

*"Amo la ceremonia de tenerte en mis manos
y mirar a otros ojos contándome su historia,
discernir la palabra huyendo sin ser dicha
la levedad del llanto escondido en la ronda.
Y el misterio se encarna en cada reencuentro
como si fuera nuevo, como si nunca hubiera
conocido sus voces, como si el día aquel
recomenzara tibio, con su sabor indómito"*



Gastronomía:

Manifestación de saberes y tradiciones de un territorio

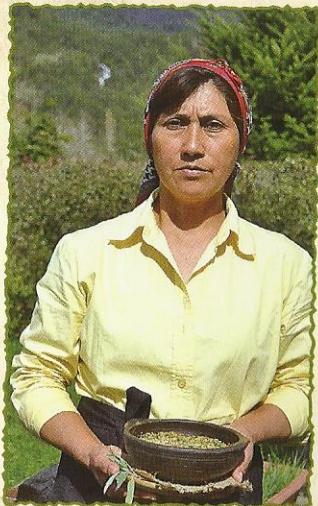
La Gastronomía es la relación del hombre con su alimentación y su ambiente. De dicha relación, de la interacción del hombre con su ambiente, surge un producto cultural que habla de sus patrones de asentamiento, de sus relaciones como comunidad, de un sinfín de aspectos, cotidianos y ceremoniales, que forman parte de la cultura de determinados grupos humanos.

En diversos territorios se observa una integración de los pobladores del lugar con los recursos del paisaje, con las riquezas agrícolas o pecuarias que el territorio brinda, quienes además comparten estos productos locales o regionales, adquiriendo una forma característica de relacionarse con el medio y con los productos que extraen del mismo. Si bien es cierto que los productos y la manera de transformarlos en exquisitos platillos son protagonistas en este escenario, de ninguna manera el concepto de identidad gastronómica estaría completo si no se tomara en cuenta los aspectos culturales y simbólicos de la región.



Chagüe

(Quínoa)



Rosa Huiscalen Catril

La Quínoa o Chagüe, es una semilla muy pequeña que crece en matas muy altas y forman un gran racimo. Pueden haber de cuatro colores, blanca, lila, roja y negra. Esta semilla se siembra en los meses de Septiembre y Octubre, se cosecha y seca en los meses de Marzo y Abril. Los Chachas y las Ñukes cultivaron esta semilla, especialmente para su alimentación, preparaban el Muchay una bebida que se toma con harina tostada y hacían sopas. Esta semilla a pesar de ser tan pequeña me trae grandes recuerdos de mi madre, su casa, su huerta donde yo veía plantas con lindos racimos de colores que parecían flores. Hoy en día lo que se había perdido se vuelve a recuperar.

Muday Chagüe (muday de Quínoa)

Es una bebida para muchos o pocos según la cantidad de preparación.

Ingredientes (para 2 litros de muchay)

- 1 Plato bajo de Chagüe o Quínoa
- 2 Litros de agua hervida y fría
- 1/2 tarro de miel

Preparación

Se lava la quínoa muy bien refregándola hasta que salga toda la espuma que tiene, se echa a cocer con agua que apenas la cubra. En una jarra se tiene el agua hervida y fría se agrega la miel y se bate muy bien. Se pone en la jarra con agua y miel la quínoa cocida, se deja reposar dos a tres días. Se puede tomar bien frío solo o con harina tostada.

Nichon Chagüe (Budín de yuyos y Quínoa) Este plato mi madre lo servía con papas cocidas

Ingredientes

- Nichon o yuyos de los que tenga Usted
- Cebolla picada chiquitita
- Manteca
- Ajo machado
- Orégano seco (si es fresco es mejor)
- Queso rallado

Preparación

Lavar y cocinar el Nichon o yuyo darle un hervor y picarlo. Freír cebolla en la manteca con orégano seco refregado en sus manos, ajo machacado, agregar el yuyo y la quínoa cocida mezclar todo, echar todo a una asadera, ponerle queso rallado y llevar a calentar al horno.

Korry Ketran

(sopa de trigo)

María Catrilaf Quintuman

Mi receta de mi comida que prepare hoy, es de trigo pisado. Es una comida que mi mamá prepara, yo lo veía siempre en verano y en invierno, es alimento muy nutritivo sano que primero la hacía mi abuelita Ella lo preparaba con porotos payares. El trigo se siembra en Octubre y se cosecha a fines de febrero y se guarda para el invierno para utilizarlo. He seguido haciendo esta receta para nuestros nietos. Presentar esta comida con sopaipilla de papa. La papa es cosechada en nuestra huerta.



Preparación

Primero en una batea de madera con ceniza pisamos el trigo, la sacudimos y volvemos a pisar, sacudimos muy bien, lavamos, y ponemos a cocer. Lavamos el puerro y la zanahoria, cortamos, en una olla a fuego poner la grasa hasta que derrita, poner el puerro y la zanahoria, el orégano y el merken, agregamos un poco de caldo de cocción del trigo y dejamos hervir. Una vez que el trigo esté listo agregamos las arvejas verdes y el caldito de la fritura dejamos cocinar. Una vez servido agregar picadita yerba buena. Se sirve con sopaipilla de papas.

Ingredientes

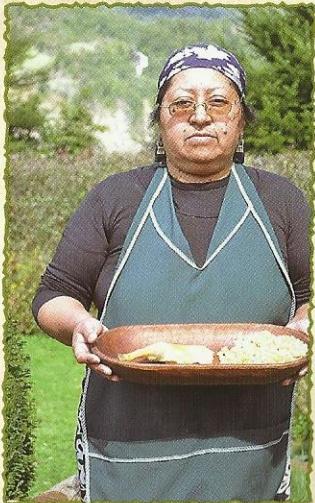
2 tazas de trigo pisado
1 1/2 taza de arveja verde
1/2 Zanahoria
Merken
1/2 Cucharada de grasa
Orégano
Yerba buena
1 puerro
sal a gusto

Utensilios

Batea de madera
canasto
olla
cuchara de madera

Kako üwa

(mote de maíz)



Ingredientes

- 2 puñados de ceniza de hualle
- 1 plato de maíz
- 4 litros de agua

Utensilios

- Olla de fierro o porcelana
- Canasto o colador
- Cucharón de madera

Doralisa del Carmen Hueicha Trafipan

El maíz es un producto natural que contiene variedades de nutrientes. Es un producto de origen mapuche y hay una variedad de semillas que se cultivan en diferentes zonas. Su cultivo se realiza los meses de Octubre Noviembre dependiendo del clima de zona. Este producto es sensible a las heladas, por eso tiene su época de siembra. Se utiliza en diversas preparaciones, tanto en cazuela, en bebida natural, pastel de choclo, "mote de maíz". Bueno yo preparo un plato que aprendí de mi familia que ha cocinado y alimentado de este producto natural y mapuche que es el kako üwa (mote de maíz). Recuerdo que era una comida preferida de mi abuelita, esta preparación fue transmitida a mí madre y ella me traspaso esa sabiduría a mí y en la actualidad preparo este plato en mi hogar. Este producto es 100% natural ya que yo lo siembro en mi huerta y cosecho para mi alimentación.

Preparación

Cernir dos puñados de ceniza y preparar lejía con cuatro litros de agua, ponerla al fuego y cuando este hirviendo incorporarle el maíz y se deja hervir por media hora, cuando al tacto se le sale la cascara está listo. Luego lavarlo con agua limpia varias veces y sacarle la parte blanca, queda solamente la parte amarilla, hay que lavarlo hasta que el agua salga transparente.

Plato de kako üwa (mote de maíz) con pollo al fiambre (cocido) Mallutun de pollo de campo
1 porción de mote de maíz
1 porción de verduras a gusto
1 tuto de pollo de campo

Kofke Kachilla Mültrun

María Inés Caro Catrilaf

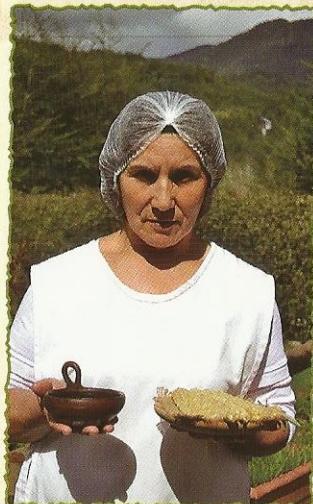
Yo María Inés, madre de tres preciosos hijos, dueña de casa. Soy la primera y afortunada en presentar mi plato de hoy que es nuestra gran riqueza de la gastronomía de los ante pasados, principalmente me recuerda mucho a mis abuelos. El trigo es un producto muy conocido y apetecido por la gente de mi sector, su nombre en mapudungun es Kachilla. Este es el producto principal para obtener esta receta. El Mültrun o catuto viene de este cereal que se siembra en los meses de Septiembre y Octubre y se cosecha en Febrero Marzo. Sus propiedades y beneficios son innumerables y lo considero como una de las principales fuentes de alimentación. Yo aprendí esta receta de mi madre la preparábamos de acuerdo a la circunstancia, pero generalmente se preparaba para el año nuevo mapuche. El Mültrun era como el pan.

Preparación

Se cocina el trigo, una vez a punto se cuela en un colador para ser molido y se arman los catutos.

Enseguida se sirven con un picante que se prepara con ajo molido y ají con aceite caliente.

El tiempo de esta receta es de dos horas y la preparamos generalmente en mi familia



Ingredientes (para 3 personas)

1/2 Kilo de trigo pelado

1 1/2 Litro de agua

Utensilios

Una batea redonda de madera

Molino para moler trigo

Olla para cocinar trigo

Piedra para armar los Mültrun o catuto

Miyoguin allfúda

(albóndiga de arveja)

María Luisa Melinao Trafípan

La arveja es un producto natural libre de grasa sal y azúcar. La arveja es un producto firme y originario. Modo de producir la arveja en invierno. Yo por lo tanto vi a mi papá como sembraba la arveja en la época de San Juan, invierno y también en Agosto y Septiembre, por lo consiguiente se hacía un roce donde limpiaban y destroncaba, se quemaba la basura y esa tierra se regaba la arveja sin abono. En Enero ya la arveja está granando y en ese tiempo se empieza a agarrar la arveja nueva. En verano, en Febrero se seca la arveja, se cosecha y guarda en cajón.



Ingredientes

2 tazas de arveja
2 litros de agua

Preparación

En una olla se cuecen las dos tazas de arveja con los dos litros de agua una vez que este hirviendo se revuelve en vez cuando, mantener por 30 minutos en cocción a fuego normal una vez cocido se hacen las pelotitas. El tamaño de las pelotitas debe ser de buen tamaño no pequeñas ya que llaman a la abundancia. Servir acompañado de ají si se gusta y pueden remplazar al pan.

Mousse de harina tostada

Silvia Caro Catrilaf

Yo elegí como materia prima la harina tostada para la preparación de esta receta, ya que en la dieta alimenticia de nuestras familias mapuches la harina tostada es muy importante, en todas las casas se usa en muchas formas como: guisos y bebidas, preparándolo dulce o salado, caliente o frío, aguado, espeso o seco. La harina tostada en el territorio de Liquiñe y Río Hueico tiene mucha relación con los hombres y la madera, ya que cuentan los mayores que siempre que salían a trabajar a los cerros ellos llevaban este alimento, para prepararse agua con harina y esto lo acompañaban de habas (que hacía las veces de pan). Dicen que en el bolso roquino del maderero no podían faltar estas cosas. La harina tostada se sigue usando en la alimentación de los niños en estos sectores, se prepara con agua caliente o leche y azúcar, esto se llama ulpo. Para obtener harina tostada se tuesta el trigo en un recipiente llamado callana, que se mueve manualmente con un palo. Luego el trigo tostado se debe mover, antes lo hacían en un molino manual de piedra. Hoy se hace con molinos más tecnificados.

Preparación

Con la clara de huevo y el azúcar, se hace un merengue suizo, luego se bate la crema y se le incorpora lentamente el merengue. Una vez mezclado se le agrega la harina tostada y la gelatina disuelta en un poco de agua tibia.

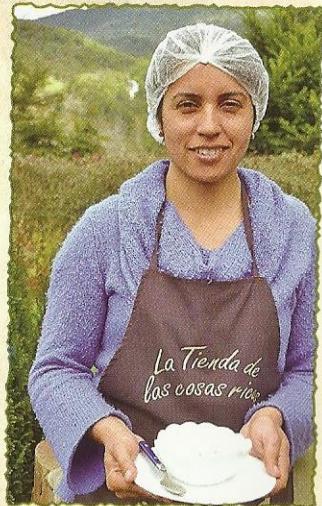


Ingredientes

- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 1/8 taza de leche
- 1/2 cucharada de harina tostada
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor

Gnüch poñi

(Milkao con leche)



Mary Sánchez Caro

Yo elegí esta receta porque me recuerda mi infancia, cuando la preparaba mi abuela, en tiempos de verano cuando había mayor cantidad de leche, debido a que en esta estación del año se ordeñaban las vacas aprovechando al máximo esta materia prima, produciendo queso, leche para el consumo familiar y mantequillas. En esta época se cosechaban también las papas abasteciendo el consumo de todo el año.

Ingredientes

- 7 papas medianas
- 1 litro de leche
- 1/2 taza de harina
- Azúcar a gusto

Preparación

Se rallan las papas, mezclando con la harina. Se forman bolitas del porte de una nuez. Se coloca la leche en una olla, agregándole el azúcar. Luego se le agregan las bolitas de papa rallada. Hacer hervir por 30 minutos. Se sirve preferentemente frío, pero hay personas que lo consumen caliente.

Comida de mote

María Cariman

Esta receta fue hecha con productos típicos de la gastronomía mapuche de la zona. El mote es un alimento característico, cuyo uso se traspasa de generación en generación. El acompañamiento de este mote es en base principalmente de productos de la huerta.

Ingredientes

Mote
Arvejas
Repollo
Sal
Grasa
Hierba buena

Preparación

Pelar el trigo con ceniza, lavar bien y cocer por 10 a 20 minutos hasta que esté blando, dejar estilando. Después de este proceso se hiere el trigo y se condimenta con sal, hierba buena y grasa. Posteriormente agregar las arvejas ya cocidas, dejando que hierban estos ingredientes. Por último agregar el repollo.



Sopaipilla de papa

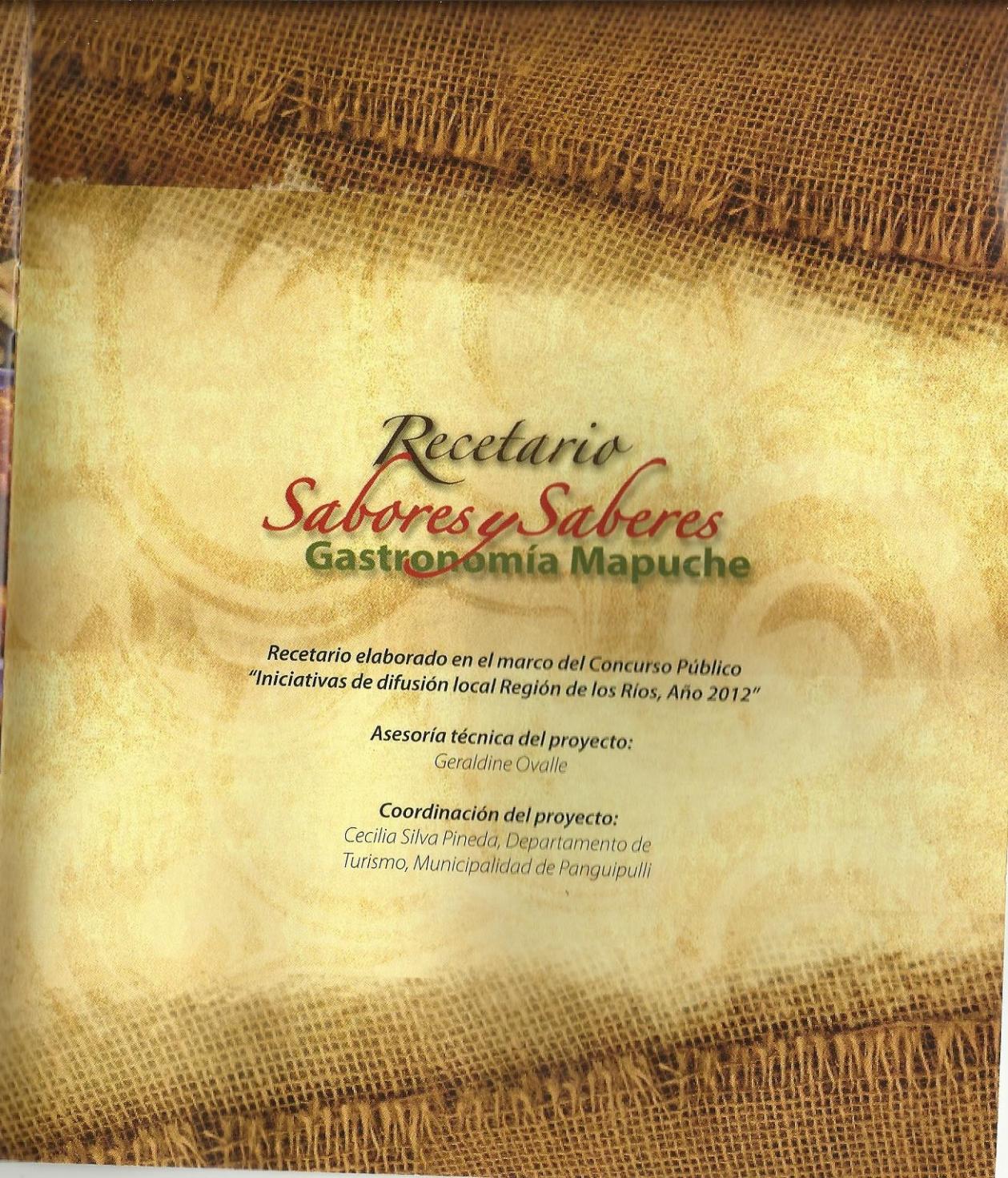
Ingredientes

Ingredientes
Papas
Harina
Sal
Aceite para
freír

Preparación

Cocer las papas, molerlas y agregar harina y sal, formando una masa, debe quedar blanda y pegajosa, para esto debe ir agregándole harina y formando bolitas y aplastando para su forma. Por último freír.





Recetario *Sabores y Saberes* Gastronomía Mapuche

*Recetario elaborado en el marco del Concurso Público
"Iniciativas de difusión local Región de los Ríos, Año 2012"*

Asesoría técnica del proyecto:
Geraldine Ovalle

Coordinación del proyecto:
Cecilia Silva Pineda, Departamento de
Turismo, Municipalidad de Panguipulli



PROYECTO FINANCIADO POR
CONADI
REGION DE LOS RIOS