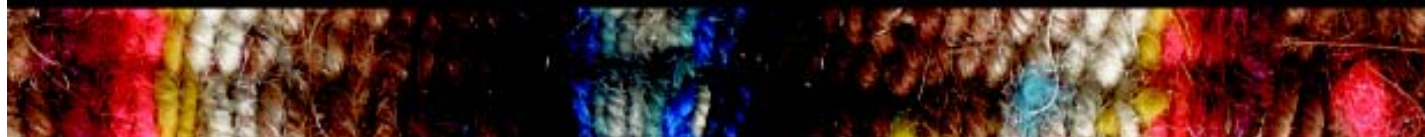


Cultura y Alimentación
Indígena
En Chile



DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2005







Presentación

La comida ha estado en el centro de la vida familiar y ha organizado el trabajo de las comunidades a lo largo de la historia de la humanidad. Todos los pueblos han atesorado su repertorio gastronómico como una forma de identificarse en el mundo, de provocar placer y de resolver necesidades. Un viejo proverbio recomendaba que toda diferencia de opiniones se resolviera siempre después de un banquete. “Dios nos libre de un juez con hambre”, advertía otro antiguo dicho popular. La cocina congrega y humaniza, la buena alimentación convoca la paz y garantiza la justicia.

Fue gracias a los intercambios de semillas, animales y prácticas culinarias que muchas sociedades han podido luchar contra el flagelo del hambre. Cuando miramos al pasado, es difícil imaginar la supervivencia de la humanidad sin el enorme aporte de alimentos originarios en el continente americano, región que tiene como Centro de Origen las más diversas especies hoy consideradas básicas para la alimentación humana.

El placer de los sabores desconocidos ha obsesionado a infinidad de viajeros y cronistas antiguos, que sabían que nunca se termina de conocer una región si no se experimentan sus aromas, si no se ejerce la curiosidad por sus comidas y sus métodos culinarios. A lo largo de Chile, el mar, los valles verdes y la montaña han nutrido a la cocina indígena con platos diversos y una muy vasta tradición culinaria, de la que queremos dar una pequeña muestra en este libro. Se trata de recetas breves que permiten preparar las comidas que durante toda su historia han preparado las culturas indígenas en las distintas regiones del país.

Con la celebración de la 25ª versión del Día Mundial de la Alimentación (DMA), y en conmemoración de su 60º Aniversario, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, en colaboración con el Ministerio de Agricultura de Chile buscan rescatar los orígenes de la cultura culinaria chilena a través de esta publicación, en el marco del DMA 2005, que tiene como su tema central para el año de 2005, “Agricultura y Diálogo de Culturas”.

Los invitamos a encontrarse con los viejos placeres de la cocina chilena, a reunirse en torno a una mesa para disfrutar del diálogo de culturas y a disfrutar de la más rica forma de rescatar la historia.

Marcio C. M. Porto
Representante de la FAO en Chile







Prólogo

"Dime lo que comes y te diré quién eres", esta recreación del antiguo proverbio del saber popular, tiene más de realidad de lo que parece a simple vista, no sólo porque los alimentos que ingresamos a nuestro cuerpo se reflejan en nuestra apariencia externa, sino porque también es la huella de toda una historia de construcción cultural y social. Así, el solo acto de alimentarse encierra significados que van desde lo biológico, pasando por lo económico, psicológico, social hasta llegar a lo ideológico.

Algunas corrientes antropológicas sostienen que todo lo que rodea el acto de la nutrición posee su propia lógica, que es utilizada de modo inconsciente y natural. No nos preguntamos qué hace un alimento en nuestra vida cotidiana, sólo lo ingerimos, pues hemos heredado los hábitos de nuestros padres y, probablemente, nuestros hijos los heredarán de nosotros. El gusto, el deseo por determinados sabores también está inscrito en esa lógica, opera como un diferenciador de la sociedad, como una de las primeras marcas de identidad personal y colectiva, que se insertan a su vez en el ámbito cultural de los pueblos.

Como pocos gestos sociales, el comer relaciona al cuerpo y su historia de manera irrevocable, pues supone ingresar nutrientes, procesarlos e incorporarlos para prolongar nuestra existencia. Así, el proceso por el cual transformamos un producto agrícola en algo comestible, dice relación con el cómo comprendemos nuestro cuerpo, la naturaleza y nuestras relaciones humanas, por lo que es una acción que es el reflejo de los cambios que han ocurrido en la sociedad y la forma que tenemos para abordarlos. De hecho, los cambios más importantes que ha vivido la sociedad occidental en los últimos 40 años tienen su correlato en los hábitos alimenticios.

Se ha constatado que un cambio sociodemográfico, que marca las transformaciones alimenticias, es el movimiento migratorio desde el campo hacia la ciudad, esto implica que se reduce sustancialmente el grupo de personas que producían sus propios alimentos, lo que lleva a otro cambio importante: los horarios laborales dejan de estar supeditados a los de la comida y la relación se invierte: la alimentación se subordina al trabajo.





A todo esto se une otro hecho: con el alargamiento de la jornada laboral femenina se produce en las familias una mayor aceptación de los productos alimenticios preparados y la llamada comida chatarra.

También resulta interesante observar que el fenómeno de la globalización no sólo se refleja en la caída de las fronteras económicas, sino que también en que las barreras culturales son menos claras, apareciendo una internacionalización de los gustos, los sabores y olores, situación que ha sido señalada como una parte de la transculturización de los pueblos. De esta manera, es común percibir que, viviendo al sur del mundo, comamos las hamburguesas del norte y la aliñada comida china. Por ello, podemos afirmar que en el sistema alimentario, la clasificación de lo que es o no es comestible está cambiando el origen territorial de los sabores.

Sin embargo, la globalización no sólo se refleja en una homogeneización alimenticia, sino que también nos otorga la oportunidad de "elegir" lo que comemos y nos da la posibilidad de acceder a información nutricional cada vez más sofisticada. Esta tendencia se está manifestando en el consumo de alimentos más sanos, inocuos, aportando a nuestro cuerpo lo necesario para estar saludables, sin que ello implique dañar el planeta.

Estos nuevos requerimientos alimenticios coinciden con el deseo de rescatar la Identidad Cultural de los pueblos, aquello que nos define y nos diferencia en medio de las tendencias globalizantes. Así, el arte culinario más ancestral de nuestro país, aquel que se encuentra camuflado en medio del charquicán, que todavía se prepara en los hogares de nuestro país, en el curanto de Chiloé y en el pebre, siempre fiel compañero de la marraqueta que se sirve en la mesa chilena, debe comenzar por recopilar y difundir las recetas de nuestros pueblos originarios. En ellas encontramos no sólo un exquisito reservorio de olores, colores y texturas para nuestras mesas, sino que también parte importante de nuestra identidad cultural y de la diversidad étnica de nuestro país.

De esto trata esta publicación. Con ella queremos presentar al mundo urbano, tan imbuido en sí mismo, que en Chile existe una gastronomía étnica, muy sana y sabrosa, al alcance de cualquier persona que desee acercarse a ella, que es producto de la sabiduría milenaria de los pueblos indígenas de nuestro territorio.

Estaríamos particularmente reconocidos si algunos establecimientos gastronómicos aceptan el desafío e incluyen en sus cartas o menús platos de origen étnico, como forma de diferenciarse a las típicas ofertas culinarias que ofrecen en casi todos los establecimientos. Ello posibilita atraer





al turismo internacional, que lejos de querer comidas que encuentran en cualquier lugar del mundo, desean probar lo distinto, lo propio, lo que se identifica con una nación.

No podemos terminar estas líneas sin hacer un reconocimiento a la Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, por la colaboración prestada para la edición de este libro, que se enmarca en las actividades del Día Mundial de la Alimentación, instaurado por esa organización internacional, porque nos ayuda en forma notable al cumplimiento de una de nuestras misiones institucionales: el rescate de los valores permanentes de nuestra cultura, que son la base fundamental de nuestra identidad como país.

Francisco Larenas Bouquot
Vicepresidente Ejecutivo
Fundación de Comunicaciones del Agro, FUCOA



Índice

Pág. 3 **PRESENTACIÓN:**
Marcio Porto

Pág. 5 **PRÓLOGO:**
Fco Larenas B

Pág. 9 **INTRODUCCIÓN**

Pág. 11 **I PARTE**
Pueblos Aborígenes de Chile
Kollas
Aimaras
Quechuas
Atacameños
Diaguitas
Mapuches
Kawesqar
Rapa nui

Pág. 35 **II PARTE**
Principales recetas y preparaciones de la cocina étnica chilena

Pág. 37 **CARNES**

Pág. 41 **GUISOS Y SOPAS**

Pág. 45 **PLATOS DE FONDO**

Pág. 53 **PRODUCTOS DEL MAR**

Pág. 56 **ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS**

Pág. 67 **MASAS Y PANES**

Pág. 73 **ALIÑOS Y SALSAS**

Pág. 75 **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**

Pág. 82 **FRUTOS SECOS Y POSTRES**



Introducción

*Por Óscar Aedo Hinostroza
Investigador histórico
Premio OEA 1987*

La multiplicidad étnica de la población aborigen de Chile se ha desarrollado en un entorno de gran diversidad geográfica lo que permite observar variados sistemas de alimentación, que no sólo dan cuenta de la relación con el medio ambiente, sino que también de la relación entre los hombre. Según la clasificación del antropólogo Latcham, los patrones de subsistencia de los indígenas comprenden las siguientes actividades mixtas, dependiendo de sus tradiciones culturales y del desarrollo tecnológico que hubiesen alcanzado:

Caza-colección:	pehuenches, puelches, tehuelches y onas
Pesca-recolección:	changos, chonos, kawesqar y yamanas
Pesca-horticultura:	cuncos, rapanui
Caza-horticultura:	poyas
Horticultura-pastoreo:	mapuches, picunches y huilliches
Agricultura-pastoreo:	aimaras, atacameños y diaguitas. (*)

La caza del guanaco y, la llama permitieron obtener las proteínas necesarias a los pueblos del norte del país, como igualmente los pueblos recolectores tuvieron en los productos del mar, como peces, mariscos y algas su principal fuente de alimentación.

En vegetales la base de la alimentación vegetal precolombina comprendían el maíz, los frejoles o porotos, las calabazas y zapallos. Luego vendrían los tubérculos como la papa, la oca, el ulluca y el ñu, todos tubérculos que crecían en los faldeos de los Andes. Enseguida, con las técnicas de una incipiente agricultura cultivaron las gramíneas como la quinua y la cañihua. La papa de la isla de Chiloé, junto a la fuente inagotable de los productos del mar permitieron la subsistencia de huilliches y picunches, en la zona de los canales.

(*) Culturas Indígenas de Chile: Un Estudio Preliminar, de María Grebe Vicuña.





El generoso pehuén de los bosques del sur fue la base de la alimentación de los pueblos de la Araucanía. En la zona austral, los mariscos, la carne del ñandú, y de los peces y lobos marinos fueron la base de chonos, yamanas, alacalufes.

Tomando como base todos estos productos y subproductos hemos querido rescatar algunas recetas de la cocina étnica de estos pueblos originarios chilenos, sin olvidar el pueblo rapa nui, del territorio insular chileno, que dan cuenta de la cosmovisión de quienes están en la raíces de nuestra identidad cultural y en los sabores de nuestras mesas.





I Parte

PUEBLOS ABORÍGENES DE CHILE



EL PUEBLO KOLLA

El origen de los kolla se remontaría a la etapa final del Imperio de Tiwanaku a orillas del lago Titicaca, en Bolivia, donde existían aproximadamente doce señoríos independientes aimara-hablantes en pugna. Entre ellos sobresale el señorío kolla ubicado en un extenso territorio en las riberas nor-oriental y sur-occidental del lago. Estaba constituido por dos unidades étnicas: los kolla, que tenían acceso al poder político; y los puquina, que correspondían a la antigua población nativa del área.

Durante el siglo XV, este señorío fue invadido por el Inca Wiracocha o Pachacuti. Luego se produjo una gran rebelión kolla que fue aplastada por el Inca Túpac Yupanqui, incorporando a los alzados como tropas de choque en la conquista de otros territorios. Así segmentos importantes de kollas fueron trasladados a territorios cercanos o lejanos en calidad de encomendados. Es el caso de los kollas del noroeste argentino, muchos de los cuales fueron destinados al trabajo minero. Los kolla actuales reconocen ser descendientes de ellos.

Los kolla constituyen comunidades cerradas; sus fiestas y rituales se realizan al interior de la cultura y los matrimonios sólo se producen entre ellos.

La resistencia cultural se manifiesta también en el vestuario de la mujer, algunos atuendos del varón y en sus rituales religiosos.

Son, por lo general, pastores de llamas, ovejas y cabras, que se instalaron en quebradas precordilleranas de la III Región.





Algunos de ellos se ubicaron en la Quebrada de Paipote próxima a Copiapó; pero cuando sus hijos debieron ingresar a la escuela, las madres bajaron de la precordillera para residir junto a ellos en la ciudad.

COSMOVISIÓN

El mundo espiritual kolla es semejante al aimara. Sus principales creencias ancestrales dicen relación con la Pachamama, Madre Tierra, generadora de vida y ordenadora de la vida de los hombres. Ella sabe cuándo, cómo y por qué deben suceder las cosas.

Las ceremonias son realizadas por un yatiri, persona sabia que ha sido elegida por las fuerzas espirituales y cuya elección ha sido comunicada a través de un sueño, para curar enfermedades, realizar rogativas y ceremonias.

Los rituales se efectúan de preferencia en los cerros, en sus lugares de mayor altura y se pide por el sustento y el bienestar de la comunidad.

Una de las fechas de conmemoración kolla es, al igual que en otros pueblos originarios, el 23 de junio, en el comienzo del solsticio de invierno. Día en que se celebra el año nuevo. Las fechas de conmemoraciones kollas son relacionadas con los ciclos agropastoriles, como las fiestas del año nuevo indígena a fines de junio.

LENGUA

Los kollas actuales hablan el aimara reconociendo también la lengua quechua.

Cabe señalar que el bilingüismo aimara-quechua es un fenómeno común en el área andina, que tiene su origen en la conquista inca, la que incorporó diversos grupos de mitimaes al interior del territorio kolla, los que fueron introduciendo la lengua quechua. Por esta razón el territorio ofrecía la imagen de un señorío compuesto por varias naciones, en el que se hablaba: aimara, puquina y quechua.

Como en el caso de los demás pueblos indígenas, el español es la lengua de uso corriente en la sociedad abierta, en la escuela y en todas las actividades fuera de la comunidad local.



EL PUEBLO AIMARA

El aimara es un pueblo milenario dedicado al pastoreo y a la agricultura y usa técnicas ancestrales de cultivo, que habitó lugares que traspasaron las fronteras impuestas por las naciones, desde las orillas del lago Titicaca y la cordillera de los Andes, hasta el noreste argentino.

Tiene una economía complementaria, ya que los que viven en el altiplano poseen abundantes rebaños y escasos cultivos, mientras que los que lo hacen en la precordillera producen bastantes verduras frutas y semillas gracias al eficaz uso del suelo mediante las tradicionales terrazas. Debido a estas condiciones se generan relaciones de intercambio de productos entre pastores y agricultores.



Esta forma de subsistencia se basa en el principio del ayne, que se refiere a la reciprocidad entre los aimaras: la petición de ayuda en el presente será correspondida en el futuro.

SOCIEDAD

La unidad mínima de la organización social aimara tradicional es la familia extensa patrilineal y virilocal. La compone el jefe de familia y sus esposas, sus hijos casados y las esposas de estos y sus hijos e hijas; además de los hijos e hijas solteras.

La familia extensa ocupa un conjunto habitacional con viviendas separadas para cada familia nuclear, ésta es monógama. Al interior de las familias se entrena a los niños de ambos sexos a ser sumisos con sus padres y obedientes con los adultos. Además se espera que cada niño se incorpore temprano a las labores pastoriles, agrícolas o domésticas más sencillas, las que se van complejizando con el tiempo.

A nivel comunitario coexisten dos formas: el ayllu que es la comunidad andina aimara altiplánica tradicional y la comunidad campesina precordillerana hispanizada.





Cada ayllu está formado por un conjunto de aldeas pastoriles, cada una de las cuales se compone de varias familias extensas. El segundo modelo corresponde al modelo español que gravita en torno a una plaza con su iglesia y varios edificios públicos.

COSMOVISIÓN

La cultura aimara tiene su desarrollo alrededor del lago Titicaca, donde unos 100 años antes de Cristo existían ya varios grupos culturales. Se fueron aglutinando en torno a la identidad cultural, principalmente de carácter religiosa, que cree en el Dios creador, denominado indistintamente Tunupa, Tarapaca o Viracocha, quien sale del lago Titicaca y es considerado el creador de la Naturaleza, la que a su vez es considerada parte del mundo.

Para la cultura aimara, el acapach, que es percibir el mundo sobre la base de la naturaleza y por ende el eje de todas las cosas, se divide en tres grandes conceptos interrelacionados de cómo percibir el mundo: Mallku, Pachamama y Amaru.

Los Mallku, muchas veces son cerros y la idea que subyace a ellos es que el dios Tunupa los puso para proporcionar protección a los seres humanos. Es así como son considerados el sustento de la vida, ya que proveen los recursos para la subsistencia humana y de los animales.

La Pachamama es la creadora de la vida en la tierra. Está relacionada con la dimensión agrícola y pecuaria.

Por su parte, Amaru es el recurso agua como germinadora de vida, como semen que llega a la Pachamama y la fertiliza para generar el fruto.

La Pachamama, más mallku y amaru, conforman la trilogía de la percepción aimara sociedad-naturaleza.

A través de sus ceremonias, la cultura aimara deja ver su acabada y sensible comprensión de los procesos de la naturaleza. Así, en el caso de las rogativas por la lluvia, llevan hasta el lugar del ritual, directamente desde el mar una muestra de "agua viva", como expresión del ciclo hídrico. Existe una gran dedicación por la naturaleza, por lo que es necesario conocerla y lograr su manejo respetuoso y adecuado. Por ello, los aimaras han aprendido a escuchar y reconocer el



significado del canto de las aves, a examinar las nubes, observar las hormigas y ahuyentar las heladas. De esta manera, la conversación con las plantas y los animales, con los cerros y lagunas, permite una fusión de los seres humanos con la naturaleza y una sensibilidad que se manifiesta en la espiritualidad de su gente.

En la cosmovisión aimara, cada integrante de un ecosistema juega un rol importante, independiente de su tamaño y características físicas. Los roles de cada elemento de la naturaleza, a diferencia de la cultura predominante que nos ha llevado a la crisis ambiental, no son sólo de índole utilitarios, como lo sería ser fuente de vestimenta, alimento, medicina e incluso elemento de un determinado culto religioso (como el sacrificio de llamos), sino que va mucho más allá, apunta al plano de la complementación, que lleva a que los aimaras "vean" y "escuchen" a través de sus "hermanos menores" mensajes de la Pachamama, como la perdiz cantando para anunciar la proximidad del viento, la presencia de un águila en el camino para indicar buena suerte al viajero, la presencia de las parinas (flamencos), comunicando a través de un mensaje de alegría que la lluvia se aproxima.



Todo el conocimiento acumulado por la cultura aimara constituye un valioso patrimonio que los programas de educación ambiental, que se ponen en práctica en la región, deben recoger y difundir para encauzar los pasos del desarrollo hacia la sustentabilidad.

MUNDO ESPIRITUAL

El aimara concibe su hábitat como el medio andino que dio origen y bienestar a la comunidad. Para él existe una sola realidad, conformada por dos ámbitos: el medio natural y el mundo sobrenatural. Es una visión religiosa que sacraliza la naturaleza y legitima la posición del hombre sobre ella.





Esta cosmovisión se formó en diferentes épocas pasadas y refleja los grandes cambios de su historia. Así es como hoy denominan costumbre a los ritos religiosos basados en sus antepasados y religión a los rituales y símbolos de origen cristiano.

La parte más antigua es la dirigida a los achachillas o mallkus, espíritus de las montañas nevadas que circundan a sus pueblos; el rito de la Pachamama y el de Amaru, la serpiente, vinculado a la subsistencia concedida por las aguas, ríos y canales de irrigación de las tierras agrícolas (3.000 a 2.000 m de altura).

RELIGIÓN

El sistema de creencias aimara es un ciclo ritual sincrético, en el cual coexisten y se integran dos componentes: el prehispánico, o sistema de creencias indígenas anterior a los conquistadores, y la religiosidad poshispánica que introduce la religión católica. El culto aimara, sin embargo, es uno solo. Es un culto anual que se desarrolla al ritmo de los ciclos naturales.

El aimara concibe su mundo como un espacio en el que el este u oriente es lo que está "adelante". Los templos y casas deben mirar hacia él. Es el origen del agua, de la vida, del sol y de las lluvias. También es sinónimo de dios cultivador. El centro son los valles y quebradas, lo que está cerca o "acá". Y "abajo" o atrás es el occidente u oeste. Allí es donde se pierden las aguas y termina la vegetación: es el desierto. Es también la dirección donde van los muertos. Allá fue Viracocha, el dios creador y cultivador de los Andes, quien partió hacia la "Gran Cocha" (Océano Pacífico) después de terminar su obra de creación.

Así como el Arajpacha simboliza la luz y la vida, y el Manquepacha simboliza la muerte y la oscuridad; el Akapacha es el espacio entre el cielo y el infierno o entre la vida y la muerte.

El aimara persigue el Tinku entre el Arajpacha y el Manquepacha. El principio del Tinku es el equilibrio y la reciprocidad. (Tinku viene del verbo Tincuy: emparejar, equilibrar, adaptar). El aimara persigue vivir en armonía, buscando ser sabio en el Akapacha, sin caer en los extremos.





EL PUEBLO QUECHUA

Este grupo vive en el área que constituye un enclave comprendido desde Caquena por el norte, hasta Parinacota por el sur-este y Putre por el oeste.

El hábitat del pueblo quechua se sitúa en la zona precordillerana y altiplánica, territorio que comparte con el pueblo aimara.

Los quechua comparten con el pueblo aimara los rasgos socio-culturales y las características étnicas, pues en la actualidad se han asimilado completamente a estos patrones culturales, siendo lo más decisivo la utilización de la lengua aimara para satisfacer sus necesidades comunicativas.



El pueblo quechua desciende del antiguo Imperio Inca y llegaron a Chile entre 1443 y 1470, durante el reinado de Tupac Yupanqui.

Se sabe que tropas incas y grupos de mitimaes ocuparon el país hasta el río Maipo y que tal vez lo explotaron hasta los ríos Itata y Biobío.

Los quechua actuales proceden de Bolivia, especialmente los que habitan en la II Región, llegando a trabajar en las minas y salitreras del norte, la mayoría, a comienzos del siglo XX. Posteriormente se radicaron en ciudades como Arica, Iquique y Ollagüe, Toconce, San Pedro, etc.

LENGUA

Mientras que la lengua aimara tiene aquí una función manifiestamente comunicativa, la quechua, hasta donde se ha podido comprobar, se mantiene sólo con propósitos rituales en textos versificados de cantos y danzas vigentes, en sectores rurales de las inmediaciones de Putre y Socoroma.

Quechua y aimara están ligados, o mejor dicho, pertenecen a una lengua madre llamada quechumara. De este tronco nacieron dos familias: la familia jaqi y la familia quechua.





Es una de las más importantes lenguas de América y su verdadero nombre es runasimi, que significa lengua de seres humanos.

Se calcula su número de hablantes en alrededor de siete millones de personas en América.

El quechua se difundió desde el sur de Colombia hasta el norte de Argentina y el centro de Chile. Sin embargo, dentro del país no logró imponerse como lengua, a pesar de haber estado sometido al dominio inca.

Además de los topónimos más abundantes en el norte, dejó su huella en algunas palabras del mapudungun (mapuche) como los numerales cien y mil: pataka y guaranka.





EL PUEBLO ATACAMEÑO

Los atacameños o likanantai habitan en los oasis, valles y quebradas de la provincia del Loa, en el norte de Chile (II Región). En esta zona se encuentran el Salar de Atacama, el volcán Licancábur y los ríos Salado y Grande.

Este hábitat desértico comprende el sector de la hoya del Salar de Atacama, el pueblo de San Pedro de Atacama y la cuenca del río Loa, cuyo centro es la ciudad de Calama.

La comunidad es un concepto que predomina en la vida social de este pueblo. La construcción de un camino, un local para la comunidad, limpiar los canales de regadío, son algunas de las actividades que los convocan.

Los centros ceremoniales y también comerciales, donde confluyen todos sus componentes son Caspana, Peine, Socaire, San Pedro de Atacama y Toconao.

El censo de población (2002) entrega una cifra global de 22.808 habitantes indígenas para la II Región.

Los atacameños provienen de antiguos cazadores y recolectores que se adaptaron a la zona gracias a las favorables condiciones que ofrecía la cuenca del río Loa. Esta cultura alcanzó un gran desarrollo en el siglo XV, antes de la llegada de los Incas al actual territorio chileno. Ancestralmente se destacaron en el uso de la metalurgia, alfarería, textilería y técnicas de cultivo de la tierra en terrazas.

Sucesivas etapas y poblamientos, pasando por un gran florecimiento cultural en el s. III d. de C. ha experimentado este pueblo que hoy todavía conserva rasgos de este pasado, en rituales, técnicas de cultivo y manufactura de artesanías. Además mantiene su modo peculiar de construcción, donde se percibe su rica herencia ancestral.





La etnia atacameña actual se habría conformado entre el 900 y 1536 d. de C.

Como consecuencia de la desintegración de Tiwanaku, los pueblos altiplánicos se dividieron en varios reinos, que en el tiempo del contacto con los españoles se reconocieron como: Kollas, Lupagas, Pacajes, Charcas, Carangas, Lipez y Chichas.

Los señoríos de Atacama persistieron y fortalecieron su vida en los pukarás.

Habría sido el inca Tupac Yupanqui (1471-93) quien emprendió la conquista del territorio chileno. Esta ocupación fue más política que cultural, ya que las tradiciones de los pueblos anexados no se perdieron.

Algo más de 3.000 campesinos descendientes de estas culturas sobreviven hoy, distribuidos en una docena de pueblos y lugares. En ellos subyace la rica experiencia cultural acumulada.

COSMOVISIÓN

En las fiestas y ceremonias atacameñas se expresa una profunda e intensa interacción con la naturaleza, manifestada en los convivios al espíritu de la tierra, pachamama; de los cerros, tata-cerros; y del agua, tata-putarajni como también de los antepasados, tata-abuelos.

Hoy subsisten sus patrones tradicionales de creencias, cognición y simbolismo, basado en concepciones mitológicas tradicionales y reactualizado mediante la experiencia ritual.

Las festividades atacameñas por excelencia son: el carnaval, la limpia de canales, el enfloramiento del ganado y el culto a los tata abuelos o antepasados prehispánicos.

LENGUA

La lengua originaria del pueblo atacameño es el kunza. Actualmente, es una lengua prácticamente extinguida que sólo se usa en ceremonias y cantos rituales. Un programa de recuperación del kunza se está realizando en algunas escuelas de la zona, en conjunto con entidad académicas.





Antes de la llegada de los españoles, el kunza era la lengua dominante del área atacameña, hablada por los pueblos que vivían en los oasis de San Pedro de Atacama y Lasana.

El kunza pertenece a la familia macro-chibcha y subfamilia paezano, proveniente de los sectores occidentales de Colombia y Ecuador.

La lengua de los atacameños no está agrupada bajo la familia andino-ecuatorial, a la que pertenecen las tres lenguas indígenas que hoy se hablan en Chile continental.

Los atacameños llegaron a ser cuatrilingües: hablaban el kunza como lengua dominante hasta la llegada de los españoles, junto con el aimara, el quechua y el castellano.

Con el dominio hispano, a partir del siglo XVII, el kunza comenzó a ser desplazado por el español, hasta que se extinguió en su uso habitual durante las primeras décadas del siglo XX.





EL PUEBLO DIAGUITA

La cultura diaguita, agrícola y alfarera existió entre el siglo VIII y XV d. de C, y fue contemporánea a la cultura atacameña.

Esta etnia, posiblemente emparentada con los diaguitas argentinos, habría cruzado la cordillera para asentarse en los fértiles valles del Norte Chico entre los ríos Copiapó, Huasco, Elqui, Limarí y Choapa, entre los siglos V y VI. Al asentarse en esta área habría reemplazado a la antigua cultura de El Molle, que se extendía desde el valle del Huasco por el norte, hasta el Choapa por el sur.



Los diaguitas son reconocidos por su arte cerámico, que se caracteriza por su fina factura y rica decoración con figuras geométricas: líneas rectas, zig-zag y triángulos adosados a una línea. Sus colores son generalmente el blanco, rojo y negro.

A grandes rasgos, su alfarería se puede dividir en dos tipos de tiosos, unos destinados al uso cotidiano, los jarros zapato, y otros utilizados para fines ceremoniales y rituales, los jarros pato, más finos y de mayor elaboración.

El territorio diaguita, específicamente los valles, se dividían en dos. La parte del curso superior y medio; y la del medio inferior. En cada una de ellas se reconocía a un cacique que mandaba sobre otros jefes menores.

Hacia el siglo XVIII, los diaguitas ya habían sido casi totalmente absorbidos por la sociedad criolla hispana. En la actualidad casi nada queda de sus creencias, tradiciones o valores culturales.

LENGUA

El kakán era la lengua del pueblo diaguita, provenientes del norte de Argentina y que poblaron los fértiles valles transversales, hoy totalmente extinguida.



Sólo se conservan algunas palabras kakán en apellidos, toponimia local (nombres de lugares), tales como: Antofagasta, Chalingasta, Elqui, Sotaquí, Atacama, Calama, Toconao, Ticnamar, Combarbalá, etc.

Apellidos de origen diaguita son: Alballay, Campillay, Sapiaín, Talinay, Chavilca, Tamango, etc.

Nombres de plantas: Chañar, gualtata, chilca, yalipalqui, palqui, etc.

MUNDO ESPIRITUAL

Las distintas formas de sepulturas diaguitas muestran una evolución espiritual en cuanto a la creencia de una vida extraterrenal y divinidades.

Tenían un ritual de sepultación muy complejo, en el cual se sacrificaban llamas o alpacas que eran enterradas en directa relación con el difunto, lo que evidencia la importancia de la ganadería. Básicamente consiste en un recinto rectangular excavado bajo tierra, con dos bloques de piedra inclinados para proteger al difunto. También, algunas de ellas sugieren que las esposas eran enterradas junto a sus maridos. Tal costumbre pudo tener como objetivo mantener el equilibrio entre los sexos. Hombres y mujeres eran de estatura más bien baja, de color aceitunado claro. La deformación craneana, práctica usual entre los diaguitas, no produce efectos tan llamativos o negativos.





EL PUEBLO MAPUCHE

Los Mapuches constituyen uno de los pueblos originarios más numerosos que sobreviven en la actualidad. Con una población cercana al medio millón de individuos conservan aún su lengua, mapudungún, y gran parte de su cultura. Se destacan los vínculos familiares y religiosos que los unen e identifican como una verdadera nación.

Antes del proceso de expansión Inca, los mapuches, habrían habitado toda la zona del valle central, replegándose parcialmente hacia el sur presionados por el avance de los atacameños desde el norte.

Es el pueblo indígena que por sobre todos los de América resistió la dominación hispánica. El motor que impulsó dicha resistencia fue el concepto de tierra, Mapu, colectiva o tribal; la autonomía de los clanes y la unidad tribal y social en torno a la defensa de su territorio y su cultura.

La dispersión de la autoridad política, asentada en distintas jefaturas y ubicaciones territoriales dispersas, impidieron el éxito de la invasión y conquista española.

Los mapuches en su origen remoto provendrían del gran tronco étnico mongólico llegado a América miles de años a. C. Mucho más adelante se habrían desprendido del subgrupo andino.



SOCIEDAD

La familia mapuche es el núcleo fundamental de su organización social.

Antes de la conquista española los pueblos del centro-sur vivían bajo un tipo de matriarcado. Los hijos llevaban la filiación y el totem de la madre (el marido debía ir a vivir con la familia de la



esposa). Sin embargo al momento de la conquista española, los hombres eran los jefes de familia, aunque los hijos seguían llevando el apellido de la madre.

A partir de allí se aceleró el cambio y la esposa debió ir a vivir a la agrupación del esposo, predominando desde entonces el concepto de familia patrilineal y virilocal.

El totem mapuche es la representación de un antepasado común de la tribu o la familia y no un dios o representación de figura espiritual.

El pueblo mapuche no constituyó poblaciones, vivían dispersos en familias, como en la actualidad. Los lof, que reconocían un origen común, formaban un kawin y estos a su vez al reunirse formaban un levo. Un lof constituía un conjunto de familias de un mismo totem. Los levos celebraban asambleas democráticas en las que las autoridades eran elegidas por votación libre.

PUEBLO GUERRERO

Antes de la guerra contra los españoles los mapuches sostenían luchas tribales, usando armas como: arcos cortos, flechas, lanzas largas, hondas, bolas de piedra, mazas arrojadas, de madera o piedra llamadas macanas.

El Pacto de Guerra se hacía en una ceremonia en la que se sacrificaba una llama negra a la cual se le extraía la sangre. En ella se sumergían las puntas de flechas y lanzas; y la carne se comía para celebrar la alianza. El grupo que ganaba la guerra se llevaba a los vencidos como esclavos o los mataban. A los jefes vencidos se les cortaba la cabeza y se ensartaba en la punta de una lanza.

La victoria se celebraba en un campo abierto con un árbol de canelo Foye al centro. Alrededor de este árbol sagrado, hombres y mujeres danzaban cubiertos con pieles de animales. Bailaban, comían y bebían mucha chicha de maíz o de maqui.

De estas costumbres guerreras, en tiempos de la conquista, surgieron los Aillarewe dirigidos por un Toki. El padre Luis de Valdivia usa el término Rewe para designar al grupo local y Aillarewe —nueve rewe— para referirse a una agrupación más amplia.





COSMOVISIÓN

El Wenumapu es el cielo en la mitología mapuche. En él viven los dioses. El mayor de ellos y en cierto modo el único es Ngünechen. Él controla a los dioses menores. En el wenumapu se realizan las mismas acciones que en la mapu o tierra realizan los hombres.

También se afirma que existe un solo creador, con distintos nombres. Como todas las culturas existentes en el mundo, la cultura mapuche también cree en un ser superior, que se manifiesta a través de fuerzas, llamadas Wenu Mapu Chaw, Ngüenmapun o Ngünechen, así como en otras culturas se llama Dios, Jehová, Yavé, Alá, etc.



El Minchemapu representa lo contrario: el mal, las profundidades. Es un mundo de espíritus malignos o wekufes. El poder de ellos produce las enfermedades y la muerte.

Además de Ngünechen, dueño o tutor de los hombres, existe el Chau o Antu. Es llamado también Antu fucha (anciano rey sol) y en su dimensión femenina es el Antu kuche (anciana reina luna). Pero además, existen otras fuerzas, que son negativas y que se entremezclan en el Nag Mapu, espacio plano e infinito creado por Ngünechen.

Los mapuches piensan que lo malo siempre se oculta, confundiéndose entre los colores de las rocas y la tierra.

La idea de la cultura mapuche es formar una familia, partiendo con la pareja, entre el hombre joven, We che, y la mujer joven, Wülcha che.





En la cosmología mapuche se muestra una singular batalla entre una serpiente llamada Tren Tren Bilu contra otra llamada Kar Kar, donde se aprecia una analogía con el diluvio que duró 40 días y 40 noches, y que en un Arca se salvaron una familia y los animales.

ASPECTO RELIGIOSO

La religión mapuche está cimentada en la creación del mundo y los valores que posee. Son parte de una creación por proyección y continuidad; no son juzgados ni irán a un cielo donde se van los buenos, o a un infierno donde se van los malos.

El principio es ser hijo de una Creación que nace, al igual que los demás, y que sufre cambios, porque aún es muy joven, a lo que se le debe respeto. Ella es la madre, la que llaman Ñuke Mapu, Madre Tierra. Los mapuches, —como hijos vienen del Mapu, que significa "procedente de la tierra" (en la cultura occidental se define como terrestre)—, tienen un aspecto humano, relacionado con la persona, que se conoce como che.

Los mapuches creen que existe un ser superior, que domina todo lo creado, que comprende el espacio de arriba, espacio intermedio y espacio de abajo.

El espacio de arriba se denomina Wenu Mapu: en éste se encuentran todos los aspectos espirituales, donde están las fuerzas que el che necesita para interactuar.

El espacio intermedio se llama Nag Mapu: es el espacio donde el ser coexiste y que comparte con todo el resto de la creación.

El espacio de abajo se llama Minche Mapu: aquí existen las fuerzas negativas, pero también están los Ngüen, quienes cumplen las funciones de cuidar y mantener el equilibrio sobre lo creado entre el che y las fuerzas de la Ñuque Mapu.

Se puede apreciar que todo tiene un sentido. El che o la persona tiene funciones, así como las tienen las distintas fuerzas que convergen en este mundo. A partir de aquí, las funciones están unidas a la religión mapuche: desde la creación hasta las formas en que está organizada y ordenado el Wall Mapu.

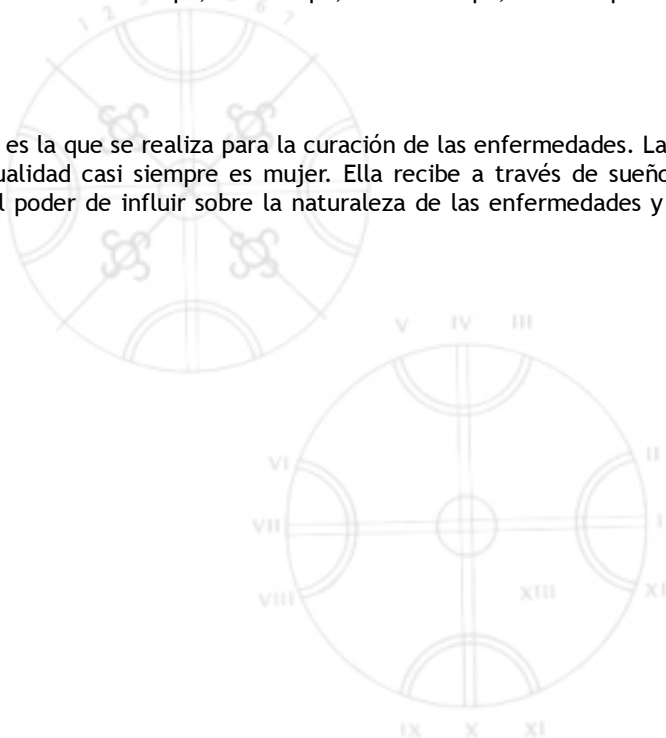




El Wall Mapu está dividido en cuatro espacios que corresponden a los períodos por los que pasa el proceso de creación: Puel Mapu, Pikun Mapu, Labfken Mapu, Wuilli Mapu.

MACHITÚN

Esta ceremonia es la que se realiza para la curación de las enfermedades. La ejecuta la Machi que, en la actualidad casi siempre es mujer. Ella recibe a través de sueños las enseñanzas ancestrales y el poder de influir sobre la naturaleza de las enfermedades y otros fenómenos naturales.





EL PUEBLO KAWESQAR

Los antiguos Kawésqar o Alakalufes habitaron los fiordos y canales del extremo sur del continente sudamericano.

Los primeros habitantes de Tierra del Fuego llegaron desde el norte del continente americano y gracias al fin de la última glaciación pasaron, siguiendo los pasos terrestres, hasta el extremo sur del continente y que en el presente corresponde al Estrecho de Magallanes.

El más antiguo lugar de ocupación de Tierra del Fuego es el sitio arqueológico de Marazzi, descubierto en 1960, que posee dos fechas de asentamientos: una que data de 7.640 a.C. y otra más reciente situada en el 3.600 a.C.

Según los hallazgos más antiguos de este importante sitio, en una primera etapa los habitantes habrían sido cazadores de tierra firme, ya que se encontraron boleadoras y restos óseos de animales terrestres cuya antigüedad fue determinada por el método de Carbono 14.

En sus canoas recorrían desde el Golfo de Penas y la península de Brecknock, hasta el estrecho de Magallanes y archipiélago sur de Tierra del Fuego. Se alimentaban de lobos marinos, nutrias, focas y ballenas.

Los cazadores fueguinos aprovecharon las raíces, diversos hongos y frutos silvestres que les proporcionaba el bosque y la estepa de su ecosistema.

La familia kawésqar, cuando aún era nómada, necesitaba pocos y simples materiales para vivir: una canoa, una choza liviana de base ovalada, cubierta de pieles, cortezas y follajes, de rápido montaje y desmontaje, y utensilios de pesca, caza y recolección de alimentos.

Su vivienda era un toldo desmontable cubierta con cueros de lobo marino.





YAGANES

La principal arma de caza yagán era el arpón, que medía casi tres metros de largo. En el extremo superior se le adosaba una punta de hueso de pescado dentada, por uno o ambos lados.

La punta de flecha, inicialmente de piedra, terminó siendo elaborada en vidrio debido a la mayor facilidad para tallarla. El vidrio comenzó a ser usado por los nómades australes, a lo menos, en el siglo XVIII. Su cultura, al igual que la de los kawésqar, era la de los nómades del mar dedicados a la pesca y caza marina.

Sus canoas y vestimentas eran similares a las kawésqar. La canoa, llamada Anán, era construida con tres piezas de cortezas de árbol, al igual que la canoa de los kawésqar.

Las mujeres yagan eran eximias fabricantes de cestería, para lo cual usaban juncos que entrelazaban hábilmente.

También se dedicaban a la recolección de moluscos. Además, eran las que remaban mientras los hombres pescaban.

Las mujeres se pintaban el rostro con tres colores: blanco, alrededor de los ojos, y el resto de la cara con líneas horizontales rojas y negras. Para ceremonias como el Chiejaus, cubrían su cuerpo con una pintura específica.

Hombres y mujeres usaban brazaletes hechos con cuentas de huesos de aves y conchas. Mientras los varones lo usaban sólo en los tobillos, ellas lo lucían tanto en las muñecas como en los tobillos.

En el mundo cotidiano, las mujeres yagán confeccionaban cestos, bolsas de cuero y vejigas, utilizadas como recipientes, además de lazos hechos de barba de ballena.

En la actualidad, al sur del Estrecho de Magallanes, en la región del canal Beagle, isla Navarino e islas adyacentes habita el grupo étnico más austral del continente: el pueblo Yagán o Yamana, del cual subsisten en la actualidad 74 personas, que habitan mayoritariamente la Villa Ukika y Puerto Williams, en la Isla Navarino.



LENGUA

Los kawésqar, al igual que la mayoría de los indígenas de Chile, son bilingües, ya que para comunicarse con la cultura dominante deben aprender el castellano como segunda lengua.



Así, la lengua kawésqar es utilizada sólo en las actividades internas de la comunidad, mientras que el español lo hablan en todas las actividades externas en las que se encuentre un colono.

Los adultos hablan el español en menor medida que los más jóvenes, debido a su educación escolar, lo que trae como contrapartida el olvido gradual de su lengua originaria.

Al cambiar su forma de vida y costumbres, de nómades marinos a sedentarios, la lengua kawésqar se ve afectada porque ya no se usan expresiones ligadas a

la caza y pesca, actividades tradicionales de su cultura original.

El yagán o yamana, la lengua más austral del mundo, fue hablada hasta fines del siglo XIX por un grupo de canoeros nómades extendido a lo largo de los archipiélagos y canales del confín mismo de América, entre la península de Brecknock y el Cabo de Hornos. Actualmente se encuentra en los momentos finales del proceso de extinción.

COSMOVISIÓN

La explicación y visión del mundo kawésqar, está basada en un conjunto de seres malignos que poblaban su tierra. Estos seres son un reflejo de las duras condiciones climáticas y telúricas en las que vivían, que son:





Ayayema. Es un ser temible. Domina las fuerzas naturales y al hombre.

El fuerte viento del noroeste, que da vuelta las embarcaciones y el fuego de las viviendas, eran vistos como manifestaciones de este ser maligno.

Kawtcho. Es el espíritu rondador de la noche. Es descrito como un hombre bajo, que de día camina por debajo de la tierra, y por la noche emerge desde las orillas de las aguas, anunciado por el ladrido de los perros.

Mwono. Habita en los glaciares y las cimas de las montañas. Es el espíritu del ruido, que se manifiesta en las avalanchas de fiordos y glaciares.

LEYENDA DE LOS ASTROS

En Arkaksélasejstat, el salto de los astros, vivían la luna, el sol y las estrellas. Todos ellos eran cazadores y pescadores. Un día el sol subió al cielo con una fisga, y vio que el clima era mejor, hacía calor y los mariscos abundaban. Por esto el sol llamó a la luna y a las estrellas, quienes subieron con su fisga y se quedaron allí para siempre.





EL PUEBLO RAPA NUI

El pueblo rapa nui habita la Isla de Pascua. Rapa Nui es el nombre originario de esta isla de origen volcánico y forma triangular, situada en medio del Océano Pacífico Sur. La isla, de sólo 180 km², posee tres volcanes situados en sus tres puntas, el Rano Kau, el Maunga Terevaka y el Poike.

Grandes esculturas de piedra, coronadas con rojos sombreros que dan la espalda al mar, enmarcan esta compleja y misteriosa cultura. Son los característicos Moai que, a más de 3.000 km. de la costa de Chile continental, frente al puerto de Caldera, nos hablan de este pueblo ancestral.



El escenario cultural está dado por alrededor de 250 ahu, altares ceremoniales de piedra, 600 moai en pie y otros esparcidos por la isla, abundantes petroglifos grabados en piedras volcánicas, música y bailes que recuerdan a la Polinesia, son su escenario cultural.

Los orígenes de los habitantes de Rapa Nui no están del todo claros y diversas teorías se han tejido en torno a ellos. Para los habitantes originarios de la isla, la historia se explica en su mitología y tradición oral. A través de ella reconocen que el Rey Hotu Matu'a, con más de 100 personas provenientes de islas polinésicas cercanas fueron los primeros colonizadores de Rapa Nui.

Según la leyenda, el legendario héroe habría establecido la organización social, el sistema de parentesco y descendencia, además de la forma de construcción de monumentos y viviendas. La cultura rapa nui está ligada a la polinesia, pero en su aislamiento este pueblo desarrolló singulares sistemas de creencias y construcciones de piedra que no existen en ningún otro lugar del mundo.

La unidad social básica es el hua'ai, que es la familia extensa, compuesta de tres generaciones como mínimo, cuya descendencia es patrilineal.

Su lengua, el vananga rapa nui, y su escritura ceremonial, rongorongo, pertenecen a la familia polinésica.





MUNDO ESPIRITUAL

La cultura rapa nui actual conserva gran cantidad de ritos, ceremonias y creencias ancestrales. Algunas prácticas variaron según las etapas de este pueblo desde su prehistoria. Sin embargo, antiguos conceptos como el Mana y el Tapu, persistieron.

El Mana es la magia o poder sobrenatural. Está en manos de los espíritus y algunos iniciados. Cualquier objeto puede contagiarse con esta magia, sobre todo las personas que viven con hombres poderosos.

En la llamada fase expansiva, se produjo una inusual devoción religiosa, relacionada con el culto a los ancestros, construyéndose unos 300 altares ceremoniales y cerca de 600 moai. El poder de los sacerdotes estaba en su apogeo. Luego sobrevino la crisis política y la hambruna: a esta etapa se le llamó fase decadente. Las peticiones de los rapa nui a los dioses ahora estaban ligadas a la adquisición de alimentos. Así nace el culto al dios Make Make, relacionado con la fertilidad.

ALTARES CEREMONIALES

Los rapa nui esculpieron las imágenes de sus antepasados en piedra volcánica, a diferencia de los polinésicos que lo hicieron en madera. Usaron la cantera del volcán Rano Raraku, en donde hasta hoy existen unos 70 moai que no fueron terminados y parecen haberse quedado dormidos en la piedra. El estancamiento en la producción de estas monumentales esculturas, se debe a la crisis interna, desatada por disputas de poder y escasez de alimentos en la isla.

Los moai miden en promedio 4 m de altura. La excepción es el moai Paro, que alcanza los 10 mts. y llega a las 85 toneladas de peso. Parte del Ahu Te Pito Kura, es la expresión final del megalitismo usado como símbolo del poder político y religioso, en las pugnas internas de la sociedad Rapa Nui.





II Parte

PRINCIPALES RECETAS Y PREPARACIONES DE LA COCINA CHILENA

PUEBLOS INDÍGENAS, COSMOVISIÓN Y SU COCINA

"Todo está conectado con todo, y el ser humano que vive de acuerdo a este principio actúa reciprocamente, no solo con los demás seres humanos, sino con toda la creación".

Leonel Lienlaf

Al intentar describir las cosmovisiones de los pueblos considerados en este libro, el sentido común trajo a nuestra mente dos imágenes simultáneas. Por un lado el cosmos, el espacio, los planetas, la tierra y, por otro, la mirada que tenemos de ello. En efecto, la cosmovisión es la manera que tenemos de relacionarnos con todo lo que nos rodea y observarlo. De este modo, la cosmovisión está integrada a un contexto cultural y social que refleja inevitablemente el medio ambiente físico en el cual ha vivido el hombre.

La relación del hombre con la tierra y con el resto de los hombres tiene distintos significados y beneficios, según el punto de vista de donde se le mire. Desde una perspectiva occidental y racional, la tierra simboliza en primera instancia un medio para proveer al hombre de bienestar material, de recursos de sobrevivencia. En segundo lugar, dinero, que es el bien que tiene un valor genérico que nos sirve para adquirir, no solo lo necesario para subsistir, sino también lo que la cultura nos crea como necesidad. Implícito en esta concepción de la tierra como medio para conseguir el bienestar se encuentra la noción de posesión, es decir, la idea de que el hombre puede subyugar a la naturaleza.





Sin embargo, podemos encontrar otras concepciones en la relación hombre-tierra, y de la relación entre hombres que coexisten con la anterior, que desde nuestro punto de vista occidental son difíciles de comprender, es más, que parecen vanguardistas a los ojos de quienes abogan por un desarrollo sustentable, a pesar de su antigua data.

Entre estas concepciones encontramos las cosmovisiones de los pueblos kolla, aimara, quechua, atacameño, diaguíta, mapuche y rapa nui. Estos pueblos indígenas, ubicados en el territorio chileno, tienen la particularidad de poseer una cosmovisión que se caracteriza, en la gran mayoría de ellos, por hacer una construcción simbólica de la tierra y la naturaleza, otorgándole atributos que van desde lo divino a lo humano, lo que hace que el trato sea amigable y fraternal, procurando no degradar el medio ambiente, haciendo un eficaz uso del suelo aplicando sus conocimientos ancestrales para ello.

Por otro lado, en las relaciones humanas prima el elemento de comunidad, es decir, se basan en la reciprocidad y la ayuda mutua, en definitiva, son pueblos solidarios de los cuales mucho tenemos que aprender.

Así, estos pueblos llevan a su mesa alimentos generados en medio de una "forma sustentable de vida", es decir, cuidando la posibilidad de "satisfacer las necesidades del presente, sin comprometer la capacidad de que las futuras generaciones puedan satisfacer sus propias necesidades" (Comisión Brundtland, 1987) y considerando siempre sus tradiciones culturales, el cuidado al medio ambiente y la reciprocidad en las relaciones sociales.

En este ordenamiento entran en escena diversos alimentos y preparaciones que la tierra ofrece a los hombres y la historia guarda para nosotros.



Carnes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CARETUN (Mapuche)

Ingredientes:

- * Hígado de cordero o vacuno
- * Ají o merquén
- * Cilantro
- * Sal y limones

Preparación:

Hay dos formas distintas de preparar caretún:

1. Sacar la tela a la pana y cortar en cuadraditos.
2. Sacar la tela a la pana y moler a golpes o con tenedor. En ambos casos se le agrega ají y cilantro. Se deja cocer media hora con los ingredientes.





Carnes

▣ CARNES

▣ GUISOS Y SOPAS

▣ PLATOS DE FONDO

▣ PRODUCTOS DEL MAR

▣ ENSALADAS Y
ACOMPANAMIENTOS

▣ MASAS Y PANES

▣ ALIÑOS Y SALSAS

▣ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▣ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

■ **CHARQUI ASADO** (Mapuche)

Charqui: carne de res, equino o llama, secada al aire.
A la cantidad que sea de charqui, agregar limón, machacar y asar.

■ **CH'ARKHI KANKA**

ASADO DE CHARQUI DE LLAMA (Aimara)
(Receta entregada por Nancy Mamani, residente en Iquique, Chile)

Ingredientes para seis personas:

- * 5 pedazos de charqui
- * 2 cucharadas de ají amarillo
- * Comino molido al gusto
- * Orégano desmenuzado al gusto
- * 1 litro de agua

Preparación:

Lavar el charqui y cocerlo en una olla cubierta de agua por media hora; luego golpearlo hasta que quede como hilachas y picarlo. Cocer el ají con el aceite, removiendo constantemente. Añadir el charqui, el comino, el orégano a gusto y tostarlo. Servir caliente acompañado de chuño, una papa y cubierta con una ensalada de cebolla.





Carnes

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS Y POSTRES

ESCALOPINES DE TERNERA CON SALSA AGRIDULCE

(Innovación. Cocina fusión)

Ingredientes para 4 personas:

- * 600 gr de filete de ternera
- * 3 cucharadas de merquén
- * 250 gr de habas cocidas y peladas
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 1 taza de salsa tamarindo (la venden en supermercados)
- * 200 gr de hongos shitake
- * Sal y pimienta

Preparación:

Cortar los escalopines de medio centímetro de grosor. Adobarlos por una hora con la salsa tamarindo y el merquén. Cocinar los escalopines en una sartén caliente con un poco de aceite. Reservar. Desglasar la sartén con el líquido del adobo. Agregar 1/2 cucharada de mantequilla y sazonar con sal y pimienta. Reservar. Limpiar los hongos shitake y saltearlos en mantequilla, agregar las habas y sazonar. Montar los escalopines sobre las habas y los hongos salteados y decorar el plato con la salsa de tamarindo y merquén.

Esta receta sólo tiene el aporte de merquén, el aliño tradicional mapuche.





Carnes

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS Y POSTRES

POLLO MAU (Fusión de la cocina de la Isla de Pascua)

Ingredientes para 4 personas:

- * 2 pechugas de pollo
- * 3 champiñones por presa
- * Tocino, sal, pimienta
- * 1/8 de queso mantecoso
- * 2 manzanas
- * Salsa de ajo, salsa inglesa

Preparación:

Comprar dos pechugas y deshuesarlas o en su defecto comprar cuatro medias pechugas deshuesadas. Filetearlas pero sin partirlas, mas bien estirar la carne. Colocar un trozo de queso no muy grande en un lado de la carne. Añadir los champiñones laminados, dos julianas finas de manzana, unos gramos de tocino a gusto, agregar la sal, un poco de ambas salsas.

Ahora cubrir con la otra parte del pollo dando el aspecto de un arrollado, colocar en una budinera o fuente rectangular no muy alta, rociar con aceite y vino blanco, sólo para poder darle consistencia y líquido al cocido pero que no cubra la carne, ni siquiera deberá llegar a la mitad de ésta. No preocuparse si sale algo del relleno, una vez que sirva, puede acompañar con papas (patatas) en cualquiera de sus preparaciones y cubra con la salsa que resta en la fuente.



GUISOS y SOPAS

- CARNES
- **GUISOS Y SOPAS**
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CHARQUICÁN 1 (Mapuche)

Ingredientes:

- * 1 paquete de 50 grs de charqui*
- * 1 cebolla grande
- * 1.1/2 lt de agua
- * 1 huevo por persona
- * Orégano, pimienta y comino

Preparación:

El charqui se troza y se tuesta 1 minuto en el sartén sin aceite. Se fríe una cebolla grande cortada a la pluma. Se agrega el charqui, orégano, pimienta y comino, 1.1/2 lt de agua. Se deja hervir 20 minutos; se agrega 1 huevo por persona y se sirve.

* Charqui es carne de equino seca salada, como el jamón serrano.





GUISOS Y SOPAS

□ CARNES

□ **GUISOS Y SOPAS**

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPAÑAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

CHARQUICÁN 2 (Mapuche)

Ingredientes para cuatro personas:

- * 1 kg de papas
- * 1 cebolla
- * 1 tomate
- * 1 zanahoria
- * Sal, ajo, pimienta
- * 250 gr de zapallo
- * 1/2 kilo de carne molida
- * 100 gr de porotitos verdes
- * Ají de color
- * 250 gr de choclo picado

Preparación:

Cocer las papas peladas, el zapallo, porotitos verdes y choclo en agua con sal. Luego en una sartén freír la cebolla picada fina con el tomate, zanahoria rallada, ajo, pimienta y la carne molida. Agregar la mezcla a las papas molidas junto con la verdura y revolver todo muy bien. Servir acompañado de ensaladas de repollo con aceitunas, o tomates con cebollas. Si se desea, al momento de servir se puede poner encima al charquicán ají de color derretido en aceite caliente (optativo).





GUISOS Y SOPAS

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CH'UÑU PHUTHI CON HUEVO

CHUÑO AL VAPOR CON HUEVO (Aimara)

Ingredientes para seis personas:

- * ½ kg de chuño o tunta
- * 3 huevos
- * 1 tomate
- * Sal al gusto
- * 1 quesillo
- * 1 cebolla
- * Medio locoto



Preparación:

Remojar el chuño una noche antes, luego sacarle la cáscara y partirlo en pedazos pequeños con la mano. Poner en una cacerola el chuño con agua caliente y sal, y dejar cocinar durante quince minutos. Escurrir el agua. Freír la cebolla, el locoto y el tomate picados en aceite caliente, agregar los huevos, uno por uno, hasta que cuajen; luego añadir el chuño y mezclar. Al final, poner el queso desmenuzado y darle el punto preciso de picante.





GUISOS y SOPAS

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPAÑAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

KORRÜ (Mapuche)

Es la clásica sopa, usualmente de carne con verduras, cebolla, ajo y papas.

SOPA DE HARINA TOSTADA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina tostada
- * Papas
- * Zanahoria
- * Cebolla
- * Grasa
- * Aliños, sal, perejil
- * 1 huevo

Preparación:

Lavar y pelar las papas y la zanahoria. Ponerlas a cocer junto con la cebolla cortada en cuadritos. Echar la grasa, sal y aliños. Cuando hierva, agregar la harina tostada. Cuando esté listo, añadir un huevo y perejil picado.



Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COCIMIENTO DE VERDURAS (Mapuche)

Ingredientes:

- * 1/2 kg de porotos verdes quebrados
- * 1/2 kg de zapallo picado
- * 1 kilo papas en cuadritos
- * 1 zanahoria chica picada
- * 1 taza de choclo granado
- * 1 cucharadita de comino
- * 1 ramita de orégano
- * Costillas de chancho (una por persona)
- * 1/2 kg de porotos verdes picados
- * 1/2 repollo chico picado
- * 4 hojas de acelga picadas
- * 1 trozo de cebolla picada
- * 1 taza de porotos granados
- * 1/2 cucharadita de ají color
- * 4 dientes de ajo picado
- * Aceite

Preparación:

Aliñar la carne con ajo, comino y orégano, y freírla en el aceite en una olla profunda. Agregar los porotos verdes, los granados, el choclo y el resto de las verduras, terminando con las papas y el zapallo. Tapar con agua hervida y agregar el ají color. Hervir lentamente con la olla tapada durante 45 minutos a 1 hora.





Platos de Fondo

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPAÑAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

CURANTO (Mapuche)

Este plato caracteriza a la Isla Grande de Chiloé, territorio en el que habitó el pueblo chono. Actualmente, existen comunidades huilliches que mantienen sus tradiciones. La palabra curanto viene del mapudungun curantü, que significa "piedra calentada por el sol". El curanto original debe prepararse en un hoyo, en contacto con la madre tierra, las piedras calientes, y las impermeables hojas de nalca (pangue), que permiten la cocción al vapor, sellando los ingredientes.

Ingredientes para 30 o más personas:

Mariscos:

- * 1 saco de cholguas
- * 1/2 saco de choritos
- * 1/2 saco de almejas o tacas
- * Picorocos y navajuelas a gusto (optativo)

Carnes:

- * 5 kilos de chanco ahumado
- * Pollo
- * 5 kilos de cordero
- * 4 kilos de longaniza

Hortalizas y verduras:

- * Habas, hojas de repollo
- * 1 saco de papas
- * Cebollas

Otros:

- * Milcaos*
- * Chapaleles*



**Preparación:**

Se hace un hoyo en la tierra de más o menos un metro de diámetro, con una profundidad de aproximadamente medio metro. En él se colocan leña y carbón y sobre éstas, piedras de tamaño regular. Se enciende el fuego para que las piedras se calienten hasta ponerse casi al rojo, se retiran con cuidado la leña ya carbonizada y los residuos del carbón.

Ahora sobre las piedras calientes se pone una primera capa de tacas, luego las carnes (pollo, costillar de chanco ahumado), longanizas, papas, verduras, cebolla, puerro, y finalmente, los choritos, ya que se cuecen más rápido. Sobre esta capa se colocan hojas de repollo, y encima los chapaleles y milcaos, para que no se desarmen, y se cocinen al vapor. Se tapa toda la preparación con hojas verdes de nalca, y sobre ellas se colocan pastelones de pasto, con la tierra hacia arriba y el pasto hacia abajo.

Se deja cocer al vapor por unos 45 minutos. Luego se destapa con cuidado, para que la tierra no se introduzca en la cocción.

El curanto puede servirse acompañado de un pebre bien preparado y condimentado que consiste en: sal, agua, cebollín, ají de color, cilantro, perejil y otros.



* Milcao: se prepara con papa rallada, formando panes con las manos. Agregar chicharrones a la mezcla.

* Chapalele: tiene la mitad de papa cruda, y la mitad de puré, formar panes con las manos.





Platos de Fondo

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

PATASKA (Atacameña)



La Pataska es un guiso picante de maíz pelado con charqui, papa, similar a la carbonada. En la fiesta de las cruces de Ayacucho los mayordomos (responsables de la fiesta) preparan un plato llamado PATASKA. En Chiu Chiu, ancestral poblado atacameño de la II Región, también se prepara este plato y los lugareños lo reclaman como parte de la tradición likan antay.

El término Pataska se deriva del quechua Phantaska y significa "grano de maíz preparado como mote reventado al cocer".

Ingredientes para 6 personas:

- * 400 gr de maíz en mote pelado
- * 1 kg de mondongo (vísceras de res) picada
- * 4 litros de agua
- * 1 kg de carne de cordero en trozos
- * 2 ajíes secos amarillos asados
- * Ajos, pimienta, sal y comino al gusto
- * Orégano fresco, perejil, aceite

Preparación:

Remojar el mote durante 2 días y luego se despunta. En una olla grande se coloca aceite y se fríe los ajos, los ajíes y cuando tomen color se ponen las carnes, el mondongo y el mote, se cubre con el agua y se deja cocer por espacio de 3 horas. Cuando esté listo se agrega el orégano y perejil. Se sirve caliente.





Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

PULPO RAPA-NUI (Rapa Nui)



Ingredientes:

- * 1 pulpo mediano cocido y trozado
- * 1 banana o plátano no muy maduro
- * 4 almejas crudas
- * Pisco o algún aguardiente
- * 1 cebolla morada
- * 4 rodajas de piña
- * 4 ostiones crudos

Preparación:

Ya cocido el pulpo, preparar un sartén y calentarlo hasta que esté candente al máximo, agregar aceite vegetal y colocar la cebolla picada en juliana (cuidado, puede que se encienda el sartén pero eso le dará el requerido sabor ahumado). Luego agregar el pulpo trozado en dados de 1.1/2 cm de espesor, enseguida los mariscos y saltear, apagar con un poco de agua ardiente (OJO: este término tiene relación con bajar la ebullición y no con apagar el fuego). Agregar ahora el plátano y la piña, seguir cociendo por dos minutos y apagar el fuego. Servir con un molde de arroz blanco.





Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

UMU TA'O (Rapa Nui)

El umu ta'o, o curanto es la comida tradicional de Isla de Pascua. Un hoyo en el piso cubierto de piedras volcánicas hace las veces de horno. Distintas carnes, mariscos y verduras se cocinan aprovechando las piedras previamente recalentadas. Esto se tapa con hojas de plátano y se cubre con tierra. Se acompaña con batatas (camote) sin pelar y "po'e" un budín dulce hecho con harina.

La gastronomía tradicional de Rapa Nui es a base de pescados y mariscos. El manjar más codiciado es la langosta, que los buceadores nativos bajan a pulmón libre para cogerla. El atún y el pez sierra, además de las especies locales: koreha (anguila), heke (pulpo), titeve (pez erizo), pipi (caracol marino), mahore, kopuku.





Platos de Fondo

▢ CARNES

▢ GUISOS Y SOPAS

▢ PLATOS DE FONDO

▢ PRODUCTOS DEL MAR

▢ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

▢ MASAS Y PANES

▢ ALIÑOS Y SALSAS

▢ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▢ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

POTJE DE OLLUKO (Aimara)

Ingredientes:

- * 1/2 Kilo de olluko picado*
- * sal al gusto
- * 2 cuch. de ají seco molido
- * 2 cuch. de manteca,
- * 1/2 Kilo de papas picadas
- * 2 tazas de chicha de jora
- * 1 cuch. de azúcar
- * queso fresco picado

Preparación:

En una olla de barro, echar el ají seco molido, manteca, sal, azúcar, chicha de jora y cocerlos por espacio de 10 minutos. Agregar el olluko y las papas (previamente sancochadas). Se deja cocinar a fuego lento por 1/2 hora. Se retira del fuego y se rocía de queso fresco antes de servir.

(*) Los aimaras y los incas comían un tubérculo llamado Olluko, cuya semejanza a las gotas de lluvia es impresionante, por los diversos colores que presenta, rojos, amarillos, morados, redondos y pequeños llenos de líquido y nutrientes.

En la actualidad en el mes de mayo, su cosecha es abundante, muchos dicen que al comerlos sienten esa frescura y se llenan de fuerza para generar la vida nuevamente. También aparecen en el mes de noviembre, es decir cuando empiezan las lluvias en esta parte de la cordillera de los Andes.



Platos de Fondo

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- **PLATOS DE FONDO**
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

WATIA (Aimara)

La watia es un plato tradicional andino, una especie de curanto, degustado por quechuas y aimaras. También se prepara en un hoyo, pero es tapado con hojas de alfalfa, tierra y piedras.

Ingredientes:

Cantidades según el número de personas

- * Carne (vacuno, cerdo, alpaca, pollo, cordero), puede ser opcional.
- * Aliños a gusto (pimienta, comino, locoto (ají), sal)
- * Choclo (maíz)
- * Camote (zapallo)
- * Papas



Preparación:

Se hace un hoyo en el suelo con piedras previamente calentadas con fuego.

Aparte, se cocina en una olla todo tipo de carnes según elección (pollo, cordero, alpaca, vacuno, cerdo). Se añaden aliños (pimienta, comino, locoto (rocoto) ají, sal). Cuando está cocinado se pone la olla entre las piedras y se rodea con camote, zapallo, choclo y papas. Los zapallos se colocan envueltos en papel de aluminio.

Finalmente se tapa todo con hojas de choclo o alfalfa. Sobre esto se colocan sacos mojados y se cubren con tierra.

En una hora está listo. Se sirve con un vasito de jugo de la cocción en la olla, además de papa chuño, ensalada de berros y lechuga.

La papa chuño, es una papa nueva que se pisa y deja en el techo a la intemperie durante varios meses. Allí se ennegrece y luego se cocina como cualquier papa.



Productos del Mar

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

ALBACORA SOBRE PURÉ DE PAPAS AL MERQUÉN

(Innovación. Cocina fusión)

Ingredientes para 4 personas:

- * 4 trozos de albacora (2,5 cm de grosor)
- * 200 cc de crema
- * 2 cucharaditas de merquén (a gusto)
- * 10 cc de aceite
- * 6 papas grandes
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 1 cucharadita de finas hierbas
- * Sal y pimienta

Preparación:

Con las papas preparar un puré. Agregar crema, mantequilla, finas hierbas, merquén, sal y pimienta. Reservar.

Sazonar la albacora con sal y pimienta.

Calentar una sartén, agregar un chorrito de aceite y cocinar la albacora sellando cada lado durante un par de minutos. Disponer el pescado sobre el puré y servir de inmediato.

Esta receta sólo tiene el aporte de merquén, el aliño tradicional mapuche.





Productos del Mar

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COLLOFE

COCHAYUYO (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 paquetes de cochayuyo



Preparación:

Cebolla en las brazas, darlo vuelta y servir caliente.

COCHAYUYO CON ZANAHORIAS (Mapuche)

Ingredientes para 4 personas:

- * 4 zanahorias
- * 1 cebolla picada fina
- * Vinagre (un poco para remojar)
- * 1 atado cochayuyo
- * Salsa blanca espesa

Ingredientes:

Se remoja el cochayuyo con un poco de vinagre luego se cuece en agua. Cocido se pica o muele, se junta con zanahoria rallada. Se fríe la cebolla, se añade la salsa blanca y el cochayuyo con la zanahoria. Se cuece 10 minutos a fuego lento.





Productos del Mar

□ CARNES

□ GUIOSOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

TÁRTARO DE ATÚN AROMATIZADO CON MERQUÉN

(Innovación. Cocina fusión)

Ingredientes para 4 personas:

- * 1/2 kilo de atún muy fresco
- * 1/4 taza de aceite
- * 2 chalotas en cuadritos pequeños
- * 2 cucharadas de jugo de limón
- * Semillas de sésamo para decorar
- * 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- * 2 cucharadas de aceite de sésamo
- * 1 a 2 cucharaditas de merquén (a gusto)
- * Sal y pimienta

Preparación:

Cortar el atún en trozos de 3 x 3 milímetros. En un recipiente mezclar el atún con el resto de los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta y servir en porciones individuales acompañado de tomates en cuadritos o vegetales de la estación. Decorar con semillas de sésamo. Esta receta sólo tiene el aporte de merquén, el aliño tradicional mapuche.



Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUIJOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

ALFISH IYAGEL

ARVEJAS TOSTADAS (Mapuche)



Ingredientes para 4 personas:

* 1 taza de arvejas * 1 taza de mote (trigo mote)

Preparación:

Se tuestan las arvejas en una olla seca, después se colocan dentro de un fogón de brasas, con poquito de caña de linaza o cucharada de madera se revuelve para que no se queme demasiado.

Luego se pone a cocer en una olla con agua para que se ablanden. Luego se junta con el mote esparciendo las arvejas y está lista para servirla con un rico "ajícito" caliente.

Se puede preparar también con habas de la misma manera.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CHUCHOCA DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * Choclos granados frescos

Preparación:

Se deshojan los choclos, luego se sancochan en fondos o tambores grandes por 1/2 hora. Se secan al sol y se desgranar a mano. Se muelen en piedra o molinillo.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

DIGÜEÑES FRITOS (Mapuche)

INGREDIENTES:

- * Digüeñes
- * Grasa, manteca o aceite
- * Huevos
- * Sal
- * Hojas de ajos de las plantas nuevas

Preparación:

Picar finamente los digüeñes. Freír con las hojas de ajo picadas. Agregarle sal, los huevos y revolver.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

ENSALADA DE KINWA

QUÍNOA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Hojas de betarraga
- * Hojas de espinaca
- * Hojas de mastuerzo
- * Aceite
- * Hojas de romaza
- * Hojas de vinagrillo
- * Vinagre de manzana

Preparación:

A la kinwa lavada y cocida, agregar las verduras y hierbas lavadas y picadas. Aliñar a gusto con vinagre de manzana y aceite.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

KAKO (Mapuche)

La cocción de legumbres en agua y ceniza da origen al mote. Es un proceso común a toda América. En el caso de los mapuches, la materia prima es el trigo (kachilla), el maíz (wa) y la quínoa (kinwa). También se emplea esta técnica para producir porotos y arvejas pelados, que sirven como base para guisos y masas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

MAYU POÑI

PAPAS MOLIDAS (Mapuche)

Ingredientes:

- * Papas
- * Cebollas
- * Sal
- * Agua

Preparación:

Cocer las papas. Una vez cocidas, molerlas. Aparte se prepara un encebollado (cebolla a la pluma, frita en grasa o manteca, con o sin ají). Se une el encebollado con las papas molidas y se sirve.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MILLOKIN (Mapuche)

Es una especie de albóndiga que se prepara con legumbres, principalmente porotos, arvejas y chícharos. Éstas se dejan remojando en la noche y a la mañana siguiente se lavan y cuecen. Luego se muelen para formar una pasta, que se aliña sólo con un poco de sal. Se comen con ají o pebre. Se sirve con sopa de yuyo.

MOTE DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * Maíz que se ha secado en la coronta
- * Ceniza limpia (por 2 kg de maíz, 1.1/2 kg de ceniza)
- * Agua



Preparación:

Se desgrana y limpia el maíz. Poner agua a hervir y agregar ceniza limpia y cernida. Se hierve hasta que el maíz bote el ombligo (lugar en que va pegado al choclo). Retirar del agua y lavar rápido en un chaiwe (canasto). Se cuecen nuevamente sin ceniza, más o menos una hora. Se consume solo o acompañado con porotos o lentejas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

PISKU (Mapuche)

Es una comida caliente y espesa, mezcla de legumbres, cereales y verduras. Porotos, mote, habas, chícharos, lentejas, locro, choclo, acelgas, cebollas, porotos verdes, zapallo y zanahoria, se combinan de diversa manera para armar este guiso.

PURÉ DE PIÑONES (Mapuche)

Ingredientes:

- * Piñones
- * Cebolla picada finas



Preparación:

Se cuecen los piñones, se pelan y muelen. Se vuelven a cocer por 10 minutos, agregándoles aceite y cebolla picada.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

SANCO (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 tazas de harina tostada
- * 2 cucharaditas de merquén
- * Color (Ají de color o pimentón disuelto en aceite y frito levemente, cuidando de no quemarlo)
- * 2 cebollas de guarda
- * Mantequilla

Preparación:

Se fríe la cebolla en la mantequilla y se van agregando los demás ingredientes a medida que la cebolla suelta su jugo y entonces se espolvorea la harina tostada, revolviendo hasta formar un puré suave.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

PO'E (Rapa Nui)

El po'e es un budín dulce hecho con harina, zapallo y banana, taro (*) o plátanos, harina, azúcar, y que se envuelve en hojas de plátanos para luego cocer en el umu ta'o. El po'e de taro es el original, mientras que el de plátano es el más conocido.

Ingredientes:

- * 3 kilos de bananas maduras
- * 3 kilos de harina
- * 1 kilo de coco rallado
- * 2 kilos de zapallo
- * 1 litro de aceite
- * 1/2 kilo de azúcar



Preparación:

Moler los plátanos con la mano. Rallar o moler el zapallo. Cernir la harina. Se colocan los plátanos molidos en un bol, se incorpora el zapallo rallado y la mitad de la harina poco a poco. Luego se agrega el aceite y resto de harina más medio kilo de coco rallado. Y ya está lista la masa. El horno se calienta por unos quince minutos a temperatura media antes de cocer el poe. El molde se enmantequilla y se cubre con un papel mantequilla, luego se distribuye la masa en forma pareja. Se lleva al horno por una hora aproximadamente. Se retira, se deja enfriar y se le añade el resto de coco como decoración.

(*) El taro se conoce en el continente con el nombre de Manto de Eva, que es una Colocasia, cuya raíz es un importante alimento en la dieta de las regiones tropicales o húmedas.





Ensaladas y Acompañamientos

(bases para)

- ▢ CARNES
- ▢ GUISOS Y SOPAS
- ▢ PLATOS DE FONDO
- ▢ PRODUCTOS DEL MAR
- ▢ ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- ▢ MASAS Y PANES
- ▢ ALIÑOS Y SALSAS
- ▢ BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- ▢ FRUTOS SECOS Y POSTRES

LAWA DE QUÍNUA

MAZAMORRA DE QUÍNOA (Aimara)



Ingredientes para 6 personas:

- * 200 gramos de quínoa
- * Una cucharilla de ajo molido
- * Un pimiento
- * Dos papas medianas cortadas en cuadraditos
- * Seis tazas de agua
- * Una cucharilla de comino y pimienta
- * Una cebolla picada
- * Tres huevos

Preparación:

Preparar un aderezo con la cebolla, el ajo, la pimienta y el comino. Una vez que se haya dorado, agregar las seis tazas de agua y la quínoa lavada. Añadir las papas. Sazonar con sal. Antes de servir, agregar el huevo batido y el pimiento picado.



Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

KATUTOS (Mapuche)

Ingredientes:

- * Trigo
- * Miel de abeja
- * Sal y manteca de cerdo

Preparación:

Es una comida preparada en base a trigo y se prepara de la siguiente forma:

- Se lava el trigo y luego se muele, en forma tradicional o en un molinillo.
- Luego se precuece con sal durante diez minutos.
- Después se amasa y se le agrega manteca de cerdo y se les da una forma alargada y afinada en las puntas.
- Se frien o se pasan por agua hervida (semicocidos) y se sirven con miel de abeja.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MÜLTRUN (Mapuche)

Es una especie de pan alargado que se prepara con trigo cocido y molido, manteca de cerdo, ajo molido, sal y aceite. Los panecillos que se forman pueden ser comidos al natural o salteados en manteca con ajo.

SIMITAS, MILKAOS Y OTRAS MASAS (Mapuche)

Las harinas de cereales y legumbres blancas, integrales o combinadas dan origen a sopaipillas (fritas en aceite o manteca), simitas (sopaipillas cocidas en agua), tortillas horneadas al rescoldo (en la ceniza caliente del fogón), milcao (de papa cocida en leche) y a la repostería campesina, constituida por pajaritos, alfajores y empanadas.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MILCAO (Mapuche)

Ingredientes para 4 personas:

- * 1 kg papas
- * 1 cucharada manteca
- * Sal a gusto
- * 1 kg papas ralladas y estrujadas
- * 50 gr chicharrones

Preparación:

Pelar y cocer las papas, una vez frías unir con las papas ralladas y formar una masa. Sazonar y agregar manteca para que quede suave. Formar panes, colocando en su interior un poco de manteca y chicharrones. Cocinar al horno, freír o bien colocar directamente en el curanto.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

LEVADURA DE MASA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * Trigo
- * Agua

Preparación:

Se machaca trigo y se pone a fermentar con agua. Se hace pequeño amasijo que se deja en el saco o cajón de la harina, de preferencia en un lugar tibio si se necesita usar rápido. Una vez aumentado el doble del tamaño está listo.

TORTILLA AL RESCOLDO (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * Sal, agua, bicarbonato (si se desea rápido)
- * Levadura de masa

Preparación:

Se junta la harina, la levadura, la sal y el agua. Se amasa en una batea de madera o en "trae queple". Se le da forma redonda y se deja leudar. Luego, se entierra en el rescoldo (cenizas) del fogón (es deseable que éste tenga fuego permanentemente). En algunas zonas se agrega una preparación de arena limpia a las cenizas para mejorar la cocción.





Masas y Panes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- **MASAS Y PANES**
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

PAN CON PAPAS Y LEVADURA DE MASA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Harina
- * 3 papas
- * Agua
- * Levadura de masa

Preparación:

Se hace una masa con harina, agua, sal y levadura de masa. En el rescoldo se asan las papas, se pelan, se muelen y se incorporan a la masa. Se le da forma de panes y se deja leudar. Se cocina en el rescoldo del fogón





Masas y Panes

□ CARNES

□ GUISOS Y SOPAS

□ PLATOS DE FONDO

□ PRODUCTOS DEL MAR

□ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

□ MASAS Y PANES

□ ALIÑOS Y SALSAS

□ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

□ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

EMPANADAS DE HORNO DE DIGÜEÑES (Mapuche)

Creación propia, de Eva Sáez, sector Huamaqui, Repokura Bajo, Chol-Chol.

Ingredientes para la masa:

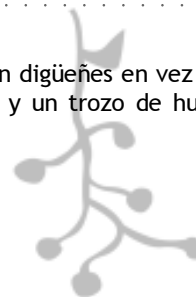
- * 6 tazas de harina
- * 1 1/2 tazas de agua caliente
- * Sal
- * 1/4 de taza de manteca
- * 1 cucharada de polvos de hornear

Ingredientes para el relleno:

- * Digüeñes
- * Cebolla
- * Huevo duro
- * Perejil
- * Pimiento morrón

Preparación:

Preparar el pino de la manera tradicional, pero con digüeñes en vez de carne. Hacer la masa, armar las empanadas con el pino y un trozo de huevo duro. Hornear. Servir bien calientes.



Aliños y salsa

▢ CARNES

▢ GUISOS Y SOPAS

▢ PLATOS DE FONDO

▢ PRODUCTOS DEL MAR

▢ ENSALADAS Y
ACOMPANIAMIENTOS

▢ MASAS Y PANES

▢ ALIÑOS Y SALSAS

▢ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▢ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

PEBRES (Mapuche)

Son combinaciones de verduras aromáticas o de sabor fuerte, picadas en cuadros y aliñadas con sal y aceite, que a veces incorporan algún tipo de ají. Se usan para acompañar carnes, papas y diversos tipos de masas. Los ingredientes más comunes son: cilantro, chascú, chalota, yuyo, cuye, vinagrillo y hojas verdes de puerros, cebollines y ajos.

ÑACHE (Mapuche)

Ingredientes:

- * Sangre de cordero (o chancho)
- * Cilantro picado
- * Sal
- * Ají molido o merquén
- * Limón

Preparación:

Degollar el cordero y recoger la sangre en una fuente con cilantro, sal y ají. Agregarle jugo de limón, cuando coagula se corta en cuadritos. Se consume acompañado de pan.





Aliños y salsa

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MERQUÉN (Mapuche)

Ingredientes:

- * Ají cacho de cabra
- * Semilla seca y tostada de cilantro
- * Sal y orégano

Preparación:

Poner a tostar el ají. Luego, molerlo en la piedra hasta que quede un polvo fino. Se le agrega sal, la semilla de cilantro, el orégano y se continúa la molienda.



Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CAFÉ (Mapuche)

El café se puede hacer de diferentes productos: trigo lupino dulce, arvejas, maíz, o de una mezcla de todos ellos.

Ingredientes:

* Productos deseado o disponible

Preparación:

Se tuesta en una callana el producto hasta que esté oscuro. Se muele hasta obtener un polvo fino. Se sirve con agua caliente hervida.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

CHICHA DE MOSQUETA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Mosqueta bien madura
- * Agua hervida
- * Miel (optativo)

Preparación:

Moler la mosqueta y mezclarla con agua hervida. Se deja fermentar con granos y fécula (entre 8 y 10 días). Se le añade miel si se desea más dulce. A los 8 días la bebida toma un sabor agrídulce. A los 15 días, los granos y fécula afloran a la superficie del envase, en ese momento se retira con un colador. Es una bebida con grado alcohólico similar al de la chicha de manzana (5 a 6 grados).





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

LA CHICHA DE JORA (Quechua)

Ingredientes:

- * 1 kg de maíz (preferentemente de color amarillo)
- * 8 litros de agua
- * Chancaca de caña o azúcar moreno

Preparación:

El maíz se remoja por un día y luego se deja germinar en paja húmeda (o de lo contrario en tela mojada). Cuando el brote tiene el tamaño del grano, se seca y se muele burdamente, etapa en que el maíz se convierte en jora.

La jora se pone en una olla grande con los 8 litros de agua y se lleva a hervir por espacio de dos horas (hay muchos que lo hacen en cuatro horas). Para darle el dulce requerido se le echa chancaca de caña y a falta de ello azúcar morena. Se filtra el líquido y se pone en vasijas de barro, dejándolo para el día siguiente. El resultado es una bebida deliciosa, nutritiva y para añadidura sagrada para los incas.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MUDAI O CHICHA DE MAQUI (Mapuche)

Ingredientes:

- * Maqui maduro

Preparación:

Machacar el maqui en la piedra de moler. Se junta el líquido en un cántaro. Se deja reposar un tiempo hasta que decanten los granos y las cáscaras. El líquido se puede consumir solo, como bebida o con harina tostada. Se debe beber antes del tercer día de preparado, pues fermenta.

MUDAI DE MAÍZ (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 kilos de mote de maíz
- * 20 litros de agua
- * Levadura (1/4 paquete por 20 litros de agua)
- * 3 ó 4 tazas azúcar



Preparación:

Se pone el agua a hervir, se le agrega una mezcla de mote de maíz molido en molinillo. Se vacía en chuicos y se añade la levadura y el azúcar. Se puede ingerir dos días después de preparado.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

MUDAI DE QUÍNOA (Mapuche)

Ingredientes:

- * 2 kilos de quínoa
- * 3-4 tazas de azúcar por 20 litros de agua
- * Levadura (1/4 paquete para 20 litro de agua)

Preparación:

Limpiar la quínoa y lavarla. Luego cocerla en abundante agua para que el grano se parta y no tenga olor a crudo. Depositar la quínoa fría y sin moler en menkuwe o chuicos. Agregarle levadura y azúcar. Está lista a la semana siguiente de preparada.

MUDAI DE TRIGO (Mapuche)

Ingredientes:

- * Trigo (el blanco es mejor)
- * Levadura (1/4 paquete por 20 litro agua)
- * Azúcar (3-4 tazas por litro de agua)

Preparación:

Limpiar el trigo, mojarlo y ponerlo en un chaiwe. Luego se pisa hasta que suelte el hollejo. Se lava y se pone a cocer. Se muele en piedra o molinillo. Se le agrega más agua. Se vacía en chuicos o menkuwe. Dentro del menkuwe se añade la levadura y el azúcar. Puede usarse dos días después de preparado.





Bebidas frías y calientes

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

COCTEL DE MACA (Aimara)

Ingredientes:

- * Maca: 1 kilo*
- * Caña: ½ botella
- * Leche: 1 litro
- * Azúcar: ½ kilo
- * Anís: al gusto

Preparación:

Se sancocha la maca seca en una olla, después se licua lo sancochado con la leche, agregar el azúcar hasta que espese un poco para agregar la caña y el anís.

(*) La maca es un diminuto arbusto afrodisíaco tiene una presencia en la zona tan antigua como las primeras civilizaciones indígenas que la habitaron. Es una antigua raíz peruana, que por sus valores nutricionales y energéticos tuvo gran importancia en la alimentación de los Incas. Es considerada un poderoso reconstituyente físico, mental y sexual, fuente de aminoácidos, vitaminas B1, B2, B12, C, E, caroteno y otros minerales y combate el estrés eficientemente.



Bebidas frías y calientes

▢ CARNES

▢ GUISOS Y SOPAS

▢ PLATOS DE FONDO

▢ PRODUCTOS DEL MAR

▢ ENSALADAS Y
ACOMPÑAMIENTOS

▢ MASAS Y PANES

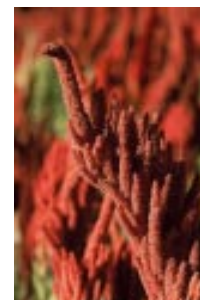
▢ ALIÑOS Y SALSAS

▢ BEBIDAS FRÍAS
Y CALIENTES

▢ FRUTOS SECOS
Y POSTRES

QUIWILLA

DESAYUNO CON QUIWILLA (Quechua)



Ingredientes:

- * 2 tazas de harina de quiwilla*
- * 1/2 taza de cáscara de habas
- * 1 litro de leche fresca
- * Azúcar, canela en ramas o clavos de olor.

Preparación:

Hacer hervir en agua la cáscara de habas hasta que estén tiernas, colar. Calentar la leche con una ramita de canela o clavos de olor. En una olla diluir la harina de quiwilla mezclada con el colado de la cáscara de habas agregando la leche y una cantidad de azúcar para endulzar a gusto. Dejar hervir muy despacio algunos minutos y servir en tazas individuales.

(*)La quiwicha, (del quechua huahutli) o amaranto, es ideal para la alimentación humana por el perfecto balance de aminoácidos. Las semillas son negras y relucientes. La harina se utiliza en la elaboración de tamales, panes, tortillas, postres. Para los aztecas era considerada una planta sagrada. El propio emperador todos los años relucía una azada de oro para plantar las primeras semillas. Al iniciarse la conquista, Hernán Cortés, ordenó su destrucción. Incluso amenazó con castigar con la muerte a cualquiera que la cultivara. También la quínoa fue objeto de descrédito. El motivo del desprecio de los españoles que llegaron a nuestras tierras y vieron estos granos por primera vez, creyeron que era oro, por su color. Al darse cuenta de que no lo era, fue tanto su enojo que la despreciaron. Además, era comida de indios...



Frutos secos y Postres

- CARNES
- GUISOS Y SOPAS
- PLATOS DE FONDO
- PRODUCTOS DEL MAR
- ENSALADAS Y ACOMPAÑAMIENTOS
- MASAS Y PANES
- ALIÑOS Y SALSAS
- BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES
- FRUTOS SECOS Y POSTRES

OREJONES DE MANZANA CON HARINA TOSTADA (Mapuche)

Ingredientes:

- * Orejones (manzanas secas en rodajas)
- * Azúcar
- * Harina Tostada

Preparación:

Cocer los orejones en agua y azúcar, dejar enfriar y luego servir con harina tostada.

DULCE DE MACA (Aimara)

Ingredientes:

- * Maca seca: 1 kilo
- * Miel de abeja o azúcar: al gusto
- * Canela, clavo de olor: al gusto
- * Agua: 1 litro

Preparación:

Lavar bien la maca seca, remojar de un día para otro, sancochar, luego se corta en pedazos pequeños, licuar con azúcar o miel de abeja.





Texto editado en conjunto por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, y la Fundación de Comunicaciones del Agro, Fucoa, con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Alimentación, 2005

Inscripción de Propiedad Intelectual: N°

ISBN:

Imprenta:

Se terminó de imprimir el 16 de octubre de 2005

Fuentes de la información contenida en este libro:

Universidad Arturo Prat, Centro Isluga

ONG Comunidad Ser Indígena, en su web www.serindigena.cl

CONADI

Programa Orígenes

Comidas mapuches, Cidere Bío Bío.