dejaban caer el agua hervida".

• CATUTO DE PIÑÓN •



Yoli Ovando describe el *multrun* o catuto de piñón como un fruto "de color café claro, suave, con aroma a piñón cocido". Para su preparación se requiere únicamente una cantidad a gusto de piñones, ya que su masa no requiere sal u otros aliños. Los frutos se cuecen por

aproximadamente 30 minutos y luego se muelen hasta obtener un puré homogéneo. La masa resultante se trabaja con las manos sobre una superficie lisa como un mesón, dándole a cada catuto una forma alargada

tipo *lulo*³⁴, de unos cinco a seis centímetros, dependiendo del gusto de quien los prepare.

Yoli enfatiza que el trabajo de molienda y amolidado de los catutos debe realizarse con el producto aún caliente. Para dorar los catutos, se puede preparar un sartén con aceite caliente y saltearlos un par de minutos. Una vez listos, se llevan a la mesa y se sirven con aderezos dulces o salados.

Este plato, considerado el pan de la cordillera mapuche-pehuenche, acompaña rituales de agradecimiento, sobre todo entre marzo y abril, cuando el fruto está más fresco para su consumo. Actualmente es de gran valor dentro de la banquetería que rescata la culinaria mapuche, donde se presenta en fuentes de madera o greda para consumir con mermeladas caseras, pebres, salsas de ají o *merken*, entre otros.

• HARINA DE PIÑÓN •



Para Yoli Ovando el piñón es “el alimento total”, esto es, un producto alimenticio muy potente, especialmente en las zonas cordilleranas, donde antaño la abundancia de este fruto suplía el uso del trigo.

La harina de piñón es de textura áspera, utilizada como base para hacer una multiplicidad de preparaciones dulces y saladas, tales como panes, sopaipillas y otras masas, siendo utilizada en la actualidad también en mezcla con harina de trigo.

Su preparación es un proceso minucioso que comienza tras la colecta de los piñones durante los meses

³⁴ Voz quechua para denominar cualquier objeto de forma alargada, redondeada y cilíndrica (Lenz, 1910: 733).

de marzo y abril, período de mayor frescura para el fruto. Luego se procede a “sancochar el piñón”, procedimiento que consiste en poner a cocer los frutos en una olla de fierro en agua hasta que éstos comienzan a abrir su cáscara. De acuerdo con la receta de Yoli, se ocupan 15 litros de agua por cada 10 kilos del fruto.

La entrevistada advierte que para la cocción del piñón deben existir ciertas precauciones:

"El piñón para cocerlo debe estar muy seco y oreado, no puede estar húmedo, si no al hacer esta harina se echa a perder, no dura la harina, es que el piñón es muy delicado, es un alimento muy rico, pero a la vez demasiado delicado".

Tras el sancochado, el fruto se pela caliente y luego se enristra: "(...) se le pasa una pita con una aguja entremedio para colgarlo y ahí lo dejo secar, ojalá que le

dé una temperatura ambiente, por unos tres o cuatro meses". En su cocina Yoli tiene acomodados clavos y cuelgas para colocar las ristras de piñones con las que elabora su harina.

Una vez transcurrido el proceso de secado, se extraen los piñones de la ristra para ser molidos, antaño en una piedra de moler y hoy en un molinillo. Cuando se obtiene la harina del piñón molido, se almacena en bolsas de papel o frascos cerrados herméticamente, para mantener sus propiedades, frescura y sabor.

En la actualidad la elaboración de la harina de piñón ha disminuido considerablemente debido al trabajo y tiempo que implica, ya que tarda alrededor de seis meses en estar lista para el consumo. No obstante, se constata que su uso tradicional y ritual dentro de la cosmovisión mapuche-pehuenche se mantiene, conservando piñones y harina para ser usados en las comidas de *nguillatunes* y *we xipantu*, entre otras celebraciones.

• PAN DE PIÑONES •

El pan de piñón es muy semejante al pan de harina integral, dado su color dorado oscuro y su alto contenido en fibra. Su preparación es como la de cualquier masa de pan, solo que en este caso se incorpora una mezcla de harina de piñón con una parte de harina de trigo. A modo de ejemplo, se recomienda que por un kilo de harina de piñón se utilicen dos tazas de harina de trigo.

A esta mezcla inicial, ya vertida en una batea de madera, se le agrega el resto de los ingredientes, esto es: sal, levadura y manteca para suavizar la masa, junto con un poco de agua tibia. La mezcla se soba hasta que queda esponjosa y luego se estira un poco para armar bolitas de tamaño mediano, antes de llevar al horno.

Yoli Ovando advierte que la masa debe tener un período de reposo que no sobrepase los 30 minutos: "Hay que tener cuidado que no se pase a levadura, después el piñón fermenta y la levadura fermenta, entonces hacer el pan mínimo media hora de reposo y de ahí al cocido al horno". El tiempo de cocción depende del tipo de cocina, pero siempre recomienda el uso de cocina a leña, esta última lo más seca posible.

El pan de piñones se consume para rituales como *we xipantu*, *nguillatunes*, así como en fiestas tradicionales como San Francisco o la bendición del trigo.

SAUCO

(Sambucus nigra L.)



El sauco es un arbusto de origen europeo de corteza color pardo-grisáceo y ramas color ceniza, que puede alcanzar hasta cuatro metros de altura. Su follaje es anual, con hojas de borde irregular aserrado, presentando en época de floración ramilletes blanquecinos en forma de paraguas muy aromáticos. Por el mismo nombre del árbol se denomina al fruto, baya de tres a cinco mm, de un intenso color negro y tonalidades violáceas a la luz. Se reproduce a través de semillas, propagándose naturalmente en suelos frescos y húmedos entre bosques y matorrales, o bien en ambientes secos en riberas de ríos y acequias, caracterizándose por ser un árbol de gran resistencia (Minsal, 2010; Hoffmann et al., 2003).

Proveniente de Europa, probablemente se propagó en Chile por influencia de colonos, desde La

Araucanía hasta la zona austral del país (Minsal, 2010), siendo altamente reconocido por sus propiedades medicinales. Moesbach (1992) destaca, por ejemplo, su capacidad para disminuir estados febriles, bajar la congestión a las vías respiratorias y generar efectos antitusivos. Por su parte, Lilian Hauenstein, de origen suizo-alemán, señala que “las personas más antiguas decían que era bueno para la tos y el resfriado”. En la actualidad, se les ha reconocido también atribuciones a sus hojas para tratar infecciones oculares, inflamaciones superficiales a la piel y manchas, sirviendo además como laxante (Hoffmann et al., 2003).

De acuerdo con Lilian, el sauco es posible encontrarlo desde Malleco hasta Puerto Montt, creciendo en abundancia y de manera silvestre.

"(...) en el camino entre Victoria y Temuco por la carretera se pueden encontrar arbustos, acá en la ciudad igual es bastante común (...) cosechamos una matita más o menos en noviembre y nos sirve para todo el año".

La costumbre de recolectar este fruto la adquirió de su padre, con quien aprendió distintas prácticas culinarias de origen europeo. Destacan su preparación en mermelada o la refrescante agua de sauco para tiempos primaverales, aprovechando sus propiedades antioxidantes (Tacón et al., 2006).

• MERMELADA DE SAUCO •

Alice Duffey Köller, nacida en Lucerna, Suiza, y actualmente residente en la ciudad de Victoria, señala que el dulce de sauco se prepara durante la primavera, época de su florecimiento. Posee un sabor agridulce, textura espesa como la jalea y color rojizo oscuro e intenso como el vino. Se trata de una deliciosa mermelada, con gran cantidad de antioxidantes y propiedades diuréticas, que continúa reproduciéndose fundamentalmente en las cocinas familiares de colonos descendientes, nostálgicos de los sabores de antaño.

Alice aprendió esta receta directamente de su madre en Suiza, "en aquellos tiempos cuando no había refrigeradores. Entonces usábamos un sótano y ahí se conservaban las frutas, verduras y mermeladas".

Para su preparación recomienda el uso de dos kilos de frutos de sauco, dos kilos de azúcar y una taza de agua.

Una vez retirados los frutos del árbol, se lavan profusamente y se cuecen por alrededor de 10 minutos en una olla con la taza de agua. "Estos minutos son precisos para que no pierda los nutrientes y propiedades la fruta", señala. Al apagar la mezcla, esta se deja reposar por una noche para al día siguiente colarla con un paño de género, extrayendo el denso jugo que cae en otra cacerola. La olla con el jugo se vuelve a cocer por unos 20 minutos más, agregando ahora el azúcar hasta que se disuelva, y revolviendo de vez en cuando con una cuchara de madera.

Los residuos que quedan en el paño pueden ser utilizados como abono para las plantas.

ZARZAPARRILLA

(*Ribes magellanicum* Poir.)

Denominada en mapudungun como *mulul*, la zarzaparrilla es un arbusto trepador nativo de Chile y Argentina, que crece desde la Región de O'Higgins a Magallanes (Pardo y Pizarro, 2013). Puede alcanzar hasta cuatro metros de altura, presentando hojas puntiagudas y flores verdosas (Moesbach, 1992), con frutos ovalados que cuelgan en racimos, de color púrpura o azul oscuro en su época de maduración, y de entre 4,5 y 7 mm de diámetro (Muñoz et al., 1981; Moore, 1983; Moesbach, 1992). Son plantas tolerantes que crecen bien a la sombra o en condiciones de escasa sombra, reproduciéndose a través de semillas o esquejes.

Se conocen dos especies autóctonas en nuestro país con el nombre de zarzaparrilla: *Ribes cucullatum* y *Ribes punctatum*, ambas utilizadas además con fines medicinales (Minsal, 2010). El fruto de este arbusto

formaba parte de la dieta de los habitantes de la zona sur austral chileno-argentina, encontrándose en los claros y bordes de bosques andino-patagónicos (Contreras, 2007). En la Región de La Araucanía ha sido utilizado tradicionalmente en la cocina mapuche para consumo fresco y con la entrada de colonos europeos se incorporó a la repostería y la fabricación de conservas.

Heidi Gruebler Stevens, miembro de las Damas Suizas de la ciudad de Temuco, cultiva como tradición algunos arbustos de zarzaparrilla, cuyo fruto es de color rojizo. Desde su experiencia, distingue entre la variedad silvestre y la cultivada, señalando que esta última es “como un racimo de uva, más transparente que el color de una uva, es rojo no opaco. La silvestre es más oscura y opaca (...) yo diría que la cultivada es un poco más dulce, con un poco de acidez”.



La temporada del fruto de la zarzaparrilla es corta; se recolecta entre diciembre y enero, podándose a finales de otoño, entre mayo y junio, cuando ya sus hojas cayeron del arbusto.

Especialmente en la zona de Cautín, Heidi recuerda su presencia, la que continúa manteniéndose en el ámbito del autoconsumo familiar, entregando una intensa coloración a preparados dulces de verano como *kuchen*, mermeladas, jarabes y jaleas de frutas.

Dentro de las propiedades medicinales de la zarzaparrilla destacan las depurativas y anticoagulantes, empleando sus hojas para tratar afecciones a las vías urinarias, problemas gastrointestinales, enfermedades a la piel o en casos de hemorragias (Minsal, 2010).



PRODUCTOS SILVESTRES

Hongos



CHANGLE

(Ramaria flava (Fr.) Quél)

El changle, reconocido también por los vocablos de *changdi* o *chandi*, es un hongo comestible perteneciente a la familia *Ramariaceae*, endémico del territorio sur austral de Chile. Tiene forma de coral ramificado hacia las puntas, con un color amarillo azufre, tornándose blanco hacia la base. Es de textura frágil pero firme y de un olor suave y sabor delicado (Furci, 2007). Mide entre 6 a 20 cms de alto y entre 10 a 15 cms de ancho.

Su desarrollo se da generalmente en otoño al interior de bosques, al pie de árboles adultos de coigüe, junto a lumas, quilas y musgos, regeneraciones de canelo, laurel y tepa (Leal, 2015), y en zonas de alta humedad y oscuras. Es un producto de gran reconocimiento popular y su consumo en el sur del país es amplio, comercializándose principalmente en ferias y pequeños mercados (Furci, 2007).

Para el sistema alimentario mapuche, interconectado con el ciclo de vida de la naturaleza, el changle es parte del repertorio de alimentos en época de *rimü*, tiempo de rastrojo o también de descanso, que corresponde al otoño (Sepúlveda, 2005). Desde los relatos de Pascual Coña, Moesbach (1992) lo describe como “un

hongo codiciado, de exquisito sabor, su cuerpo de fructificación toma la forma de un haz de puntas derechas, semejante a una mano con los dedos juntos y dirigidos hacia arriba”.

Margarita Troncoso Espinoza recuerda el changle del bosque nativo de las montañas de la cordillera de Nahuelbuta en las cercanías de Purén, de donde es originaria: “En las primeras lluvias de mayo empiezan a emerger, claro, y ahí emergen con la humedad y se ven preciosos porque salen entre medio de las hojitas, los palitos y así... al pie del árbol”.

Reconoce diferencias en sus diversas tonalidades y texturas, entre blancos, amarillos y anaranjados, todo esto según el árbol y el momento de la cosecha. Durante su recolección pone cuidado en no arrancarlos de raíz, quitando solo lo más superficial para que sigan brotando.

El changle suele consumirse en guisos y ensaladas (CNCA, 2014), incorporándose en las últimas décadas en empanadas. Su temporada es muy corta, por lo que su consumo suele ser bastante escaso si no se guarda en conserva, práctica que Margarita maneja a la perfección.

• GUISO DE CHANGLE •

Este succulento preparado caliente, ideal para los tiempos de frío, ya se consumía entre los mapuche de La Araucanía cuando el sacerdote y misionero capuchino Wilhelm de Moesbach registraba, en los primeros años del siglo XX, el acabado conocimiento que estos tenían de la flora local, sus usos alimentarios, medicinales y rituales: “(...) se preparaba un caldo; también

los acompañaban con papas; cocidos se los comían” (Moesbach, 1936: 30).

Margarita Troncoso Espinoza también recuerda este guiso al que se le llamaba simplemente “papas con changle”, resaltando el particular sabor del changle en todo momento. Aprendió esta receta gracias a su abuela, a quien recuerda con cariño recogiendo juntas estos

hongos bajo los hualles en los meses de invierno, y también por su madre, con quien preparaba este tradicional guiso para su familia. Hoy lo sigue difundiendo a través de la agrupación gastronómica a la que pertenece, donde con sus compañeras ponen en práctica un variado repertorio de culinaria tradicional mapuche de la zona.

La receta consta de dos kilos de changle frescos, dos cebollas, 1 ½ kilo de papas, sal y pimienta al gusto. Se puede agregar ½ kilo de carne, según el gusto de los comensales: "La longaniza es optativa; algunas personas no le ponen longaniza, le ponen vacuno. Pero con carne de cerdo queda mejor", recomienda.

Para comenzar el proceso, se fríe la cebolla y luego se agrega la carne picada en cubitos o la longaniza en rodajas y los aliños respectivos, armando un sofrito. Se deja alrededor de 10 minutos antes de agregar los changles bien lavados y picados en trozos grandes, revolviendo la mezcla de vez en cuando. Luego, en un par de minutos el guiso ya está listo. Paralelamente, en una olla se ponen a cocer las papas peladas con sal, las

que una vez en su punto se cuelan y se sirven junto con el resto del preparado en un plato hondo. Margarita destaca que en la actualidad se agregan otros aliños que antes no se conocían, como es el caso de la pimienta.

El guiso de changle es un caldo familiar, llenador y muy común en los almuerzos de invierno. Recomienda poner atención al tipo de cocina e implementos que se utilizan, ya que son claves la cocina a leña para la cocción lenta y el uso de la cuchara de palo para asegurar un buen sabor:

"Me enseñaron que nunca metal con metal, entonces cuando iba a meter una cuchara de metal a la olla, parece que me iba a quedar desabrido que se me iba a echar a perder la cocción, siempre con cuchara de palo (...)"



DIGÜEÑE

(*Cyttaria espinosae* Lloyd)



El digüeñe es un hongo comestible con una forma de vida parásita que se desarrolla sobre materia orgánica viva. En términos ecológicos y biológicos, aporta a la mejora genética de la población sobre la cual vegetan (Chung, 2010). Se caracteriza por su color blanco intenso, forma globosa y orificios hexagonales de color anaranjado, dándole una forma similar a un panal de abejas (Furci, 2007). Es reconocido también por su textura “chiclosa” y elástica al cocinarlo, y un sabor algo dulce.

Está presente entre la zona centro y sur de Chile y Argentina, apareciendo en primavera asociado a árboles como robles, hualos, coigües y otras especies del género *Nothofagus* (Schmeda et al., 1995). Se recolecta entre los meses de septiembre, octubre y noviembre, para el autoconsumo y su comercialización en mercados y ferias locales (Tacón et al., 2006).

El digüeñe ha estado presente en la culinaria de temporada de campesinos e indígenas que dialogan

permanentemente con los bosques templados del sur de Chile. Era recolectado tanto por mapuche como por habitantes de Tierra del Fuego (Moesbach, 1930; Schmeda et al., 1995), siendo utilizado para la fabricación de una chicha fermentada muy particular (Moesbach, 1992).

Edith Cumiquir Martínez, cocinera mapuche de la comuna de Curarrehue, reproduce los conocimientos heredados de su padre junto a su familia, iniciando su recolección entre los meses de septiembre y octubre. Su temporada es corta, especialmente si hubo un invierno lluvioso, por lo que Edith trata de prepararlos en conservas para disfrutarlos todo el año. Su consumo puede ser fresco o bien cocinado, frito, hecho en ensaladas o acompañado con cebollas y cilantro (Schmeda et al., 1995).

• ENSALADA DE DIGÜEÑES •

La ensalada de digüeñes es una buena forma de disfrutar frescos este tipo de hongos que se recogen de los troncos de los hualles en temporada de primavera, cuando las heladas ya culminan.

Edith Cumiquir Martínez, comparte esta antigua preparación que aprendió de su abuela, como parte del corpus alimentario de su infancia.

Para su elaboración solo se requieren digüeñes recién recolectados y cilantro del huerto. Una vez conseguidos, se lavan bien y se pican finamente, mezclándolos en una fuente, ojalá de madera. Se les agrega limón y sal a gusto para que los frutos liberen su jugo y la ensalada tenga más sabor, y está lista para degustarla.

Edith recuerda que antaño su abuela incluía otros ingredientes que hoy en día muy pocas personas utilizan:

"Ella lo picaba con cuchillo (el digüeñe) rapidito, que tuviera o no tuviera gusanos a ella le daba lo mismo. Lo mezclaba con cilantro y le machacaba una hojita ácida, el culle, de eso que sale mucho en la orilla de los huertos, entonces lo picaba junto con el cilantro o lo machacaba así, aparte, y lo revolvía. Con eso le daba acidez... pero para la ensalada digamos fresca, o sea, de inmediato".

El digüeñe en la actualidad se prepara de múltiples formas: en ensalada, guiso, como relleno de empanadas, base de pasteles, caldos o sopas. Como parte de un emprendimiento colectivo de turismo en la misma localidad, Edith junto a otras compañeras deleitan a los visitantes con diversos platos que también recogen las tradiciones culinarias del mundo mapuche, y donde durante un corto período del año se incluye esta deliciosa ensalada.





PRODUCTOS GANADEROS

Animales domésticos



CAPRINO

(*Capra hircus*)

Comúnmente denominada cabra o chivo, la *Capra hircus* corresponde a un mamífero ungulado originario del suroeste asiático, con una antigüedad superior a los 9.000 años, de acuerdo con la información derivada de los restos fósiles hasta ahora encontrados. Su introducción en territorio chileno se dio de la mano con los avances de la conquista española, y particularmente en la Región de La Araucanía su extensión se explica a partir de una rápida asimilación entre los mapuche, junto con bovinos, equinos y ovinos, generando la base de un modelo pecuario hispano-mediterráneo existente hasta nuestros días (Torrejón y Cisternas, 2003).

Tal como lo reseña José Toribio Medina, tomando de base las crónicas de Alonso González de Nájera, la multiplicación de cabras en tierras mapuche durante el siglo XVI ya era digna de alabanza:

"(...) por maravilla hay familia de indios que no posea un rebaño de ganado de nuestras cabras y carneros, que también llevaron los nuestros de España a aquella tierra, según ya dije, y especialmente de cabras por ser ganado tan a propósito para la aspereza de sus tierras, habido todo de la manera en que acaudalaron el trigo y cebada. El cual ganado multiplica maravillosamente entre ellos..." (Medina, 1889: 175-178).

De la *Capra hircus* derivan las actuales razas criollas originadas tras siglos de manejo, cruza y selecciones realizadas por familias campesino-indígenas, en función de sus necesidades y las condiciones del medio natural. De la especie introducida, se destaca su plasticidad para adecuarse a condiciones ambientales diversas y a alimentos marginales, su capacidad para soportar largas caminatas y bajos requerimientos de agua,

y su resistencia a las enfermedades (Contreras et al., 2001; FIA, 2008a).

En la actualidad La Araucanía es la tercera región con mayor abundancia de caprinos en el país, destacándose diversas localidades a lo largo del cono cordillerano como Icalma, Galletué y Liucura (INE, 2011), donde este tipo de crianza es desarrollada tradicionalmente como una actividad familiar, con una producción orientada al autoconsumo y a la venta de carne, leche o cuero a nivel local.

Ramón Aguilera es agricultor e hijo de campesinos, oriundo del sector Huallerope en la comuna de Melipeuco. Creció aprendiendo de sus ancestros sobre cultivos y ganadería, y hoy en su terreno de 18 hectáreas reproduce estos saberes en sus hortalizas de invernadero y en la crianza y venta de vacunos, corderos y chivos.

Respecto de la crianza de cabras, Ramón menciona una serie de cuidados para su sobrevivencia:

"Hay que conservar y mantener bien las chivas, con buen talaje, bendiciones y sus inyecciones. La chiva puede parir dos veces al año, pero muere porque se debilita mucho. El buen talaje es buen pasto, forraje; alfalfa, trébol, pasto verde. Para el invierno hay que guardar pasto y mantener los animales en establos por el frío y la nieve".

La reproducción de las cabras ocurre en el mes de mayo, tardando alrededor de cinco meses en obtener las crías, que pueden variar entre dos o tres por chiva. Tras su nacimiento, se deben proteger del frío y alimentarlas con leche materna para que se fortalezcan y sobrevivan al invierno. Al pasar el año de vida, los machos deben ser castrados para evitar que su carne se impregne de "un olor castrón y sabor pasoso". Si es hembra, se mantiene para una futura reproducción.

Para la etapa del faenamamiento, Ramón entrega nuevas recomendaciones:

"Los chivos nacen en octubre y entre los tres a cuatro meses están listo para faenarlos. El chivo se amarra con una cuerda, se mete el cuchillo en el cuello y se recibe el ñachi. Se amarran las patas para que no pateen y se cuelga para descuerarlo. El cuchillo se entierra dónde está la vena para cortarla y ahí se "destunga"³⁵".

El proceso continúa quitándole el cuero con fuerza, puesto que está muy pegado al animal. Luego se abre, se retiran los interiores y se le pasa un paño para limpiar la sangre. Ramón destaca que no debe ser lavado con agua, para evitar que pierda su sabor, "porque si se le echa agua queda desabrido", señala.

Numerosos estudios han concluido que la carne caprina es naturalmente dietética, nutritiva y muy sana (FIA, 2008b), caracterizándose por ser magra y rica en proteínas, con poca grasa subcutánea, intermuscular e intramuscular, y por presentar los menores niveles de contenido calórico y grasas saturadas que otras carnes rojas. Es una carne sabrosa y de buena textura para su manejo y consumo, muy apetecida en fiestas de fin de año y en verano, época donde Ramón tiene mayor demanda de chivos para venta. Cuenta que los últimos ejemplares los comercializa entre vísperas del 20 de enero, para las festividades campesinas de San Sebastián, y al finalizar la temporada estival, época donde se celebran diversas ferias locales que realzan las cualidades culinarias de este animal, destacándose el chivo asado al palo y el chivo crucificado.

• ÑACHI •

La matanza del chivo constituye una instancia de reunión y festejo para familias y comunidades campesino-indígenas. Aprovechando las bondades del animal, su sangre también es consumida en una preparación denominada *ñachi*, vocablo quechua utilizado para aludir a "un guiso de sangre cruda i todavía caliente aliñada con sal i ají; según la creencia popular es mui dijestivo i por esto hai que 'preparar un ñachi' al fin de la comilona" (Lenz, 1910: 525). De color rojo intenso, aroma fresco, textura blanda y gelatinosa, su sabor puede llegar a sorprender a los paladares más reticentes a su sangriento aspecto.

La tradición mapuche dice que el ñachi es la antesala de todo asado de chivo, siendo utilizado también como forma de recibimiento, en rogativas y otro tipo de actividades religiosas o festivas (Couyoumdjian, 2010).

De acuerdo con Ramón Aguilera, el ñachi proviene de una antigua tradición, en la que se valora la totalidad del animal "para no perder ni una gota de un chivo" en el contexto de un asado. Se prepara al momento de sacrificarlo, colgado boca abajo para concentrar la sangre en la cabeza. Tras enterrar el cuchillo en su cuello, la sangre recién saliente se recibe en una asadera, fuente de greda u otro recipiente, donde aún tibia se le agrega jugo de limón, sal y verduras, de preferencia cilantro, "como quien aliña una ensalada". Estos aderezos mejoran su sabor, permitiendo además que el fluido cuaje hasta adquirir la textura de una jalea o queso. Se troza con facilidad y queda listo para el consumo de los comensales, quienes toman el ñachi a cucharadas directamente desde la fuente, acompañándose de pan o tortillas de rescoldo.

35 Queda inconsciente.

Uno de los secretos utilizados para lograr la condensación del ñachi es dejar la fuente que lo contiene sobre la tierra o el pasto verde. Ramón, recordando la sabiduría de su madre en la recolección de la sangre del chivo, concluye:

"Mi mami siempre la recogió (...) la recogía bien y después la dejaba en el pasto sobre la tierra, en un pastito verde para que se cuajara. De ahí se cuajaba y quedaba como queso. Después se cortaba como cuadritos, como terrones de azúcar y después se comía, calentito tenía que estar para servirse el ñachi".

• CHIVO CRUCIFICADO •

Una de las formas predilectas para preparar un asado de chivo en las comunidades criadoras de los territorios cordilleros de la Región de La Araucanía es crucificado o a la vara. Paulatinamente desde el siglo XVI esta técnica se ha convertido en una tradición siempre vigente en localidades como Icalma, Galletué, Melipeuco, Lonquimay y alrededores. Su cocción lenta, en

el asador y a la leña, le otorgan un sabor y misticismo especial a la hora de compartir un asado en familia.

Ramón Aguilera describe las distintas etapas de esta preparación: en la antesala del asado se carnea un chivo grande y se abre para cocinarlo, entero o la mitad si se quiere, dependiendo de la cantidad de comensales. Luego de la faena, recomienda esperar al menos 30 minutos para que el animal se enfríe. Al sazonar la



carne se puede utilizar únicamente sal o preparar un chimichurri, combinación de aliños y verduras que se agregan para intensificar su sabor.

En el intertanto es necesario preparar el fuego, y para ello recomienda la madera nativa del pilo, ya que “es muy duro, da una brasa que no se termina nunca y le da calorías a la carne”.

El chivo se crucifica pasándolo por un asador de fierro con dos ganchos, que ayudan a que el animal quede estirado a lo largo. Se deja enterrado sobre el fuego, orientando las costillas hacia el interior hasta que estas boten jugo, para luego voltearlo. Siempre se debe tener la precaución de mover el asador, girándolo

regularmente para que la carne no se queme. De acuerdo con los cálculos del entrevistado, el chivo crucificado se tarda alrededor de tres horas en estar listo, adquiriendo un color café amarillento y un aspecto dorado en su parte exterior. Una vez asado, se troza y se consume acompañado de papas cocidas y ensaladas, a gusto del consumidor.

EQUINO

(Equus caballus)



El caballo es un animal de la familia de los solípedos, caracterizada por poseer un casco en cada pie, que alcanzó su domesticación en los desiertos de Asia (Gay, 1847) y desde allí se distribuyó por todo el mundo, tanto en climas cálidos como en zonas frías, surgiendo en el tiempo diferentes razas y tipos, de acuerdo con las adaptaciones alcanzadas en cada territorio.

Gay (1847) menciona que el caballo introducido a América pertenece a la raza española de Andalucía y que con el tiempo, en Chile, fue adquiriendo características singulares:

"Su cabeza pequeña y un poco larga, sostenida por un cuello algo prolongado, por su grueso cuerpo elevado sobre piernas delgadas y cortas, por las espaldas y su pechera anchas y peludas, por sus ancas también anchas, bellas y bien redondeadas, por su

cola con muchas crines, y los cascos en general bastante fuertes y duros" (Gay, 1847: 142).

Traído por las huestes hispanas como animal de carga y durante el proceso de conquista, los mapuche lo adoptaron rápidamente (Molina, 1788; Moesbach, 1930), pasando en el transcurso de los años a jugar un rol importante dentro de esta cultura y ocurriendo, en palabras de Leiva (1981) (Torrejón y Cisternas, 2003), un proceso de "araucanización" de este animal, donde los mapuche lograron convertirse en "excelentes maestros de andar á caballo á pesar de unos tan miserables arneses" (Molina, 1788: 385).

A mediados del siglo XIX los caciques demostraban gran destreza montando sus caballos (Moesbach, 1930), lo que refleja un fenómeno de apropiación de importancia, que también hizo eco en el campo de lo

culinario, incorporando su carne como repertorio alimentario de alta significación. El naturalista Ignacio Domeyko mencionaba, por ejemplo, que “los araucanos (...) la comen, pero como algo muy caro y exquisito, pues aprecian mucho a los caballos y consideran un lujo matar este animal para comerlo” (Couyoumdjian, 2010: 208).

Molina (1788), por su parte, aludía a tres razas de caballos existentes en Chile, “los trotadores, los andadores, y los paseantes” (Molina 1788: 367), destacando en todos ellos que “vencen en belleza y vivacidad a los famosos de Andalucía, de los cuales descienden” (Molina, 1810: 298).

Eliana Catalán Lincoleo, de ascendencia mapuche y habitante de la comunidad Huenueque en la comuna de Vilcún, es heredaria del saber de la crianza y faenamamiento de este animal, así como de las tradiciones alimentarias que fueron gestándose y afianzándose a lo largo del tiempo al interior del mundo mapuche. Del caballo resalta las cualidades de su carne por ser “limpia y más nutritiva”, entregando abundante jugo a las preparaciones, las que suelen ser protagónicas en festividades y espacios rituales de relevancia espiritual.

• CHARQUI DE CABALLO •



El *charqui*, vocablo de origen quechua que hace referencia a la “carne salada i secada al sol” (Lenz, 1910: 263), es una técnica utilizada por diversos pueblos originarios para conservar la carne de sus animales faenados. Se cree que los mapuche habrían conocido esta preparación desde el contacto con el mundo incaico

y posteriormente la habrían incorporado a su corpus alimentario (Lenz, 1910).

Antecedentes indican que a mediados del siglo XVII ya era un producto difundido dentro de la culinaria criolla en sus diversas manifestaciones —de cordero, vacuno, caballo, dependiendo de la disponibilidad de animales del territorio—, siendo mencionado

como componente primordial de una multiplicidad de preparaciones (Pereira, 1977).

El charqui de caballo es característico de la zona centro-sur de Chile, territorio donde la crianza de este animal se mantiene en mayor cantidad. En la Región de La Araucanía, en cuya capital podemos encontrar múltiples carnicerías de equino, es un producto de amplio consumo, siendo posible encontrarlo en guisos, ajiacos y charquicanes, entre otros platos. También se puede consumir solo, simplemente por el gusto de sentir su sabor salado y textura fibrosa, siendo un grato acompañamiento en versión fría o caliente a la hora del mate.

Eliana Catalán recuerda que en su infancia la carne de caballo era un alimento básico en su casa, dado que su padre tenía crianza y mataba este tipo de animales para las festividades, privilegiando la elaboración del charqui.

El proceso se inicia con la selección del mejor caballo a ojos del matarife experto. Idealmente tiene que ser un animal nuevo, criado de un año para otro, para que la carne no sea tan dura. El momento de la faena depende de la época del año y la edad del caballo, pero siempre se privilegian los tiempos de sol, antes de la llegada de los fríos. “(...) el caballo viejo cuando se mataba era por allá por marzo o abril, pero los caba-

llos nuevos en diciembre, enero, y era para prepararse cuando ya venía la corta de trigo, la cosecha (...)”, recuerda. Ya entrado el invierno solo se aprovecha la carne en el caso de la muerte natural de un animal.

Teniendo la carne dispuesta, esta se corta en lonjas lo más finas posible, “como si tú estiraras un papel grueso”, comenta Eliana, para luego salarla por ambos lados, enrollarla y dejarla macerar de un día para otro. Una vez hecho este procedimiento, queda lista para comenzar su secado al sol en días sin lluvia. Antiguamente se colgaba la carne en los cercos de alambre de púa, manteniéndola al exterior desde el amanecer hasta antes de la caída del sereno, dándole vuelta de vez en cuando y guardándola en canastos tapados con arpilleras al final del día, cuidándola permanentemente de moscas o chaquetas amarillas.

El proceso de secado dura dos a tres días, o hasta que la sal se encuentre bien impregnada. Posteriormente se pasa a la fase de machacado, para lo que usualmente se ocupa una piedra de moler o algún otro implemento similar y con el peso suficiente, y se cuelga en arpillera para que se oree.

Eliana recuerda que en el pasado un caballo podía entregar alrededor de 60 kilos de carne, por lo que alcanzaba una gran cantidad de charqui para el consumo y la venta.

• CAZUELA DE CABALLO •

En tierras mapuche de la comunidad Juan Tralma, ubicada en el sector de Collimallín, comuna de Temuco, vive Jimena Pilar Llanquineo Cona, mujer campesina dedicada a la producción de hortalizas, frutales y a la crianza de animales, quien comparte sus conocimientos en torno a la preparación de la cazuela de caballo. Se trata de una tradición culinaria heredada de su madre, que se suma al extenso repertorio de recetas que cotidianamente ejecuta en su cocina familiar.

Jimena explica que este tipo de cazuela se prepara especialmente en aquellos lugares donde existe crianza de caballos para el consumo, tradición que su familia ha mantenido en el tiempo pero que en los alrededores ha disminuido paulatinamente. “Las familias ya no tienen tanto espacio para criar, los campos se van achicando como van aumentando la familia, queda poco espacio para criar y mantener las tradiciones”, señala. Actualmente la carne de caballo no se encuentra con facilidad

en el campo, sin embargo, aún se puede conseguir en las tradicionales carnicerías de equino instaladas en el centro de la ciudad de Temuco.

Para armar la cazuela se utilizan las “tumbas del caballo”, esto es, los trozos o presas de carne cortadas de tamaño bien grande y obtenidas de la zona de la columna del animal. Se colocan entonces alrededor de seis tumbas, las que luego de lavar con prolijidad se cuecen en una olla de fierro con agua helada. Para iniciar la cocción se agregan también una zanahoria grande, una taza de arvejas, una taza de porotos verdes, seis papas, seis trozos de zapallo, una cebolla mediana, un morrón grande, tres dientes de ajo picado o molido, una rama de apio para el sabor y sal a gusto. “Las verduras se pican en grande, ojalá el morrón y la cebolla en cuatro partes”, y se dejan cocinar en el fuego por alrededor de una hora o hasta que la carne esté bien cocida. Cuando las papas ya están blandas se incorporan seis cucharadas de locro y se deja hervir por unos cinco minutos más. La olla se retira del fuego y se deja reposar por unos instantes para servir caliente, cada plato con una presa o tumba, y toques de cilantro picado sobre el caldo.

Al ser preparada en un fogón, si bien la cocción tarda más tiempo, se logra un caldo mucho más succulento, permitiendo además preparar en el intertanto unas tortillas al rescoldo para acompañar la cazuela o, en su defecto, sopaipillas, además de ají machacado o refregado en el plato. Lo ideal es hacer la sobremesa con unos mates calentitos con hierbas aromáticas que ayuden a “bajar la comida”, acota.

Complementando esta preparación, Eliana Catalán recuerda que en su familia también se preparaba la cazuela solo con los huesos del caballo:

“Primero se pasaban los huesos por agua hirviendo y botaba todo lo que era más o menos fuerte y después tenía la olla hirviendo con estos aliños, con orégano, con cebolla (...) porque antes la cebolla tenía otro gusto, era muy rica y era dulce (...), esa le quitaba el gusto como muy fuerte que tiene el hueso de caballo a la cazuela y tenía que estar el agua hirviendo. Si no estaba hirviendo daba una sustancia negruzca, entonces el secreto era que el agua tenía que estar hirviendo con ajo, mucho ajo, y eso se les tiraba a los huesos ahí y empezaba a hervir, y des-



pués con papas, repollo también le echaba un poco y loco. Ni se notaba que era de caballo, para nada".

Para la familia de Jimena, la cazuela de caballo solía ser un plato de día domingo, preparándose siempre en abundancia, en caso de que llegaran visitas o quedara caldo para tomar a la hora de la cena. Igualmente, es una preparación que se comparte preferentemente en *nguillatun* o en *elwun*³⁶.

Jimena recomienda esta cazuela para quienes requieran una dieta liviana, como es el caso de personas recién operadas de vesícula, dado que la carne y su caldo son bastante ligeros y nutritivos.

• AJIACO CON CHARQUI DE CABALLO •



El ajiaco corresponde a una sopa nutritiva de color blanco cristalino muy aromática y apetitosa, gracias a la variedad de aliños y verduras que la componen, destacando en su sabor el inigualable charqui de caballo. Es un caldo que se sirve muy caliente y que entrega una buena dosis de energía a quien lo consuma, especialmente en tiempos fríos, resultando también muy reponedor luego de un trasnoche.

De acuerdo con Sonia Montecino (2004), la preparación del ajiaco se divulgó muy tempranamente

en Chile, especialmente en el universo campesino-popular, incorporando adaptaciones en el tiempo que hicieron reemplazar el tradicional charqui de caballo por carne seca de vacuno, sobrante de un asado preparado el día anterior.

En la Región de La Araucanía este ajiaco original continúa presente en algunas familias campesinas y mapuche. Es el caso de Eliana Catalán, quien ha heredado sus habilidades de cocinera de su madre y abuela, mujeres versadas en el manejo de los costillares para las cazuelas y los asados al palo, en el procesamiento y

36 Velorio mapuche.

preparación de interiores y en la elaboración de charqui, entre otra multiplicidad de formas de aprovechar la carne de caballos y vacunos.

Para preparar un ajiaco es fundamental un buen charqui. Alrededor de una taza desmenuzada es suficiente para saciar el apetito de una familia. Para su preparación se deja en remojo con agua caliente y luego se hace un sofrito con una zanahoria rallada, una cebolla picada en cubitos, tres dientes de ajo molidos, una papa mediana picada en trozos largos, ½ morrón rojo o verde picado, sal, ají y hierbas aromáticas a gusto, como es la salvia de monte, el perejil y el orégano. Se agrega un litro de agua hirviendo para comenzar a armar el caldo, incorporando también el charqui ya desmenuzado y remojado. La mezcla se deja hervir y

se quita del fuego cuando las papas ya están cocidas, momento en que se agrega una yema de huevo batida. Eliana comenta que antiguamente también se agregaba harina refregada o pan de casa molido para darle mayor consistencia al caldo, el que era preparado en olla de fierro.

El ajiaco se consume principalmente luego de alguna festividad o para entregar energía a la familia en las labores del campo, reactivándola ante el cansancio físico y mental. Se sirve bien caliente en plato hondo de greda, agregando cilantro y, como su nombre lo indica, un buen picante de ají.

GALLINA MAPUCHE



La gallina mapuche, también conocida como gallina araucana, conforma un recurso genético propio de la cultura mapuche, que desde tiempos prehispánicos ha enriquecido la dieta de los habitantes del sur de Chile, especialmente en las regiones del Biobío y La Araucanía. Si bien la discusión respecto de su procedencia se ha extendido durante décadas, vinculándola con orígenes asiáticos o polinésicos (Quiroz, 2008), tanto las similitudes entre esta gallina y ciertas aves silvestres mapuche como la particularidad lingüística *acharwal* para la gallina y *alka* para el gallo permiten confirmar su presencia precolombina (Montero y Moya, 2007). Al respecto resulta relevante considerar también las referencias de mujeres campesinas y mapuche, quienes remiten a la crianza de estas gallinas desde épocas centenarias.

Hoy en día la gallina mapuche no se identifica con un único tipo morfológico, debido a la erosión ge-

nética ocurrida luego de la invasión europea y a las diversas cruzas generadas a lo largo del tiempo. De los tipos originarios chilenos ketro, collonca y gallina común, establecidos por el doctor Salvador Castelló en 1924, se pueden apreciar también ejemplares de gallinas trintre, cogote pelado, patojas, jira, copetonas, negras, flor de haba, perdicitas y tejuelas, cada una con características distintivas, pero todas asociadas con la coloración azul y verdosa de sus huevos (Montero y Moya, 2007).

Junto a sus particularidades genéticas, el valor patrimonial de la gallina mapuche descansa en los sistemas de saberes y prácticas que sostienen su crianza como parte de la economía familiar, donde se funden contenidos de alto valor ecológico y cultural. El relato de Eris Coronado, campesina del sector de Boyeco, en la comuna de Temuco, ilustra algunos de los sentidos que adquiere la crianza y la manera en que esta se incorpora dentro de las actividades cotidianas desde la niñez.

"Yo aprendí a conocer la crianza de mis abuelos y mis padres, porque ellos siempre la criaron. Eran parte de la economía de la casa, tener gallinas era como tener plata, si llegaban visitas tenía uno carne para atenderlas, si quería tener un par de pesos para las compras básicas, se vendían o intercambiaban. Además que uno desde chica tuvo la práctica de criar las aves, se distribuían las responsabilidades y sobre todo a los niños se les encargaba de guardar las aves, dar de comer y también de criar, es decir, te regalaban algunas veces un pollo o gallina que era tu responsabilidad de cuidarla y uno aprendía a criar las aves, lo mismo para echarlas y multiplicarlas, uno aprendía también mirando y participando de las actividades que realizaban los mayores. Siempre a los hijos y nietos se les regala una man-corna³⁷ para que las críen y tengan su producción. A través de este regalo uno ve la suerte, o sea, cómo les va ir en su suerte para criar, entonces fuera de los adultos también desde niños se comienza a criar las aves".

Los códigos establecidos para lograr una buena crianza entregan indicaciones específicas respecto de los cuidados que se le deben brindar. En los aspectos nutricionales, Eris recomienda alimentarlas dos veces al día "con cebada, trigo, avena y maíz". También resulta conveniente el consumo de hierbas medicinales, ya que contribuyen a la salud de la gallina, a mejorar la calidad de su carne y a intensificar la coloración del huevo, entre otros beneficios (Moya et al., 2009). El período de reproducción se da entre los meses de octubre y marzo, época en que pueden "sacar" crías hasta en tres oportunidades. Para mejorar la producción de huevos en la época de invierno, es posible "poner pepas de ají debajo de la lengua de la gallina" y cuando nacen los pollitos "hay que darles agüita de azul para que no se afiehren".

Dentro de las cualidades que se les otorgan a estas gallinas está el ser "más rústicas" que las gallinas

introducidas, es decir, presentar menor fragilidad a los cambios en las condiciones ambientales; poseen amplias alas "para criar hartos pollitos" y ser "muy buenas madres y nodrizas. Pueden criar pollos que no son de ellas". En la cocina, son altamente apetecidas en cazuelas, asadas o estofadas. También se privilegian las empanadas de cogote de gallo, el pollo escabechado y, por supuesto, sus huevos. Las instancias de consumo se dan en mayor medida en invierno, "sobre todo en fiestas religiosas, *We tripantu* y para las cosechas", concluye Eris.

37 Pareja de animales.

• CAZUELA DE GALLINA MAPUCHE CON LOCRO •



Al igual que en otras recetas, los conocimientos sobre la elaboración de esta preparación descansan en la memoria de muchas mujeres, donde la relación abuela-madre-hija ha sido vital para mantener el sabor inconfundible de este tipo de cazuela, permitiendo incluirla hoy como parte del inventario patrimonial de la región.

Sus ingredientes combinan orígenes diversos, donde manos precolombinas supieron otorgar los cuidados necesarios a la crianza de aves y el trigo, símbolo inconfundible de la herencia hispánica, prodigó entre sus alternativas el ya tradicional locro como espesante.

La temperatura del caldo lo hace apetecible en días más bien fríos, pero, tal como señala la señora Erminia Millapi Huenchún, del sector de Boyeco, “en verano y otoño es mejor porque se tienen los choclos y el zapallo de la temporada”.

Los pormenores de la preparación los entrega Erminia:

"En una olla se pone a calentar agua. Se mata el pollo tirándole el cogote, se pasa por agua hirviendo y se pela, sacando la pluma caliente. Se pasa por la llama de la cocina o del fogón para quemar los “cañones” que quedan al desplumar. Posteriormente se sacan el interior, las menudencias, el riquen y el corazón. En una olla con agua caliente y sal se echa a cocer hasta que hierve, unos 15 minutos, después se echa zanahoria, chascú, orégano, papas, zapallo, choclo, uno o dos dientes de ajo. Cuando comienza a hervir la papa se echa el locro y se deja cocinar a fuego lentamente”.

Así como ocurre en la crianza de las gallinas o el cuidado de los huertos, la prolija atención a los demás ingredientes que completan la receta da cuenta de la permanencia de un sistema de producción local de autosubsistencia, ampliamente extendido en las zonas rurales durante décadas anteriores.

"Las verduras son producidas en la huerta y en la chacra. El maíz que ocupamos para la cazuela ojalá sea mapuche *wa* (maíz mapuche), es un maíz corto, dulce muy sabroso en la cazuela. El locro o *tukun* también es preparado aquí en la casa, en vez de arroz siempre se ha usado este alimento".

Junto a su preparación, adquieren relevancia la presentación del plato y sobre todo la elección de la "presa" o trozo de ave que componen la cazuela. Allí se evidencian lógicas significativas de estratificación social asociadas al género y la edad que conforman un corpus cultural que trasciende lo estrictamente regional y que se presenta de manera transversal en la sociedad chilena tradicional.

"Se sirve la presa de gallina, zapallo, choclo, papa, enseguida se agrega el caldo con locro o *tukun* y las verduras, se agrega cilantro a gusto al final. Se sirve en plato de greda, porque la comida se mantiene por más tiempo caliente. Cuando se eligen las presas para servir los platos, las presas del pollo como el cogote o las alas no se sirven, estas quedan para la dueña de casa o los niños de la casa, servir estas presas significa desprecio, por eso no se sirven".

Actualmente la cazuela de gallina mapuche ha reducido su presencia debido al debilitamiento del sistema de crianza de aves en el contexto campesino y de la masificación del "pollo de pueblo". A su vez, ciertas transformaciones —como son el cambio de fogón a cocina a leña y de la greda al aluminio— han desmejorado su sabor original. Con todo, la cazuela de gallina con locro continúa siendo habitual en las cocinas de la región y suele acompañarse con tortilla de rescoldo caliente y ensalada de verduras como lechugas de la casa, obteniendo un plato contundente y muy sabroso.

• HUEVO AZUL •

Una de las características más llamativas de la gallina mapuche corresponde al tipo de huevo que produce, el que destaca a primera vista por las tonalidades de su cáscara. Su pigmentación varía del color celeste claro hasta el verde oliva semioscuro, a partir de una enzima que transforma la hemoglobina en biliverdina, incorporándose al huevo durante la formación de la cáscara (Moya y Montero, 2007).

El peso promedio del huevo azul es de 59,5 gramos y las diferencias que posee con un típico huevo castaño se dan tanto a nivel de su aspecto externo como interno. Externamente, el índice morfológico, dado por la relación entre altura y longitud del huevo, es leve-

mente menor que en los huevos de coloración castaña (2,2%), mientras que el grosor de la cáscara, así como su resistencia, es relativamente mayor. Este último aspecto se relaciona directamente con la calidad del huevo, en la medida que el volumen de la cáscara genera menor pérdida de humedad y consecuentemente un proceso de envejecimiento más lento, permitiendo conservarlo fresco durante más tiempo. Internamente, la coloración amarilla dorada intensa de las yemas evidencia un factor genético de mayor concentración de carotenos, lo que sumado a los sistemas tradicionales de alimentación y pastoreo de las gallinas mejora también la calidad de su sabor (Moya y Montero, 2007).

Cocido, asado a las brasas, frito, revuelto, en sopas u otro tipo de preparaciones, este huevo fue durante generaciones el más utilizado para satisfacer las necesidades de los paladares regionales. La propagación de los sistemas industrializados de producción de aves y huevos restringió progresivamente esta alternativa alimentaria a ciertos territorios, haciéndola privativa de

comunidades indígenas y campesinas y excluyéndola de las posibilidades de los comensales urbanos. Desde el año 2003, el huevo azul forma parte de los baluartes alimentarios reconocidos por el movimiento internacional Slow Food, que promueve la comida nutritiva, ancestral y con contenido cultural, aportando a su reconocimiento patrimonial en el país y el extranjero.



GANSO

(Anser anser)



El ganso es un ave de crianza doméstica que en Chile se maneja a nivel de producción familiar, como parte de la herencia hispana conquistadora. A mediados del siglo XVII ya se lo mencionaba en los banquetes criollos como una carne “blanda, gustosa, gorda” (Pereira, 1977: 42) que se consumía principalmente asada, o bien a la forma de caldo en las cocinas cotidianas y festivas de las zonas rurales. Existen registros que constatan su rápida adopción por parte de los mapuche, incorporándolo como una más de las aves de corral (Moesbach, 1930).

Herminia Cárdenas Caro, mujer campesina dedicada a la cría de aves y a la producción de hortalizas en las cercanías Traiguén, reconoce al ganso como un ave de fácil crianza, dada su capacidad para adaptarse a las variedades climáticas desde su nacimiento hasta la etapa de madurez. Actualmente, mantiene gansos de plumas blancas para la comercialización y el con-

sumo familiar, compartiendo las labores de su cuidado con el resto de la familia. En su memoria mantiene vivos recuerdos de la existencia de este tipo de aves desde la época de sus abuelos, quienes los mantenían en amplios espacios abiertos y los aprovechaban para el cuidado de los predios, ya que se caracterizaban por tener un mal carácter frente a cualquier desconocido.

La reproducción de esta especie ocurre en invierno, entre los meses de junio y julio, y los polluelos comienzan a romper el cascarón en el mes de septiembre. Durante el período de incubación, se exige una atención constante hacia la gansa que está empollando:

"(...) usted tiene que estarle dando cada quince, cada veinte (minutos), ir revolviéndole los huevitos a la gansa y a la vez mojarle, porque en esta zona como es poca el agua que hay, yo le ayudo a mojarle los huevitos, por la temperatura, porque si usted no

lo hace, el ganso tiene una telita en el embrión, y esa telita al no tener mucha humedad se le pega al embrión, y le dificulta el acceso a... entonces terminan asfixiándose en el huevito".

Una vez que las crías salen del huevo, pasan al menos tres meses más con su madre, antes de independizarse y unirse al resto de las aves de la casa. Los cuidados que se deben tener en este proceso de crecimiento es evitar que se volteen mientras aprenden a alimentarse y a tener firmeza en sus patas, procurando para ello el consumo de "pasto tierno".

"El ganso que no come pasto verde es muy propenso a darse vuelta. Cuando caen de espalda, el gansito cuando sale débil se tropieza y se da vuelta, entonces ¿qué pasa? Que muere, si usted no lo va a ver a tiempo, el gansito se muere".

En cuanto a sus usos alimentarios, la cazuela de ganso es la que más se destaca dentro de los platos campesinos,

entregando un reconfortante sabor en tiempos de invierno. A su vez, Herminia recomienda el consumo de su pana para personas afectadas por resfríos fuertes.

Dentro de los fenómenos que hoy en día están afectando la crianza del ganso y su inclusión en la culinaria de la región, Herminia menciona la sobrepoblación de plantaciones de pinos y eucaliptus, las que han reducido progresivamente los espacios para su reproducción.

"El ganso antes se criaba, no como ahora, como que antes eran como más espacios, más abiertos, no había peligro, la otra vegetación era diferente. Ahora no po, porque la misma explotación que tenemos del pino y eucalipto que han sido daño incluso hasta pal clima de la crianza (...) ese gas que exprime, ese mismo gas cae a la tierra y ahí ya no está saliendo esa vegetación que antiguamente había, cuando había los árboles nativos, los bosques nativos".

• CAZUELA DE GANSO •

La cercanía de Herminia Cárdenas Caro con la crianza de gansos la hacen también una especialista en sus diversas preparaciones:

"El ganso ha estado por generaciones, (...) tanto yo como mis vecinos que crían, ellos también consumen mucho la cazuela de ganso con mote calentito, bueno, que esa es la comida del mapuche también, la cazuela de ganso con mote calentito".

El uso del ganso en cazuela profundizó la mixtura entre cocinas hispánicas e indígenas, poniéndose en evidencia ya en los albores del siglo XIX. Pereira (1977) sitúa este acomodo culinario en el contexto de la co-

lonización y urbanización de La Araucanía, donde el relato del ingeniero belga Gustave Verniory, a cargo de la construcción de los ferrocarriles, reconoce el consumo de distintas aves de crianza doméstica a manera de caldo. Hoy en día la cazuela de ganso continúa vigente en las cocinas de Traiguén, donde la feria local abastece a sus habitantes de todos los ingredientes necesarios para su preparación.

Para esta succulenta cazuela se utiliza un ganso completo, que de acuerdo con los cálculos de Herminia debe pesar alrededor de 12 kilos. En la cocina a leña, con un buen fuego de hualle o arromo, se prepara una olla profunda, idealmente de greda, con abundante agua hirviendo y aliños, preferentemente comino

entero. Es importante que estos últimos se agreguen antes que la carne para que el caldo quede sabroso desde ya, “porque si usted le coloca el agua hirviendo y la carne, la carne se va a cocer sin sabor, nada, entonces tienen que ir todos los ingredientes al agua”.

Luego de dejar unos minutos hirviendo el agua y los aliños, se incorpora la carne de ganso, y a los cinco minutos siguientes se agregan todas las verduras trozadas, entre ellas papas, zapallo, cebolla, zanahoria y choclo, dejándolas hervir alrededor de 40 minutos a fuego lento. Antes de finalizar la cocción, se agrega locro o mote para darle espesor, revolviendo lentamente con cuchara de palo.

En invierno, el tiempo de mayor madurez del ganso, es la mejor época para disfrutar de esta sabrosa cazuela, ideal para reconfortar a quienes se encuentran resfriados. Herminia recomienda no utilizar gansos pequeños.

"(...) porque si usted toma un ganso que más o menos tenga sus cuatro, cinco meses, el ganso, a momento usted de pelarlo, lo va a encontrar encañonado. “Encañonado” es que ya le están brotándole las plumas mayores, entonces uno que es más difícil para pelarlo y la carne cambia el sabor”.

Ante todo, las sugerencias de Herminia para consumir una cazuela de ganso radican en lo liviano de su carne, a diferencia de una gallina, que puede contener demasiada grasa o “estar gorda”, afectando el estómago del comensal.

OVINO

(Ovis orientalis aries)



El ovino es uno de los primeros mamíferos cuadrúpedos ungulados rumiantes, domesticados por la especie humana en el Neolítico (García, 1966), y desde entonces se ha difundido rápidamente por distintas regiones del mundo, dada su docilidad y facilidad para conformar rebaños en movimiento. Su ingreso a tierras americanas se dio de la mano con la llegada de soldados hispanos durante el siglo XV, quienes aprovecharon su carne y lana durante las expediciones militares.

Al igual que el caprino, la oveja se incorporó con rapidez a las reservas de animales domesticados por familias mapuche, alcanzando luego de 500 años de historia un lugar consolidado dentro de la culinaria ceremonial y cotidiana, incluida también la población campesina-criolla. Producto de esta incorporación surgió la raza criolla araucana, la que ya era identificada por las observaciones de Tomás Guevara (1913: 11)

en sus relatos de principios del siglo XX, acotando que este tipo de ovejas, “de raza indígena, pequeña pero resistente”, era parte de las existencias de animales entre las familias mapuche.

Si bien en la actualidad la oveja araucana se ha mantenido presente en el territorio gracias a su capacidad de adaptación “a condiciones restrictivas de alimentación y manejo sanitario, así como su larga estacionalidad reproductiva y su habilidad maternal” (Agüero y Guzmán, 2009: 28-29), existen sobre ella una serie de amenazas para su conservación producto del mestizaje paulatino con razas contemporáneas introducidas.

En la Región de La Araucanía, al año 2007 existían aproximadamente 282.000 ovinos (Claro, 2001; FIA, 2000; García, 1966; INE, 2006; INE, 2010), de los cuales un 70% se encontraba en manos de pequeños y mediados productores, orientados a la producción

de carne y de lana como alternativa complementaria (INIA, 2007).

Marcelina Montiel Pichuntru vive actualmente en el sector Huallalupe, en la comuna de Melipeuco, y es originaria del valle Alpehue, ubicado en plena zona de volcanes en los alrededores del Parque Nacional Conguillio. De su familia de origen, agricultores y ganaderos de la zona dedicados a la crianza de animales en potreros cerrados con madera de pellín en lo alto de la cordillera, aprendió el oficio de criadora, así como las diversas preparaciones asociadas al cordero.

En la actualidad, Marcelina mantiene sus ovinos con una dieta a base de pasto de las montañas donde estos circulan, reforzado con avena, especialmente en la época invernal. En cuanto a la reproducción, esta ocurre al terminar el invierno y para ello privilegia mantener un carnero y ovejas de no más de tres años de vida, procurando un espacio cómodo para las madres y sus crías:

"La oveja preñada se separa y encierra en el cobertizo, y se le mantiene agüita fresca y alimento, pasto, grano y se prepara su cama limpia para que pueda parir. Los corderitos están con ella tomando leche hasta que son más grandes y comienzan a pastar solos y están más independientes, ahí se destetan".

Al llegar el verano, en el mes de diciembre, se realiza la esquila. Las ovejas deben tener por lo menos un año y medio para que les corten la lana, dado que en ese momento ya tienen suficiente y permite mantener el ciclo anual de la esquila. Para esta ocasión se realiza la correspondiente celebración: "Es toda una fiesta, hay que carnear un cordero, hacer asado y a los esquiladores hay que darles asado, atenderlos bien (...) el asado es indispensable con vino para que se vayan todos contentos".

Tras la esquila, es posible aprovechar la lana obtenida en la confección de frazadas y vestimenta para la familia. Marcelina aprendió esto de su madre:

"Primero guardar la lana cuando se esquilaba en sacos, y después cuando estaba el sol caliente se aso-

leaba y se calentaba toda la que iba a lavar. Tenía un método ella para lavarla, primero con agüita tibia, como para que la grasa del cordero se derritiera, y luego agregar agua más calentita (...) le quedaba como un algodón".

Luego de ello, se deja secar y queda lista para el hilado y posterior tejido.

Los cambios en el mundo campesino han transformado la actividad ganadera ovina; los nuevos actores productivos en el ámbito agropecuario y agrícola, el aumento de la actividad forestal, la erosión de los suelos y la escasez hídrica en las zonas cordilleranas han influido en este rubro. Marcelina destaca que para mantener una crianza se necesita de abundante agua, no solo para el consumo del animal, sino para todas las actividades asociadas a su faenamiento y el aprovechamiento de todas sus partes para consumo, indumentaria, entre otros.

"(...) la falta de agua va a influir en algunas preparaciones, necesitas tener mucha agua para el lavado por ejemplo de las guatitas, estas tienen que lavarse muy bien (...). He perdido hartos cueros porque los cueros tampoco se lavan, se necesita harta agua para realizar el proceso de curtido, por acá el agua está muy escasa a pesar de que estamos en una zona llena de vertientes, los pozos dan muy poca agua y por lo tanto se debe cuidar mucho, para abastecer a los animales y para uno también".

El cordero tiene un amplio repertorio culinario en el mundo campesino e indígena. Su carne es de textura suave y buen sabor, consumiéndose de preferencia asada al palo, aunque también puede degustarse en cazuelas, caldos y como charqui. Si se da la ocasión, para no desperdiciar ni un trozo de este noble animal, se puede consumir la sangre, pulmones y otros interiores a través de preparaciones como el ñachi, el apol, la butifarra y la chanfaina, las que se mantienen especialmente en contextos de fiestas familiares o comunitarias.

Por último, Marcelina menciona que, aunque sea muy poco apetecida, la hiel del ovino tiene un uso medicinal: "Dicen que es buena para la vesícula, pero hay

que tragársela entera, según decían siempre, y algunos lo hacían cuando venían (...)"

• APOL •

Otra de las múltiples formas de aprovechar un cordero, más allá del consumo de su carne, es a través del *apol*, *opol* o *apun*, término proveniente del mapudungun que designa una particular preparación realizada con los pulmones del animal agonizante. Pascual Coña, al relatar en sus memorias a fines del siglo XIX cómo ocurrían los raptos para tomar a las mujeres por esposas, menciona que dichos acontecimientos se celebraban con una "comilona" donde el *apol* tenía reiterada participación, previo al consumo de la carne como plato principal:

"El bofe, que llenan de la sangre del animal al degollarlo; la sangre mezclada con sal se introduce a causa de la inspiración por el conducto de la tráquea y los bronquios" (Moesbach, 1936: 235).

En sus periplos por tierras araucanas, distintos viajeros hicieron también alusión a este singular preparado. Guevara (1913), por ejemplo, lo destaca como uno de los últimos vestigios del consumo de carne a medio cocer, donde "cortan una vena al cordero i con sal i ají la vácian en esta víscera, que la absorbe como esponja" (Guevara, 1913: 224), para luego realizar la preparación con el pulmón crudo del animal.

Regularmente el *apol* se cocinaba entre las familias mapuche de la cordillera con tradición en la crianza de ganado ovino. Marcelina Montiel recuerda esta ancestral receta apreciada por su capacidad para otorgar vigor, especialmente a los varones:

"Para el *apol* se prepara un ají, como para aliñar una ensalada. Se le echa aceite, limón o vinagre, la sal (...) la chalotita se usaba mucho, se picaba finita, le hacían un orificio al cordero y por ahí se le ingresaba todo ese líquido".

Los aliños se ingresan entonces por el cuello cortado del animal moribundo para que se incorporen a los pulmones y cuajen. En la faena, se retiran las entrañas rellenas y se les da un baño en agua hervida durante un par de minutos, o se hierven por no más de 10 minutos, tras lo cual quedan listas para el consumo.

De color rojizo como la sangre, con sabor picante, textura de queso fresco y toques de verduras, el *apol* se sirve rebanado y con abundante jugo, acompañado con pan, papas o ensaladas. Marcelina estima que una de las razones que explican la disminución de este preparado en las cocinas mapuche es el sufrimiento del animal, evidenciándose un repliegue únicamente a espacios íntimos y familiares.

"Antiguamente era preparado regularmente en las casas, sobre todo siempre que se mataba el cordero. Ahora ha cambiado y muy pocas familias realizan esta preparación tan antigua (...) el animal está vivo, por eso no lo hacía muy seguido mi papi, lo hacía cuando venía alguien y tenía ganas de comer *apol*, lo hacía, porque se hacían sufrir mucho a los animales, porque de tenerlo ahí, llenarle y después morían".

• CHANFAINA •

La chanfaina es un preparado siempre presente en la faena del cordero, que combina parte de las patas, la cabeza, los interiores o lo que vaya sobrando del animal, para transformarlo en un succulento guiso. Propio de la tradición española, este plato se instaló en Chile como un menú cotidiano dentro de la cocina criolla colonial (Eyzaguirre, 1987), manteniéndose en el período republicano, especialmente en la culinaria campesina y mapuche. De acuerdo con Pereira Salas, en la época portaliana la “Chanfaina de Castilla” se lucía con jerarquía gastronómica como un plato de fondo hecho a base de “bofe de cordero, papas picadas y arroz” (Pereira, 1977: 88).

Eliana Catalán, mujer mapuche originaria del sector Quintrilpe en la comuna de Vilcún, menciona que la chanfaina es un “causeo” que se realiza en el campo siempre que se faena un cordero, en celebraciones familiares asociadas a las cosechas, las esquilas y de manera principal entre los meses de diciembre y marzo, época de los corderos nuevos. Para su preparación se deben limpiar meticulosamente las extremidades y la cabeza del animal, proceso que implica pasarlas por el fuego y rasparlas para eliminar cualquier tipo de re-

siduo. Tras lavarlas y trozarlas, se incorporan a una olla de fierro que le otorga especial sabor al caldo resultante, agregando aliños y verduras como cebolla en trozos, dientes de ajo, orégano, hojas de laurel, ají cacho de cabra, zanahoria en rodajas y sal a gusto. Se vierte suficiente agua caliente para cubrir todos los ingredientes y se coloca al fogón por alrededor de una 1 ½ hora o hasta que todo quede bien cocido.

El resultado es un guiso contundente con aroma a cordero, de color amarillento y sabroso caldo, que se sirve caliente acompañado de papas cocidas, con pan caliente y un reconfortante mate “para la once”.

Eliana recomienda servirlo en una gran fuente de madera.

“(…) para que las personas saquen lo que necesitan. Si es servido por la dueña de casa en plato de greda hondo, va con cuchara por el caldo, tenedor si va acompañado con papas, pero no se usa mucho el cuchillo porque la idea es saborear la presa y comerla con la mano, el cubierto no sirve mucho porque la carne está pegada al hueso”.

• CARRUTÚN •

En la línea del aprovechamiento de las bondades del ovino, se puede mencionar una preparación poco convencional tipo ensalada, denominada en mapudungun *carrutún* o *caritún*, que permite utilizar de mejor manera la “pana” o hígado de este animal. Se trata de un preparado fortificante similar a un pebre, cuyo aspecto y aroma varían según los aderezos y hierbas que sean adicionadas. Es consumido acompañado con pan amasado caliente como entremés del asado, principal-

mente por adultos en instancias cotidianas y festivas, en zonas donde existe crianza de ganado ovino.

Marcelina Montiel identifica esta preparación como parte de los conocimientos culinarios de su pueblo, presente en la memoria familiar durante generaciones, y comparte ciertos detalles al respecto.

En el momento de la faena del animal se extrae la “pana” para su limpieza. Se lava bajo un chorro de agua fría, se quita la sangre y con un cuchillo se retira

la nervadura que la recubre. Luego se pica muy fina o se muele para luego agregarle verduras como cilantro, cebolla, chalota u otra hierba de la huerta, además de vinagre o limón para darle el particular toque ácido, sal y *merken*. Marcelina comenta que “en otros tiempos se aliñaba con vinagrillo y ahora con limón (...) a todas las plantas silvestres le colocaban hasta jugo de man-

zana ácida (...) se utilizaba mucho para eso, para las comidas y el resto del cordero”.

Antes de su preparación, destaca que se debe poner especial atención en el origen, la crianza y la alimentación del cordero, debido a los potenciales residuos que existen en sus interiores y que pueden ser nocivos para el consumo humano.



PORCINO

(Sus scrofa)



Llamado comúnmente chancho, cochino, puercu o cerdo, este animal es una especie domesticada en Asia que luego se introdujo a Europa y posteriormente llegó a tierras americanas, de la mano de la espada conquistadora, en el siglo XV. El naturalista Claudio Gay (1847) lo describe como un paquidermo que en su estado natural presenta un cuerpo grueso, piernas gordas y cortas, con una cabeza voluminosa y prolongada: “Su pelaje es poco espeso, formado por largos pelos duros y elásticos, bastante suave y rizado casi como la lana. La hembra tiene una talla más pequeña, y sus defensas menos fuertes” (Gay, 1847: 140). El autor indica que proviene del originario jabalí, y que con su domesticación fue variando considerablemente su aspecto, color, forma y el tamaño de sus órganos.

A fines del siglo XIX ya existía crianza de cerdos en territorio mapuche (Moesbach, 1930: 110), preparándose especialmente como asado al palo, lo que ha

sido testimoniado por distintos viajeros de la época (Couyoumdjian, 2010). Para el año 1917, la masa ganadera porcina en las provincias de Cautín y Malleco alcanzaba las 24.596 y 15.442 cabezas, respectivamente, de un total de alrededor de 300.832 a nivel nacional (Pinto, 2011).

José Manuel Mellado Morales, agricultor del sector Manzanares de la comuna Renaico, maneja un criadero de alrededor de 30 chanchos de color blanco, “no sé de qué razas, sé que son blancos de carne no más”. El saber en torno a su crianza y faenamamiento lo heredó de su padre, y reconoce que no es un oficio difícil de realizar, puesto que estos animales “se cuidan casi solos. Teniéndoles el alimento, ya está asegurado”.

La reproducción ocurre idealmente a inicios del verano, aunque puede ser en cualquier fecha que se programe, teniendo disponible para el proceso el marrano o macho. Una vez preñadas, las hembras tardan

tres meses y medio en parir, dando a luz entre 10 a 12 crías. Durante el invierno deben existir mayores cuidados tras el alumbramiento, ya que las heladas y la humedad de la chanchera pueden poner en riesgo la vida de las crías y de la madre.

La alimentación de los cerdos es abundante y se compone de diversos productos que formen parte de la producción familiar campesina, sean verduras de la chacra, maíz molido, cernido de avena o suero de vaca, o todo aquel “desperdicio” que, en palabras de José Manuel, se pueda aprovechar.

La faena, ritual clásico campesino en época de festividades familiares y comunitarias, requiere de

numerosas manos y tareas, pasando por la matanza misma, el pelado, el descuerado y la extracción de la manteca, la preparación de prietas, chicharrones, queso de cabeza y otras tantas posibilidades en base a sus interiores, sus huesos y su carne, no desperdiciando ni un solo un trozo del animal, con el fin de satisfacer las necesidades alimenticias del momento y parte del año.

En la Región de La Araucanía, la crianza porcina a nivel artesanal destinada a la producción de carne, embutidos y jamones fue consolidándose también dada la influencia de la culinaria colona italiana, afinándose sobre todo en la cocina campesino-mestiza.

• PROSCIUTTO •



Al igual que las pastas y la polenta, la carne de cerdo procesada artesanalmente es una de las preparaciones que identifican a las familias italianas allegadas a las tierras de la Región de La Araucanía, específicamente en la comuna de Capitán Pastene y sus zonas aledañas.

Nora Covili Covili, hija de inmigrantes asentados en esta localidad durante el siglo pasado, continúa

reeditando antiguas recetas para la fabricación de productos procesados del cerdo, siendo una de sus especialidades el *prosciutto*, jamón crudo de textura tierna y sabor salado, que suele ser consumido cotidianamente en sándwich, como antipasto y en entradas. Es justamente en el negocio familiar donde ella aprendió este oficio y ha transmitido este conocimiento a sus hijos

y a distintas personas de la localidad, interesadas en conocer un poco más de los embutidos italianos.

La preparación del *prosciutto* implica bastante trabajo y, aunque el período de reposo y maduración es largo, vale la pena la espera para degustarlo.

"Los cerdos que se faenan deben ser de 120 kilos hacia arriba. Se sacan las dos piernas del cerdo, a las cuales se les hace un buen masaje para que salga la sangre. Luego de esto se lleva al saladero, donde se cubren con sal y se van dando vuelta entre tres a seis días. En este saladero, luego de los seis días, se cubren

completamente con sal y se dejan por un mes. Si las piernas pesan 15 kilos, se deben mantener un mes, y si pesan ocho kilos, unos 20 días. Luego de este proceso, en el saladero se lavan con agua tibia y se van a la sala de ahumado por un período de tres a cuatro meses. Finalmente, se van a la sala de maduración, que es un lugar donde hay una temperatura baja con buena ventilación, pues allí el proceso dura dos años".

Luego de este período recién está en condiciones para el consumo o la venta.

• COPPA •



Otra de las recetas tradicionales de la zona colona italiana de Capitán Pastene es la *coppa*, una clase de cecina de sabor intenso y bien salado, preparada a partir del lomo del cerdo faenado en un proceso lento y minucioso. Este embutido es versátil para consumo en entradas y para acompañar panes a toda hora, especialmente en invierno y fiestas familiares.

Nora Covili prepara esta exquisitez en la fábrica que maneja su familia, utilizando una receta que continúa manteniendo por tres generaciones. A partir de la carne de lomo de un cerdo grande, se obtiene carne suficiente para preparar dos *coppa*.

Las piezas de carne se salan abundantemente hasta cubrirlas completamente. Se dejan reposar, volteándolas durante tres días para luego aliñarlas con

pimienta y cubriéndolas con el “unto”, tela blanca que recubre los intestinos del cerdo y que facilita que penetre el ahumado. Ya envueltas se llevan a una sala de ahu-

mado por tres meses, y posteriormente a un espacio para que maduren bien por dos meses más. Luego de ese lapso están listas para ser consumidas.

• ASADO DE CERDO CON PURÉ DE MANZANAS •

Si bien el asado de cerdo con puré de manzanas es una receta poco difundida a nivel popular, aún se mantiene vigente en la tradición culinaria alemana del sur de Chile, donde se disfruta del sabor agridulce que entrega el *apfelmus*, puré o mazamorra de manzanas. La receta es compartida por María Clemira Ovalle González, campesina y amante de la cocina en sus diversas posibilidades, quien la aprendió mientras trabajaba con una familia de inmigrantes alemanes de la zona. Es muy común prepararla en invierno, época en que se faena el cerdo y aumenta su consumo.

El proceso se inicia con el aliño de la carne. Para adobar un kilo de cerdo se prepara una pasta con tres dientes de ajo y un ají cacho de cabra machacados con sal, tres cucharadas de aceite, ½ taza de vinagre o vino blanco y una cucharada de manteca. Se dispone en una fuente y se lleva al horno por ½ hora a fuego alto para sellar y dorar la carne. Luego de ello, se baja a fuego medio por una hora más, humedeciéndose periódicamente con agua o con el mismo jugo de la mezcla que se encuentra en la asadera, cuidando que el asado no se seque.



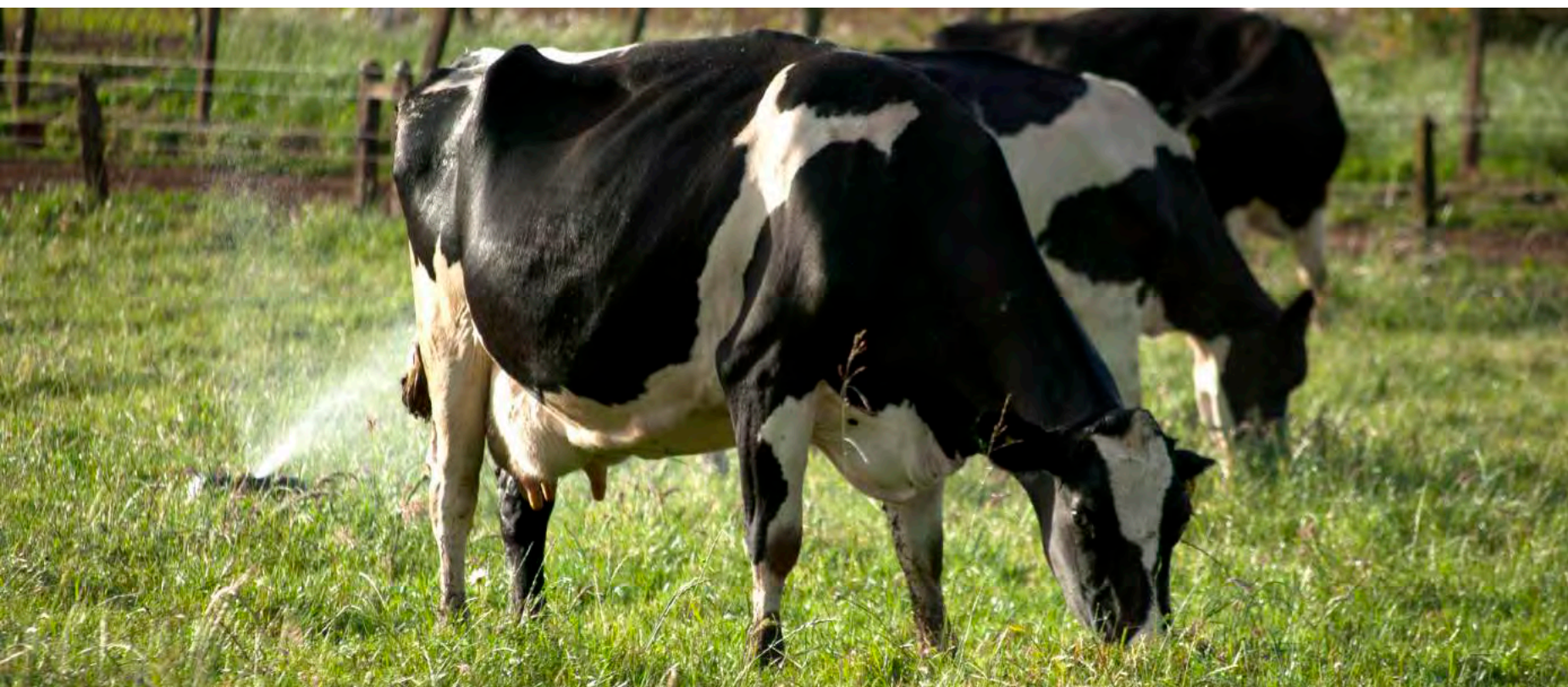
El puré de manzanas se prepara en una olla con unas seis a ocho manzanas de tamaño mediano picadas, idealmente manzana reineta, con un poco de agua y de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, dependiendo del dulzor, madurez y tipo de manzana que se tenga. Se echan a cocer, revolviendo constantemente con una cuchara o paleta de palo, hasta que las manzanas se ablandan y adquieren

una textura suave. Luego se pasan por cedazo, poniendo cuidado en eliminar las hilachas que pueda tener la fruta.

Cuando ya está todo listo, se troza la carne y se sirve en un plato bajo con un poco de puré de manzanas y papas cocidas, las que nunca faltan como acompañamiento. La usanza, según comenta María Clemira, es preparar este asado en familia y en una cocina amplia, para distribuir las distintas labores.

VACUNO

(Bos taurus)



El vacuno es una especie rumiante de cabeza gruesa, hocico ancho, cuernos medianos, redondos, arqueados y volteados hacia afuera, frente plana, pelaje raso y con variaciones en color (Gay, 1847) de acuerdo con su raza. Ya extinto en su estado salvaje, en la actualidad se encuentra distribuido en todo el mundo en forma domesticada. Su relevancia en la historia de distintos pueblos se debe a sus múltiples usos, desde transporte para tirar de carretas, labranza de la tierra, uso de su piel para vestimenta y curtiembre, usos culinarios de su carne y manteca, hasta el aprovechamiento de la leche de vaca para consumo o preparaciones como quesos, mantequillas y yogures.

Se tiene conocimiento de que los españoles desembarcaron ganado bovino en el Caribe americano, iniciándose así rápidamente una exitosa dispersión; ya en 1524 existían bovinos en toda América del Sur (Primo, 1992), llegando también al lejano Chile por

influencia española. De esta manera, además de su uso como buey de tracción y en el trabajo de la tierra, el vacuno y su carne se volvieron claves dentro de la cocina campesina e indígena (Moesbach, 1930; Pereira, 1977), utilizándose con una variedad de técnicas culinarias para diversas ocasiones. Se destaca el uso de la grasa del animal vacuno como característica central dentro de la alimentación criolla, tal como lo señala Pereira Salas: “Lo que es para el francés, la mantequilla; para el italiano o el español, el aceite; fue para el chileno, la grasa” (Pereira, 1977: 21).

Durante el siglo XIX, la Región de La Araucanía presentaba condiciones óptimas para la crianza de vacunos y otras especies como ovejunos y porcinos, lo que se refleja en la cotidianidad de mapuche y campesinos. Pascual Coña, cacique mapuche, mencionaba en esta época que “algunos caciques tenían 500, otras 300 cabezas vacunas; he visto eso con mis ojos. Toda la

gran vega (del Cautín) estaba como sembrada de animales” (Moesbach, 1930: 46). Así, en el siglo siguiente, Malleco y Cautín destacaban como provincias ganaderas (Pinto, 2011), singularizando su paisaje a partir de la aparición de amplios paños de praderas:

"La constituyen las praderas naturales formadas por los pastos denominados chépicas, chuncho, hierba del chanco, poas, pasto miel, y los renovables de maqui, hualle, arrayán y la quila, en términos generales; y las praderas artificiales formadas por trébol rosado solo o asociado con otras gramíneas como el fromental, ovillo, ballica, pasto dulce, praderas formadas solo con estas gramíneas y unas pocas Hás., de alfalfa" (Pinto, 2011).

Al año 2013, en la Región de La Araucanía se encontraban registradas 506.374 cabezas de bovino (INE, 2014), ganado mixto destinado a la producción de leche y carne.

Alejandro Coñuequir Curilaf, oriundo del lof Trankura en la comuna de Curarrehue, mantiene

crianza de vacunos de distintas razas en su predio, cuyas diferencias radican en su coloración, cantidad de leche o calidad de la carne. Respecto a esta diversidad racial, Alejandro señala que “existe en la región el clavel, el clavel normando, limousin también, hereford también un poco por ahí... pamplona se ven también”.

El período de gestación de la vaca es de alrededor de nueve meses, tiempo en que Alejandro recomienda mantenerlas en un lugar seguro y resguardado del frío, a sabiendas de que el parto puede ocurrir en cualquier momento. Destaca que la mejor fecha de parición es en octubre, ya que la crianza de los terneros es ideal en tiempo estival. Se alimentan de pasto silvestre en verano y enfardado en invierno, complementando la nutrición con avena molida, teniendo especial atención en la vaca que ya dio a luz, para que el ternero reciba una buena leche.

En cuanto a su faenamamiento, este lo realiza en la misma quinta donde los cría, carnereando tal como lo hacían sus abuelos, en especial para festividades familiares como *nguillatunes* o velorios, donde se necesitan grandes cantidades de comida para atender a los asistentes.

• JALEA DE PATAS DE VACUNO •

Las jaleas son un antiguo preparado incorporado a Chile durante la época colonial y mayormente extendido desde mediados del siglo XIX, elaboradas a partir de la cocción de las extremidades de animales como vacunos y aves, de las cuales se obtiene la proteína del colágeno (Rodríguez y Sciolla, 2010).

Los descendientes de las colonias europeas en el sur de Chile suelen preparar el tradicional *zülze*, privilegiando para ello animales vacunos. Lilian Hauenstein Pabst, residente en Traiguén desde hace 68 años, es una experta en diversos platos de tradición suizo-alemana. Aprendió el *zülze* compartiendo con

familias alemanas en sus andanzas por las ciudades de Valdivia y Osorno.

El ingrediente principal es una pata de vacuno, la que se afeita para eliminar todos los residuos capilares que pudiese tener y luego se corta de manera que quede en trozos pequeños para acomodarla de buena forma en una olla profunda. Una vez acomodada, se cubre con agua, agregando una cebolla picada en pluma en trozos gruesos, ½ cabeza de ajo, una cucharadita de orégano, otra de pimienta, sal y las hierbas que se prefieran. La mezcla se deja cocer unos 30 minutos en olla a presión, o hasta que la pata se ablande, para luego agregar cuatro zanahorias cortadas en trozos a lo



largo o en cubitos. Cuando ya se encuentra todo cocido, se vacían las presas a una budinera, donde se pican en trozos aún más pequeños y se eliminan todos los huesos. Luego se cuele el caldo, que se vacía también a la budinera, para posteriormente verter las verduras picadas en trozos pequeños, agregando cilantro y perejil picado. Tras revisar la sazón, se mezcla todo con una cuchara de palo y la superficie se cubre con cuatro

huevos de campo cocidos y rebanados. Se lleva a la nevera por al menos una noche, y luego de ello ya se encuentra lista para servir.

Esta jalea es de fácil preparación, económica y muy liviana, que se puede disfrutar tanto como entrada o como plato de fondo en cualquier época del año. Lillian recomienda su consumo especialmente en verano, dado que se consume en frío.

• LECHE •



Desde el pie de la vaca hasta la mesa, la leche no ha dejado de estar presente como ingrediente del repertorio del sur de Chile. A partir de la influencia de los colonos europeos y la amplia actividad ganadera que se fue desarrollando en la zona, la lechería fue tomando cuerpo en la Región de La Araucanía, volviéndose relevante para la producción de quesos y mantequillas desde inicios del siglo XX. Existen registros que indican que en el año 1910, en las provincias de Malleco y Cautín, se producían alrededor de 182.000 y 235.000 decalitros de leche, respectivamente (Pinto, 2011). Su importancia dentro de la cocina criolla existe desde el siglo XVII (Pereira, 1977), dada la influencia de prácticas culinarias europeas que dieron forma a manjares, postres y confitería, acompañando la hora del té con la leche con malicia y diversos dulces preparados (*Manual de economía doméstica*, 1877; Pereira, 1977).

En Loncoche, provincia de Cautín, Max Thomet Isla, de profesión agrónomo, ha puesto en práctica el oficio de la lechería para fabricar quesos a partir de

su crianza de vacas lecheras, retomando los saberes paternos de herencia suiza adaptados al territorio sureño.

En cuanto a la extracción de la leche, esta se obtiene de vacas ya preñadas. Tras dar a luz a sus terneros, se pueden ordeñar durante ocho o nueve meses más, extrayendo la primera leche del día en los albores de la mañana. Al ser vacas recién paridas, es importante un buen trato y cuidado en su alimentación, ya que la calidad de la leche tiene directa relación con el alimento y la época del año; al respecto, Max comenta:

"Tratamos de mantener praderas naturales con pasto endémico; pasto miel, pasto villo, hierbas de hoja ancha, tréboles de distinto tipo, y dependiendo del período del año también la leche va saliendo de otra manera (...). En el invierno y otoño hay praderas más verdes, donde las vacas dan mucha leche, pero tiene poca materia grasa, es más delgada y, por lo tanto, el queso no es tan fuerte. Cuando hay praderas más maduras, la leche sale con más grasa".

Tras su extracción, la leche se almacena en estanques de acero inoxidable, refrigerada para su óptima mantención, sin la necesidad de utilizar conservantes. Ya en este

estado, se puede consumir directamente o bien se deja para procesarla como mantequilla, yogur, queso, o para ser utilizada en el arte repostero que más se prefiera.

• QUESO •



Entre los aportes culinarios que los colonos suizos entregaron a las tierras de La Araucanía destacan los quesos, alimento que con el tiempo ha sostenido un área productiva que identifica a variadas zonas al interior de la región. En la actualidad, los quesos de la Faja Maisan de Pitrufrquén y los normandos y mantecosos de Curacautín, entre otros, destacan a nivel nacional por su sabor, calidad y por la vasta tradición quesera que se ha consolidado en los respectivos territorios. Max Thomet Isla sabe de ello. Su padre, de origen suizo, se dedicó a la quesería desde su llegada a la región en la década del sesenta, instalando una pequeña fábrica en su casa. “Recuerdo verlo de chico cómo calentaba los fondos en una cocina a leña y ahí hacíamos queso para el con-

sumo de la casa. Hacía distintos quesos, unos grandes, otros más pequeños, de sabores fuertes”, señala.

Max heredó el paladar de su padre y hoy ha recuperado el oficio en base a la receta familiar original, con algunas innovaciones que ha aprendido a lo largo de estos años para mejorar la comercialización de sus productos.

Para obtener un kilo de queso, explica, se requieren aproximadamente 10 litros de leche, proporción que varía según la época, dependiendo de la mayor o menor abundancia de esta. El trabajo es minucioso y también se modifica según tipo de queso que se quiera lograr. La leche que se toma en la tarde, por ejemplo, sirve para quesos fuertes que requieren una maduración de entre

tres a cuatro meses, dado su alto contenido en grasa y proteínas, fundamentales para un aroma y sabor más intensos. “Las vacas dan menos leche en la tarde, pero con mayor contenido de grasa y proteínas, lo que hace que se transformen los sabores y aromas. Pero si quieres hacer queso fresco tomas la leche en la mañana”.

Una vez que se recoge la leche, se lleva a una tina previamente higienizada donde se pasteuriza, dejándola reposar por 30 minutos para luego calentarla a 65 °C. “Dependiendo la temperatura a la que llega la leche al calentarla, uno decide si se pasteuriza”, comenta. Tras este proceso se agrega el cuajo, el que en esta época es de tipo sintético. Al respecto, Max explica: “Antiguamente sacaban la manzanilla, que es una parte del estómago de la vaca que se deja secar, y luego se prepara un suero y con eso cortas la leche, pero actualmente está prohibido, por lo que usamos el cuajo sintético”.

Luego de que el queso ha cuajado, se corta en cubos utilizando una lira, antigua herramienta consistente en un marco con hilo de metal, y se procede a eliminar alrededor de un tercio del suero, drenándolo por medio de una llave para dárselos a los terneros como alimento. Con ello se inicia el proceso de cocción de la masa, por medio de agua caliente a 70 °C, la que se va incorporan-

do poco a poco hasta completar el volumen anteriormente eliminado, para que el queso tome consistencia.

Ya finalizada esta etapa, el queso pasa a una salmuera por al menos 15 a 20 minutos hasta que llega al punto necesario de sazón. La masa que se obtiene después de este proceso se vierte en moldes de palo que se prensan con pesos de cemento. Tras medio día prensados se retiran y se llevan a una habitación fría y oscura, bien ventilada y hermética, para su maduración.

Los cuidados necesarios durante esta fase exigen la limpieza periódica de los quesos para quitar los hongos que naturalmente se forman. “Hay un período que se lavan en seco con paños o esponja, y otro donde se lavan con salmuera o usando sal seca”, acota Max. Además, durante el período de maduración es necesario voltearlos para que se vaya formando a ambos lados una corteza natural.

Este queso, alto en probióticos y vitamina B, es ideal para consumo directo, en banquetes, ensaladas o también rallado. En época estival es más apetecido el queso fresco y en invierno el queso maduro. La comercialización se realiza entre vecinos y conocidos a través de compras directas o trueques, siendo su familia quien colabora en las ventas.

• KUCHEN DE QUESO •

La tarta o *kuchen* de queso es una receta de tradición suizo-alemana con una hermosa tonalidad amarilla acaramelada, similar en apariencia a la de un flan. Alice Koller recuerda haberla aprendido directamente de su padre, quien la preparaba cuando en la cocina se tenían disponibles distintos tipos de quesos, los que se mezclaban con una masa rápida y fácil de hacer, para así deleitar con algo contundente y sabroso a la familia.

Para preparar la masa Alice indica que se deben mezclar 250 gramos de harina con un huevo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de agua tibia y una pizca de sal, uniendo los ingredientes con la mano para lograr una textura blanda. La masa resultante se deja reposar al menos por 30 minutos en un ambiente cálido y tranquilo, y luego se estira sobre un molde, haciendo hoyos con un cuchillo para que esta no se infle. Una vez pasado el tiempo de reposo, se prepara

una mezcla con los trozos de quesos disponibles, un diente de ajo rallado, un poco de leche y un huevo, la que se bate y se vierte sobre la masa para llevar al horno caliente por unos 20 minutos. Al retirar del calor, se puede agregar pimienta negra en la superficie.

Según Alice, hay personas que incorporan cebolla junto al queso, algo más de ajo o bien nuez moscada, dependiendo del gusto de quien lo prepare. Suele servirse en trozos, idealmente acompañado con vino blanco.





PRODUCTOS ACUÍCOLAS

Crustáceos



CAMARÓN DE VEGA

(Parastacus pugnax)

El camarón de vega es un crustáceo con caparazón liso y comprimido lateralmente. Su rostro es corto, triangular e inclinado sobre unos pequeños ojos (Jara, 1994). Tiene pinzas en el primer par de patas, con forma de tenazas voluminosas, y un abdomen grueso y completamente calcificado (Hobbs, 1991) de color gris verdoso o plomizo (Jara, 1994). El apareamiento de este crustáceo ocurre al final del invierno, incubando sus huevos entre los meses de octubre a enero (Rudolph, 1997) o de noviembre a mayo (Ibarra y Arana, 2012).

Su hábitat frecuente corresponde a aguas subterráneas de terrenos semipantanosos asociados a ecosistemas de vega, en pequeños valles entre cerros. De igual manera, es posible encontrar poblaciones de camarones en planicies de similares características, pero con mayor intervención antrópica. Tiene hábitos nocturnos y crepusculares, cumpliendo su ciclo vital en galerías que excavan en suelos húmedos, las que se pueden reconocer por sus múltiples orificios de entrada cuando alcanzan la superficie del suelo. En épocas secas, estos orificios son tapados con el fin de mantener la humedad al interior de sus galerías, generando además un microhábitat para protección de predadores y regulación de temperatura (Dalannais, 1984; Jara, 1994; Rudolph, 1997).

Su distribución alcanza las regiones de Valparaíso a La Araucanía, desde el río Aconcagua hacia el sur (Ibarra, 2012). En esta última región, se reconoce su extracción en las cercanías del lago Budi (Muñoz-Pederos & Navarro, 1992), concentrándose actualmente en las zonas de Traiguén, Carahue, Nueva Imperial y Vilcún (Zúñiga, 2013).

Marcelina Breve, habitante de la comuna de Carahue y recolectora de camarones desde pequeña, lo describe señalando que “puede medir en edad adulta unos

10 cms, es similar a una pancora, color entre verde oscuro gris, naranja, tiene muchas patas, tiene pinzas que muerden. Es liso, caparazón dura, tiene aroma a barro”.

Al igual que sus ancestros, solía salir con su familia a recoger camarones en las vegas de Cuyinco Bajo, zona de humedales donde abundaba entre pitranes y canelillos. La técnica consistía en introducir la mano en los agujeros que iban dejando los camarones hasta alcanzarlos, valorando como una buena cosecha al menos tres a cuatro ejemplares por cada orificio. Tras la recolección se limpiaban del pasto y del barro que podía afectar su sabor.

De acuerdo con los conocimientos heredados por Marcelina en el ámbito culinario:

"Para poder tener un buen gusto hay que lavarlo con hierbas, las mismas que comen ellos. Si ellos tienen, por ejemplo, donde viven, mucho poleo y el poleo ellos lo pastan, se lo comen, le comen las hojas, entonces, y más encima, se dice que si uno los lava con esas cosas, con mucho poleo y con mucha hierbabuena, el camarón queda muy rico”.

Los camarones de vega forman parte de la dieta estacional mapuche y criollo-mestiza de la región. Sus usos son principalmente en sopas, caldillos, cazuelas y desde hace algunos años en empanadas, “siempre con mucho aliño para que no queden desabridos”, como indica Marcelina.

Se estima que el rendimiento de su carne es de un 8% de su peso total, por lo que para cualquier preparación se debe tener una cantidad considerable de camarones recolectados.

• CALDILLO DE CAMARÓN DE VEGA •

En la cocina ribereña, los caldillos pueden ser considerados como una variación de la tradicional cazuela (Montecinos, 2004), pese a que comúnmente los códigos definen un caldillo como la cocción de pescados o mariscos, papas y cebolla en agua caliente. En Chiloé, por ejemplo, caldillos y cazuelas se componen de grandes presas de pescado o una mixtura de mariscos junto con una variedad de verduras sumergidas en el caldo.

En los humedales de las cercanías del lago Budi es posible encontrar referencias del caldillo de camarón de vega. Marcelina Breve recuerda las vegas rodeadas de árboles desde donde se obtenía este producto, “llenas de pitrantes, llenas de agua y tenían todos los derivados de animalitos silvestres, por eso se llaman cullinco, que significa zona de agua, de humedal... exactamente, donde había de toda clase de animal en el agua”. Desde estas zonas llegaban directamente a las cocinas, tanto mapuche como mestizas.

El caldillo es la forma más rápida y noble de aprovechar la carne y el sabor del camarón; es una preparación antigua para Marcelina, caracterizada por “su color oscuro, sabroso, picante, con un aroma muy rico”.

Para prepararlo se seleccionan los camarones y se lavan, echándolos en una olla llena de agua caliente, agregando una cabeza de ajo semimachacado, ½ cebolla picada en pluma, una taza de vino blanco, un ají cacho de cabra ahumado, que le entrega mayor sabor al caldo, una pizca de aceite y sal a gusto. Todo esto se deja cocer por unos 25 minutos, para luego retirar y servir de inmediato.

Es tradicional servirlo en platos de greda para disfrutar en pleno del caldo caliente, colocando en el centro de la mesa una fuente para ir dejando los caparazones vacíos, luego de extraerles toda la comida. “Se chupetea el camarón usando los dedos y los dientes, porque el caparazón una vez cocido es blando. Se extrae la carne del caparazón, las patas, colas y se acompaña tomando el caldillo”.

El caldillo de camarones se complementa con pan amasado, pebre picante y *merken* a gusto, para intensificar aún más su sabor.





PRODUCTOS ACUÍCOLAS

Peces



HUAIQUIL

(Micropogonias furnieri)

Conocido también como “pez roncador”, el huaiquil posee un aspecto oval y alargado, con cabeza ancha y cónica, y una boca pequeña donde su maxilar sobrepasa la mandíbula. Su hocico puntiagudo evidencia dientes muy delgados, en forma de hilo, semejantes a una escobilla.

Este particular pez de carne magra se puede encontrar por diversas lagunas entre el centro y el sur de Chile, distribuyéndose desde Curicó a Temuco. Se mueve por el fondo lacustre en entornos conectados de forma subterránea con el mar. También es posible verlo por aguas costeras de fondos fangosos y en estuarios, hábitats ideales para la crianza de los ejemplares juveniles de esta especie.

En La Araucanía ha formado parte del paisaje tradicional del lago Budi, cercano al territorio de Puerto Domínguez (Kong y Valdés, 1990), según consta ya en el testimonio de Pascual Coña en el siglo XIX (Moesbach, 1930).

Marcelina Breve Cayupi, originaria de esta zona, destaca del huaiquil su carne blanca y sabor suave, como si fuese una merluza, de un tamaño de no más de 30 cms de largo y 250 grs de peso. Ella vivió desde su infancia en las cercanías de Puerto Domínguez, donde recuerda que se capturaba especialmente en épocas de invierno y primavera, entre los meses de agosto y octubre, quedando impregnado en su memoria el aroma a ahumado, cuando los comerciantes lo llevaban en carretas hacia las localidades del interior.

"Ahumado venía el huaiquil, venía la jarpa, iba todo lo que se sacaba. Y todo era riquísimo. Y si no, ellos mismos llevaban el pescado hecho charqui. Lo vendían por almud, como el trigo, o cebada o arvejas o porotos, así se vendían los pescados anti-

guamente, por almud, no por kilo, porque antes no había kilos".

El Budi continúa siendo el hábitat reconocido para el huaiquil en la región. En términos alimentarios se reconoce como un pez “muy resistente para la fritura” pero de abundantes espinas, por lo que su limpieza es clave para asegurar un óptimo consumo. Marcelina recomienda “pasarlos por las llamas” para quitar las espinas. “Se abre al medio y se le pasa por las llamas para que las espinitas se abran, salgan así, y uno con un cuchillito le va botando las espinas”. Igualmente, se destaca su calidad nutritiva, confirmándose por su alto



contenido proteico, vitaminas A y D y minerales como yodo, zinc, fósforo y selenio, además de ácidos grasos esenciales como el omega 3 (Kong y Valdés, 1990)

Si sus formas ahumada y charqueada han sido tradicionales para su conservación, se lo ha encontrado también en deleitosos y diversos platos, destacando el huaiquil frito y el huaiquil asado.

"La forma más tradicional es el huaiquil frito o el huaiquil asado. Las más antiguas el asado al asador, al palo. Porque ya llegaba el huaiquil, se limpiaba y todo, aliñado y asado al palo (...) antiguamente

era asado, o era cazuela dicen, o también se hacía como sopa, se le colocaba, se hacía con papas. Mire, la abuela me acuerdo (...) lo pasaba por las llamas para que se le murieran las espinitas, y tenía papitas, cebolla, zanahoria, lo echaba así por tajadas, y hacia todo eso, lo tiraba y hacia juguito, calentito, ya estaba medio cocido, y tenía todos los huaiquiles listitos, aliñaditos, y los dejaba ordenaditos arriba al vapor. La cocina después la tapaba, y estaban en 5 o 10 minutos. Y ella lo servía así (...) tipo pastel. Quedan exquisitos. Hay tantas maneras de preparar el huaiquil".

• HUIQUIL FRITO •

Marcelina Breve cuenta que la textura firme del huaiquil es ideal para cocinarlo en fritura, logrando de esta manera que su carne quede sabrosa de manera fácil, ya que, por naturaleza, en palabras de sus abuelos del lago Budi, "el pescado es desabrido".

En atención a esta idea, el adobado del pescado se vuelve pieza fundamental en el proceso de preparación de esta receta:

"(...) decían ellos que tenía que hacerse el pescado muy bien arreglado, muy bien aliñado, porque el pescado es desabrido, sí o sí el pescado es desabrido. Si usted no lo aliña, no le hace un buen aliño, el pescado no es sabroso".

Para prepararlo, ella calcula al menos dos pescados por persona, en función de su reducido tamaño. El proceso se inicia raspando el pescado con un cuchillo para quitarle las escamas. Se abre cuidadosamente, se extraen los interiores y se cortan las aletas de los costados. Para que tenga menos espinas, "se abre al medio y se le pasa por las llamas para que las espinitas se abran, salgan

así, y si uno tiene paciencia, con un cuchillito le va bostando las espinas, se lava entero y bien abierto".

Luego de lavarlo bien, se aliña con una mezcla elaborada a base de dos dientes de ajo machacados, sal y orégano a gusto, agregando además jugo de limón y unas gotas de aceite para que se impregnen en el pescado.

En la cocina a leña, alimentada por un buen fuego, se calienta un sartén con una taza de aceite o ¼ kg de manteca, para luego agregar el huaiquil sazonado, dorándolo por ambos lados por tres a cuatro minutos. Al retirar del fuego se lleva a una fuente de madera y ya se encuentra en condiciones de saborearlo solo o acompañado de papas cocidas, arroz o ensaladas.

No existe una ocasión especial para consumir este singular pescado. Mientras se mantenga en las aguas del Budi, las cocinas de la ribera del lago podrán seguir disfrutándolo.

• HUIQUIL ASADO •

Otra forma de preparar el huaiquil es asado o al palo, técnica centenaria que Marcelina Breve también incorporó en su corpus culinario. El proceso es básicamente el mismo que el anterior en cuanto a la limpieza y aliño del pescado. “Se aliña con las mismas cosas que hay, si hay aliñito, ajito, si hay orégano... solo que la cocción es diferente porque se hace asado directo al fuego”.

Se prepara ensartando el pescado en un palo de coligüe, quila o maqui y “se coloca en un asador, hay brasas, hay un fuego bonito, fuego estirado que se le dice, fuego antiguo, y entonces ahí se le sacan unas brasitas a un lado y se va haciendo, lentito”. Una vez que se dora unos cinco minutos por lado, está listo para servir.

El huaiquil asado es consumido en ocasiones especiales donde toda la familia participa; los hombres en la recolección del pescado y la preparación del fuego, y las mujeres en la limpieza, el adobe y la cocción.

Dentro de los recuerdos de Marcelina que rondan el huaiquil y sus estilos de preparación, se encuentran también aquellos que exceden el espacio íntimo de la cocina y que bosquejan aspectos significativos en las relaciones de intercambio. Aludiendo a las prácticas en la zona de Isla Huapi entre pescadores y agricultores lafkenche, rememora: “Antes se truecaba pescado por papa, arveja nueva. Mi papá agarraba cinco kilos de pescado, lisa, huaiquil u otros, y lo cambiaba por papas, arveja y otras verduras”.

PUYE

(Brachygalaxias bullocki)

El puye es una especie autóctona del sur de Chile que se encuentra preferentemente en grupos pequeños bajo remansos soleados, arroyos o áreas inundadas bajas (Oliver, 1949; Campos et al., 1998). Se trata de un pez de tamaño pequeño y robusto, cuerpo corto, alto, desnudo y sin escamas, con un color gris amarillento en los flancos y vientre y el dorso ligeramente más oscuro (Ruiz y Marchant, 2004).

Gumercindo Rodríguez Fritz, pescador artesanal proveniente de una antigua familia fundadora de la caleta La Barra, lo describe como “un pescadito transparente, de unos cuatro a cinco centímetros. No tiene espinas, no tiene escamas, no tiene nada, la pura carnicita”. Vive en pequeños esteros, típicos del bosque nativo, donde las aguas fluyen lentamente sobre lechos de hojas y ramas en descomposición, alimentándose de larvas de insectos (Campos, Bucarey y Arenas, 1972).

Antecedentes actuales indican que podría estar siendo afectado por la contaminación de aguas servidas en zonas de humedales o recreación (Campos et al., 1998), lo que coincide con lo que señala Gumercindo. Pese a que este siempre ha sido un pez escaso en el estuario, en los últimos 20 años ha disminuido de manera considerable.

El destacado naturalista francés Claudio Gay, en uno de sus trabajos junto a Luis Pomar a inicios del siglo XX, lo clasificaba como una especie única de los ríos del sur de Chile, destacando que su carne se vendía siempre a buen precio en los mercados (Couyoumdjian, 2009). Se tiene conocimiento de que los mapuche también lo consumían, para cuya pesca fabricaban unas finas mallas de fibras de linaza que facilitaban su captura, así como la de otras especies de menor tamaño (Moesbach, 1930; Muñoz-Pedrerros y Navarro, 1992).

Si bien Gumercindo Rodríguez se encuentra retirado de la pesca, conoce desde pequeño y en detalle todas las artes para capturar el puye, las que aprendió directamente de su padre:

"(Los puyes) se sacan a la orillita, uno se para en esos tablones que están a la orilla del río. Se pesca solo, cada tablón tiene una entrada para el puyero. A veces se trabaja con tres puyeros (...) un puyero es una malla de nylon. Generalmente se ocupan de esas mallas mosquiteras (...) Son mallas grandes, de 1,8 m de largo por 1,2 m de altura la boca. Son circulares".

Desde marzo hasta noviembre es posible ver algunos pescadores que se acercan al río cuando repunta la marea. El truco que comparte Gumercindo para facilitar su pesca es lanzar un trozo de plato de loza al fondo del agua. La luz que genera el plato facilita visualizar a estos peces dado su cuerpo de tonalidad transparente, lo que, junto al ojo entrenado y los movimientos sigilosos del pescador para no espantarlos, permite una pesca abundante.

Debido a su actual escasez, se privilegia el consumo del puye en contextos de autoconsumo familiar. Las familias ribereñas lo consumen como un agasajo cuando llega hasta sus cocinas, preparándolo en tortilla, empanadas y ceviches.

• TORTILLA DE PUYES •

La Araucanía costera atesora saberes y sabores locales que dan cuenta de la riqueza de la cultura pesquero-artesanal de la zona. Las cocinas de las familias de pescadores de las áreas estuarinas de los ríos Nehuentúe y Toltén tienen la dicha de poder deleitarse con la tortilla de puyes, un antiquísimo plato de fácil preparación y muy apetecido en dichos sectores.

Ruth Ulloa Jaramillo, nacida y criada en caleta La Barra, comuna de Nueva Toltén, aprendió esta receta de las mujeres de su familia, destacando entre sus cualidades “un suave sabor a pescado, una consistencia blanda y una textura suave, con aroma a pescado no tan intenso”.

Para cocinar este tipo de tortilla, considerando al menos cuatro comensales, se prepara una mezcla de consistencia espesa, batiendo tres huevos y agregando una taza de harina, una pizca de sal y otra de orégano, un diente de ajo machacado y agua en el caso de que sea necesario. Luego de esto se adiciona un tazón de puyes frescos y bien lavados. Se calienta un sartén en la cocina a leña con aceite, vaciando la mezcla en porciones, salteándola por unos minutos a cada lado, cuidando que no se pegue y que mantenga su forma plana y redonda.

Cada tortilla se sirve caliente en un plato bajo, de preferencia a la hora del atardecer, acompañada de un mate o un té, como un tipo de comida fortalecedora, antes de que los pescadores salgan al río a probar suerte.



PRODUCTOS MARINOS

Moluscos



CHORITO

(Mytilus edulis chilensis)

El chorito es un bivalvo de forma alargada que se encuentra en Chile desde Iquique al estrecho de Magallanes, siendo también conocido como daye y quilmahue. Puede llegar a medir 10,6 cms, existiendo una talla mínima comercial de 5 cms, en condiciones de cultivo controlado (López et al., 1975; Ávila et al., 1994).

De los mariscos recolectados por las poblaciones mapuche costeras, este ha sido el más relevante de acuerdo con los niveles de consumo registrados (Muñoz-Pedreros y Navarro, 1992). Los vestigios arqueológicos de conchales como Moncul, por ejemplo, ubicado en la zona de Carahue y Puerto Saavedra, y cuyos fechados datan de 2000 AP y 2050 AP, dan cuenta del consumo de ejemplares de tamaño pequeño, de entre 25 y 44 mm de longitud valvar (Lara et al., 1988, en Muñoz-Pedreros y Navarro, 1992).

Entre sus características destaca ser un molusco filtrador, lo que significa que obtiene su alimento haciendo circular el agua marina para captar el plancton y la materia orgánica allí disuelta. Tiene sexos separados, ocurriendo la fecundación de manera externa a través de un desove o liberación de los gametos femeninos y masculinos, preferentemente entre los meses de septiembre a febrero, cuando la temperatura de las aguas es superior a 11 °C (Osorio, 2002). La calidad nutricional para el consumo humano es óptima, siendo una excelente fuente de proteínas, y en menor medida de lípidos y carbohidratos (Ahn et al., 2000; Ojea et al., 2004).

Remigio Segundo Bustos Muñoz, buzo mariscador y comerciante radicado en Nehuentúe, menciona en relación con este molusco que “uno abajo en el agua los ve grandes y distintos. Son de color verde, también con un poco de negro. Por dentro viene amarillo o negro. El amarillo es la hembra y negro el macho”. Agrega, además, que “el mejor choro es el de Nehuentúe, no sale tan bueno en otra parte”.

Hijo de buzo, aprendió el oficio por sí solo usando los equipos de su padre y saliendo al río a bucear y sacar choritos. Recuerda que en su infancia aún existían los bancos naturales donde era posible encontrar esta especie, la que en aquellos tiempos tenía veda de extracción por dos meses al año: “Se pescaba con ras-tras, se colocaban unos fierros que se tiraban con el bote. Al avanzar la rastra sacaba el choro para atrás”. Hoy en día los bancos naturales son muy escasos y casi han desaparecido; en su defecto, desde la década de los sesenta funcionan los bancos de cultivo, que mantienen la disponibilidad del chorito durante todo el año.

Para la recolección de este marisco es necesario trabajar en dupla. El buzo baja al fondo del mar con su respectivo estanque de aire, para llenar la malla de pesca. En el intertanto, el otro tripulante queda en el bote con motor fuera de borda, expectante para ayudar al compañero a coger la red hecha de nylon, adaptada alrededor de un fierro doblado que sirve de mango. En este proceso se pueden obtener hasta 120 kilos de choritos, dependiendo de la disponibilidad.

Tras su captura, se vacían de la red y se limpian con la mano, golpeando las conchas una con otra para quitar piedras o posibles suciedades presentes en su superficie. Remigio recomienda dejarlos en agua para mantenerlos frescos, tal como lo hace en su marisque-ría, donde ofrece los choritos en concha por kilo a co-cinerías y turistas.

Puede consumirse en diversas versiones: en empanada, ensalada, en caldillos, etc. En Nehuentúe se consume todo el año dada su amplia disponibilidad en los bancos de cultivo, donde se acercan especialmente turistas en temporada estival a comprar y degustar este sabroso y nutritivo alimento.

• CHORITOS AL VAPOR •



Los choritos al vapor corresponden a una preparación propia de las artes culinarias de los pueblos costeros a lo largo de Chile. En la Región de La Araucanía existe una larga data de explotación de este recurso en el litoral del río Moncul, en las faldas de la cordillera de Nahuelbuta. Los registros arqueológicos del sitio Monkul-1, situado en un valle junto al estuario, dan cuenta de un amplio consumo de choro kilmawe (*Mytilus chilensis*) y choro zapato o maltón (*Choromytilus chorus*), entre otros ejemplares. Este conchal precerámico, con una data calculada de 200 años, proveniente del período arcaico, entre 2000 y 1800 AP, presentó restos de fauna malacológica y da cuenta de una especialización de sus habitantes en la recolección del kilmawe que, de acuerdo con Erlandson, citado por van Meurs y Gordon (1990), se vincula al desarrollo de una economía mixta donde los mariscos servían

de fuente proteica en asentamientos sedentarios (van Meurs y Gordon, 1990: 22).

En este valle, junto al estuario del río, es donde hombres mapuche-lafkenche resolvían la recolección de choritos por medio de bolsas llamadas *huilales*, confeccionadas con hilo de *ñocha* o *chupón*³⁸, en las cuales se recogían los bivalvos y se entregaban a las mujeres que esperaban en la playa para seleccionarlos, limpiarlos y posteriormente prepararlos (Muñoz-Pedrerros y Navarro, 1992).

Rosa Maldonado González reside desde hace más de 20 años en la caleta Nehuentúe, en la costa de la comuna de Carahue, y comparte esta receta, que ha sido conservada y reproducida durante años por la familia de su esposo, de tradición buzo-mariscadora.

³⁸ Fibras vegetales provenientes de plantas herbáceas utilizadas para la confección de cuerdas, redes, canastos, entre otros.

Pensando en cinco personas, explica que es necesario sofreír en una sartén por dos a tres minutos $\frac{1}{2}$ cebolla picada en pluma o en cubitos, cuatro dientes de ajo machacados y una tira de longaniza en trozos grandes, con una pizca de aceite y orégano. “Lo esencial es cocer un poco la longaniza en agua antes de echarla, para que el caldo no pierda el sabor de los choros”, recomienda. Cuando el sofrito está listo se incorpora en una olla y se agregan cinco kilos de choritos y $\frac{1}{2}$ litro de vino blanco, dejándolos hervir con tapa por unos 10 minutos. No se adiciona sal, dado que los choritos aportan la cantidad sal de mar precisa para aderezar el preparado. Si se desea revolver la cocción “se toman las asas bien firmes y se mueve la olla para que los choros de abajo pasen para arriba”.

Esta forma de preparar los choritos es ideal para ocasiones familiares especiales, presentándose en una fuente grande en el centro de la mesa, donde cada comensal se sirve a gusto, o bien en porciones individuales, con abundante caldo y longaniza, siempre acompañado de jugo de limón.

Durante el mes de marzo de cada año mariscadores y cocinerías de Nehuentúe se organizan en conjunto con la municipalidad, para preparar la chorada más grande del mundo, momento en el que se comparten diversos platos de choritos con los visitantes.



PRODUCTOS MARINOS

Algas



COCHAYUYO

(Durvillaea antártica)

El cochayuyo es un alga de origen americano de color pardo verdoso, cuando está fresco, y de color negro, en su versión seca, que puede alcanzar un tamaño de 15 o más metros de longitud. Morfológicamente consta de un disco de adhesión que se fija a las rocas, del cual se origina una estructura de soporte que sostiene varias láminas alargadas, que se dividen en porciones y que corresponden a la parte comestible de esta especie.

Desde tiempos precolombinos el cochayuyo forma parte del corpus alimentario de la tradición costera mapuche *lafkenche*, junto con otras algas, como el *luche*, y algunos mariscos que las olas del mar arrastraban a la orilla (Moesbach, 1930). Fue asimilado por los españoles en sus expediciones por las costas durante el siglo XVI, siendo una de sus formas de consumo la versión guisada con ají, popular en tiempos de cuaresma, y también tostado al fuego (Pereira, 1977).

Históricamente, su forma de conservación ha sido el secado al sol, siendo trenzado previamente y luego amarrado en atados o paquetes, para facilitar su transporte desde la costa al interior, donde se comercializa y antaño se trocaba por otros productos (Muñoz-Pedrerros & Navarro, 1992; Planella et al., 2010).

Su distribución en Chile alcanza desde Valparaíso al cabo de Hornos. Su hábitat se encuentra en el nivel intermareal inferior, hasta los 15 metros, y se localiza preferentemente en requeríos de zonas protegidas y semiexpuestas, evitando así los embates de las olas. Se extrae principalmente entre las regiones VI y X, siendo de amplio consumo en la zona centro-sur de Chile (Zúñiga, 2013).

En La Araucanía, en la frontera de las comunas de Carahue y Tirúa, existen lugares emblemáticos de recolección de este producto. Es recordado que carre-

tas cargadas de algas recorrían ciudades y pueblos del sur, vendiéndolo para consumo doméstico desde Carahue a Temuco, pasando por Puerto Saavedra y Nueva Imperial (Zúñiga, 2013).

Eugenia Bustos, mujer mapuche y artesana en lana, vive en el sector Casa Piedra, en la comuna de Carahue, y desde su infancia en la *ruka* y en las cercanías del mar se ha familiarizado con el *kollof*, denominación en mapudungun para este producto. En sus recuerdos se mantiene viva la imagen de los “diestros”, quienes iban a su recolección desde el mes de octubre en adelante, especialmente en época de verano y cuando había marea baja. La técnica consiste en acercarse a la orilla y adentrarse hacia donde están sus tallos para cortarlo con un cuchillo de forma curva, labor arriesgada, ya que “la gente que lo corta se amarra con un lazo para que no se los lleve el mar, se coloca un traje de buzo y se mete al mar, echándolo a un canasto”.

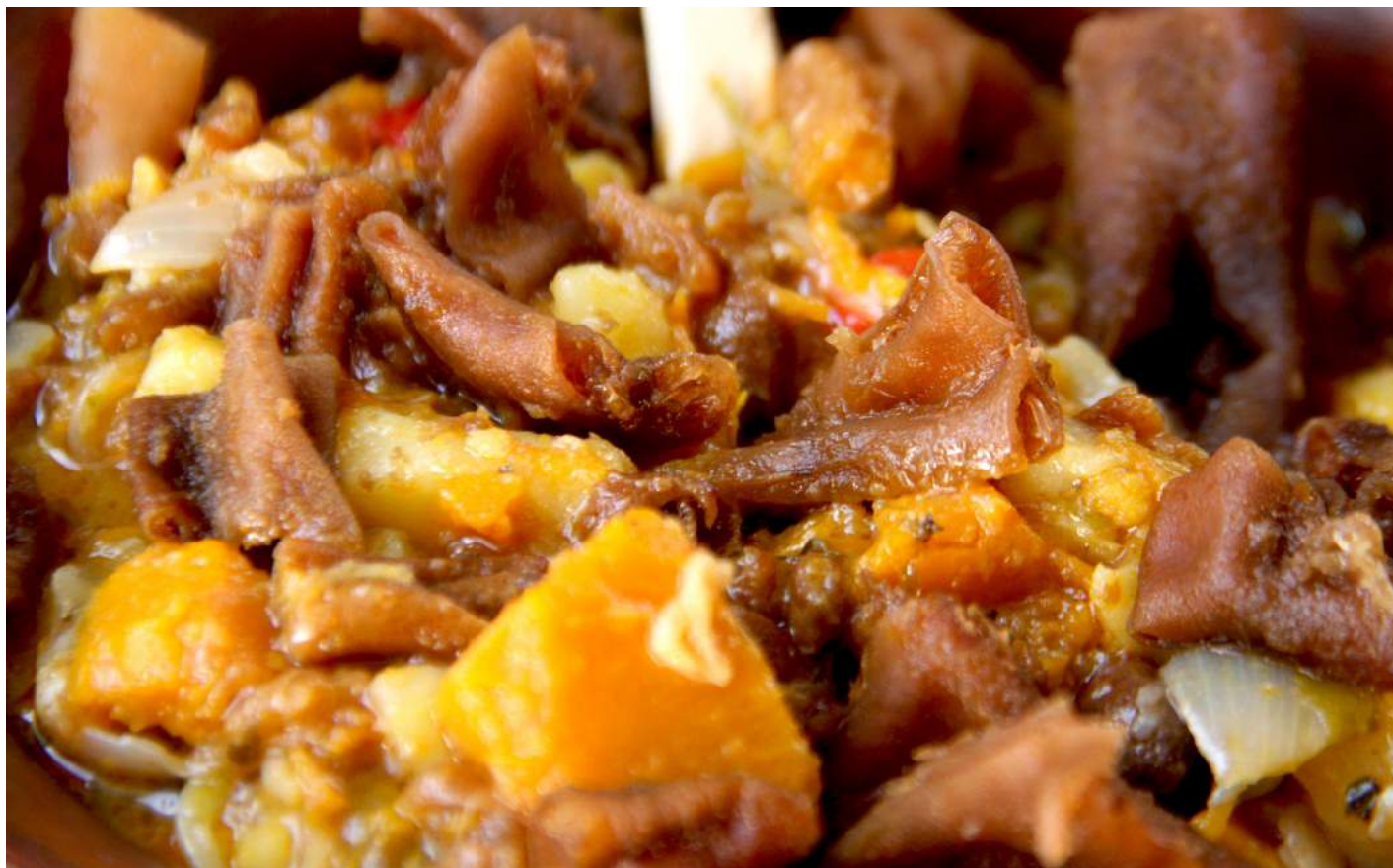
Zúñiga (2013), desde el relato de recolectores, distingue entre el cochayuyo negro y el amarillo, los cuales se diferencian por el proceso al que se someten. El cochayuyo negro se seca al sereno en unas 12 horas, para luego enrollarse. El cochayuyo amarillo, por su parte, se deja secando por alrededor de 40 días, tiempo necesario para el cambio de tonalidad. Según comenta Eugenia, el cochayuyo negro conserva más su característica intensidad en el sabor.

Las propiedades nutricionales de esta alga son inmensas y altamente reconocidas. Es una importante fuente de proteína vegetal y de minerales como magnesio, calcio, yodo y hierro, contribuyendo a combatir la anemia y ayudando a la prevención de enfermedades como cáncer de colon, arteriosclerosis, obesidad y afecciones cardiovasculares (Sanz, 2000). Su consumo

no suele ser para todos los paladares; Domeyko la describía como un alga de olor desagradable y sabor fuerte una vez guisada (Couyoumdjian, 2010), que entrega

un sabor salado y cierta viscosidad a recetas como el tradicional charquicán de cochayuyo.

• CHARQUICÁN DE COCHAYUYO •



De acuerdo con Wilhelm Moesbach (1936), el término *charquicán* es un vocablo de origen mapuche que significa “preparar el charqui o hacer guisos de charqui”. Se trata de una preparación de herencia precolombina, ampliamente difundida en las cocinas populares de la región y el país, especialmente de las zonas aledañas al territorio costero.

Eugenia Bustos conoce bastante bien la receta de charquicán de cochayuyo. Desde niña participó en la recolección de mariscos, luche y cochayuyo, siendo un producto infaltable entre la gente campesina del territorio, pese a que hoy su consumo ha disminuido considerablemente.

"Yo creo que se ha perdido un poco, sabe que en el campo la gente casi no come cochayuyo, son muy pocos. No lo hacen porque prefieren el arroz, los fideos, todas esas cosas. Es la dejación. Más cochayuyo come la gente de la ciudad".

Ajena a estas transformaciones, Eugenia mantiene la receta de su linaje materno, reproduciendo los saberes de su madre y abuela respecto al cochayuyo y sus infinitas posibilidades.

Este tipo de charquicán posee un aroma fuerte y sabor marino, con textura suave y tierna al paladar, pero también espesa y contundente. Para su prepara-

ción se requiere de un paquete de cochayuyo, que en el caso de venir seco debe cocerse al menos por $\frac{1}{2}$ hora y luego picarse en cubitos y reservarse. Una vez lista esta fase, en una olla se fríe una cebolla grande picada en cubitos, una zanahoria rallada y otras verduras que se quieran agregar, por tres a cinco minutos. En otra olla se vierte un corte de zapallo picado y un kilo de papas picadas, lo que se deja hervir hasta que se ablande, para luego retirar el agua y moler su contenido. Finalmente se une el cochayuyo, el sofrito de verduras y las papas con el zapallo, mezclándose todo y dejando calentar unos minutos adicionales para unir los ingredientes.

Eugenia comenta que en Casa Piedra ha visto que se prepara también con papa picada y no molida, e incluso sin papa ni zapallo, solo con el cochayuyo y la cebolla, en un guiso jugoso. Sea en la versión que se prefiera, esta alga se consume en especial en tiempo frío, en un almuerzo o para la comida de la tarde, sirviéndolo en plato bajo u hondo, dependiendo de la espesura de la mezcla, y acompañado si se quiere con un trozo de carne.





PRODUCTOS MARINOS

Peces



CORVINA

(Cilus gilbert)

La corvina, también conocida como corvinilla en su fase juvenil, es una especie de la familia de las *Sciaenidae*, presente desde las costas de Perú hasta Puerto Montt (Kong et al., 1990). Tiene un cuerpo elongado y comprimido, color castaño a gris, cabeza baja y larga, con ojos grandes que pueden llegar a superar cuatro veces la longitud de su cabeza. Es un pez carnívoro que prefiere las costas arenosas y que penetra a veces a las aguas de los estuarios (Kong et al., 1990).

Tradicionalmente ha sido un pescado abundante y económico en las costas chilenas, que ha permitido que distintas comunidades costeras, desde los albores de los pueblos indígenas hasta los asentamientos de pescadores a pequeña escala, disfruten de la carne firme de este pescado. Distintos autores como Gay, Pomar y Albert destacan a la corvina en sus inventarios y relatos como un pescado sabroso y delicado, ideal para una cena exclusiva. Muestra de ello es un recuento del consumo de pescados y mariscos en Chile entre 1874 y 1930, donde la corvina es el pescado que figura con mayor frecuencia en los banquetes de dicha época (Couyoumdjian, 2009). Su consumo como pescado seco también era reconocido, dada su agradable textura.

Aldo Ulloa Jaramillo, pescador artesanal de la caleta La Barra, comuna de Toltén, comenta que este ejemplar siempre ha estado presente en las costas de La Araucanía, incluyendo la zona estuarina del río Toltén, de donde él es oriundo. Ha sido un pescado

abundante y apetecido, pese a que hoy en día ha reducido su presencia en las costas de la zona.

Sus conocimientos sobre los artes de pesca provienen del saber-hacer de su padre, el que ha ido transmitiendo también a su familia. Aldo pesca en su bote a remo con redes de enmalle, entre los meses de diciembre y marzo, donde se abastece corvina. Su faenamien-to lo realiza rápidamente en la misma embarcación, abriendo el estómago del animal con una cuchilla, sin quitar la cabeza. Muchas veces la venta se realiza directo en la orilla, lugar donde los comerciantes esperan la llegada de los botes.

De sus recuerdos de infancia, destaca las prácticas de intercambio tanto para este como para otro tipo de pescados en la zona, las que hoy han disminuido drásticamente:

"Antiguamente se intercambiaba, venía mucha gente del campo con papas, arvejas y les cambiábamos por pescado, por charqui, porque antiguamente charqueábamos el pescado, como no había máquinas, hacíamos charqui de pescado".

El uso de la corvina es diverso, tanto en estofados como en caldillos, preparado frito o a la plancha, en ceviche y hasta en empanadas, dependiendo de la creatividad que se geste en las cocinas costeras.

• ESTOFADO DE CORVINA •



El pescado preparado en estofado es una manera fácil de aprovechar el succulento caldo que entrega su cocción al vapor. María Victoria Ñancuan Jiménez, mujer mapuche de la comunidad Tomás Ñancuan, en la ribera del río Queule, proviene de una familia de tradición pesquera y conoce en profundidad las particularidades culinarias de la cocina costera. Entre sus recuerdos de infancia, por ejemplo, rescata la imagen de la corvina que su padre llevaba a la *ruka*: “La hacía estofadita, la lavaba bien, la aliñaba y la preparaba. La servía con juguito, y la acompañaba con tortilla o sopaipillas”. Hoy en día, su esposo es quien abastece la cocina del pescado requerido para disfrutar de este y otro tipo de exquisiteces marinas.

En su preparación, María recomienda dejar el pescado aliñado el día anterior con abundante sal y orégano, garantizando con ello un resultado más jugoso y sabroso. Siguiendo sus cálculos, con un kilo de corvi-

na trozada es suficiente para satisfacer el apetito de al menos cuatro personas. El estofado se arma a partir de una base de aliños con tres dientes de ajo machacados y un poco de ají, dependiendo del gusto, una cebolla en pluma, un morrón picado, dos zanahorias trozadas a lo largo y otras verduras si se desea. Esta mezcla se sofríe unos minutos hasta que se ablanda la cebolla, y luego se agregan los trozos de pescado, dejándolos cocinar con la olla tapada y sin revolver para no desarmarlos. El tiempo de cocción depende del tipo de cocina que se utilice, “en cocina a gas es más rápido, tarda 10 minutos, y en cocina a leña son 15 a 20 minutos, dependiendo del tipo de leña que se usa”, acota.

El estofado de corvina será delicioso tanto al desayuno como al almuerzo o la cena, siempre servido en plato hondo para no perder su particular jugo, acompañado con papas cocidas o asadas a las brasas.

LENGUADO

(Paralichthys adspersus)



Perteneciente al grupo de los llamados “pescados blancos”, el lenguado es un pez de cuerpo elongado y fuertemente comprimido, de talla máxima de 80 cms. Se dice que es el rey entre los peces planos, siendo muy popular en la historia de la cocina chilena por su consumo fresco y seco en forma de charqui (Couyoumdjian, 2009).

Juan Antonio Álvarez Chacamo, pescador pronto al retiro y comerciante de la caleta de Nehuentúe, lo describe como un pescado “grande, que puede pesar hasta 22 kilos. Es redondo, medio ovalado por debajo de la guata, botadito, es blanco, y arriba medio negruzco. Los más chicos que se veían eran de ½ kilo. Su carne es blanca y seca”. Habita preferentemente en golfos y bahías poco profundas, donde se alimenta de pequeños crustáceos y anchovetas. Se distribuye desde las costas de Perú hacia Chile, encontrándose actualmente en situación de escasez en las costas de región. En palabras de Juan Antonio, “ahora sale muy poco (...). Hace diez años atrás en la caleta salían lenguados grandes. Antes ni se sacaba, se dejaba botado en el río, porque no tenía comercio. Ahora se lo pelean para las cocinerías”.

Las artes de la pesca artesanal son cultivadas por Juan Antonio hace más de 12 años, tiempo en el que se hizo diestro para la captura del lenguado. “Se pesca de diciembre a marzo, después se pierde (...). Yo iba en bote para el lado de Moncul, una playa que hay por aquí cerca, salía del río al mar y lo sacaba con espinel”.

Una vez capturado se debe partir cuidadosamente por el medio, tomando la precaución de quitar el cuero exterior antes de venderlo o prepararlo a la plancha, frito, al jugo o estofado.

El lenguado es una especie de alto valor en el mercado por su delicada y sabrosa carne, además de su importante valor nutritivo, destacándose por su alto contenido en hierro, proteínas y vitaminas.

• CALDILLO DE LENGUADO •



Una de las formas más apetecidas para consumir el lenguado ha sido como caldillo o *korrü*, término en mapudungun empleado para denominar todo tipo de sopas y caldos. Jeannette Silva Cayun, hija de pescador y nacida en Isla Huapi, península que separa al lago Budi del mar en la comuna de Puerto Saavedra, es cocinera del restaurant “Margarita” y comenta con orgullo algunos aspectos sobre este apetitoso plato:

"La gente en el campo, en especial los hombres, privilegiaban el pescado hecho sopa, como caldillo. Se prepara en Puerto Saavedra, en el campo, cuando era chica mi mamá lo preparaba (...). Es jugoso, muy sabroso. Es un pescado bien firme".

Se trata de una preparación valorada por ser sana, jugosa y energizante, especialmente para el consumo familiar, hoy considerada un acontecimiento especial dada la escasez de este pescado. Para llevar a una mesa de cinco personas, se requieren al menos dos lenguados de tamaño mediano. El procedimiento exige limpiarlos, descuerarlos y cortarlos en trozos de unos cinco centímetros aproximadamente. Se consideran dos trozos por persona aliñados por ambos lados, antes de llevarlos a cocción con tres chalotas picadas en pluma, tres dientes de ajo machacados, orégano y sal a gusto.

El pescado se cocina con leña en una olla profunda y se agrega suficiente agua hirviendo para cubrir los ingredientes. En el proceso se incorporan tres papas

cortadas en cubitos y se dejan cocer por 10 minutos o hasta que se ablanden. Muy importante para darle la sustancia al caldo son unas cucharadas de grasa de animal mezcladas con *merken* o ají seco molido, que aportan el tradicional “color”. También se pueden agregar otras verduras, como puerros o *ciboulette* para espolvorear, y acompañar con ají verde, tortilla o sopaipillas.

Jeannette menciona algunas modificaciones que ha observado desde su infancia en esta preparación, cuestión que revela una vez más las alteraciones o adecuaciones de los sistemas alimentarios en el tiempo:

"En el campo se cocinaba en cocina a leña o a fogón. Antes era con la olla de fierro. Ahora con olla normal y en cocina a gas (...). Ahora a veces le echan fideos para que no esté el pescado tan pelado (...) y le agregamos vino, pero en el campo eso no se hacía".

Para evitar que el caldillo pierda su sabor con la interferencia del metal, se revuelve y luego se sirve con cucharón de palo, idealmente en un plato de greda.

SIERRA

(*Thyrsites atun*)

La sierra es un pez óseo, de cuerpo comprimido y alargado, de color gris plateado con visos de nácar y manchas pardas en la superficie corporal, que en su fase adulta puede llegar a una longitud de unos 150 cms. Habita cerca de la plataforma continental o de islas, moviéndose en cardúmenes a medias aguas o en el fondo marino y alimentándose de crustáceos y peces pequeños como anchovetas y sardinas (Kong y Castro 2002). Su reproducción ocurre desde finales de invierno, creciendo luego en bahías.

Su distribución alcanza desde Coquimbo hasta el extremo austral de Chile (Ojeda, 1983), destacándose dentro de la culinaria de La Araucanía, tanto en comunidades marino-costeras como entre mapuche-lafkenche. Pese a que ciertos escritos lo mencionan como un pescado de carne poco apreciada por su gran cantidad de espinas (Couyoumdjian, 2009), algunas crónicas reconocen su presencia común dentro de aguas nacionales (Molina, 1788; 1810) y en platos de

degustación cotidiana en las mesas del sur de Chile, donde “bien guisado es muy agradable”, tal como destaca un libro de cocina de 1883 (Couyoudjian, 2009).

María Victoria Ñancuán es una mujer mapuche de familia de pescadores, oriunda de las cercanías de caleta Queule, en la comuna de Toltén. Todo lo relativo a la pesca, conservación y preparación de los productos del mar ha sido siempre parte de su paisaje cotidiano.

"Cuando era chiquitita mi papá iba a buscar sierra, llegaba con el bote, antes tenían una cosa que tocaban, no me acuerdo cómo se llamaba, para avisar que van llegando cerca para que nosotros fuéramos a la orilla del río a buscar los pescados para limpiarlos (...)"

En la Región de La Araucanía la sierra se asocia con distintos procesos de cocción, ahumado y charqueado, siendo parte de una amplia gama de platos locales.

• SIERRA AHUMADA •

El salado y ahumado conforman técnicas de conservación para carnes, pescados y mariscos, en las que los alimentos se salan, se disponen sobre cuerdas, zarandas u otro tipo de soportes y se dejan por ciertos períodos de tiempo para que reciban el humo y el calor del fuego (Unigarro, 2010). No se sabe con certeza sus orígenes, pero la evidencia antropológica e histórica da cuenta de sus usos prehistóricos y alude a un descubrimiento probablemente accidental. Existen indicios de que el salado se inició primero, sumándose el ahumado como

mecanismo complementario para aumentar la vida comestible de los productos alimentarios (Tornez, 1972, en Zavalza, 1994).

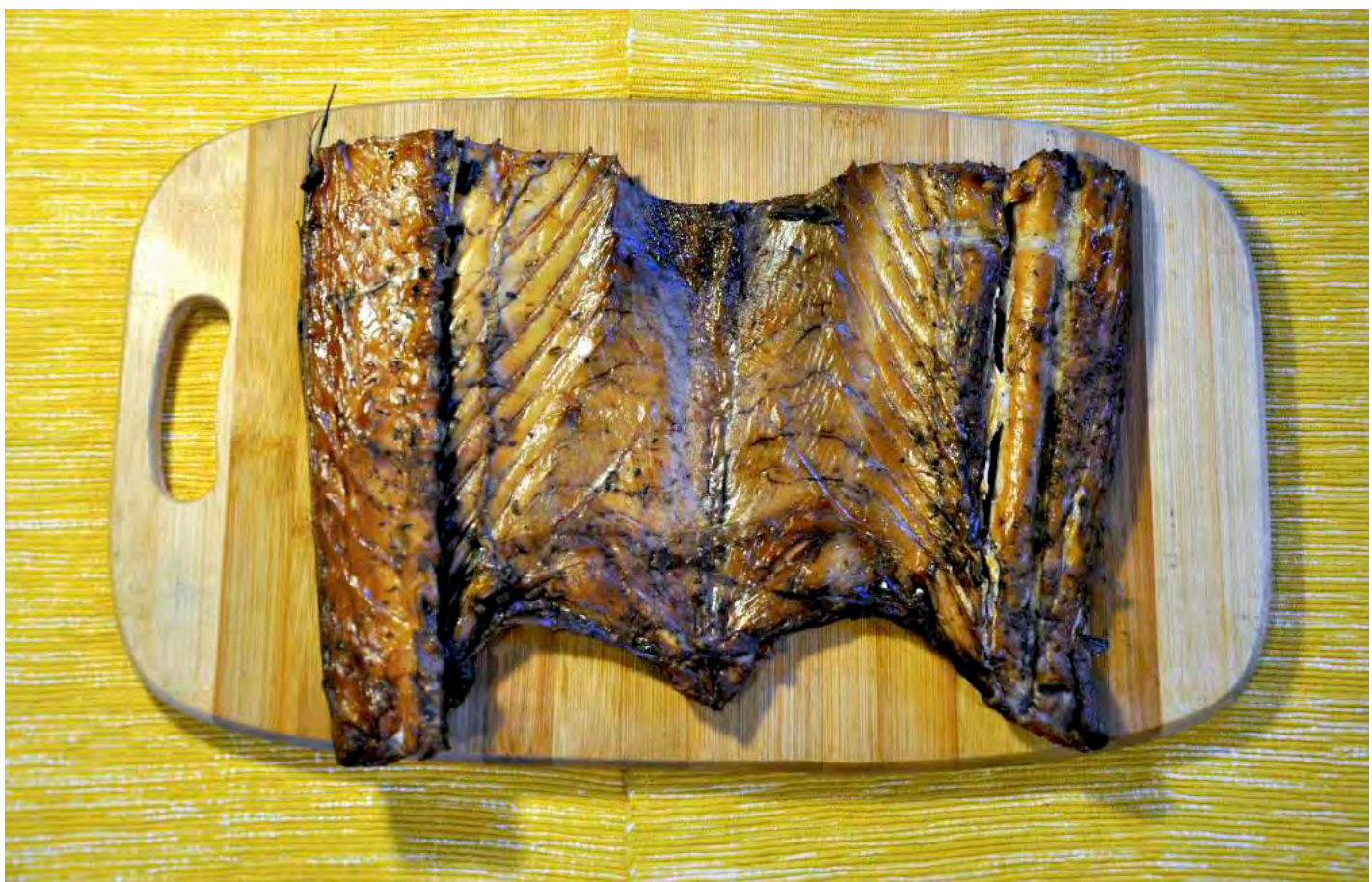
En las cocinas mapuche de las costas de La Araucanía, el ahumado de diversos tipos de especies ha sido realizado durante siglos en la intimidad de las *rukas*, siendo el fogón el espacio central de consumación del proceso. “Por encima del fuego, pero algo hacia los lados, solían ajustar cuatro varas largas para colgar allí los huitrines o ristras de maíz y ají” (Moesbach,

1936: 179). Allí los pescados han tenido una representación importante, otorgándoles una textura firme, fuerte aroma y sabor según el tipo de leña utilizado.

María Victoria Ñancuán destaca el ahumado como una añosa y usual técnica.

"De chiquitita fui bien observadora, que mi papá pescaba los pescados y los ahumaba, los charqueaba, les ponía salcita y los charqueaba, y mi mamita después lo preparaba cocido, con papita cocida o como estofado, con sus acompañamientos, el ajicito, bien jugosa, lo servíamos con tortillita".

Para ahumar sierra solo se requiere de la sal y el humo del fogón. La cantidad de sal es relativa y depende del gusto de quien la prepare. Cuando la sierra aún está fresca se limpia cuidadosamente para *charquearla*, esto es, para agregarle la sal, cubriendo suficientemente ambos lados. Se deja en la zaranda de la *ruka* por lo menos dos días sin moverla, con la precaución de que el fogón esté humeando permanentemente. Una vez ahumada, puede durar alrededor de seis meses almacenada en lugar fresco y seco, lista para ser utilizada luego de remojarla como base para empanadas, estofados, cazuelas, charquicanes o simplemente para comerla en seco y disfrutar de su sabor salado con un trozo de tortilla y ají.



ROBALO

(Eleginops maclovinus)



El robalo es un pez de vida marina y estuarina que se distribuye desde Valparaíso hasta Tierra del Fuego (Fowler, 1951), siendo posible encontrarlo aún fuera de peligro desde La Araucanía al sur (Campos et al., 1998). Diversos cronistas que pasaron por territorio nacional lo alabaron como un manjar preciado, más gustoso que otros pescados por su carne blanca y delicada, siendo abundante en toda la costa sureña del país (Couyoumdjian, 2009).

Su cabeza es pequeña y su cuerpo es alargado en forma de fusil, robusto y con escamas evidentes de color plomo. Un ejemplar adulto alcanza una talla de 70 a 80 cms de longitud. Vive en zonas litorales arenosas cercanas a los estuarios, alimentándose de pequeños organismos acuáticos. El desove ocurre comúnmente en estuarios (Mann, 1954) y en ocasiones en zonas costeras, alcanzando su edad adulta reproductiva en el mar (Fischer, 1963).

Juan Antonio Álvarez Chacamo lo recuerda como el pescado más abundante y cotizado en la caleta. Actualmente, y pese a la disminución de su pesca, continúa formando parte de su repertorio culinario.

En cuanto a la pesca del robalo y sus procedimientos, Juan comenta:

"Antes se salía de noche a la pesca, con el bote de a dos, a remo, se tiraban las redes al río y cuando ya picaba se iba sacando. En la noche salía harto robalo. Cuando llegábamos del bote, los comerciantes estaban esperando y los llevaban a Temuco. Ahora se trabaja de día, sale mucho menos".

Una vez que el bote llega a la orilla, se realiza la limpieza del pescado raspándolo con un cuchillo o en un fregadero de piedra para quitar las escamas, y se quitan las vísceras.

Juan pone énfasis en que el robalo de Nehuentúe tiene un sabor propio y característico de la zona, que lo distingue de los que se encuentran en las costas de La Araucanía Sur. Su sabor suave, producto de su crianza

en el río, y su carne blanca, destacan en una diversidad de preparaciones como cazuelas, al vapor, a la plancha, frito o estofado.

• ESTOFADO DE ROBALO •



El robalo es abundante por las cocinas campesino-costeras de Nehuentúe, y según Marta Leonor Zúñiga Viveros, cocinera en el restaurant Eben Ezer de la caleta, es el mejor pescado de la zona. Oriunda de Carahue y viviendo en Tranapunte desde pequeña, recuerda:

"Antes veníamos a Nehuentúe a buscar pescado y lo cocinábamos. En mi casa se preparaba mucho, en harta cantidad porque la familia era grande... Antes

se comía en una fuente de palo, y todos comíamos con una conchita de cholga como cuchara (...)"

Una de las formas más tradicionales de consumo en los hogares es en su versión estofada, poco difundida para la venta, pero muy común en las cocinas de campo. Para armar este plato se requiere un robalo mediano por persona, el que se descama y se corta en trozos de unos 10 cms. Luego de esto se prepara la olla con

tres dientes de ajo machacados, una cebolla en pluma y aliños a gusto, dejando el pescado sobre esta cama de vegetales para que se cueza al vapor. Si gusta también se puede verter una taza de vino blanco o agregar tomates en rodajas para que tome otro color, el que se deja hasta que se deshaga y se funda en el caldo. Marta recomienda elegir bien qué olla se utilizará:

"Para el robalo tiene que ser una olla arrocera o un sartén hondo, no ollas altas, porque este pescado se puede poner a lo más dos corridas de trocitos, no muy alto, porque para sacar el pescado de abajo, el pescado es muy blando, y si se pone muy alto el pescado se desarma y no se puede sacar".

Se cuece en alrededor de 10 minutos, sin revolver, solo moviendo la olla levemente tomándola por las asas haciendo movimientos circulares, para evitar que el pescado pierda su forma. Minutos antes de que esté listo se vierte en la preparación un toque de perejil picado. Para servirlo se pone en plato hondo si se quiere servir con caldo, cuidando de tomar el trozo de pescado con un espumador. Se puede servir acompañado de arroz o papas cocidas en un plato bajo. Se destaca por ser liviano y sano, siendo una alternativa de consumo a cualquier hora del día, teniendo precaución con sus abundantes espinas.

LISA

(Mugil cephalus)

La lisa, conocida también como *huitrempe* en comunidades mapuche costeras, es un ejemplar de la familia *Mugilidae*, presente en las costas del Atlántico y del Pacífico, desde América del Norte hasta las costas chilenas (Hildebrand, 1946), con una presencia relativamente abundante entre la I a la XI regiones (Campos, 1998). Corresponde a un tipo de pez que se caracteriza por su forma alargada y más ancha al centro que en sus extremos, con grandes escamas que contienen un notorio poro central.

Florencio Lefimilla Paillal, pescador artesanal de ascendencia mapuche, nacido en el fundo El Trome a cinco kilómetros de caleta La Barra en la desembocadura del río Toltén, describe a la lisa como un pez con características marcadamente distintivas:

"Las escamas son grandes, más grandes que otros pescados, con un tamaño promedio de 30 a 40 centímetros, de color azul la parte de arriba y plateada para abajo. Los ojos tienen una membrana transparente por fuera y dentro de la membrana tiene el orificio del ojo".

Su alimentación se basa en el consumo de crustáceos y algas como el luche (*Porphyra columbina*), y también de sardinas y pejerreyes (Oliver, 1943). Habitualmente vive en los estuarios, moviéndose constantemente entre el mar y el río para su desove y alimentación, encontrándose de preferencia en las costas cercanas a la desembocadura de los ríos, como ocurre en el litoral de La Araucanía, en especial en los alrededores del



lago Budi y la desembocadura del río Toltén, pese a su evidente y lamentable merma, en palabras de los pescadores locales y de caleta La Barra.

Desde tiempos antiguos la lisa es reconocida como un pescado de amplias cualidades culinarias, cuestión que fue observada por cronistas como Gómez de Vidaurre, quien lo identificó en aguas dulces y marinas a lo largo del territorio nacional, haciendo distinciones entre la lisa de río, “con un sabor exquisito, aún mejor que el de las mejores truchas”, y la lisa de mar, “de mayor tamaño y menor calidad en su sabor”. Otros viajeros, como es el caso de William Howard Russel, quién visitó el norte de Chile junto al empresario salitrero Thomas North, destacaron a la lisa como “el pescado más sabroso de Chile” (Couyoumdjian, 2009). Para Florencio, mientras tanto, en la caleta se prefiere la lisa de estuario, ya que “tiene el sabor a mar, pero si tú la capturas más arriba en el Toltén Viejo, tiene puro sabor a barro, porque la lisa se come el barro del río”.

La mejor época para obtener este apetecido pescado es en invierno, tiempo de aguas frías, ya que se logran encontrar ejemplares con mejor textura y sabor marino, aunque generalmente se los puede observar también en otros períodos del año, en la ribera del río. De acuerdo con algunos hallazgos arqueológicos en la zona (Muñoz-Pedreros y Navarro, 1992), se sabe que los asentamientos *lafkenche* extraían la lisa con redes confeccionadas con linaza, las que con el paso del tiempo fueron reemplazadas por redes de hilo y posteriormente por redes sintéticas. En la actualidad, Florencio practica este arte junto a su esposa e hijo, a partir de los aprendizajes obtenidos de su suegro, pescador y fundador de la caleta, considerando las oscila-

ciones de la corriente y de la luna para la definición del embarque y la salida.

En cuanto al proceso de la pesca, Florencio advierte que “hay que tratar bien al pescado, porque es para consumo humano. No saco nada con aporrearlo, porque ese pescado lo puede consumir mi familia. Hay que desenmallarlo, echarlo al bote y no maltratarlo”. Tras su obtención, su esposa lo destripa y lava, cuidando de quitar la espina dorsal y el peritoneo, para evitar que la carne del pescado quede negra.

La lisa no es un pescado que se comercialice comúnmente, sino que se destina al consumo familiar dada su alta escasez. Pereira (1997), haciendo alusión a su cualidad culinaria, la describe como “un manjar asada, y después aliñada con un poco de aceite, vinagre y pimienta” (Pereira, 1977: 43). Se trata de un pescado jugoso y muy apetecido para el consumo familiar, de carne blanca y blanda y de sabor delicado, con importantes aportes de yodo, proteínas, vitaminas y aceites beneficiosos para la alimentación humana. Se puede preparar al horno, frita, asada y estofada, platos muy reconocidos en las cocinas de los pescadores desde los orígenes de la caleta.

Florencio recuerda, además, que, pese a no ser comercializable, antiguamente se realizaban trueques entre productos del mar y de la tierra con los campesinos locales:

"Cuando salía pescado en abundancia se hacía charqui de pescado, de robalo, lisa, corvina, se secaba. Por ejemplo, usted sacaba 200 corvinas y las secaba para hacer intercambio por papas, trigo, pollos, todo convertido en negocio. Pero eso ya se perdió. Se hacía con gente del campo de acá mismo".

• ESTOFADO DE LISA •



Carmen Rosas Martín, comerciante y dueña del restaurant y hospedaje “El Yiyo” en caleta La Barra, comuna de Nueva Toltén, solo tiene halagos para el estofado de Lisa:

"La Lisa tiene un sabor muy especial, no se compara con otro pescado (...) Con el vino no alcanza a ser caldillo, queda medio espeso, jugosito. Queda como una sopita, pero con poca agua".

Se trata de una forma de preparación marina muy antigua que evoca en sus recuerdos parte de la historia de este pequeño caserío al sur de la Región de La Araucanía.

"Este estofado se prepara aquí en la caleta, no lo he visto en ninguna otra parte. Y los pescadores de la caleta son lo que más saben prepararlo, porque antiguamente, años atrás, aquí en la caleta no habían mujeres, solo estaban los hombres, las esposas

vivían en Toltén porque después del maremoto del 60 se perdió todo aquí, no habían casas (...). Y lo que más cocinaba el hombre era la Lisa al jugo (...). Yo creo que a la casa que usted iba el hombre siempre tenía Lisa al jugo".

Los conocimientos que Carmen posee en torno a esta receta dice haberlos obtenidos de su abuela y de su madre, observándolas mientras cocinaban este delicioso estofado. Hoy día, de manera generosa, ella los pone a disposición de quien quiera tomarlos y replicarlos, a pesar de la creciente escasez de este tipo de pescado.

Para montar el estofado de lisa se requiere como ingrediente base una lisa sin cola ni cabeza, cortada en medallones. Recomienda poner atención en el origen del pescado y comer idealmente solo aquel que provenga directamente del mar, ya que “cuando están cerca de las lagunas tienen un sabor a barro. Y cuando sale directo del mar tiene un sabor muy rico”. Igualmente

aconseja el uso de cocina a leña para que prevalezca la cocción a fuego lento.

En una olla arrocera se vierte $\frac{1}{2}$ kilo de cebolla picada muy fina y $\frac{1}{4}$ kilo de zanahoria rallada o picada en rodajas, un poco de *chascú* y los aliños que más gusten, para hacer un sofrito. Luego de esto se agregan los medallones de lisa, una taza de vino blanco y $\frac{1}{2}$ kilo de tomates en rodajas, los que deben quedar sobre el resto de los ingredientes para que con el calor se ablanden y brinden su jugo. Todo esto se deja a fuego lento por alrededor de media hora, sin

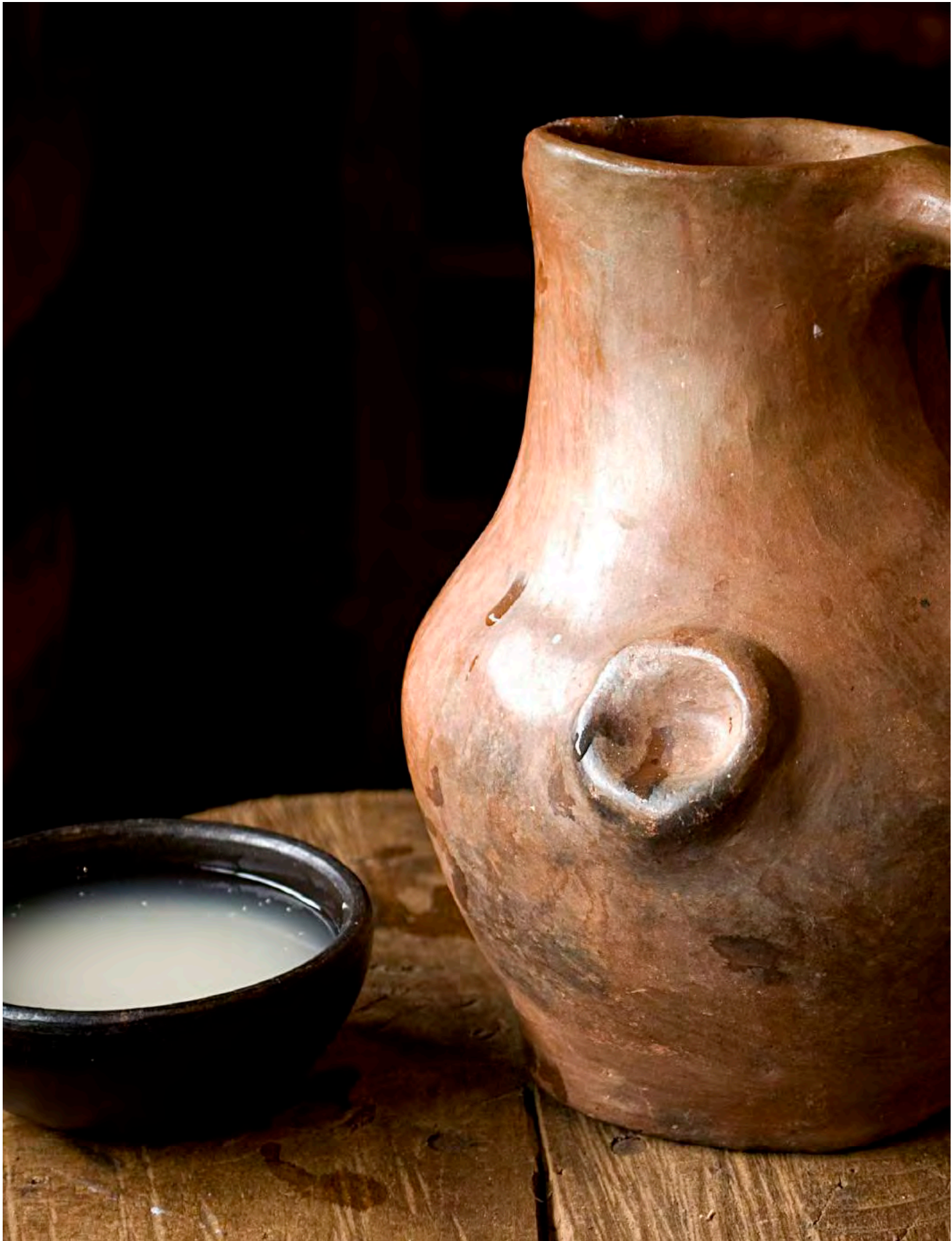
revolver en ningún momento. Se pueden adicionar papas picadas en forma de gajos de naranja y una taza de agua que ayude a su cocción. Se sirve en plato hondo “para aprovechar bien el juguito”, sacando el pescado con un espumador para evitar que se desarme la presa, y vertiendo luego con un cucharón el jugo sobre este.

Esta preparación tiene la particularidad de ser consumida en cualquier horario del día, ya sea a la once o al almuerzo, e incluso al desayuno si ha quedado del día anterior como parte del deleite de la familia.



INVENTARIO PRODUCTOS

Bebidas



MUDAI DE MAÍZ

Junto a la comida, la bebida es un elemento gravitante en la constitución de los sistemas alimentarios existentes en el mundo. A lo largo del tiempo, los pueblos antiguos han aplicado distintas técnicas para su elaboración y conservación, siendo la fermentación a base de frutos, tubérculos, hongos, cereales u otro tipo de semillas, el proceso por el cual se han obtenido infinitos brebajes con graduaciones alcohólicas de diverso tenor (Pardo y Pizarro, 2013).

Denominadas genéricamente como *chichas*³⁹ por parte de los españoles, las primeras plumas conquistadoras dieron cuenta de la afición generalizada por las bebidas en el Nuevo Mundo, destacando especialmente para el caso de Chile aquellas elaboradas con frutos silvestres y por sobre todo con maíz (Pardo, 2004; Pardo y Pizarro, 2013).

Francisco Núñez de Pineda y Bascuñán, en su crónica *Cautiverio feliz y razón de las guerras dilatadas de Chile*, ya relataba:

"Llevónos después de esto el cacique a su rancho, y comimos con él de los que las mujeres tuvieron dispuesto y sazonado, y nos brindamos con extremados licores de manzana de frutilla y maiz crudo que es fuerte y de mucho sustento (...)" (1863:170).

En el mundo mapuche, la voz utilizada hasta el día de hoy para la identificación del licor de maíz al que alude Núñez de Pineda y Bascuñán corresponde al de *mudai* y abarca también aquellas bebidas a base de trigo, harina tostada, quinoa y piñón, entre otros. A su vez, las bebidas elaboradas ancestralmente con frutos como maqui, frutilla, luma, *michai*, litre y algunos hongos,

testimoniadas por Coña en el siglo XIX y reseñadas en detalle por Moesbach en su obra *Botánica indígena* (1992), toman actualmente la denominación de *chichas*. Si bien tanto las preparaciones como las voces vernaculares para particularizar a este tipo de brebajes se han reducido en el tiempo, el valor del *mudai* para la vida social y espiritual mapuche continúa siendo relevante.

Carmen Linconao Alonqueo, de la comunidad Carmela Catrileo del sector de Metrenco, en la comuna de Temuco, resalta del *mudai* de maíz su color amarillento y su textura espesa, además de su intenso olor a maíz cocido. Los conocimientos asociados a su preparación y las normas consuetudinarias de consumo conforman parte de la herencia intangible que Carmen ha recibido de parte de su ascendencia femenina, que hoy continúa reproduciendo en su familia y comunidad.

"El *mudai* no se ha perdido en mi familia. Lo aprendí de mi abuela y mi mamá y yo lo hago en la casa siempre, no importa la fecha, es parte de la alimentación. Por supuesto que para las fiestas es un alimento infaltable, *mudai* de trigo o de maíz".

El proceso de elaboración lo explica en detalle, aportando también algunas recomendaciones específicas:

"El maíz debe estar seco y ojalá que sea de maíz mapuche porque es dulce. Primero lo cosechas y lo dejas en el galpón para que se seque. Después lo desgranas y lo muelas por molino manual. También lo puedes comprar en la feria como chuchoca, pero queda muy molido. Es mejor sentir el sabor del maíz. Después, el maíz molido lo echas a cocer en una olla de fierro con unos 10 litros de agua tibia y se revuelve todo el rato porque si no se pega. Se

39 Vocablo de origen antillano difundido por los españoles.

revuelve con una paleta de madera por unos 40 minutos hasta que esté cocido. Se le agrega un kilo de azúcar al final, uno lo va probando, si le falta azúcar le agrega más, eso es a gusto de la persona. Cuando ya está cocido queda espeso y le puedes agregar agua cocida para que quede más líquido, eso es a gusto de la persona también. Yo con cinco kilos de maíz molido me rinde unos 10 a 12 litros de *mudai* porque me gusta espeso. Si quieres puedes agregar un saborizante como cáscara de naranja o limón, le da otro sabor, o puedes endulzar con gotas si hay personas que tienen diabetes. Lo echo en un cántaro de greda grande a fermentar, *menkuwe* se llama, esto es lo mejor, el *mudai* se mantiene fresco y rico, o también en chuica, pero de vidrio, lo dejas reposar y que fermente. Esta bebida está lista para servirse apenas se enfría. Ahora, si quieres la bebida fermentada, debes esperar unos tres días, ahí está listo para servirse fermentado. Y el sabor cambia, queda más chispeante, rico".

Carmen prepara el *mudai* de manera habitual para consumirlo como bebida junto a sus hijos. De forma especial se prepara también para las ceremonias como *nguillatun*, casamientos, *elwun*⁴⁰ y para agradecer por las cosechas.

40 Velorios.

MUDAI DE KINWA



A diferencia del maíz, la *kinwa* no exige ser molida para su preparación como *mudai*, pues sus granos al ser tan pequeños terminan deshaciéndose por sí solos durante el proceso del hervido. Así explica Erika Colihuinca, de la comuna de Nueva Imperial, las particularidades de este tipo de brebaje, señalando además que es una de las bebidas más apetecidas en la tradición mapuche, aunque también una de las más escasas.

Los ingredientes requeridos para esta preparación corresponden a dos tazas de *kinwa*, cinco litros de agua y opcionalmente cinco cucharadas de miel. El proceso considera la selección y limpieza del grano, un lavado profuso para eliminar la espuma y el sabor amargo propio de la saponina, y la cocción por alrededor de 15 minutos en cocina a leña para lograr una consistencia blanda y suave. Transcurrido este tiempo se saca del fuego y se agrega la miel para endulzar levemente y ayudar al proceso de fermentación.

Erika enfatiza que “se debe retirar del fuego solo cuando los granos se hayan cocido y estén casi disueltos en agua”. El reposo debe ocurrir en un lugar oscuro por dos o cuatro días, dependiendo del grado de fermentación que más apetezca el grupo familiar.

“Después del reposo está listo para ser servido. Generalmente es muy refrescante y la miel le da un suave dulzor, aunque hay casos en donde no se la agregan, pues el grano cocido igual logra fermentar ligeramente”, concluye Erika.

MUDAI DE PIÑÓN

Al igual que las preparaciones anteriormente descritas, Yoli Ovando, del sector de Huallerope en la comuna de Melipeuco, señala que el *mudai* de piñón es una bebida de larga data y tradición, usada especialmente en el período de cosecha de este fruto —fines del mes de marzo y comienzos de abril— para acompañar fiestas personales y comunitarias. De acuerdo con su experiencia, conforma también parte del repertorio de preparaciones básicas que se aprenden con los mayores en su comunidad “porque siempre estuvo en el consumo”, acota.

En la actualidad Yoli reproduce estos saberes en su entorno familiar, en su restaurante y en las escuelas de la comuna donde realiza algunas actividades con niños de 5° a 8° básico, entre otros espacios. Para su elaboración recomienda utilizar tres kilos de piñón, un kilo de azúcar o un kilo de miel, si lo que se espera son cinco litros de *mudai*. El proceso lo describe de la siguiente manera:

"El piñón primero se sancocha con cáscara, después se pela y de ahí se lava. Se coloca agua fría en una olla hasta que hierva y se echan a cocer los piñones de tal manera que queden totalmente sumergidos en el agua. Si son piñones frescos, de la temporada,

ablandan como en media hora, si no, demoran más tiempo. Una vez cocidos se cuelan y se muelen con un tenedor. Enseguida este puré se devuelve al agua donde se cocieron, se revuelve, se agrega agua hasta completar los cinco litros que se desean y se agrega la miel o el azúcar para endulzar".

Una vez que la preparación está lista es necesario traspasar el líquido a un envase de vidrio o tinaja de greda para iniciar la fermentación. Yoli recomienda tapar el recipiente con un mantel y dejarlo en un lugar oscuro y fresco. El proceso óptimo ocupa de tres a cinco días, para ser consumido como bebida fresca. “Antiguamente lo amarraban con un mantel, no le colocaban tapa. Le colocaban un mantel encima y lo amarraban. No sé si era un secreto, pero nunca se echaba a perder”, concluye.

ENGUINDA'O



El enguinda'o es una de las innovaciones realizadas por los fabricantes de mistelas del siglo XVIII (Pereira, 1977), quienes comenzaron a combinar hojas, pétalos y frutos para conseguir preparados de distintos colores y aromas, uno de ellos utilizando guindas. En el siglo XIX ya se lo menciona en suplementos de cocina como *El Confitero Chileno* (1872), época en que los guindos, hoy escasos en el territorio, eran parte habitual del paisaje doméstico de los jardines rurales y urbanos de la zona.

Su preparación, de acuerdo con la receta de María Inés Huallalafquen Huenupi, agricultora mapuche del sector de Malloco Lolenco en Villarrica, consta de dos kilos de guindas recién recogidas, cuatro litros de agua, aguardiente a gusto y tres tazas pequeñas de azúcar por cada litro preparado. En la cocina a leña se llevan las guindas a hervir en una cacerola de aluminio con los cuatro litros de agua. Luego de dos horas de cocción, revolviendo periódicamente con una cuchara de madera, el agua se ha reducido a la mitad, las guindas ya están blandas al tacto y el agua se ha teñido de su característico e intenso color. Se procede entonces a colar la mezcla y verterla en una botella, llenándola solo hasta la mitad, para agregar en la otra mitad el almíbar preparado previamente y aguardiente a gusto. Una vez llena la botella, se cierra fuertemente y se deja macerar en un lugar oscuro.

Pasadas unas semanas, es posible disfrutar de este licor en ocasiones especiales o bien cuando se quiera calentar el cuerpo en tiempos de invierno.

CHICHA DE MANZANA

Las chichas, fermentados de granos o frutas, son bebidas de antigua presencia entre los pueblos originarios de Chile y América. De Rosales (1877) observó la importancia que tenía entre los mapuche, asociando sus efectos a aquellos propios de los brebajes europeos:

"(...) como la cerveza o como nuestro vino, es la alegría de todos los convites y fiestas y es la bebida usual, porque ay indios que jamas beben agua sino chicha en sus casas" (De Rosales, 1877:155).

Los orígenes de la chicha de manzana en el territorio de La Araucanía se pueden encontrar en los manzanales del sur de Chile, especialmente de Imperial, Toltén y Villarrica (Sciolla, 2010), desde donde los mapuche obtenían la materia prima para la elaboración del líquido. Su preparación fue descrita por Guevara (1911), quien menciona el uso de una canoa de madera de roble para el machacado y canastos a modo de coladores, tras lo cual se guardaba en cántaros de greda. "Algunos la guardan hasta tres meses para las fiestas de graduar machi i rogativas. Se le pone orejones de manzana. Sale mas fuerte i embriaga" (Guevara, 1911:139).

Ignacio Domeyko (1846), por su parte, menciona en sus relatos el uso de garrotes de madera similares a las chuecas para machacar y sacar el jugo de las manzanas, y vasijas de barro o barricas de madera para el almacenaje y el fermentado de la chicha.

Fredesbinda Barriga Villagra, originaria de Nueva Imperial, es la única de seis hermanos que siguió la tradición familiar de la producción de chicha. Su padre se inició en la producción desde los frutos de los árboles que plantaron y cuidaron sus abuelos por largo tiempo.

"Ellos tenían mucha preocupación del riego para tener una manzana de calidad, ellos en esos tiempos regaban con cántaros de greda que hacían los mapuche en las comunidades, allí se les quebraban los cántaros regando los manzanos".

Su chichería es una de las pocas que va quedando en la zona; a ella llega gente de los alrededores de Nueva Imperial, inclusive de Teodoro Schmidt, a moler sus manzanas.

La elaboración de la chicha se realiza en la temporada estival, entre diciembre y febrero, cuando es la época de cosecha de manzanas. Sirve todo tipo de manzana mientras sea jugosa, y dependiendo de la variedad se obtiene un color más claro u oscuro en la bebida. Se utilizan sacos de entre 40 y 50 kilos de manzanas, de las cuales salen alrededor de 30 litros. Fredesbinda destaca que antes con la misma cantidad de manzanas se podían obtener hasta 45 litros de chicha, pero producto de las sequías ha disminuido la calidad de la manzana en las antiguas quintas.

El proceso de molienda de manzanas que realizaba con su padre y los demás miembros de la familia lo recuerda y comparte aquí:

"Así se molía antes, en una batea grande hacían canoas, había tanta madera también, entonces las apaleaban y así las molían y después las prensaban en sacos como fuera no más (...) nosotros mismos empezamos en el campo en vez de estas poleas, estas ruedas, se le daba vuelta a mano por uno y por el otro, y mi mamá inventó ponerle un pedazo de riel aquí, por ejemplo, un fierro pesado, entonces eso agarraba vuelo (...)"

Hoy en día realiza el proceso con una máquina a motor que posee desde hace unos 35 años, depositando la pulpa jugosa con la ayuda de una pala de madera en una batea de madera de laurel, la que posteriormente pasa a una prensa con arpilleras tendidas que filtran el líquido para extraer la mayor cantidad de jugo de manzana. Destaca que es importante no dejar rastros de borra en la chicha para que no quede tan espesa y pierda su aspecto cristalino.

El envasado de la chicha por lo general se realiza en pipas de coihue o raulí, conservándolas en un lugar oscuro para que inicie su proceso de fermentado. De jugo de manzana pasa a chicha dulce y luego a chicha picante, para más tarde convertirse en chicha fuerte, dependiendo del tiempo que se deje reposar. Lo claro es que una vez que la vasija se destapa su fermentación se acelera, lo que puede incidir en un sabor más fuerte.

De este proceso surge una bebida refrescante para tomar fría en los días de calor, acompañada si se quiere con harina de trigo tostada.



JUGO DE LLEUQUE CON HARINA TOSTADA



En tiempos de verano y otoño es posible disfrutar de las bondades del lleuque y la harina tostada, en un jugo espeso y refrescante, muy propio de las zonas cordilleras donde florece este árbol. Yoli Ovando, oriunda de las tierras pehuenche de Melipeuco, acota que:

"(El jugo de lleuque con harina tostada) aún se mantiene sobre todo a nivel de las familias que recolectan lleuque, le dan a los niños y ancianos esta chupilca, es muy rica... Es tan sencilla que se va transmitiendo de generación y generación, es como tomar harina tostada con agua".

Su preparación comienza con la recolección de los lleuques, los que luego se lavan y se ponen a cocer en una olla con azúcar a gusto por alrededor de 20 minutos, o hasta que estén cocidos. Se dejan enfriar y los frutos se retiran para utilizar solo el jugo, al que se le agrega harina tostada, reservando la fruta para algún postre. La medida de harina tostada depende de la cantidad de jugo que se vaya a preparar y del gusto de cada uno, pero unas cuantas cucharadas por vaso son suficientes para que la mezcla quede con una buena consistencia y sea disfrutable.

Yoli comenta que esta antigua preparación es muy nutritiva y difundida entre los mapuche que viven en la cordillera de La Araucanía.

JUGO DE SAUCO

A partir de las flores del sauco se puede preparar un refrescante jugo en primavera, aprovechando el árbol que Alice Duffey Koller conoció en Suiza y vio florecer en los campos de La Araucanía.

"Yo llegue acá y no tenía idea que acá había sauco y mirando el campo me di cuenta, la flor que sale del sauco tiene una fragancia muy fuerte, huele riquísimo, exquisito, es como cítrico y cuando está blanco, pero no demasiado, ahí se saca".

Desde el norte de Europa trajo esta receta que pudo replicar en su cocina para su familia, cuando la temporada así lo permitía.

Para preparar este jugo burbujeante de color verde amarillento se necesitan dos litros de agua, 10 a 15 flores de sauco enteras, un limón exprimido y ½ kilo de azúcar. Por cada litro de agua se adicionan cinco flores del árbol. De acuerdo con su receta:

"Lo importante es dejar las flores en agua cocida fría mientras dejas hervir otro recipiente con agua, luego le echas el azúcar —150 grs por un litro— y un limón exprimido. Luego, cuando esté hirviendo, le echas las flores en el agua hervida".

Se apaga la cacerola y se cubre con una toalla, se revuelve un par de veces y se deja reposar una noche.

Alice indica que "cuando las flores estén arrugadas, las retiras y viertes el líquido en botellas limpias de vidrio (...) no se deben cerrar completamente porque se produce mucho gas". Las botellas se dejan en reposo os semanas por lo menos, antes de consumir como un aperitivo refrescante.



INVENTARIO PRODUCTOS

Repostería



KUCHEN DE MANZANA

Kuchen, o “pastel” en idioma alemán, es una preparación que ya a mediados del siglo XIX había sido difundida por las colonias alemanas en el sur de Chile (Pereira, 1977), y en la actualidad se presenta como un emblema de las tradiciones culinarias germanas asociadas a la repostería. Al respecto, Lilian Hauenstein Pabst señala:

"(...) aquí en la zona no tiene un lugar específico donde se prepare. Yo tengo familia que lo hace en Valdivia, Osorno, Frutillar, Puerto Varas, más que nada en el sur de Chile, en zona de colonos".

El *kuchen* de manzana, uno de sus más importantes referentes, posee una textura blanda y suave y un aroma a tiernas manzanas asadas. Para comenzar el proceso de elaboración, se reúnen los ingredientes de la masa: 100 gramos de mantequilla, cuatro cucharadas de azúcar,

dos huevos, dos tazas de harina y una cucharada de polvos de hornear. Esto se mezcla bien hasta obtener una masa blanda, que se estira en un molde estándar con un grosor no mayor a dos centímetros, dejándola lo más pareja posible. Luego se agregan sobre la masa cuatro a cinco manzanas en rodajas o en cuadros, y se lleva al horno caliente para cocer levemente por 10 minutos. Según Lilian, deben ser manzanas lo más maduras posible. Se retira del calor y se agrega crema o nata de leche, lo suficiente para cubrir las manzanas, y se lleva al horno nuevamente por unos 15 minutos más a temperatura media. Se puede servir tibio o frío, y guardar refrigerado para mantenerlo por más días.

Lilian comenta que existen variantes en su preparación para modificar sabores y texturas: “Por ejemplo se puede mezclar las manzanas con nueces con canela (...) también se puede hacer con puré de manzana, pero yo prefiero la manzana entera”.

STRUDEL DE MANZANA

También conocido como *Apfelstrudel*, que significa “remolino de manzana” en alemán, este *strudel* corresponde a una masa delgada, enrollada y rellena de manzana, de agradable dulzor. La receta es compartida por María Clemira Ovalle González, quien conoce muy bien su preparación desde que aprendió algunas de estas tradiciones culinarias con familias alemanas y francesas.

María Clemira señala que para el *strudel* se puede usar cualquier tipo de manzana, siempre y cuando sea más bien seca. Recomienda “la manzana cabeza de niño, que es más harinosa, es jugosa, pero es más gruesa la consistencia, o la otra la manzana reineta, es una manzana grande”.

Para preparar este pastel, se mezclan seis yemas de huevo y tres cucharadas de leche, agregando $\frac{1}{8}$ kg de mantequilla y $2 \frac{1}{2}$ tazas de harina cernida, la que se va incorporando poco a poco hasta obtener una masa dura y moldeable que se soba con las manos. Según María Clemira, la mantequilla es el ingrediente que permite ablandar la mezcla, pero la rapidez en sobar la masa depende de las manos del repostero o repostera:

"(...) en este caso hay manos que son más frías y demoran más en estirar la masa y hay manos que

son calientes y se hace más rápido, puede que ocupes menos que $\frac{1}{8}$ de mantequilla, eso depende de las calorías de las manos... Cuando ya tienes la masa que se hace globito o se empieza a sonar cuando la sobas, entonces recién comienzas a hacer el lulo para estirla”.

Al estar lista para estirar, con la ayuda del uslero se deja de un milímetro de grosor aproximadamente. A esta masa resultante se le espolvorea canela y azúcar, para luego agregar manzana en rodajas o a la pluma, lo más delgadas posible. Se agrega nuevamente azúcar a gusto sobre la capa de manzanas, algunas nueces y una cucharada de crema para darle más consistencia. Se envuelve todo como un brazo de reina, dándole la forma de un pan y sellando las puntas, para llevar en una budinera al horno precalentado por unos 40 minutos.

Se puede guardar a temperatura ambiente, para mantener la textura blanda del pastel. Es ideal para servir como postre o como para acompañar una taza de té, cortado en trozos finos de unos dos a tres centímetros de grosor. Es importante cortar una vez frío para evitar que se desarme.



KUCHEN DE RUIBARBO

Otra de las preparaciones heredadas de la tradición repostería suizo-alemana del sur de Chile es el *kuchen* de ruibarbo. El ruibarbo es un fruto primaveral escaso por las huertas y campos de La Araucanía, por lo que deleitarse con un trozo de esta mezcla de sabores dulces y ácidos es un privilegio. La receta proviene de las tierras suizas de Lucerna, donde nació Alice Köller, mujer de ascendencia suizo-alemana residente en Victoria desde hace 15 años y dedicada al cultivo orgánico de diversas hortalizas en su huerta. Aprendido desde la infancia con su madre, aclara que “este plato se come en el lado sur de Suiza, en donde hay más influencia italiana”.

La masa se prepara mezclando suavemente y a mano 250 gramos de harina, 125 gramos de mantequilla y tres cucharadas soperas de azúcar. Una vez que se logra la consistencia deseada, se lleva al horno estirada en un molde, para precocerla por 15 minutos a fuego lento. Posteriormente, para darle un buen sabor y además absorber el líquido de la fruta, se vierten tres cucharadas de avellano europeo molido sobre la masa, se agrega $\frac{1}{2}$ kilo de ruibarbo picado en trozos pequeños y la mezcla de una taza de crema con un huevo, una cucharada de azúcar y vainilla a gusto. Finalizando este proceso, se lleva al horno por otros 15 minutos más para terminar la cocción. Una vez listo, se deja reposar para servir frío y en trozos.



COMIDA DE DIOSSES



Esta dulce delicia combina diversas frutas primaverales del sur de Chile, en un preparado cremoso y contundente, ideal para postres o acompañar un té.

Alice Köller aclara que la receta de este pastel es poco difundida en las tierras sureñas, pero continúa vigente entre los descendientes de colonos suizos.

Para su elaboración se trozan las frutas a elección, de preferencia una taza de frutillas y una taza de ruibarbos, y se ponen a cocer por unos cinco o diez minutos. Se les puede agregar otro tipo de frutas como manzanas y frambuesas, dependiendo de cada gusto. Se prepara una crema de vainilla con dos tazas de leche, uno o dos huevos, un bastón de vainilla y una cucharada sopera de azúcar, mezcla que se pone al fuego batiendo constantemente hasta que hierva, momento en el que se agrega una cucharada de maicena para espesar.

En el armado del pastel se utiliza una masa hecha con galletas de *champagne*, las que se disponen ordenadas en un molde para tener una base dulce y consistente. Se vierte el ruibarbo cocido y los trozos de frutilla como primera capa, cubriéndolas con la crema de vainilla. Seguidamente, se ordena una segunda capa de galletas, frutos y crema. El preparado se deja reposar por unos 15 a 20 minutos, para luego refrigerarlo por una noche.

Suele servirse trozado en un plato o una tabla, para compartir con la familia.

RESEÑA ENTREVISTADOS/AS REGIÓN DE LA ARAUCANÍA

ALDO ULLOA JARAMILLO

Es pescador artesanal residente de La Barra, una de las caletas pesqueras de la comuna de Toltén, ubicada en la desembocadura del río del mismo nombre. Perteneciente al Sindicato de Pescadores de la localidad, se dedica principalmente a la pesca de corvina, robalo y lisa.

ALEJANDRO COÑUEQUIR CURILAF

Nació en el *lof* Trankura, perteneciente a la comuna de Curarrehue, donde sigue residiendo junto a su esposa y dos de sus hijos. Actualmente es el *lonko* de la comunidad y se dedica a la agricultura y al turismo mapuche.

ALICE DUFFEY KÖLLER

Es una pequeña agricultora y conocedora de la culinaria suizo-alemana. Originaria de Lucerna, Suiza, reside en la comuna de Victoria hace más de 15 años, y se dedica al cultivo de hortalizas orgánicas y venta de huevos.

ANA MARÍA COVILI COVILI

Nació y se crio en la localidad de Capitán Pastene, comuna de Lumaco. Hija de inmigrantes italianos que llegaron a la zona, desde hace años maneja un restaurante de reconocimiento internacional, donde prepara deliciosos platos de tradición italiana, especializándose en la producción de pastas caseras.

CARMEN LINCONAO ALONQUEO

Es una mujer campesina mapuche dedicada a la venta de sus preparaciones caseras con productos de la huerta y recolectados del campo. Nacida en Llamuco, Vilcún, reside con su esposo e hijos en la comunidad Carmela Catrileo de Metrenco, en la misma comuna.

CARMEN GRISELDA ROSAS MARTIN

Nació en Toltén y a temprana edad se trasladó a la caleta La Barra, en la misma comuna. Su padre era pescador artesanal, por lo que desde muy pequeña aprendió variados aspectos sobre este oficio. Actualmente es comerciante y dueña del restaurante y hospedaje “El Yiyo”, donde atiende a turistas y visitantes, ofreciendo distintos platos preparados con productos marinos de la zona.

CLARA PEÑA OPORTO

Es productora agrícola de origen mapuche, oriunda del sector Cullinco, en la comuna de Carahue, donde se dedica a la producción agrícola, manteniendo en su predio espacios para la huerta, frutales, crianza de gallinas y animales menores.

CLAUDIA COÑEUQUIR PANGUILEF

De ascendencia mapuche, nació en Pucón y actualmente reside en Curarrehue junto a su esposo y sus dos hijas. Estudió Técnico de Párvulos, dedicando su vida también a la repostería y preparación de mermeladas y conservas de frutas, rescatando recetas vinculadas con los frutos del bosque.

DANIEL JARAMILLO

Nació en Villarrica y actualmente vive en Temuco junto a su pareja. Su familia es de origen suizo-alemana por parte de madre, y campesino-colona por parte de padre. Maneja una microempresa llamada Sociedad Vikingos, con la cual produce cervezas y productos artesanales de la culinaria del sur de Alemania, entre ellos, salchichas y platos con carne de cerdo.

DELMA BARRA ANCAMIL

Es originaria del sector Didaico en la comuna de Lumaco, y desde hace 30 años reside en el sector de Reñico Pellahuen, en la misma comuna. Destacan sus conocimientos en el arte de la curaduría de semillas, manteniendo la variedad de *kinwa* mapuche en su huerta.

EDITH CUMIQUIR MARTÍNEZ

Es curadora de semillas, oriunda de la comunidad Francisco Cumiquir, ubicada en la comuna cordillerana de Curarrehue. Vivió algunos años en Villarrica, pero regresó a su tierra de origen a trabajar en un restaurante de comida tradicional mapuche, también llamado centro gastronómico, el que mantiene junto a otras mujeres de la localidad.

ELIANA DEL CARMEN CATALÁN LINCOLEO

De origen mapuche, es oriunda de la comunidad Huenueque, sector Quintrilpe, comuna de Vilcún. A lo largo de su vida recorrió diversos sectores dentro y fuera de la región, pero hace 15 años regresó a su territorio original. En su predio, se dedica junto a su familia a la producción de huertas e invernaderos de hortalizas y a la crianza de ovejas y caballos.

ERIKA COLIHUINCA QUINTREL

Es una joven mapuche dedicada al rescate de la culinaria mapuche, actividad que complementa con sus conocimientos de gastronomía internacional. Reside en Nueva Imperial, donde mantiene una huerta de hortalizas, chacra, plantas medicinales, corrales de gallinas y árboles frutales.

ERIS CORONADO PINILLA

Nacida en Temuco, reside desde hace al menos 15 años en el sector de Boyeco, camino a Chol Chol, en la comunidad Juan Queupan. Hace honor a sus raíces campesinas poniendo en práctica la diversidad que caracteriza a

la pequeña agricultura, manteniendo espacios de producción agroecológica para la huerta, la chacra y la crianza de aves menores. Junto a su familia se dedica al turismo cultural mapuche en su espacio llamado “Ruka Lelfun”, y es ampliamente reconocida como curadora de semillas.

ERMINIA MILLAPI HUENCHÚN

Es una mujer mapuche que vive en la comunidad Andrés Huenchún, en el sector de Boyeco, comuna de Temuco. Desde niña ha estado cercana a la vida en el campo y los alimentos preparados en la *ruka*.

EUGENIA BUSTOS SÁEZ

Vive desde su infancia en el sector Casa Piedra, comuna de Carahue. Mantiene en su predio una huerta con productos para el consumo familiar y frutales que utiliza para consumo y preparación de mermeladas. Se dedica a la artesanía en lana y a recibir turistas en su *ruka*.

FLOR DELIA TOLEDO ROMERO

Vive en el sector Didaico, comuna de Lumaco. Se dedica a la producción y curaduría de semillas, actividades que realiza en su predio, manteniendo distintas variedades de cultivos.

FLORENCIO LEFIMILLA PAILLAL

Es de ascendencia mapuche y nacido en el sector El Trome, ubicado en las cercanías de caleta La Barra, comuna de Toltén. Después de 20 años se trasladó a vivir a esta caleta, donde oficia de pescador artesanal y mantiene junto a su esposa un local de comida y venta de pescados.

FREDESBINDA BARRIGA VILLAGRA

Reside en Nueva Imperial, pero es oriunda de una zona rural de la comuna, camino a Molco, donde se crio junto a su familia. Vive en un amplio predio donde maneja chacras para autoconsumo y venta. Se dedica a la preparación de chicha y vinagre de manzana, guardando para ello antiguas recetas familiares.

GUMERCINDO RODRÍGUEZ FRITZ

Proviene de una de las familias fundadoras de la caleta La Barra, en Toltén. De su padre aprendió el oficio de pescador, del cual actualmente se encuentra retirado.

HEIDI GRUEBLER STEVENS

Oriunda de la comuna de Freire, vive en la ciudad de Temuco desde su juventud. En su casa mantiene distintos tipos de frutales que utiliza para repostería y que comparte con sus hijos y nietos cuando la visitan. Pertenece al grupo de Damas Suizas de Temuco, con quienes anualmente intercambian tradiciones culinarias.

HERMINIA CÁRDENAS CARO

Nacida en Traiguén, actualmente vive junto a su esposo y sus tres hijos en el sector Nahuelvan, en la misma comuna. Proviene de una familia campesina del sector de Colpin, de quienes aprendió el cultivo de hortalizas y la crianza de aves, manteniendo gallinas, patos y gansos.

JEANNETTE SILVA CAYUN

Nació en Isla Huapi, en la comunidad Romapulli Huapi, comuna de Puerto Saavedra, lugar donde actualmente reside con su pareja y su hija. Es cocinera del Restaurant Margarita, ubicado en el sector costanera de la comuna y pertenece a la Agrupación Kom Newen Kusam Lafken Domo, que reúne a diversas mujeres en el rescate de la cultura mapuche lafkenche.

JIMENA PILAR LLANQUINEO CONA

De ascendencia mapuche, nació en la comunidad Cona Collimallín y actualmente reside en el sector de Curaco, comuna de Temuco, donde se dedica al cultivo de frutales, chacras y crianza de animales mayores y domésticos, junto a su esposo y sus dos hijas.

JOSÉ MANUEL MELLADO MORALES

Reside en el sector Manzanares, en la comuna de Renaico. Desde pequeño se ha dedicado a la agricultura, manteniendo en la actualidad cinco hectáreas con siembra de cereales y hortalizas, crianza de aves y porcinos, y vendiendo sus productos cada sábado en la feria de Angol.

JUAN ANTONIO ÁLVAREZ CHACAMO

De ascendencia mapuche, nació en Concepción y desde los 12 años reside en Nehuentúe, comuna de Carahue, donde se dedica a la pesca artesanal. También mantiene una pescadería junto a su esposa.

JUAN PABLO JARAMILLO URRUTIA

De familia mapuche y cuyo padre desciende directamente del *lonko* Domingo Painevilu, vive actualmente en el sector Maquehue, comuna de Padre Las Casas, en la comunidad Domingo Painevilu II. Es ingeniero comercial y trabaja junto a su padre en la producción y venta de hortalizas.

JUAN VÍCTOR HUENTELAO PICHULEO

Es mapuche, originario de Temulemu, Traiguén, y reside en la actualidad en el sector Santa Fany, en la misma comuna. Aprendió el cultivo de legumbres desde niño, a partir del trabajo compartido con su abuelo.

JUANA ROSA NAHUELPI RAIMAN

Nacida en Lumaco, reside en Santa Fany, comuna de Traiguén, y se dedica a la producción de hortalizas. La preparación de *merken* es uno de sus baluartes, proceso ancestral mapuche que mantiene con mucho respeto a la tradición.

LELIS FUENTES MEYNER

Es una mujer de ascendencia suiza por parte de madre, que reside en la comuna de Victoria, específicamente en el sector de Graneros. En su predio mantiene seis invernaderos, una huerta para autoconsumo y diversos frutales, por herencia de sus abuelos.

FLOR LIDIA CURIMIL ANTIHUALA

Vive en la comunidad Pedro Ancalef de Putúe Alto, camino a Villarrica. De ascendencia mapuche, mantiene vivas las tradiciones culinarias y de artesanía en telar de su pueblo. Es también curadora de semillas, las que reproduce y conserva en las huertas que mantiene junto a su esposo, sus dos hijos y su nieto.

LILIAN HAUENSTEIN PABST

Nació en Valdivia y cuando era pequeña se trasladó con su padre, de origen alemán, y su madre, de origen suizo, hacia Traiguén, donde actualmente reside junto a su esposo. Producto de la tradición familiar aprendió numerosas preparaciones de la culinaria traída por los colonos europeos al país, recetas que replica a nivel familiar.

MARCELINA ELIANA BREVE CAYUPE

Nació en las cercanías de Nehuentúe y luego de algunos años de vivir fuera de la región regresó a Carahue, al sector Cuyinco Bajo, del cual es originaria y donde actualmente vive junto a su madre. Cultiva hortalizas y maneja quintas de frutales, las que comercializa, realizando también procesados como mermeladas y conservas.

MARCELINA MONTIEL PICHUNTRU

Nació en Alpehue, Melipeuco, y toda su vida ha residido en el sector de Huallerope, en la misma localidad cordillerana. Hasta hoy se dedica a la ganadería, criando corderos, vacunos y cerdos, además de aves de corral. Desde la tradición familiar aprendida en su niñez, conoce diversas preparaciones mapuche relativas a los productos ganaderos.

MARGARITA TRONCOSO ESPINOZA

Vive en Purén desde su nacimiento. En su predio mantiene huertas con cultivos de hortalizas y frutales de temporada, con los cuales prepara deliciosas conservas y mermeladas.

MARÍA CLEMIRA OVALLE GONZÁLEZ

Vive en la comuna de Padre Las Casas hace alrededor de 20 años, donde mantiene una pequeña huerta. Nació y vivió en el sector Rapaco de La Unión desde niña, aprendiendo sobre cultivos de legumbres y frutas. Luego, en su juventud, incorporó conocimientos de culinaria y repostería europea, trabajando en casa de una familia alemana-francesa.

MARÍA ELIANA CANTERIGIANI CASANELLI

De padres italianos, es parte de la primera generación de su familia nacida en Chile. Nació en la localidad de Purén y desde los cinco años vive en Capitán Pastene. Es dueña de casa y se dedica a la recolección de frutos silvestres para la elaboración de mermeladas, además de la preparación de pastas caseras, las que ofrece tanto en el contexto familiar como para la venta.

MARÍA INÉS HUALLAFQUÉN HUENUPI

Vive en la comunidad Juan Antonio Yáñez Sinalef, del sector Malloco-Lolenco, en Villarrica. Trabaja en agricultura, vendiendo sus productos en la feria local, y se encuentra incursionando en el turismo, dando a conocer tradiciones propias de la cultura mapuche.

MARÍA VALDEBENITO ZAMBRANO

Originaria de la comunidad indígena Troquihue, vive en Victoria con sus padres y dos hijos. Se dedica a la culinaria mapuche, además de la crianza de aves y porcinos y el cultivo de frutales como cerezos, guindos, ciruelos y duraznos.

MARÍA VICTORIA ÑANCUÁN JIMÉNEZ

Vive con su esposo e hijos en la comunidad Tomás Ñancuan, en las cercanías de la caleta Queule, en Toltén. Posee seis hectáreas donde tiene invernaderos con hortalizas y flores, además de crianza de aves, productos que vende en ferias locales. Incursiona también en el turismo con un camping al interior de su predio con salida al río, ofreciendo en su *ruka* saberes y platos de tradición mapuche.

MARTA LEONOR ZÚÑIGA VIVEROS

Vive en el sector de Tranapunte desde que era niña, a seis kilómetros de Nehuentúe, Carahue. Allí tiene huertas e invernaderos de hortalizas y aves de corral para el consumo familiar. Es cocinera del restaurant-cocinería Eben Ezer, ubicado en la caleta Nehuentúe.

MARTA MILLARAY BRITO SIADÉ

Es nacida y criada en Curacautín, donde actualmente reside con sus hijas y su nieta. En su casa mantiene un pequeño huerto para el autoconsumo. Es una amplia conocedora de recetas de repostería y procesados con productos de la zona, dedicándose también a elaborar pastas, mermeladas y conservas.

MARTA PANCHILLO HUENCHUNAO

Reside en el sector Cullinco, en las cercanías de Chol Chol. De ascendencia mapuche, oficia de curadora de semillas, siendo conocedora de diversidad de semillas de papas y hortalizas, y a su vez de la recolección de frutos, hierbas y hongos de los bosques de La Araucanía.

MAX THOMET ISLA

Nació en Loncoche, donde actualmente vive dedicado a la lechería y quesería, conocimientos que provienen de su padre, de nacionalidad suiza, quien llegó en los años sesenta a poner en práctica el oficio. Max lleva años rescatando recetas familiares para la elaboración de quesos tradicionales orientados a la comercialización.

NANCY NAHUELPI CASTRO

De madre y padre mapuche, vive en Traiguén en la comunidad Juan Marín de Santa Clara. Es agricultora, productora de hortalizas dentro de su predio, donde mantiene árboles nativos, cultivos y algunos animales para el autoconsumo de la familia. También se dedica al turismo, dando a conocer a los visitantes la cultura mapuche de la zona.

NORA MARIANA COVILI COVILI

Nació en Capitán Pastene, donde reside y ha enseñado a sus hijos y nietos los platos propios de la cocina italiana. Comercializa sus productos en su sala de ventas, distinguiéndose la *coppa* y el *prosciutto*.

NORMA CANÍO CAYUQUEO

Vive en el sector Coyahue, en la comunidad Huichacura Cayuqueo, en la comuna de Padre Las Casas. Produce diversos cultivos de hortalizas y frutas, los que pone en práctica en su predio, manteniendo amplios conocimientos sobre preparaciones de la culinaria mapuche.

PEDRO PICHINCURA NORÍN

Reside en la comunidad Andrés Pichincura, ubicada en el sector Didaico, comuna de Lumaco. Es productor de alimentos agroecológicos, manteniendo cultivos ancestrales de la culinaria campesina y mapuche, como el ají cacho de cabra.

RAMÓN ACUÑA AGUILERA

Es un campesino oriundo del sector Huallerope, en Melipeuco. Posee 11 hectáreas donde se dedica a la agricultura y crianza de vacunos. También trabaja en la compra y venta de chivos y corderos, y con su esposa, de origen mapuche, incursionan en el turismo en temporada estival.

REMIGIO SEGUNDO BUSTOS MUÑOZ

Nació en el sector de Alto Yupehue de Carahue. Desde los ocho años vive en la caleta Nehuentúe, donde aprendió de su padre la práctica del buceo para la recolección de choritos. Actualmente es buzo mariscador y junto a su esposa mantienen un puesto de venta de choritos que él cultiva.

ROSA INÉS MALDONADO GONZÁLEZ

Vive desde hace más de 20 años en Nehuentúe, Carahue, donde llegó tras casarse con Remigio, buzo mariscador. Es dueña de casa y junto a él tienen un local de venta de choritos.

RUTH ULLOA JARAMILLO

Es oriunda de la caleta La Barra, comuna de Toltén. Conocedora de la culinaria marino-costera de la zona, trabaja junto a su cuñada en el centro gastronómico del Sindicato de Pescadores de La Barra, donde cocinan diversos platos para turistas y visitantes de la zona.

RUTH VILLARROEL CASTRO

Produce y comercializa derivados del trigo y mermeladas de frutos de la zona, rescatando la alimentación mapuche. Reside en Chol Chol con su esposo y sus seis hijos, donde cultiva en huerta y chacra diversos productos como porotos, chícharos, papas y hortalizas para el autoconsumo familiar.

VÍCTOR INZUNZA CÁCERES

Es un pequeño agricultor originario de Angol, lugar donde vive junto a su esposa y uno de sus hijos. Pone en práctica los aprendizajes de su abuelo, quien trabajaba en la huerta para la producción familiar. Uno de sus productos más destacados es el tomate angolino, cultivado en sus invernaderos del predio.

YOLI OVANDO PICHUNLAF

Es una reconocida cultora de preparaciones con tradición mapuche-pehuenche, las que pone a disposición de los comensales en su restaurante ubicado en Melipeuco, donde reside desde que nació. Posee una chacra para la siembra de los alimentos que consume a nivel familiar y que requiere en la cocina de su restaurante.

ZUNILDA DEL CARMEN LEPÍN HENRÍQUEZ

Es maestra de cocina, nacida en el sector de Lumahue, a las afueras de Temuco. Es conocida por su restaurante llamado Zuny Tradiciones, ubicado en el centro de la ciudad, donde diariamente los visitantes pueden comer deliciosos platos de la cocina mapuche. En el año 2015 fue reconocida como Tesoro Humano Vivo por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, por conservar saberes tradicionales en relación con la curaduría de semillas y la cocina tradicional.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso, F. (2002). *El cultivo de la patata*. (2ª. Ed.). MundiPrensa. Madrid, España.

Alveal, K.; Candia, A.; Collantes, G.; Eddind, M.; Fonck, E.; Melo, C.; Poblete, A.; Rivera, P.; Romo, H. & Westermeier, R. (1990). *Guía de algas marinas chilenas de importancia económica*. Red de Algas Marinas, Chile: Centro de Investigaciones para el Desarrollo.

Augusta, F. (1916). *Diccionario araucano-español y español-araucano*. Santiago de Chile: Imprenta Universitaria.

Ávila, M.; Seguel, M.; Plaza, H.; Bustos, E. & Otaíza, R. (1994). Estado de la situación y perspectivas de la acuicultura en Chile. IFOP.

Becerra, V., M. Paredes, C. Larrondo y P. Grau. (2000). Estudio metodológico para determinar diversidad genética en castaño (*Castanea sativa* Mill.) a través de RAPD. *Agro-Ciencia* 16: 5 - 11.

Bengoa, J. (1985). *Historia del pueblo mapuche*. Santiago de Chile: Ediciones Sur.

Bengoa, J. & Valenzuela, E. (1984). *Economía mapuche. Pobreza y subsistencia en la sociedad mapuche contemporánea*. Santiago de Chile: PAS.

Bustamante, T. (1984). *Simientes del pionero suizo en La Frontera*. Victoria: Gráfica Omega.

Campos, H.; Bucarey, E.; Arenas J. (1972). Estudios limnológicos del lago Riñihue y río Valdivia. *Boletín de la Sociedad de Biología de Concepción* XLVIII, 47-67.

Celis, A. (2003). Conversaciones con el Territorio desde la Interculturalidad: las huertas femeninas como espacios de conversación. Tesis de magíster para optar al grado de magíster en Ciencias Sociales Aplicadas. Universidad de La Frontera, Temuco.

Colección de Historiadores de Chile y documentos relativos a la Historia Nacional. (1863). *Cautiverio feliz y razón de las guerras dilatadas de Chile, por don Francisco Núñez de Pineda y Bascuñán (Vol. T. III)*. Santiago de Chile: Imprenta del Ferrocarril.

Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, CNCA. (2014). *Arca del gusto. Catálogo alimentario patrimonial registro fotográfico, productos tradicionales y en riesgo de extinción en Chile*. Santiago de Chile: Andros Ltda.

- Contreras, M. (2007). *Plantas medicinales y alimenticias de Chiloé*. Valdivia: Kultrún.
- Contreras, J. & Venturelli, G. (1988). *Nueva Italia. Un ensayo de colonización italiana en La Araucanía, 1903-1906*. Temuco: Ediciones Universidad de La Frontera.
- Couyoumdjian, R. (2010). Comiendo con los indios. Testimonios de viajeros en La Araucanía en el siglo XIX. En Sciolla, C. (comp.). *Historia y cultura de la alimentación en Chile*. Santiago de Chile: Catalonia. Pp. 195-214.
- Dalannais, R. (1984). Contribución al conocimiento de la biología y ecología del camarón de vega *Parastacus pugnax* (Poeppig) (Crustacea, Parastacidae) en la zona de Talcahuano. Seminario de Título. Talcahuano: Pontificia Universidad Católica de Chile, Sede Regional Talcahuano.
- Escaff, M., et al. (1992). Comportamiento de dos cultivares de chalota (*Allium cepa* var. *escalonicum*) en cinco épocas de plantación, rendimiento y calidad de los bulbos. *Agricultura Técnica* 3(3).
- Eyzaguirre, H. (1987). *Sabor y saber de la cocina chilena*. Segunda edición. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Galdames, M. E. (2007). La papa nativa de Chiloé: Un ejercicio práctico de soberanía alimentaria para el patrimonio de la humanidad. Tesis, magíster Estudios Sociales y Políticos Latinoamericanos. Universidad Alberto Hurtado, Facultad de Ciencias Sociales. Santiago, Chile.
- García, G. (1966). Presente y posibilidades de la producción ovina en Chile. *Agricultura Técnica* 3, 89-97.
- Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile (FACSO). (2009). Documento metodológico elaborado en el marco del convenio FIA-FACSO para la elaboración de inventarios de productos y preparaciones patrimoniales en Chile.
- FIA. (2000). Estrategia de Innovación para Producción de Carne Ovina. Fundación para la Innovación Agraria. Santiago de Chile.
- Figuroa, F., et al. (2008). La linaza como fuente de compuestos bioactivos para la elaboración de alimentos. *Agro sur*, 36(2).
- Flores, W. (1988). Los desequilibrios regionales. Bases para la organización del espacio. Proyecto OEA/UFRO, Serie Aportes 2. Universidad de La Frontera Temuco.
- Fowler, H. (1951). Analysis of the fishes of Chile. *Rev. Chilena de Historia Natural* 51-53, 263-326.
- Grin, F. (1987). *Las colonias suizas de La Araucanía*. Santiago de Chile: GEA.
- Gunckel, H., y González, G. (1996). Estudio botánico de los frutos silvestres comestibles de los bosques de Valdivia. *Anales de la Facultad de Química y Farmacia* 18.

- Haken, H. (1986). *Fórmulas del éxito en la naturaleza. Sinérgica: la doctrina de la acción de conjunto*. Barcelona: Salvat.
- Hoffmann, A., (1978). *Flora silvestre de Chile - zona central*. Fundación Claudio Gay. Santiago.
- Hoffmann, A., (1982). *Flora silvestre de Chile - zona austral*. Fundación Claudio Gay. Santiago.
- Hoffmann, A.; Farga, C.; Lastra, J.; Veghazi, E. (2003). *Plantas medicinales de uso común en Chile. Tercera edición*. Santiago de Chile: Ediciones Fundación Claudio Gay.
- Ibacache, A. (1991). *La cocina mapuche*. Santiago de Chile: Editorial Cuarto Propio.
- Instituto Geográfico Militar (1985). *Geografía de Chile. Geografía IX Región de La Araucanía*. Santiago de Chile: IGM.
- Jara, C. (1994). Camarones dulceacuícolas en Chile. Informe técnico-científico. Valdivia: Instituto de Zoología, Universidad Austral de Chile.
- Kong, I & Valdés, J. (1990). Sciaenidos de Chile: análisis taxonómico y morfológico. *Estudios Oceanológicos (Chile)* 9, 13-56.
- Kong, I. & Castro, H. (2002). Guía de biodiversidad volumen 1: Macrofauna y algas marinas N°4 peces. Proyecto Mecsup ant 0003. Incorporación de valores de desarrollo sustentable en los profesionales que forma la Universidad de Antofagasta.
- Krarup, A., Loyola, N., Venegas, C., Teixidó, E. (1994). Evaluación del comportamiento de dos cultivares de arveja china (*Pisum sativum* L.) al proceso de escaldado y congelado. *Agro Sur* 22(2): 125-132.
- Larenas, M., et al. (1991). Comportamiento de dos cultivares de chalota (*Allium cepa* var. cepa) en cinco épocas de plantación. I. Factores relativos al crecimiento y desarrollo de las plantas. *Agricultura Técnica*, 54(4).
- Lavín, A. y Muñoz, C. (1988). Propagación de la murtilla (*Ugni molinae* Turcz.) mediante estacas apicales semileñosas. *Agricultura Técnica (Chile)* 48(1), 58-59.
- López, M.; Rolleri, J.; Aracena, O. & Lozada, E. (1975). Captación y crecimiento de *Mytilus chilensis* en Pute-mun, Estero de Castro (Mollusca Bivalvia). *Bol. Soc. Biol. Concepción* 49, 87-101.
- Mann, G. (1954). *La vida de los peces en aguas chilenas*. Instituto de Investigaciones Veterinarias y Universidad de Chile, Santiago.
- Mellado, Z. (2007). *El trigo en Chile: cultura, ciencia y tecnología*. Santiago de Chile: Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Centro Regional de Investigación Quilamapu.
- Mellado, Z. (2007). El trigo en Chile: cultura, ciencia y tecnología. Santiago de Chile: Instituto de Investigaciones Agropecuarias.

- Montaldo, A. (1984). *Cultivo y mejoramiento de la papa*. San José, Costa Rica: Editorial Texto.
- Montecino, S. (2004). *La olla deleitosa: cocinas mestizas de Chile*. Santiago de Chile: Catalonia.
- Moure, A., D. Franco, J. Sineiro, H. Domínguez, M. J. Núñez & J. M. Lema. (2000). Evaluation of Extracts from Gevuina avellana Hulls as Antioxidants. *J. Agric. Food. Chem.* 48 (9): 3890 – 3897.
- Moya, R., Montero, A., Wilkens, R., & Fischer, S. (2009). Pastoreo herbal para la producción de gallinas mapuche. Tomé, Chile.
- Muñoz, Melica, E. Barrera & I. Meza. (1981). El uso medicinal y alimenticio de plantas nativas y naturalizadas en Chile. *Publicación ocasional. Museo Nacional de Historia Natural* 74: 389-405.
- Muñoz, M. (1980). *Flora del Parque Nacional Puyehue*. Santiago: Universitaria.
- Oliver, S. (1943). Catálogo de los peces marinos del litoral de Concepción y Arauco. *Boletín Sociedad de Biología de Concepción* 17, 75-126.
- Opazo, R. (1930). *Monografía cultural de las diversas plantas agrícolas*. Tomo III. Plantas forrajeras e industriales: lino o linaza (2° ed.). Santiago de Chile: Ministerio de Agricultura.
- Opazo, R. (1932). *Monografía cultural de las diversas plantas agrícolas: la arveja*. Tomo II. Santiago de Chile: Ministerio de Agricultura.
- Opazo, R. (1932). *Agricultura*. II parte. Monografía cultural de las diversas plantas agrícolas. Chalota o escaluñas. Santiago de Chile: Imprenta Santiago.
- Pardo, O., & Pizarro, J. (2013). *Chile: plantas alimentarias prehispánicas*. Arica, Chile: Ediciones Parina.
- Peralta, C., & Thomet, M. (Eds.). (2013). *Curadoras de semillas. El arte de conservar las semillas de los pueblos*. Temuco: Ediciones CETSUR.
- Pinto, J. (1988). Frontera, misiones y misioneros en Chile, La Araucanía, 1600-1900. En: Pinto, J., Casanova, H., Uribe, S. y Matthei, M. *Misioneros en La Araucanía, 1600-1900*. Temuco: Ediciones Universidad de La Frontera.
- Planella, M.; Falabella, F.; Tagle, M. (2010). Reconstruyendo cocinas y recuperando saberes de Chile Central Prehispánico. En Sciolla, C. (ed.) *Historia y Cultura de la Alimentación en Chile*. (pp. 63-85).
- Poeppig, E. (1960). *Un testigo en la alborada de Chile (1826-1829)*. Santiago de Chile: Zig-Zag.
- Quiroz, D. (2008). La presencia de la gallina prehispánica en las costas de la península de Arauco como indicador de contactos: problemas y perspectivas. Informes Fondo de Apoyo a la Investigación Patrimonial, año 2007. Santiago de Chile: Centro de Investigaciones Diego Barros Arana.

- Ratera, E. (1945). *El cultivo de la papa*. (2ª ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Sudamericana.
- Rodríguez, R., Tabares, J., Medina, J. (2011). *Cultivo moderno del tomate*. Segunda edición. Ediciones Mundi Prensa.
- Rodríguez, C.; Sciolla, C. (2010). Llegó la hora del postre. Una mirada a la repostería chilena del siglo XIX. En Sciolla, C. (ed.) *Historia y cultura de la alimentación en Chile* (pp. 163-193).
- Ruiz, V. & Marchant, M. (2004). Ictiofauna de aguas continentales chilenas. Universidad de Concepción. Facultad de Ciencias Naturales y Oceanográficas. Departamento de Zoología.
- Sanz, B. (2000). Monografía VI. "Alimentos y salud". Instituto de España, Real Academia de Farmacia. Ed. Realigraf. Madrid, España.
- Savage, G. (2000). The nutritive value and composition of nuts commonly eaten by humans. Food Group, *Lincoln University (New Zealand)*.
- Sciolla, C. (comp.) (2010). *Historia y cultura de la alimentación en Chile*. Santiago de Chile: Catalonia.
- Sepúlveda, J. (2005). Principios de la alimentación mapuche como un aporte a la soberanía alimentaria. *Serie de Publicaciones CET SUR (6)*. Serie de Publicaciones CET SUR.
- Sepúlveda, J., & Thomet, M. (s/f). Merken. Un antiguo condimento mapuche tutelado por un baluarte Slow Food. Fundación Slow Food.
- Sepúlveda, J., Thomet, M., Palazuelos, P., & Mujica, M. (2004). *La kinwa mapuche: recuperación de un cultivo para la alimentación*. Tomé: CET SUR.
- Stuchlik, M. (1974). *Rasgos de la sociedad mapuche contemporánea*. Santiago de Chile: Ediciones Universitarias de la Frontera y Ediciones Nueva Universidad
- Tagle, M., & Planella, M. (2002). *La quinoa de la zona central de Chile. Supervivencia de una tradición prehispánica*. Chile: iKu.
- Tay, J; France, A; Pedreros, A. (2007). Producción de Poroto Pallar. *INIA Tierra Adentro*, marzo-abril 2007. Santiago de Chile.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Ministerio de Cultura del Ecuador.
- Valenzuela, R. (1981). El sistema culinario mapuche. Una aproximación cultural. Universidad de Chile. Departamento de Ciencias Sociales y Antropología. Santiago de Chile.

Valenzuela, R. (1984). Algunas concepciones de los mapuches cordilleranos respecto del *Araucaria araucana*. *Medio Ambiente* 7(1), 65-68.

Zúñiga, E. (1976). Visión etnohistórica de los mapuche. Estudio basado en fuentes documentales de los siglos XVI y XVII. Memoria para optar al título de antropólogo y al grado de licenciado en Antropología. Universidad de Concepción. Instituto de Antropología, Historia y Geografía. Concepción.

Zúñiga, C. (1992). Notas sobre la distribución espacial de las innovaciones en educación en la IX Región. En Mena, Zúñiga, Schiattino & Jofré. *Interculturalidad, innovaciones y ecología para una educación de calidad en la IX Región de La Araucanía (Vol. Serie Aportes N° 9)*. Temuco: Ediciones Universidad de La Frontera.

Zúñiga, C. (2011). La explotación del bosque nativo en la zona de Villarrica. Una aproximación desde la historia oral. En Zúñiga, C. (Comp.). *Fragmentos de historia regional. La Araucanía en el siglo XX*. Temuco: Ediciones Universidad de La Frontera.

Zúñiga, C. (2013). *Rutas de recolección de La Araucanía*. Temuco: Printus.

Zúñiga, C. (s.f.). Geografías femeninas. A propósito de relatos de mujeres de La Araucanía, (Fondart Regional 2014: línea Formación e Investigación, modalidad investigación, folio N° 43775, investigación en desarrollo).

WEBGRAFÍA

Acuña, M. (2011). Evaluación agronómica de la fecha de siembra en habas determinadas (Vicia faba L. var. Major) en Valdivia, Región de Los Ríos. Memoria para optar al título de Ingeniero Agrónomo. Universidad Austral. Valdivia, Chile. En: <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/faa189e/doc/faa189e.pdf>>

Agüero, T. y Guzmán, L. (2009). Estado de los recursos genéticos animales domesticados en Chile. *Tierra Adentro* 87, 27-29. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. Santiago de Chile. En: <http://www.inia.cl/wp-content/uploads/revista_tierra_adentro/TA87.pdf>

Águila, C. y Nahuelhual, L. (2008). Cultivo de murtila (*Ugni molinae* Turcz.) como alternativa de diversificación productiva para la agricultura familiar campesina de la cordillera de la costa. *Agrosur* 36(3), 158-167. En: <<http://mingaonline.uach.cl/pdf/agrosur/v36n3/art05.pdf>>

Ahn, I.; Woong Cho, K.; Choi, K.; Seo, Y. & Shin, J. (2000). Lipid content and composition of the Antarctic lamellibranch, *Laternula elliptica* (King & Broderip) (Anomalodesmata: Laternulidae), in King George Island during an austral summer. *Polar Biol*, (23), 24–33. En: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s003000050004>>

Alarcón, D., Paredes, M., Ramos, D., González, K., Díaz, R., Núñez, D. (2014). Los extractos acuoso y metanólico de *Berberis darwinii* (Berberidaceae) inhiben respuestas celulares innatas en monocitos humanos tratados in vitro. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas* 1(13): 89-91. En: <<http://www.redalyc.org/pdf/856/85629766008.pdf>>

Augusta, F. J. (1916). Diccionario araucano-español y español-araucano. Santiago de Chile: Imprenta Universitaria. En: <http://fiestoforo.hostei.com/diccionario_mapudungun/index.html>

Azcoytía, C. (2009). Historia del pimienta, guindilla, chili, axi o ají. En: <<https://www.historiacocina.com/historia/articulos/pimienta.htm>>

Bascur, G.; Tay, J. (2005). Colecta, caracterización y utilización de la variabilidad genética en germoplasma chileno de poroto (*Phaseolus vulgaris* L.). *Agricultura Técnica (Chile)* 65(2):135-146. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-28072005000200003>

Benedetti, S. (ed.). (2012). Monografía de Maqui aristotelia chilensis (Mol.) Stuntz. INFOR. Santiago. En: <http://www.pfnm.cl/paqtecnologicos/maqui/monografia_maqui.pdf>

Blanco, C., y Escaff, M. (2005). Efecto de la densidad y distribución de plantas en el cultivo de la chalota propagada por semilla verdadera. *Simiente*, 3-4(75). En: <http://www.sach.cl/revista/pdf/Simiente_75_3-4.pdf>

Bradasic, P. y Arancibia, L. (2007). Manual de producción de ruibarbo para la Agricultura Familiar Campesina (A.F.C.) en la XII Región de Magallanes. Punta Arenas, Chile. Instituto de Desarrollo Agropecuario. Departamento de fomento. En: <<http://www.innocua.net/web/download-695/bpa-buenas-practicas-agricolas.pdf>>

Bravo, J. (2011). Mercado de la manzana. Publicación Oficina de Estudio y Políticas Agrarias. ODEPA. En: <<http://static.elmercurio.cl/Documentos/Campo/2011/11/22/201111221661.pdf>>

Cabrera, C. (2008). Manual del cultivo del pallar. CEDEP. Perú. En: <<https://es.slideshare.net/AgrounicaBlogspot/manual-cultivo-de-pallar>>

Calisto, L. (2009). Desarrollo de producto snack a base de materias primas no convencionales. Poroto (*Phaseolus vulgaris* L.) y quinua (*Chenopodium quinoa* Willd). Memoria para optar al título de ingeniero en alimentos. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas. Santiago de Chile. En: <http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2009/qf-calisto_1/pdfAmont/qf-calisto_1.pdf>

Campos, H.; Dazarola, G.; Dyer, B.; Fuentes, L.; Gavilán, J.; Huaquin, L.; Martínez, G.; Meléndez, R.; Pequeño, G.; Ponce, F.; Ruiz, V.; Sielfeld, W.; Soto, D.; Vega, R.; Vila, I. (1998). Categorías de conservación de peces nativos de aguas continentales de Chile. *Boletín del Museo Nacional de Historia Natural de Chile* 47, 101-122. En: <http://publicaciones.mnhn.cl/668/articles-65026_archivo_01.pdf>

Carrasco, N., Montalba, N., Mora, H., & Vidal, A. (2004). Transformaciones del sistema económico mapuche a la luz de las políticas estatales, los procesos de integración y la globalización sociocultural. En Informe final Comisión Verdad Histórica y Nuevo Trato. Vol. 3. Tomo III. Cap. IV (págs. 1321-1492). En: <http://www.serindigena.org/libros_digitales/cvhynt/v_iii/t_iii/capitulo_IV.pdf>

Carvallo y Goyeneche, V. (1796). Descripción histórico-geográfica del Reino de Chile. En *V. Carvallo y Goyeneche, Colección de Historiadores de Chile y Documentos Relativos a la Historia Nacional, Tomo IX*. Santiago de Chile: Imprenta de La Estrella de Chile. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008930.pdf>>

Centro de Información de Recursos Naturales, CIREN. (2016). Catastro Frutícola Región de La Araucanía. Santiago de Chile. En: <<http://www.odepa.cl/wp-content/uploads/2016/08/Catastro-Fruticola-IX-La-Araucania-2016.pdf>>

Chung, P. (2010). Hongos silvestres comestibles. Presentación Instituto Forestal (INFOR), Gobierno de Chile. San Fernando, 30 de noviembre de 2010. En: <http://www.gestionforestal.cl/boldo/noticias/seminario_sanfernando/hongos_silvestres_comestibles.pdf>

Contreras, C.; Meneses, R.; Rojas, A. (2001). Razas caprinas para zonas áridas y semiáridas de Chile. *Tierra Adentro* 41, 41-43. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. Santiago de Chile. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR27088.pdf>>

- Couyoumdjian, J. (2009). El mar y el paladar: el consumo de pescados y mariscos en Chile desde la independencia hasta 1930. *Historia (Santiago)* 42(1), 57-107. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942009000100002>
- Cruz, J., Camarena, M., Baudoin, F., Huaranga, J, Sevillano, A. y Sevillano, B. (2009). Evaluación agromofológica y caracterización molecular de la ñuña (*Phaseolus vulgaris* L. IDESIA (Arica), 27 (1), 29-40. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34292009000100005>
- Cruzat R. y E, Barrios. 2009. Resultados y lecciones en producción de avellanas chilenas como recurso para productores rurales. FIA N° 60. En: <https://www.opia.cl/static/website/601/articles-75577_archivo_01.pdf>
- Debouck, D. (1992). La agricultura en Mesoamérica. Frijoles (*Phaseolus* spp.). Roma: FAO, Consejo Internacional de recursos Filogenéticos. En: <http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap2_2.htm>
- De Rokha, P. (2002). *Epopeya de las comidas y las bebidas de Chile. Canto del macho anciano*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0001043.pdf>>
- De Rosales, D. (1877). *Historia general del reyno de Chile. Flandes indiano*. Valparaíso: Imprenta del Mercurio. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0005271.pdf>>
- Dölz, M. (s.f.). *¡Para chuparse los dedos! Recetas de familia*. En: <<http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-10378.html>>
- Domeyko, I. (1846). *Araucanía y sus habitantes: recuerdos de un viaje hecho en las provincias meridionales de Chile en los meses de enero y febrero de 1845*. Santiago de Chile: Imprenta Chilena. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0001963.pdf>>
- El confitero chileno. Suplemento al cocinero práctico*. (1872). Imprenta de la Patria, Valparaíso. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0052704.pdf>>
- Escaff, M., & Blanco, C. (2003). Chalota, un producto para la exportación. *Tierra Adentro* (52). En: <<http://bibliotecadigital.ciren.cl/handle/123456789/24231>>
- Escaff, M., & Blanco, C. (2005). Comportamiento de diferentes cultivares de chalotas propagadas por semilla verdadera en distintas épocas de establecimiento. *Simiente*, 3-4(75). En: <http://www.sach.cl/revista/pdf/Simiente_75_3-4.pdf>
- Escalona, V., Alvarado, P., Monardes, H., Urbina, C., Martín, A. (2009). Manual de cultivo de Tomate (*Lycopersicon esculentum* Mill.). Nodo Hortícola VI Región. En: <http://www.cepoc.uchile.cl/pdf/Manua_Cultivo_tomate.pdf>
- FAO. (2010). Tercer recetario Internacional de Chefs contra el Hambre. El maíz. En <<http://www.fao.org/3/a-ax526s.pdf>>

FIA. (2009). Resultados y lecciones en desarrollo del cultivo comercial de ruibarbo. Proyecto de Innovación en XII Región de Magallanes. *Serie de experiencias de Innovación para el emprendimiento agrario 47*. En: <http://bibliotecadigital.fia.cl/bitstream/handle/20.500.11944/1904/47_Libro_Ruibarbo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FIA. (2009). Resultados y lecciones en productos agroindustriales ricos en antioxidantes, a base de berries nativos. Proyecto de innovación. *Serie de experiencias de Innovación para el Emprendimiento Agrario 51*. Fundación para la Innovación Agraria. Ministerio de Agricultura, Chile. En: <http://bibliotecadigital.fia.cl/bitstream/handle/20.500.11944/2081/51_Libro_Berries%20Nativos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FIA. (2010). Resultados y lecciones en ají merkén con alto valor agregado. *Serie de experiencias de innovación para el emprendimiento agrario*. Santiago, Chile: Ministerio de Agricultura, Gobierno de Chile. Obtenido de: <http://www.indap.gob.cl/sites/default/files/aji_merken_con_valor_agregado.pdf>

FIA. (2010). Resultado y lecciones en productos a partir del piñón. *Serie Experiencia de Innovación para el Emprendimiento Agrario 76*. Santiago de Chile: Ministerio de Agricultura, Gobierno de Chile. En: <http://experiencias.fia.cl/portadas/20150402153253_76_Libro_Pi__on.pdf?ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=prettyphoto&iframe=true&width=90&height=90>

Figuroa, F., et al. (2008). La linaza como fuente de compuestos bioactivos para la elaboración de alimentos. *Agro sur*, 36(2). En: <http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S0304-88022008000200001&script=sci_arttext>

Fischer, W. (1963). Die Fische des Brackwassergebietes Lenga bei Concepción (Chile). *Int. Rev. Ges. Hydrobiol.* 48(3), 419-511. En: <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/iroh.19630480303/full>>

Flaño, A. (2013). Situación del tomate para consumo fresco. ODEPA, Boletín Informativo agosto. En: <<http://www.odepa.cl/odepaweb/publicaciones/doc/11729.pdf>>

Frezier, M. (1902). *Relación del viaje por el mar del sur a las costas de Chile y el Perú durante los años de 1712, 1713 i 1714*. Santiago de Chile: Imprenta Mejía. En:

Fuentes, L.; Martínez, J.; Valdenegro, M.; Franco, W. y Figuroa, C. (2012). Frutos nativos: fuente de ingredientes bioactivos para la creación de los nuevos alimentos saludables. *Revista Tierra adentro* 100, 4-9. En: <http://www.inia.cl/wp-content/uploads/revista_tierra_adentro/TA100.pdf>

Furci, G. (2007). Fungi Austral. Guía de campo de los hongos más vistosos de Chile. Concepción: Edición Corporación Chilena de la Madera. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0001285.pdf>>
<http://www.corma.cl/_file/material/fungi_austral_baja2.pdf>

Gay, C. (1847). *Historia física y política de Chile. Zoología. Tomo primero*. Talleres gráficos de ICIRA, Santiago. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0019533.pdf>>

- Giancinti, M., Toranzo, J., Schwartz, M. (2007). Desarrollo comercial de las frutas finas. Ribes grosularia, Ribes rubrum. Gobierno de la Provincia de Santa Cruz, Consejo Federal de Inversiones. En: <<http://biblioteca.cfi.org.ar/wp-content/uploads/sites/2/2007/01/47539.pdf>>
- Góngora, M. (1966). *Vagabundaje y sociedad fronteriza en Chile (siglos XVII a XIX)*. Santiago de Chile: Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Económicas. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0001544.pdf>>
- González, Y.; González, M. (2006). Memoria y saber cotidiano. El florecimiento de la quila. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 10: 75-102. En: <<http://www.redalyc.org/html/459/45901004/>>
- González, E. (2010). Evaluación de la productividad de tres cultivares de repollo (*Brassica oleracea* L. var. capitata) al aire libre, en Valdivia. Memoria presentada como parte de los requisitos para optar al título de Ingeniero Agrónomo. Universidad Austral de Chile, Facultad de Ciencias Agrarias, Escuela de Agronomía. En: <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2010/fag643e/doc/fag643e.pdf>>
- Grau, P. (2003). Castaño frutal, manual de plantación y manejo. Boletín INIA N° 106. INIA Quilamapu. Chillán, Chile. En: <<http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR30910.pdf>>
- Grau, P. (2009). Manual de castaño europeo. Boletín INIA N° 196. INIA Quilamapu. Chillán, Chile. En: <<http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR38168.pdf>>
- Grebe, María Ester (1993): El subsistema de los ngen en la religiosidad mapuche. *Revista Chilena de Antropología*, 12: 45-64. En: <<http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RCA/article/viewFile/17587/18352>>
- Guevara, T. (1911). *Folklore araucano*. Santiago de Chile: Imprenta Cervantes. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008877.pdf>>
- Guevara, T. (1913). *Las últimas familias i costumbres araucanas*. Santiago de Chile: Imprenta, Litografía i Encuadernación Barcelona. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008876.pdf>>
- Hanisch, W. (1976). *El arte de cocinar de Juan Ignacio Molina*. Santiago de Chile: Ediciones Nihil Mihi. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0048424.pdf>>
- Helsel, D.; Marshall, D.; Zandstra, B. (1981). Rhubarb Cultural guidelines for Michigan. *Extension Bulletin E-1577*. Michigan State University. Cooperative Extension Service. En: <<https://archive.lib.msu.edu/DMC/Ag.%20Ext.%202007-Chelsie/PDF/e1577-1981.pdf>>
- Hildebrand, S. (1946). A Descriptive Catalog of the Shore Fishes of Perú. *Bull. U.S. Nat. Mus.*, 189: I-XI. En: <<https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=uiug.30112101597752;view=1up;seq=5>>
- Hobbs, H. (1991). A new generic assignment for a South American crayfish (Decapoda, Parastacidae) with revised diagnoses of the South American genera and comments on the parastacid mandible. *Proceeding of the Biological Society of Washington* 104(4), 800-811. En: <<https://www.biodiversitylibrary.org/page/34809502#page/832/mode/1up>>

Ibarra, M & Arana, P. (2012). Biological parameters of the burrowing crayfish, *Parastacus pugnax* (Poëppig, 1835) in Tiuquilemu, Biobío Región Chile. *Lat. Am. J. Aquat. Res.*, 40(2), 418-427. En: <<http://www.scielo.cl/pdf/lajar/v40n2/art16.pdf>>

Instituto Nacional de Estadísticas, INE. (1997). VI Censo Agropecuario y Forestal 1997. Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Santiago de Chile. En: <http://historico.ine.cl/canales/chile_estadistico/censos_agropecuarios/pdf/300311/VIcensonalagropecuario1997.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas, INE. (2006). Ganadería Ovina Estudio para la Zona Sur. Santiago de Chile. En: <http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/estadisticas_agropecuarias/pdf/junio_2010/ovinos_2006.pdf>

Instituto Nacional de Estadísticas, INE. (2010). Encuesta Ganado Ovino 2010. Santiago de Chile. En: <http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/censos_agropecuarios/censo_agropecuario_07_comunas.php>

Instituto de Investigaciones Agropecuarias, INIA. (1998). Expectativas de los Frutales menores arbustivos en Magallanes. Ministerio de Agricultura, Instituto de Investigaciones Agropecuarias, INIA Kampenaike. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/apartado/NR36896.pdf>>

Instituto de Investigaciones Agropecuarias, INIA. (2007). Adaptación de sistemas ovino, para las comunas de Lautaro y Carahue, para el fortalecimiento de la agricultura familiar campesina de La Araucanía. *Informativo INIA-Carillanca 27*. Temuco. Chile. En: <<http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/informativos/NR34660.pdf>>

Kher, A., Pihán, R., Leonelli, G., Medina, L., Solano, J., Tighe, R. (2009). Técnicas de Producción Hortícola en el Sur de Chile. Manuales FIA de apoyo a la formación de recursos humanos para la Innovación Agraria. Santiago de Chile: Universidad Católica de Temuco, Fundación para la Innovación Agraria. En: <<https://es.slideshare.net/miltoncar/tecnica-de-produccion-horticola-en-el-sur-de-chile>>

Kher, E.; Bórquez, C. (2010). Brásicas: grupo de hortalizas con aptitud para producción en la zona sur. *Revista Tierra Adentro*, 91 ISSN-0717-1609. En <<http://www2.inia.cl/medios/tierraadentro/TierraAdentro91.pdf>>

Landrum, L. (1999). Revision of *Berberis* (Berberidaceae) in Chile and Adjacent Southern Argentina. *Annals of the Missouri Botanical Garden*, N° 4, vol. 86. Pp. 793-834. En: <<https://www.biodiversitylibrary.org/page/27994095#page/806/mode/1up>>

Larenas, M., et al. (1991). Comportamiento de dos cultivares de chalota (*Allium cepa* var. *cepa*) en cinco épocas de plantación. I. Factores relativos al crecimiento y desarrollo de las plantas. *Agricultura Técnica*, 54(4). En: <http://www.chileanjar.cl/files/V52I3A12_es.pdf>

Larragaña, P; Peña, A; Villa, R. (2006). Catastro Frutícola IX Región. Principales resultados. Santiago de Chile: ODEPA - CIREN. En: <http://bibliotecadigital.ciren.cl/bitstream/handle/123456789/2101/cfpr09_2006.pdf>

Lavín, A. y Vega, A. (1996). Caracterización de frutos de murtila (*Ugni molinae* TURCZ) en el área de Cauquenes. *Agricultura Técnica (Chile)* 56(1), 64-67. En: <http://www.chileanjar.cl/files/V56I1A10_es.pdf>

Lavín, A.; Maureira, M. (2000). La frutilla chilena de fruto blanco. Proyecto de desarrollo de las comunas pobres de la zona secano (PRODECOP-SECANO). Instituto de Investigaciones Agropecuarias, INIA. Boletín N°39. Cauquenes, Chile. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR26024.pdf>>

Lavín, A.; Maureira, M. (2002). La frutilla nativa y su cultivo. *Revista Tierra adentro* N° 47, noviembre-diciembre 2002. 16-19. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR29022.pdf>>

Leal, J. (2015). Caracterización de hongos comestibles del género *Ramaria*, asociados a bosques siempreverdes en el predio Llancahue, Región de Los Ríos. Trabajo de titulación presentado como parte de los requisitos para optar al título de ingeniero en Conservación de Recursos Naturales. Universidad Austral, Valdivia, Chile. En: <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2015/fifl435c/doc/fifl435c.pdf>>

Lenz, R. (1910). *Diccionario etimológico de las voces chilenas derivadas de lenguas indígenas americanas*. Imprenta Cervantes. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0038306.pdf>>

León, L. (2007). Tradición y modernidad: Vida cotidiana en La Araucanía (1900-1935). *Historia* 2(40): 333-378. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942007000200004>

Manual de economía doméstica. (1877). Tercera parte. Santiago y Valparaíso: Librerías del Mercurio. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0007695.pdf>>

Manzur, M. (2011). *Biodiversidad, erosión y contaminación genética del Maíz Nativo en América Latina (1° ed.)*. Santiago de Chile: Heinrich Böll Stiftung. En: <http://www.rapaluruaguay.org/organicos/Biodiversidad_erosion_contaminaciongenetica_maiznativo_AL.pdf>

Manzur, M. (2012). Catálogo de semillas tradicionales de Chile. Fundación Sociedades Sustentables. Goblal Green Grants Fund. Centro de Educación Tecnológica. Chile. En: <<http://www.terram.cl/images/DOCotros/catalogo-semillas-tradicionales-de-chile.pdf>>

Martín, E. (1851). *Ciencia gastronómica: recetas de guisos i potajes para postres*. En: <<http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-10373.html>>

Martínez, P. (1987). *La inmigración en Chile: el caso de los colonos vascos (1882-1883)*. En: <<https://repositorio.uc.cl/bitstream/handle/11534/9739/000323950.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

Matthei, O.; Marticorena, C.; Rodríguez, R.; Quezada, M. (1995). Manual de las malezas que crecen en Chile. Santiago de Chile: Alfabeta Impresores. En: <https://www.researchgate.net/publication/44427781_Manual_de_las_malezas_que_crecen_en_Chile_Oscar_Matthei_J>

Maynard, D. (1990). Evaluation of Propagating Stock and Practices for Annual Rhubarb Production. *Hortscience* 25(11): 1399-1401. En: <<http://hortsci.ashspublications.org/content/25/11/1399.full.pdf>>

- Medel, F. y R. Medel. (2000). Gevuina avellana Mol: Características y mejoramiento genético de un frutal de nuez nativo para el mercado internacional. *Revista frutícola (Chile)* 21(2): 37-46. En: <https://www.researchgate.net/profile/Fernando_Medel/publication/271486793_Gevuina_avellana_Mol_Caracteristicas_y_mejoramiento_genetico_de_un_frutal_de_nuez_nativo_para_el_mercado_internacional/links/54c8d87c0cf289f0ced0fa5b/Gevuina-avellana-Mol-Caracteristicas-y-mejoramiento-genetico-de-un-frutal-de-nuez-nativo-para-el-mercado-internacional.pdf>
- Medina, J. (1889). *Desengaño y reparo de la guerra del Reino de Chile*. Santiago de Chile: Imprenta Ercilla. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008853.pdf>>
- Mendoza, R. (2006). Sistemática e historia del ají *Capsicum* Tourn. *Universalia* 11 (2), 80-88. En: <<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2924765.pdf>>
- Ministerio de Salud. (2009). Linaza o lino. Medicamentos herbarios tradicionales. Ficha 98. Santiago de Chile. En: <<http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf>>
- Ministerio de Salud. (2010). *Medicamentos Herbarios Tradicionales. 103 Especies Vegetales*. Gobierno de Chile. En: <<http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf>>
- Moesbach, W. (1930). *Vida y costumbres de los indígenas araucanos en la segunda mitad del siglo XIX*. Santiago de Chile: Imprenta Universitaria. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0008879.pdf>>
- Moesbach, W. (1992). *Botánica indígena de Chile*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0027380.pdf>>
- Molina, J. (1788). *Compendio de la historia geográfica, natural y civil del Reyno de Chile*. Primera Parte. Madrid. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0005915.pdf>>
- Molina, J. (1810). *Ensayo sobre la historia natural de Chile. Bolonia*. Ediciones Maule. Santiago, Chile. En: <<http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-7886.html>>
- Moya, R., & Montero, A. (2007). Revalorización de las gallinas mapuche. CET SUR. En: <<http://cetsur.org/wp-content/uploads/2016/09/Revalorizacion-de-Las-Gallinas-Mapuche.pdf>>
- Mujica, A., Jacobsen, S., Izquierdo, J., & Marathee, J. (2001). *Quinua. Ancestral Cultivo Andino. Alimento del presente y futuro*. (S.-E. J. A. Mujica S., Ed.) Santiago de Chile. En: <<http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro03/home03.htm>>
- Muñoz-Pedrerros, A., & Navarro, X. (1992). Uso histórico de la vida silvestre en la zona de Carahue-Puerto Saavedra, sur de Chile. En Hernández, M. (ed.). Carahue la Nueva Imperial. Ecología y sus recursos (pp. 123-132). Carahue: DAEM/I. Municipalidad de Carahue. En: <https://www.researchgate.net/profile/A_>

Munoz-Pedrerros/publication/259466763_Uso_historico_de_la_vida_silvestre_en_la_zona_de_Carahue-Puerto_Saavedra_sur_de_Chile/links/00b4952bdebbf97cba000000/Uso-historico-de-la-vida-silvestre-en-la-zona-de-Carahue-Puerto-Saavedra-sur-de-Chile.pdf>

Navarro, A.; Padilla, A.; Dávila, R.; Pérez, M. (2008). Evaluación de la actividad antioxidante del berro (*Nasturtium officinale*). *Rev. Soc. Quím. Perú*, 74(1):40-45. En: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2008000100005&lng=es&nrm=iso>

Navarro, A.; Poo, A.; Morales, P.; Poblete, E.; Jorquera, T. (2017). Variedades Tradicionales de manzana del Archipiélago de Chiloé. Centro de Estudio y Conservación del Patrimonio Natural. Fundación para la Innovación Agraria. Primera Edición. En: <http://cecpan.org/wp-content/uploads/2017/04/CECPAN_Variedades-tradicionales-de-manzana-del-Archipielago-de-Chiloe.pdf>

Noli, E. (2010). Social y culturalmente ambiguos: criollos-mestizos de Tucumán, siglo XVII. *Memoria americana* 18(2) Ciudad Autónoma de Buenos Aires. En: <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-37512010000200004&lng=es&nrm=iso>

Núñez de Pineda y Bascuñán, F. (1673). *Cautiverio feliz y razón de las guerras dilatadas de Chile*. Santiago: Imprenta del Ferrocarril. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0005172.pdf>>

Ojea, J.; Pazos, A.; Martínez, D.; Novoa, S.; Sánchez, J.; & Abad, M. (2004). Seasonal variation in weight and biochemical composition of the tissues of *Ruditapes decussates* in relation to the gametogenic cycle. *Aquaculture* (238), 451–468. En: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0044848604002844>>

Ojeda, P. (1983). Distribución latitudinal y batimétrica de la ictiofauna demersal del extremo austral de Chile. *Revista Chilena de Historia Natural* 56, 61-70. En: <http://rchn.biologiachile.cl/pdfs/1983/1/Ojeda_1983.pdf>

Ojeda, K. (2013). Estudio fitoquímico y actividad biológica de plantas utilizadas en medicina mapuche. Tesis de grado presentada como parte de los requisitos para optar al título de químico farmacéutico. Universidad Austral de Chile. En: <<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2013/fco.39e/doc/fco.39e.pdf>>

Osorio, C. (2002). Moluscos marinos en Chile especies de importancia económica. Guía para su identificación. Facultad de Ciencias, Universidad de Chile, Chile. En: <<http://www.libros.uchile.cl/508>>

Plath, O. (1962). *Geografía gastronómica de Chile*. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0023119.pdf>>

Paratori, O. (1989). Germoplasma de maíz. IPA La Platina. Instituto de Investigaciones Agropecuaria. N° 55. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/IPA/NR07845.pdf>>

Paratori, O., Sbarbaro, R. y Villegas, C. (1990). Catálogo de recursos genéticos de maíz de Chile. Programa Maíz. Instituto de investigaciones Agropecuarias (INIA). Estación Experimental La Platina. Santiago de Chile. Boletín Técnico N° 165. ISSN 0716-6001. En: <https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/50301000/Races_of_Maize/Catalogo_Chile_0_Book.pdf>

- Pardo, O. (2004). Las chichas en el Chile precolombino. *Revista chilena de flora y vegetación*, 7(2). En: <<http://www.chlorischile.cl/chichas/chichas.htm>>
- Pereira, E. (1977). *Apuntes para la historia de la cocina chilena*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0006512.pdf>>
- Pérez Sira, E., Sívoli, L., Guzmán, R. (2009). Procesos de obtención de harina de maíz no nixtamalizada y sus usos. En Ribotta y Tadini (eds.) *Alternativas tecnológicas para la elaboración y conservación de productos panificados*, 207-234. En: <https://www.researchgate.net/profile/Elevina_Perez/publication/230820510_Procesos_de_obtencion_de_harina_de_maiz_no-nixtamalizada_y_sus_usos/links/0fcfd504fa3340f548000000/Procesos-de-obtencion-de-harina-de-maiz-no-nixtamalizada-y-sus-usos.pdf>
- Petzold, M., Catril, G., Duarte, G. (2006). Caracterización fisicoquímica de peciols del Pangue (*Gunnera tinctoria*). *Revista chilena de nutrición*, 33(3): 539-543. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500010&script=sci_arttext>
- Pinto, J. (2011). Ganadería y empresarios ganaderos de La Araucanía, 1900-1960. *Historia* (Santiago) 44(2), 369-400. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-71942011000200004&lng=es&nrm=iso>
- Primo, A. T. (1992). El ganado bovino ibérico en las Américas: 500 años después. *Archivos de zootecnia*, 41(154), 421-432. En: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/278746.pdf>>
- Quiroz, I. (2016). Tendencias de plantación en manzanos, perales y cerezos y su impacto en la oferta de fruta. *Boletín Técnico Pomáceas*, 17(3): 2-9. En: <http://pomaceas.utralca.cl/wp-content/uploads/2016/06/Boletin_Tecnico_Mayo_2017.pdf>
- Ramirez, J., Salguero, I., Romaskevych, O., Duran, M. (2015). Consumo de habas (Vicia faba) y enfermedad de Parkinson: una fuente natural de L-dopa a tener en cuenta. *Neurología* 30(6): 375-391. En: <<http://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-articulo-consumo-habas-vicia-faba-enfermedad-S0213485313002399>>
- Rapoport, E.; Marzocca, A.; Drausal, B. (2009). *Malezas Comestibles del Cono Sur y otras partes del planeta*. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria Universidad Nacional del Comahue. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable. Fundación Normatil. Argentina. En: <<http://cultivosurbanos.cl/wp-content/uploads/Biblioteca/Malezas%20comestibles%20del%20cono%20sur.pdf>>
- Revista NOS. (2009) Para Fiestas Patrias: Cocina chilena en mantel largo. Publicado en septiembre de 2009. En: <<http://www.revistanos.cl/2009/09/para-fiestas-patrias-cocina-chilena-en-mantel-largo/>>
- Reyes, M. y A. Lavín. (2014). Frutales de nuez, cinco alternativas no tradicionales para el secano interior del Maule. *Boletín INIA 301*. Instituto de Investigaciones Agropecuarias. Cauquenes, Chile. En: <<http://biblioteca.inia.cl/medios/biblioteca/boletines/NR40190.pdf>>

Rudolph, E. (1997). Intersexualidad en el camarón excavador *Parastacus pugnax* (Poëppig, 1835) (Decapoda, Parastacidae). *Investigaciones Marinas, Valparaíso* 25, 7-18. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-7178199700250000>

Ruedi Schenkel, H. (2011). Suizos en la “Suiza chilena”. Noveno encuentro de las comunidades de habla alemana de América Latina. CAAL 2011 Frutillar. En: <<http://www.deutschinallerwelt.net/CAAL/CAAL2011-Frutillar/Suizos-en-la-Suiza-Chilena.htm>>

Ruiz, P. (2008). Caracterización de cultivares de *Vicia faba* L. Memoria para optar al título de ingeniero agrónomo. Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Agronómicas. Santiago, Chile. En: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/101705/ruiz_p.pdf?sequence=4>

Saavedra, G.; González, M. (eds.). (2012). Seminario: Avances y Desafíos para la Agroindustria Hortícola de Exportación Chilena, Santiago 19-21 jun., 2012. 64 p. *Serie Actas N° 49*. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigación La Platina, Santiago, Chile. En: <<http://biblioteca.inia.cl/medios/platina/actas/NR38718.pdf>>

Sánchez, M., Quiroz, D., & Massone, M. (2004). Domesticación de plantas y animales en La Araucanía: datos, metodologías y problemas. *Chungará (Arica)*, 365-372. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562004000300038>

Schifferli, P. (2007). *Nuestras raíces suizas*. Temuco: Graphik Chile. En: <<http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/MC0052245.pdf>>

Schmeda, G.; Razmilic, I.; Reyes, S.; y Loyola, J. (1995). Los “digüeños” o “quireños” (*Cyttaria* spp., discomycetes) un recurso alimenticio nativo del centro y sur de Chile. *Revista Universum*, Universidad de Talca. Chile. En: <http://universum.otalca.cl/contenido/index-95/Guillermo_Schmeda_Hirschmann_Ivan_Razmilic_Bonilla.pdf>

Schnettler, B.; Zavala, C.; & Pihán, R. (2009). Influencia de la zona de origen en la compra de hortalizas en la IX región de Chile. *Idesia (Arica)*, 27(1), 13-22. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34292009000100003>

Schrader, W. (2000). Rhubarb production in California. *Publication 8020*. University of California. Division of Agriculture and Natural Resources. En: <<http://anrcatalog.ucanr.edu/pdf/8020.pdf>>

Seguel, I. y Torralbo, L. (2004). Murtilla el berry nativo del Sur de Chile. *Revista Tierra Adentro* 57, 20-25. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/ta/NR31411.pdf>>

Tacón, A.; Palma, J.; Fernández, V.; y Ortega, F. (2006). El mercado de los productos forestales no madereros y la conservación de los bosques del Sur de Chile y Argentina. Valdivia: WWF Chile. En: <<http://awsassets.panda.org/downloads/pfnm.pdf>>

- Tapia, F., Bascur, G. (1987). Chicharo, otra leguminosa para el secano. *IPA La Platina*, 41. En: <<http://www2.inia.cl/medios/biblioteca/IPA/NR05681.pdf>>
- Tay, Juan, Mera, Mario, & France, Andrés. (2004). LUANCO-INIA: nueva variedad de chícharo (*Lathyrus sativus* L.) de grano grande para exportación. *Agricultura Técnica*, 64(3), 309-313. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0365-28072004000300012&script=sci_abstract>
- Tay, J; France, A; Pedreros, A. (2005). Sistema de producción de Poroto Pallar (*Phaseolus coccineus* L). *Simiente* V(75). Sociedad Agronómica de Chile. Santiago. En: <http://www.sach.cl/revista/pdf/Simiente_75_3-4.pdf>
- Teuber, O. (2003). Cultivo del repollo morado en Aysén: antecedentes generales, manejo tecnológico y cultivares recomendados. Boletín Informativo INIA Tamel Aike, 1. En: <<https://es.scribd.com/document/346778187/Cartilla-de-Repollo-Morado-pdf>>
- Tornero, O. (1882). *El libro de las familias. Nuevo manual de cocina*. Valparaíso: Librería del Mercurio. En: <http://www.memoriachilena.cl//temas/documento_detalle.asp?id=MC0003181>
- Toro, O. (2010). Lo que cuentan los actuales piñoneros sobre los antiguos recolectores. El uso del espacio en aleros cordilleranos del sur de Chile durante el Alfarero Tardío. Memoria para optar al título de arqueólogo. Santiago: Universidad de Chile. En: <www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2010/cs-toro_o/pdfAmont/cs-toro_o.pdf>
- Torrejón, F & Cisternas, M. (2003). Impacto ambiental temprano en La Araucanía deducido de crónicas españolas y estudios historiográficos. *Bosque (Valdivia)*, 24(3), 45-55. En: <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92002003000300005>
- Universidad Católica de Temuco, 2009. Producción y procesamiento de ají merkén con alto valor agregado. Informe de proyecto. Gobierno de Chile - Universidad Católica de Temuco. En: <http://investigacion.uct.cl/v4/doc_inv/2014/mem_final.pdf>
- Urrutia, J.; Sánchez, P.; Pauchard, A.; Hauenstein, E. (2017). Flora acuática y palustre introducida en Chile. Laboratorio de Invasiones Biológicas, Universidad de Concepción. Concepción, Chile. En: <http://www.lib.udec.cl/archivos_descargas_pdf/Flora%20Acuatica.pdf>
- Van Meurs, M. y Gordon, A. (1990). Monkul-1: un conchal precerámico en el centro-sur de Chile. *Revista Chungará* 23, 19-36. En: <http://www.chungara.cl/Vols/1989/Vol23/Monkul_un_conchal_prececeramico.pdf>
- Vásquez, C., Céspedes, C., Paillán, H., Vargas, S. (2012). Producción hortofrutícola orgánica. *Boletín INIA*, 232. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Chillán, Chile. En: <<http://static.elmercurio.cl/Documentos/Campo/2013/02/11/20130211174432.pdf>>
- Villalobos, S. (1995). *Vida fronteriza en La Araucanía. El mito de la Guerra de Arauco*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello. En: <<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123046/vida-fronteriza-en-la-araucania.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>

Williams, P.; Ogle, C.; Timmins, S.; La Cock, G.; Clarkson, J. (2005). Chilean rhubarb (*Gunnera tinctoria*): biology, ecology and conservation impacts in New Zealand. *DOC Research & Development Series* 210. Department of Conservation, Wellington. En: <<http://www.doc.govt.nz/documents/science-and-technical/drds210.pdf>>

Yuri, J.; Neira, A.; Fuentes, M.; Saéz, B. (2014). La manzana fuente de antioxidantes. *Boletín Técnico Pomáceas* 14(5). En: <http://pomaceas.otalca.cl/wp-content/uploads/2016/06/Boletin_N14_5.pdf>

Zavala, J. M., & Durán, T. (2005). Flujos migratorios e identidades culturales en La Araucanía: reflexiones desde un acercamiento histórico-antropológico de los desplazamientos humanos. *Revista Cultura - Hombre - Sociedad* 10(2): 37-49 En: <<http://cuhsu.uct.cl/index.php/cuhsu/article/view/238/216>>

Zavalza, K. (1994). Aspectos toxicológicos durante el ahumado de pescados. Disertación pública para obtener el título de químico-biólogo especialidad Tecnología en Alimentos. Universidad de Sonora, Departamento de Ciencias Químico-Biológicas. Sonora, México. En: <<http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/1303/Capitulo7.pdf>>

PÁGINAS WEB CONSULTADAS

<http://www.naturasan.net/lenguado-beneficios-y-propiedades/>
<http://sobremesa.es/not/46/lenguado-gallo-rodaballo-peces-planos-pero-sabrosos>
http://blogs.viaresto.clarin.com/alamesa/2009/11/26/%C2%BFaj_pimiento_o_chile/
http://www.agrifoodgateway.com/sites/default/files/articles/El_Cultivo_del_Chile_Picante.pdf
<http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/merken-de-los-mapuches-al-mundo>
<http://www.hortprocess.uach.cl/hortalizas/repollo.php>
http://www7.uc.cl/sw_educ/hort0498/HTML/p151.html
<http://www.sellodeorigen.cl/611/w3-article-6522.html>
<http://www.ufro.cl/docs-ufro-prensa/2014/06-12octubre/08octubre03.pdf>
<http://www.sellodeorigen.cl/611/w3-article-6522.html>
<http://www.sellodeorigen.cl/611/w3-article-4444.html>
<http://www.hortprocess.uach.cl/hortalizas/haba.php>
http://www7.uc.cl/sw_educ/cultivos/legumino/haba.htm
<http://www.inia.cl/blog/2016/08/09/inia-busca-mejorar-y-rescatar-el-poroto-manteca-en-la-araucania/>
<http://www.australtemuco.cl/imprensa/2017/05/15/full/campo-sureno/1/>
http://periodismosanador.blogspot.cl/2011/03/la-semilla-campesina-en-peligro_25.html
<http://www.escucladecocina.net/tecnica/tecnica-para-la-elaboracion-de-mermelada.php>
<https://elchefgourmet.wordpress.com/2013/02/28/el-origen-de-la-palabra-mermelada/>

FUENTES AUDIOVISUALES

Gedda, F. (Dirección). (1993). *Una piccola Italia en tierras araucanas*. [Documental]. Chile.
Novella, A. (Dirección). (2001). *Mujeres cuidadoras de semilla*. [Documental]. Chile.
Novella, A. (Dirección). (2003). *Ruralizando las ciudades*. [Documental]. Chile.
Novella, A. (Dirección). (2005). *En la ruta del huevo azul*. [Documental]. Chile. Uruarama-CET SUR.

NOTA ACLARATORIA

El proyecto “Patrimonio alimentario de la tierra y del mar de la Región de la Araucanía” se inserta dentro de la iniciativa “Patrimonio Alimentario de Chile”, liderada por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), la que ha impulsado la construcción de inventarios regionales del patrimonio alimentario del país, con el objetivo de rescatar los productos alimentarios y valorizar los conocimientos tradicionales asociados al uso de estos productos, así como las particularidades de las preparaciones. Con esto se espera contribuir a potenciar el proceso de desarrollo de los sectores agroalimentario, gastronómico y turístico, así como a fortalecer la identidad cultural asociada a los territorios y a la imagen del país proyectada al extranjero.

La metodología empleada para la recolección de la información en terreno se articuló sobre la base de tres definiciones básicas que configuran el marco conceptual del proyecto: *Alimentos patrimoniales*, *Producto patrimonial* y *Preparación patrimonial*, los que se consideran parte del dominio público y, por tanto, disponibles para ser utilizados e inventariados con fines de interés público, como son los trazados en este proyecto.

Sin embargo, el proyecto incide en territorios ancestrales de pueblos indígenas y recopila información que corresponde al acervo de conocimientos de los pueblos indígenas en torno a los alimentos y productos patrimoniales, por lo que respecto de estos se aplicará el enfoque de derechos indígenas, establecido en los instrumentos jurídicos de derechos humanos, en particular en el Convenio 169 sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes y el artículo 28 de la Ley Indígena.

Adscribimos a las normas que establece la recientemente aprobada Declaración Americana de De-

rechos Humanos, que entrega importantes directrices en la materia, artículo XXVII:

“1. Los pueblos indígenas tienen derecho al pleno reconocimiento y respeto a la propiedad, dominio, posesión, control, desarrollo y protección de su patrimonio cultural material e inmaterial, y propiedad intelectual, incluyendo la naturaleza colectiva de los mismos, transmitido a través de los milenios, de generación en generación.

2. La propiedad intelectual colectiva de los pueblos indígenas comprende, *inter alia*, los conocimientos y expresiones culturales tradicionales entre los cuales se encuentran los conocimientos tradicionales asociados a los recursos genéticos, los diseños y procedimientos ancestrales, las manifestaciones culturales, artísticas, espirituales, tecnológicas y científicas, el patrimonio cultural material e inmaterial, así como los conocimientos y desarrollos propios relacionados con la biodiversidad y la utilidad y cualidades de semillas, las plantas medicinales, la flora y la fauna.

3. Los Estados, con la participación plena y efectiva de los pueblos indígenas, adoptarán las medidas necesarias para que los acuerdos y regímenes nacionales o internacionales provean el reconocimiento y la protección adecuada del patrimonio cultural y la propiedad intelectual asociada a dicho patrimonio de los pueblos indígenas. En la adopción de estas medidas, se realizarán consultas encaminadas a obtener el consentimiento libre, previo e informado de los pueblos indígenas”.

Tal y como lo ha planteado la Organización Mundial de Propiedad Intelectual (OMPI), los pueblos indígenas han cuestionado que se dé por sentado que sus co-

nocimientos tradicionales (CC.TT.) y expresiones culturales tradicionales (ECT) son elementos del dominio público, por considerar que eso deja la puerta abierta para que esos elementos puedan ser objeto de apropiación y utilización indebidas (OMPI, 2015: 10). Desde la perspectiva de los derechos indígenas, como hemos citado *supra*, se insta a los Estados para que adopten normas específicas destinadas a proteger el patrimonio cultural indígena y salvaguardar su integridad conforme a su propio sistema de vida y costumbres, incluyendo las protecciones que ofrece el derecho consuetudinario.

Bajo este enfoque, el inventario de Patrimonio Alimentario que aquí se presenta tiene por objetivo cumplir una función de registro y reconocimiento respecto de aquellos bienes patrimoniales y saberes ancestrales que son de propiedad colectiva de los pueblos indígenas. Constituye, para estos efectos, una medida

de protección negativa o por exclusión de dichos bienes, innovaciones y producciones, manteniéndolos al margen de los sistemas de propiedad intelectual y de la categoría de dominio público. De esta forma, el inventario de alimentos, productos y preparaciones patrimoniales indígena que se registra en esta publicación actúa como una medida de protección de dicho patrimonio ancestral y una salvaguarda respecto a la apropiación indebida por parte de terceros, cautelando la propiedad colectiva indígena y su uso, aprovechamiento y gestión, conforme a sus sistemas de vidas y costumbre y regulado por el derecho consuetudinario.

ESTE LIBRO DE LA COLECCIÓN ALIMENTOS PATRIMONIALES DE CHILE DA CUENTA DE LAS PRINCIPALES RIQUEZAS Y ACTIVOS DE LA REGIÓN DE LA ARAUCANÍA. FRUTO DE UNA EXTENSA Y RIGUROSA INVESTIGACIÓN LIDERADA POR ONG CETSUR, ESTE INVENTARIO DIBUJA EL TERRITORIO A TRAVÉS DE SU GRAN VARIEDAD DE VEGETALES AGRÍCOLAS Y SILVESTRES, HONGOS, ANIMALES, VARIEDADES ACUÍCOLAS Y MARINAS.

EL TRIGO COMO ALIMENTO TRANSVERSAL E IDENTITARIO; LA KINWA, EL MERKÉN, LOS DIGÜEÑES, LA GALLINA MAPUCHE; EL PUYE, EL ROBALO, EL COCHAYUYO, SON PARTE DE ESTE CONTUNDENTE REPERTORIO DE PRODUCTOS Y PREPARACIONES DE LA REGIÓN. ESTÁN LAS CONTRIBUCIONES DE COMUNIDADES MAPUCHE, CRIOLLO-MESTIZAS Y EUROPEAS, QUE CONFORMAN UNA CULTURA ALIMENTARIA DIVERSA, EXPRESADA EN INGREDIENTES, FORMAS DE PREPARACIÓN, TECNOLOGÍAS, HÁBITOS DE COMENSALIDAD Y OTROS MUCHOS ASPECTOS DE ALTA SIGNIFICANCIA SIMBÓLICA.

“AQUÍ SE REFLEJA EL TRABAJO CREATIVO Y EL AMOR DE MUCHAS FAMILIAS Y COMUNIDADES (MAPUCHE, CHILENOS Y COLONOS) QUE COMPARTEN ALGO TAN PRECIADO PARA EL CUERPO Y EL ESPÍRITU COMO ES EL ALIMENTO CARGADO DE MEMORIA”. (MAX THOMET ISLA, CETSUR)

