

The background of the entire image is a dense, textured field of dried chili peppers, likely chilipequin, in a deep red or maroon hue. The peppers are oriented in various directions, creating a complex, organic pattern.

PEQUEÑO LIBRO DE RECETAS CON

MERKÉN MAPUCHE

MARGAUX BELLO

INTRODUCCION

El merkén es un condimento de origen Mapuche (Región de la Araucanía, Chile). Es el resultado del aji cacho de cabra largamente ahumado, secado y molido. A veces, se muele con sal y/o semilla de cilantro tostado. Su sabor ahumado gourmet le da profundidad a los sabores de platos además de un toque picante. Aliño natural y dietético, permite añadir sabor a un plato sin suplemente de grasa

Es un condimento típico en el cual el proceso se transmite a través de las generaciones desde siglos. El merken habla de hábitos, gestos humanos. También habla de un lugar, una región y una historia : la de los Mapuches de Chile.



INTRODUCTION

Le merkén est un épice Mapuche, peuple indigène habitant les terre du Sud du chili, essentiellement dans la region de la Araucania.

Il se produit à partir du piment “cacho de cabra” longuement fumé et tosté. Il est ensuite moulu au mortier ou au moulin mecanique. Selon les recettes, on peut y ajouter du sel ou des graines de coriandre toréfiées.

Le merken se transmet de génération en generation depuis des siècles. Il temoigne des gestes ancestros et des humains qui les habitent. Le merken nous connecte aussi a un lieu, a une region et à une histoire complexe du combat des Mapuches pour préserver leurs terres, leurs traditions et leur savoirs-faire ancestraux.

Connaitre le merken, c'est s'ouvrir à la culture Mapuche et a ses defis, ce à travers la valeur commune : l'amour pour la gastronomie.

*“Seul le merkén nous rendra libre”
Patricio Melillanca*

El merkén es un condimento de origen Mapuche. Originalmente hecho con cacho de cabra, su receta evoluciona a través las edades. La receta original se compone de aji cacho de cabra, sal y semilla de cilantro tostada.

Tradicionalmente, el merkén parte del ajo Ahumado con madera nativa de la zona para conservar los aji cacho de cabra después de la cosecha, por la zona que beneficia de poco sol para secarlo.

El aji cacho de cabra se cosecha en febrero marzo, así que beneficia de una corta temporada para secarse al sol.

Seguido, el ajo se ahúma durante días en una ruka, que es la casa tradicional Mapuche, de tipología muy particular por la ausencia de ventana. La vida en la ruka giraba alrededor del fuego central, lugar de encuentro.

Es un condimento de Mari mari, es decir asociada a las mujeres : ella las plantas, las cosechan, las preparan y las venden : es el negocio de cual se encargan.

Hoy día, mucho Merkén se hacen a partir de aji que proviene de las culturas masivas, en la región de Talca. Las plantaciones de Eucaliptos provocan muchos problemas vaciando las capas freáticas lo que altera sumamente la producción artesanal del aji cacho de cabra es hoy día mas caro que comprar paquetes de 54 kg desde Talca. Pero algunos productores siguen respetando el proceso tradicional de la fabricación de merkén que todavía se puede encontrar en pueblos originarios mapuches.

El pueblo mapuche

viene de las palabras Mapu que significa tierra y Che que significa gente. Es una etnia que habita históricamente el sur de Chile, del río Biobío a la Isla Grande de Chiloé. Tras la campaña de pacificación de la Araucanía a fines de siglo XIX, el territorio mapuche se vio reducido significativamente.

El pueblo mapuche, que se considera como « gente de un solo pueblo y de una sola tierra », posee una rica historia que ha sido transmitida de manera oral desde los ancianos a los más jóvenes y por generación alrededor del fogón de la casa llamada Ruka.

Para el individuo mapuche, cada movimiento producido por el Wall Mapu (la tierra toda) suponía un orden, bajo un cuerpo de normas, el Az Mapu que rige la manera que el mapuche, la naturaleza y el cosmos se organizan para coexistir. Así, la forma de vida mapucha regula la armonía de la tierra. El Az Mapu determina lo que se debe o no debe ser.

La vida del mapuche se encuadra a la práctica de la cosmovisión : es la forma de ver y interpretar la naturaleza y lo que existe en ella. Desde su inicio el pueblo mapuche ha concebido al mundo de una manera distinta a la occidental : sabe donde surge la fuerza de la vida y comprende los ciclos de la naturaleza, y además se relaciona con los





mundos sobrenaturales. Para el pueblo mapuche, la vida social, cultural, humana, natural y sobrenatural esta relacionada.

Hoy día, los mapuches representan 10 % de la población total de Chile, mayoritariamente en población rural en zonas de la Araucanía.

Hace decenios que el pueblo mapuche defiende su territorio para salvaguardar sus forma de vivir, sus saberes y su cultura. De esta forma, empezaron numero- sos manifestaciones con fin de compartir y difundir su cultura a través del territorio de Chile.

Hoy día, se multiplican manifestaciones tal feria mapuches para dar a conocer la artesanía, clase de mapudungun para favorecer la comunicación con los an- cianos, posos de saber de esta cultura indígena.

En resumen, el pueblo mapuche quieren garantizar la sobrevi-

Los beneficios del merkén en la salud

El esencial de la virtud del aji viene de la capsaïcina, le compuesto químico que le da su sabor picante y porovoca sensación de quemadura en nuestras papillas.

La capsaïcina disminuya el hambre aumentando la sensación de saciedad. Acelera el metabolismo y ayuda a quemar las grasas.

Un estudio británico estableció que la capsaína tiene la capacidad de destruir de manera selectiva las células cancerosas por cáncer del páncreas, pulmón, próstata. Algunos científicos evocan como explicación a la rareza de ciertos cánceres en la población india o mejicana en comparación a los occidentales.

Con su sabor ahumado, el merkén permite aderezar sus platos con un valor añadido dándole profundidad y sabores intensos. Un simple pizca y el merkén potencializa sus alimentos sin añadir materia grasa.





CONCRETIZAR CONCEPTUALISAR **CONTEXTUALISAR**

ANTIGUEDAD CULTURAL **MAPUCHE** RAÍZ ÉTNICO **TERRITO-**
RIO TÍPICO **PUEBLO** CONOCIMIENTO *ALÍÑO* PATRIMONIO
POLVO ORIGEN POLÍTICO CALIDAD TRADICIÓN **REGIÓN** *MO-*
LIDO *COCINA* SOCIAL **RAIGAMBRE** BASE *AJI SECO*
INDIGENA *AHUMADO* *MOLIDO* GESTO SABER *SAL CILAN-*
TRO CULTURA ARTESANAL **RURALIDAD** NATURALEZA **SUR**

MERKÉN

Recetas humanas



“ Mis papa vivían en el campo entonces sambraban y cosechaban toda su alimentación. Hacían el merken. En pequeña cantidad, para ello y para el invierno. Yo miraba como lo hacían. Yo me acuerdo del aroma fuerte cuando se muele, duelo los ojos. Cuando mis papa cocinaban lo ponían en la mesa y preguntábamos si era picante, así que los hechábamos en nuestro plato pero después no los podíamos tragar por era muy fuerte, así que teníamos que hecarnos azucar en la boca ! Mi mamá igual hacía el merken mientras que no es Mapuche. Es también una cultura campesina. Uno descubre que toda preparación le queda rica con merken.”

Nelda Sepulveda, 69 años

La empanada de quinoa

(4 personas)

- Masa para la empanada
- 1 cebolla
- 200 gr de quinoa
- 20 gr de pasas
- Comino
- Ajo
- Merken

Masa de empanada

Mezclar harina con agua tibia. Añadir una cuchara de aceite de oliva y un pizca de sal.

Pino de Quinoa

En una sartén, freír el ajo, la cebolla en cubo, las pasas, el comino. Una vez frito, añadir la quinoa previamente cocida. Aliñar con sal y merken.



Pastel de papa al merken

(6 personas)

- 700 g de papas
- 100 ml de leche
- 50g de mantequilla
- 300 g de car molida
- 1 Cebolla
- Pimenton
- ajo
- Merken

Con el merken me pasa algo muy raro porque en lo personal no me gusta el aji, no me gusta el picante. Pero empeze a cocinar, y a usar el merkén para intensificar los sabores. El ahumado le da todo. Me hace acordar de toda mi vida. En mi casa siempre estuvo presente en la mesa el merkén, además de cocinar con merkén. Además que estamos en una región fría entonces siempre habia el olor del fuego a leña, y eso se asimila al sabor al merken asi que trae muchos recuerdos.

Evellyne Stuart, 33 años

Las papas

Cocer las papas al aguas.

Cortar las papas cocidas en laminas, y recalentar con la leche y la mantequilla. Aliñar con merken. ç

El pino

En una sarten, freir la cebolla, el pimenton, el ajo, preablemente cortados en cubitos. Añadir la carne molida. Aliñar con sal.

En un plato para hornear, previamente mantequillado, disponer una capa de papas. Disponer la integralidad del pino y cubrir con el resto de las papas. Se puede añadir una capita de parmezano y romero. Dorar al horno 15 min.



“ El merken me trae olor a humo, a madera, a bosque. eso es lo que me trae cuando como merken. El pure con el cerdo encuentra un sabor final a madera, como si estabas comiendo algo cocinado sobre un tronco, picante.”

Niels Ulriksen, 31 años

Cerdo c/ pure de papa al merken

(4 personas)

- 500 gr de papas
- 50 gr de crema
- 50 gr de mantequilla
- Ajo
- 400 gr de pulpa de cerdo
- Aceite de oliva y balsamico
- Comino
- Mostaza
- Merken

Pure de papas

Cocer la papas. Freir el ajo cortado.

Moler las papas y anadir el ajo frito, la crema, la mantequilla, sal y un toque de merken.

Cerdo asado

En un plato para hornear, disponer la carne y cubrir de una marinada de aceite de oliva, aceite balsamico, comino y mostaza. Alinar con sal y cubrir de una capita de merken.



Mariscos al merken

c/ pebre

(4 personas)

- 300 gr de mariscos
- 2 cebollas
- 50 cl de vino blanco
- 3 tomates
- 1 aji verde
- comino
- Cilantro
- Ajo
- Merken

“A todos aquí nos gusta el merken, y se hechar en todo “al paladar”. A uno le gusta el picante y a otros el sabor. Porque el merken es sabor Y picante. Es un justo equilibrio que depende de los tipos de merkén.”

**Rigoberto Soto
Morales, 81 años**

Los mariscos

En una olla, freír con aceite de oliva el ajo y la cebolla. Añadir los mariscos, cubrir con el vino blanco. Dejar reducir. Añadir sal y merken. Colocar al refrigerador.

El pebre

Cortar en cubitos muy finos la cebolla, los tomates, el aji previamente separado de sus semillas, el cilantro. Alinar con aceite de oliva, sal y merken. Dejar reposar que enjague.



“ Soy fanatica de la cultura japonesa y somos muchos asi. Probamos recetas asiatica como el plato corean que se llama kimchi. Yo iba probando haciendolo en mi casa y siempre le faltaba picante, por el tipo de pasta de aji que usan alla. Lobueno del merken es que ya esta prepa- rado, no hay qie cocer y prepa- rlar el aji. ya esta listo para usar. Como todos tenemos merken...”

Maida Martinez, 16 años

Kimchi con merken

(4 personas)

- 1 col china
- 100 gr de harina de arroz
- Gengibre fresco
- Ajo
- Azucar
- Jugo de lemon
- Soya
- Semilla de sesamo
- 250 gr de sal gruesa
- Merken

Cortar el col chino en trozos gruesos y rayar algunos trozos. Revolver con harina de arroz, merken y soya. Dejar rimpregnar.

En un recipiente, mezclamos la soya, el azucar y la sal gruesa con dos litros de agua.

Undir el col y dejar reposar 12 horas.

Por otro lado, pelamos el trozo de jengibre y lo metemos en un mortero junto con los ajos también pelados, y lo machacamos todo junto hasta obtener una pasta de ajo y jengibre.

Una vez el col fermentado, se añade la pasta de ajo con jengibre.



Chimichuri c/ merken

(una porcion de 200ml)

- Cilantro
- Cebolla
- Oregano
- Aceite
- Merken

En un posillo de grieda, se mezclan 2 cuchara de merken ahumado con agua caliente. Se añade cilandro picado, la cebolla picada en cuadritos finito, el oregano, la sal y el aceite.

“A dejar el merken con agua caliente, se suelta los sabor y la esencia de todo. El chimichuri sirve para preparacion de carne al horno en asado, en un pescado al vapor y para presentarlo tambien directamente en la mesa.(...)”

Para mi el merken es un aliño indispensable. En la familia no aguantamos ni un dia sin merken. Le da la profundidad de sabor que nos gusta dar a la comida. Es un toque gourmet que le da su caracter a la gastronomia chilena.”

Oscar Medina, 54 años

“ El merken llegó a mi vida y a mi paladar fuera de Chile. Vivía en el Perú y mi pololo chileno trajo a regresar de un viaje una bolsa roja que le había regalado su madre. La curiosidad quiso que ponga mi nariz encima de este polvo y broto un olor ahumado increíble que me gusto al instante. Una mezcla de fuego, tierra y tradición. Ahora uso el merken para sazonar casi todo, se volvió una costumbre. ”

Léa Bello, 30 años



Mousse de chocolate con merken

Para 4 personas:

- 125 gr de chocolate
- 75 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 1/3 de cucharita de merken

Derretir el chocolate en baño maría, una vez derretido sacarlo del fuego y agregar la mantequilla y mezclar con un batidor. Incorporar la yema de los huevos y el merken.

Batir las claras a punto de nieve e agregarlas con delicadeza a la primera mezcla asegurándose de que no esté caliente.

Servir la mousse en ramequines individuales o un ensaladero y ponerla a la heladera.