



De la Puebla a la Mesa: al resguardo del patrimonio agroalimentario y la protección de la biodiversidad en tiempos de pandemia

Manual para el Diálogo de Saberes



De la
Puebla
a la
Mesa



Primera Edición Digital
Febrero del 2021, Temuco, Región de La Araucanía - Chile

Comité Editorial

Carmen Gallardo Quilape, Mesa Comunal Mujer Rural Newen Domo
Carmen Nahuelcoy Castro, Mesa de Mujeres Rurales de Saavedra
Blanca González Valdebenito, Mesa de la Mujer Rural Comuna de Toltén
Sandra Parra Riquelme, Revisión de Textos y Edición General, Equipo ONG CETSUR
Alex Díaz Celis, Entrevistador y Sistematizador del manual, Equipo ONG CETSUR
Maximiliano Cofré Figueroa, Diseño Digital

Financiamiento

Ministerio de Desarrollo Social y Familia, concurso "Chile Compromiso de Todos",
Línea Fundaciones y Corporaciones, año 2020.

Índice

04

Agradecimientos

05

Presentación

06

Prólogo

08

Capítulo I:
La Puebla: espacio para el resguardo del patrimonio
biodiverso y agroalimentario de las AgroCulturas

17

Capítulo II:
Patrimonio Cultural Agroalimentario

30

Recetario con historia:
Tradición culinaria de la Puebla a su mesa



Agradecimientos



En el escenario actual de crisis sanitaria provocada por el COVID-19, las comunidades campesinas e indígenas del centro-sur de Chile, que habitan entornos ecológicos culturales de gran riqueza en biodiversidad y saberes asociados, son quienes enfrentan las mayores fragilidades producto del distanciamiento físico. Ello se traduce en el debilitamiento de sus redes de colaboración, la pérdida de la autonomía económica y del ejercicio de la soberanía alimentaria, entre otros, siendo los adultos mayores y las mujeres la población más vulnerable, viendo limitados sus accesos a la comunicación por la deficiente conectividad, a la salud por no contar con los medios de movilización necesarios, a la compra y venta de alimentos saludables por el cierre de mercados locales, entre otros.

Bajo este clima de incertidumbre ONG CETSUR y las Mesas de Mujeres Rurales de las comunas de Los Sauces, Lumaco, Nueva Imperial, Carahue, Saavedra, Toltén, Teodoro Schmidt y Pitrufquén crean una alianza estratégica materializada a través del proyecto **“Canasta de la Puebla a la Mesa: patrimonio agroalimentario y comercialización online en tiempos del COVID-19”**, con el objetivo de aportar a la soberanía alimentaria y las economías locales en tiempos de pandemia.

Para fines de este proyecto, financiado por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, se conformó un equipo de trabajo con representantes de las Mesas Comunales y ONG CETSUR que, mediante la comunicación online, han logrado compartir experiencias y saberes para intentar mitigar las

adversidades del COVID-19 en la ruralidad, comenzando por restablecer las fuentes de ingresos de las socias de las Mesas mediante la comercialización de productos agroecológicos provenientes de sus Puebas, para la provisión de una canasta de construcción colectiva, que no solo entrega al cliente diversidad de productos de temporada, sino también promueve el valor de la comida saludable y con identidad local.

El presente Manual busca ser una herramienta de difusión de los saberes de las mujeres rurales y profesionales que participaron de esta iniciativa, compartiendo parte de las culturas campesina y mapuche en la protección de la biodiversidad local y el patrimonio culinario de sus territorios.

El Comité Editorial agradece al Ministerio de Desarrollo Social y Familia la confianza puesta en este proyecto, como también a las socias de las Mesas de Mujeres Rurales y profesionales del equipo de ONG CETSUR quienes, desde sus diferentes territorios, y pese al distanciamiento social, solidariamente plasmaron en este manual la riqueza de sus saberes.

*Carmen Gallardo Quilape
Carmen Nahuelcoy Castro
Blanca González Valdebenito
Mesas Mujeres Rurales
de Lumaco, Saavedra y Toltén*

*Alex Díaz Celis
Sandra Parra Riquelme
ONG CETSUR*

COMITÉ EDITORIAL





Presentación

El 5 de febrero de 2020 el Ministerio de Salud declaró la alerta sanitaria en nuestro país producto del brote mundial del COVID-19. Hoy la crisis sanitaria aún no se encuentra superada, y sus efectos han impactado fuertemente la vida y salud de muchas personas, en particular de aquellas familias y/o grupos más vulnerables de nuestro país. Es por ello que se requiere del esfuerzo solidario y conjunto de la alianza público privada para, de manera colaborativa, coordinar estrategias que permitan ir en ayuda de los sectores más vulnerables afectados por la pandemia.

Teniendo presente la labor del Ministerio de Desarrollo Social y Familia de velar por la participación de la sociedad civil, y de la aplicación de planes que permitan erradicar la pobreza, el año 2020 focaliza sus esfuerzos en llevar a cabo aportes concretos a las personas, familias y comunidades más vulnerables afectadas por la pandemia. Es por ello que a través de su concurso “Chile Compromiso de Todos”, Línea Fundaciones y Corporaciones, selecciona el proyecto **“Canasta de la Puebla a la Mesa: patrimonio agroalimentario y comercialización online en tiempos del COVID-19”**, presentado por ONG CETSUR, y cuyo objetivo es aportar a la soberanía alimentaria y las economías locales en tiempos de emergencia sanitaria, a través de un trabajo conjunto con las Mesas de Mujeres Rurales de las comunas de Los Sauces, Lumaco, Nueva Imperial, Carahue, Saavedra, Toltén, Teodoro Schmidt y Pitrufulquén, en la comercialización de sus productos a nivel local en modalidad online.

Esta colaboración tripartita busca superar los embates que trajo el COVID-19 a la población rural, a través del fortalecimiento de la economía familiar campesina de las socias de las Mesas Comunales, la cual se vio afectada por la pérdida de los espacios de venta en sus localidades, consecuencia del confinamiento social y el miedo a contraer el virus. Esto las motivó a tomar medidas para comercializar sus productos de la manera más segura y efectiva posible, así surge la “Canasta de la Puebla a la Mesa”, la cual refleja la adopción de nuevas formas de marketing y comercialización online de productos provenientes de la Puebla como también de recolección.

El presente Manual lleva a cabo una recopilación de saberes en torno a la producción sustentable, la preservación de la biodiversidad local y el patrimonio agroalimentario de las socias de las Mesas Comunales y del equipo de ONG CETSUR, revalorizando su rol en el fortalecimiento de la soberanía alimentaria y las economías locales como estrategia para la superación de la pobreza en la Región de La Araucanía.

DEPARTAMENTO SOCIEDAD CIVIL
DIVISIÓN DE COOPERACIÓN PÚBLICO PRIVADA
SUBSECRETARÍA DE EVALUACIÓN SOCIAL
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIA



Prólogo

Proyecto "Canasta de la Píebla a la Mesa:
patrimonio agroalimentario y comercialización
online en tiempos del COVID-19"

El derecho a la alimentación es un derecho humano universal, como también el derecho de los pueblos a definir sus propias estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos para la población, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción de la tierra y del mar. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a producir los alimentos, a utilizar sus conocimientos para la elaboración de diversas formas de preparación usando tecnologías respetuosas con sus principios, a la naturaleza y los ecosistemas, de manera que sea una expresión de su cultura, identidad y autonomía.¹

Este ejercicio de **soberanía alimentaria** no es fácil, muy por el contrario, la complejidad de avanzar hacia una práctica más soberana depende directamente del empoderamiento y fortalecimiento de la cooperación entre las familias y comunidades cuyo significado de lo agrícola supera un acercamiento meramente "productivo"; tejiendo una relación con la Tierra y sus elementos de fuerte contenido simbólico y cultural, construyendo una relación con lo "natural" desde una vereda distinta a la sostenida por el pensamiento hegemónico moderno, y vinculando entonces la vida campesina con el patrimonio, el arte y la sustentabilidad, definidas así como **AgroCulturas**.

Día a día las mujeres rurales confluyen, formando parte de un cauce firme y seguro, para dar una lucha permanente contra la pérdida de la soberanía y el patrimonio agroalimentario en sus localidades. Sus saberes culturales y ancestrales forman parte importante de la protección de la biodiversidad de los territorios, garantizando que los alimentos que producen sean de manera sustentable y con un alto valor nutricional para la salud humana.

El presente manual atesora una parte de estos saberes. En el capítulo 1, se presenta el espacio antiguo donde se conforma el tejido social y rural, la **Píebla**, que hace referencia al lugar donde se asienta una familia campesina. Este concepto, cargado de riqueza cultural, se profundiza de manera didáctica recorriendo desde su definición, hasta la vinculación que tiene con el resguardo de la biodiversidad y el patrimonio agroalimentario de las AgroCulturas. Además, se transita por el oficio de la **Curatoría de Semillas**, y cómo este oficio ancestral colabora en el resguardo de la biodiversidad local. Del mismo modo, se menciona la enorme colaboración del **Trafkintü** como una práctica cultural que promueve el intercambio de semillas y saberes entre los pueblos.

También, se presentan los aspectos más importantes de la práctica de recolección de productos, asimismo los productos cultivados en los territorios, para concluir en una crítica al actual sistema agroalimentario y la invasión de las forestales.



Luego, en el capítulo 2, se presenta la riqueza del patrimonio cultural agroalimentario de las localidades en La Araucanía, y cómo este se vincula con el respeto a los ciclos productivos de hortalizas, verduras y frutas de la estación, todo esto desde un enfoque agroecológico. Para relevar la identidad de los territorios se muestra un listado de productos catalogados como “identitarios” de cada localidad, el cual proporciona características culturales y nutricionales de dichos productos promocionando sus diversos usos y preparaciones.

Finalmente, se encuentra un recetario que contiene las preparaciones culinarias compartidas por las Mesas de Mujeres Rurales de Los Sauces, Lumaco, Nueva Imperial, Carahue, Saavedra, Toltén, Teodoro Schmidt y Pitrufquén, con el fin de incentivar y promover nuestra cocina tradicional, consciente de los productos locales y del trabajo que hay detrás de cada uno de ellos.

En conclusión, este manual busca compartir con ustedes, de una manera amigable y solidaria, una parte de la cultura de mujeres rurales vinculadas fuertemente con el valor de su tierra, y lo que en ella se produce gracias a sus cuidados, y cuyos productos llegan a nuestras mesas para transformarlos en platos llenos de saberes tradicionales que, de generación en generación, han sido resguardados y transmitidos en las cocinas de las Pueblas.





Capítulo I

La Puebla:



espacio para el resguardo del patrimonio
biodiverso y agroalimentario
de las AgroCulturas.



Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), América Latina y el Caribe, lamentablemente aún poseen población con hambre, empeorándose la situación ante la contradicción de que este sector produce alimentos suficientes para toda su población. Sin embargo, las actuales lógicas de producción, distribución y consumo de alimentos nos han llevado a un sistema agroalimentario globalizado que nos está colapsando. Existen corporaciones que dominan lo que producimos y lo que comemos entregándonos, en general, alimentos de mala calidad, un ejemplo de ello es que el 50% de lo que compramos en el supermercado no es "comida", por el contrario, consumimos alimentos ultra procesados que aumentan el riesgo de cáncer.

La industria agroalimentaria nos ha llevado a la reducción de especies nativas con el objetivo de lograr la homogenización y globalización de nuestras dietas. Ello ha dado como resultado la pérdida de la agro-biodiversidad alimentaria y el aumento de la desigualdad social, pues la pérdida de la biodiversidad impide que la humanidad tenga acceso a una alimentación adecuada y de calidad que les permita llevar una vida activa y saludable. Lo anterior ha provocado, en algunos países, el "exterminio" de los agricultores y con ello la pérdida del control sobre "lo que se produce y cómo se produce; de lo que se distribuye y cómo se distribuye; de lo que se come y cómo se come", en consecuencia, la pérdida de nuestra soberanía alimentaria.

La pregunta que nos cabe, entonces, es el ¿por qué fracasa el sistema? Según FAO, alrededor de un tercio de la producción de alimentos para el consumo humano en todo el mundo termina en la basura, lo que equivale aproximadamente a 1.300 millones de toneladas al año. Sumado a una distribución desigual de alimentos, como también a un mercado poco efectivo para asegurar una eficiente y adecuada producción, almacenamiento y distribución de alimentos.

Lo anterior nos lleva a tener dietas no compatibles con el uso sustentable de los recursos naturales ni con la salud humana, y con altos precios de los alimentos. "Somos un país con una gran parte de la población con ingresos bajos (53,5% de los trabajadores chilenos perciben menos de \$300.000 y el 70% menos de \$426.000 líquidos) (...) y por lo menos 1 de cada 7 personas pasa hambre o come deficientemente cada día", (Estudio FAO 2015). Por lo cual, consumir productos locales y de temporada es una excelente manera de ir cambiando hábitos alimenticios, ya que el consumo local permite el crecimiento de las y los pequeños agricultores, a la vez que se disminuye la huella de carbono que se produce cuando se transportan y se congelan los alimentos.

Estamos explotando los recursos naturales a un ritmo en que nuestro planeta no es capaz de regenerarse, por consiguiente en tiempos de pandemia, el espacio de la Puebla se vuelve cada vez más importante, pues entrega un alto grado de autonomía familiar en aspectos básicos como la alimentación, constituyéndose en una solución al problema de la vulnerabilidad del sistema alimentario cuando se trata de proveer alimentos al grupo familiar y las localidades, logrando así cierta seguridad y autonomía alimentaria para la población. La posibilidad de acceder desde ella a productos básicos como carne, verduras y frutas, entre otras, representa y ha representado desde siempre en la vida campesina una oportunidad no solo para enriquecer la alimentación familiar a un bajo costo, sino también de generar ingresos cuando se obtienen excedentes, aportando con ello a la sustentabilidad ambiental, social, económica y cultural de los territorios para el buen vivir o Kúme Mogen.



1.2

Recuperando el significado de la Puebla

Blanca González Valdebenito
Maestra Culinaria y Curadora de Semillas,
Mesa Mujeres Rurales de Toltén

“El concepto de Puebla es un tema bien interesante”. Con esta frase, la señora Blanca González Valdebenito, Maestra Culinaria y Curadora de Semillas del sector Camagüey de la comuna de Toltén, nos invita a dar un viaje por el tiempo, a través de un relato cargado de vivencias y emociones nostálgicas. Entre estas memorias, de dulce y agraz, recuerda un relato desalentador de su abuelo que le cuenta como sus antepasados Mapuche fueron despojados de sus tierras bajo la fría y oscura noche del invierno hostil, soportando el hambre y la miseria. De ahí que el factor más importante de sobrevivencia para ellos fue su gran conocimiento de la biodiversidad alimentaria que provee la Ñuke Mapu, este conocimiento milenario fue decidor para que el pueblo Mapuche siga resistiendo hasta el día de hoy.

Bajo este contexto comienza el mestizaje y la repartición de las tierras después de la ocupación de La Araucanía. El método legal, que tenía el Estado para dar propiedad a las tierras, era incorporar a los registros los nombres de los varones con posesión de terreno cultivable. La agricultura, en ese entonces, era el principal suministro de recursos alimenticios para las familias mestizas y Mapuche y, en base a esta práctica, la Puebla cumplía un rol social y político importante para el centralizado y limitado Estado del siglo XIX y XX, ya que este último cedía derechos de propiedad a quien tenía este tipo de asentamiento informal, donde la familia pernoctaba y cultivaba las tierras para vivir.

A este espacio se le llamaba comúnmente Puebla, como dice la Señora Blanca *“el propietario de una Puebla era el que tenía un rukito parado, unos arbolitos, gallinitas, pollitos, flores. Ese era como el requisito para que eso se reconociera como Puebla”.* Cada familia construía y modificaba este espacio según su visión - *¡No hay ninguna Puebla que sea igual a la otra!* - comenta ferviente la señora Blanca. *“Porque aunque tengan los mismos árboles, están distribuidos de forma diferentes, ya que las visiones panorámicas de los terrenos son totalmente distintas”.*

Existían Puebas en que la gente privilegiaba cierta producción. *“Había campesinos que les gustaba tener diversas especies de manzanas, como la reineta, la dulce-amargo, la limona y la candelaria. Otros preferían los perales, con peras firmes y resistentes; en otra encontrabas los duraznos, que no eran resistentes, pero para eso se llevaba a cabo el proceso de secado, lo que hoy conocemos como los huesillos. Antes no había supermercados, la gente tenía que conservar los productos para la invernada, las familias se organizaban para el año, guardaban y consumían a medida que iba pasando el tiempo”.*

Así, la Puebla abastecía y entregaba todo lo necesario para que las familias campesinas fueran totalmente autosustentables, siendo principalmente las mujeres quienes cumplían una labor indispensable en la provisión de alimentos para sus familias, saliendo a recolectar productos como variedades de hongos, entre los que se puede mencionar el changle, la morchella y muchos otros, además de frutos silvestres como la rosa mosqueta y la avellana.



A pesar de la fugacidad de la vida humana, la identidad de la Puebla trasciende la muerte y perdura de generación en generación con sus verduras, sus frutas, sus flores y sus hierbas, en el lugar donde cada familia la fue transformando. Es por esto que la Puebla es un concepto significativo de realzar, revitalizar y compartir, ya que se convierte en un espacio importante para la protección de la diversidad genética y biológica de semillas y plantas ancestrales. Además, por un lado, desde un enfoque político, este espacio ha sido una herramienta de resistencia de la cultura campesina y Mapuche, ya que ha sido una imagen común ver parte de los territorios plagados de monocultivos de pinos y eucaliptus, propiedad de empresas forestales invasoras, las cuales han ido apropiándose paulatinamente de extensas hectáreas de tierra. Siendo aquellas empresas depredadoras de cultura y exterminadoras de biodiversidad y de años de trabajo campesino. En una canción añeja, pero visionaria, esta situación fue relatada en "La Puebla" de Quelentaro, que describe esa lucha inagotable de campesinas y campesinos contra compradores ambiciosos que quieren apoderarse de la tierra.

"Aquellos que se han negado a vender su Puebla, se han convertido en pequeñas islas dentro de este bosque homogéneo, soportando los embates de la escasez de agua, el exterminio de la flora y fauna nativa; y aguantando una incesable nube de polvo tras las filas de camiones que recorren -una y otra vez- los caminos rurales. También, aquella lucha no sólo es contra el entorno hostil, sino también contra un modelo económico que promueve la industria alimentaria a gran escala, favoreciendo una agricultura fácil y eficiente, pero resultante sólo con productos repletos de agrotóxicos (fertilizantes, insecticidas, fungicidas, entre otros) y sin la intensidad en sabor y perfume".

Por otro lado, desde un enfoque social, la Puebla ha sido el espacio en donde se han entablado reuniones familiares por generaciones, donde el diálogo de saberes, anécdotas y experiencias dejan legado a la descendencia campesina. Dicho esto, la transmisión oral de este conocimiento ayuda a la protección del patrimonio cultural de los pueblos, además protege el patrimonio cultural culinario, y combate contra el individualismo que promueve esta sociedad de la información en un "click".

Finalmente, la señora Blanca señala que es necesario *"reconocer que nosotros, los y las campesinas, tenemos un espacio donde vivimos, lo trabajamos, lo hacemos productivo y amigable. Y por amigable entendemos la interacción entre nosotros, por ejemplo, cuando el durazno da sus duraznos, el campesino lo cuida, lo protege, es decir, se hacen recíprocos"*. En base a esta reciprocidad, la Puebla proporciona un sentimiento de pertenencia, *"yo pertenezco a este lugar, y el lugar también me pertenece, sin ser dueña o dueño, más bien siendo sólo un viviente"*. Ambos, campesina/o y Puebla, se construyen y se forman de una manera singular e identitaria. Es la tierra quien provee de los alimentos, la medicina y también sabiduría, y este espacio a su vez se embellece, se abona con fertilizantes orgánicos, manteniendo un cuidado constante y un equilibrio entre la naturaleza y el ser humano.

1.3

Prácticas tradicionales para la supervivencia Puebla como espacio de protección de la biodiversidad

Carmen Nahuelcoy Castro
Maestra Culinaria y Curadora de Semillas,
Mesa Mujeres Rurales de Saavedra

Las páginas anteriores reflejan la importancia del espacio de la Puebla para la agricultura familiar. Pero la Puebla es más que sólo un predio agrícola, también es un espacio de protección donde la familia resguarda la biodiversidad de sus localidades. Esta protección se realiza preservando prácticas ancestrales y amigables con la Mapu, la explotación de ella no puede ser irrespetuosa, muy por el contrario, se debe realizar de una manera paulatina y cuidadosa, con un sentimiento de cariño y amor hacia el entorno que la rodea. En este escenario de protección y resguardo, aparece un oficio antiguo llamado la **Curatoría de Semillas**, intrínsecamente realizado por madres y abuelas, quienes fueron nombradas como curadoras o guardadoras de semillas.

Para la Lamngen Carmen Nahuelcoy de la comuna de Saavedra, territorio Lafkenche, la Curatoría de Semillas es *“dejar la mejor semilla para posteriormente volverla a sembrar. Porque dentro de las semillas vienen unas más chicas o más malas, con algunas deformidades o algún tipo de daño lógico del proceso natural. Este proceso de selección y guardado, es la curatoría o guardado de semillas”*.

Este oficio ayuda a la preservación de la biodiversidad ya que fomenta la protección de lo que todavía no se extingue. Es por eso que, más que un oficio, es una ayuda a la naturaleza. La Lamngen Carmen menciona que *“si tenemos plantas y le sacamos la semilla, prácticamente la hacemos rendir y a la vez estamos cuidando la biodiversidad y ampliándola nuevamente”*, conformándose

una producción y reproducción de lo que está en escasez y también la consolidación de lo que hay en abundancia.

Relacionado a la preservación de la biodiversidad, dentro de la cultura Mapuche también se ha masificado una ceremonia ancestral llamada **Trafkintü**, la cual cumple varios roles. En primer lugar, ayuda y colabora en el sustento de la economía familiar; en segundo lugar, cumple un rol de cuidado y solidaridad, ya que fomenta el traspaso de las semillas, permitiendo la renovación de un territorio a otro; en tercer lugar, desde la vereda social, ayuda a formar lazos de amistad que se generan entre las personas o **Trafkin** que llevan a cabo el intercambio. Es decir que, a partir de esta ceremonia ancestral, las semillas no se pierden, sino que circulan, caminan dentro de los territorios.

“El Trafkintü ha sido una ceremonia de respeto y preservación, permitiendo que la semilla se mantenga viva, favoreciendo las situaciones en donde quizás esa semilla es la que a mí me falta y a lo mejor, yo tengo otra que a la persona de allá le falta también”. Esta es la riqueza que nos entrega el **Trafkintü**, y que nos ayuda a mantener la soberanía alimentaria de un pueblo, la tenencia intercambiable de una propiedad genética y vegetal repartida entre pueblos hermanos.



Un actor clave en esta protección, ha sido la mujer y el rol que ha cumplido dentro de las familias. La Lamngen Carmen nos comenta que la **Curatoría de Semillas** ha sido una práctica predominantemente realizada por mujeres, pero no desconoce que hay hombres que se han preocupado de este resguardo patrimonial. Mira con buenos ojos que esta práctica se masifique entre el género masculino, *"así se trabaja más unidos, principalmente, porque el tema de los cultivos es pesado y sabemos que los hombres tienen que hacer fuerza mayor, sobre todo si se necesita en algunos cultivos el uso de maquinaria agrícola, o algún tipo de tracción animal, y esta ayuda entre géneros puede dar un buen resultado"*.

También este espacio es un lugar donde son transmitidos los conocimientos de forma colaborativa y solidaria entre la familia, haciendo de la práctica el mejor aprendizaje para las nuevas generaciones. Es un lugar donde por años se ha trabajado de manera grupal entre hombres y mujeres. Por un lado, el hombre aportando con sus labores asociadas donde generalmente se requiere fuerza y, por otro lado, quien administra y organiza la distribución de las especies, han sido primordialmente las mujeres, siendo ellas las protectoras de semillas y de la biodiversidad genética de los agroalimentos.

La **Curatoría de Semillas** ha sido la principal tarea de la mujer en la protección de la biodiversidad de los territorios, pero además de ello, siempre se necesita un espacio donde cultivarlas y reproducirlas dentro de la Puebla, este espacio es la **huerta** que, generalmente, es un espacio colaborativo, solidario y de abundancia con rostro de mujer campesina, y que intenta permanecer limpio de agroquímicos, utilizando abonos y fertilizantes de origen natural y orgánico para fortalecer los productos comestibles por la familia. Este cuidado permanente conlleva a preservar el sabor y el olor de productos ancestralmente autóctonos, y llevarlos a la mesa donde son consumidos.

"Toda mujer campesina posee su huerta por tradición, intentando cultivar de manera limpia y a cielo abierto, tal y como se hacía antes, en donde los ajíes, el cilantro, puerros y muchas verduras más, se plantaban y sembraban a la intemperie". Sin embargo, esto no impide que hoy se incorporen nuevas tecnologías como el invernadero o diferentes tipos de sistemas de riego, muy por el contrario, permite combatir y resistir los efectos del cambio climático que estamos viviendo. Las intensas lluvias en invierno y lo rápido e intenso del calor arrebató los cultivos, perjudicando el abastecimiento de nuestros alimentos. Sumado a la escasez de agua en algunos sectores de La Araucanía, donde en las temporadas estivales las municipalidades están llevando agua para el consumo de las familias en camiones aljibes. La falta del recurso hídrico es un peligro para todos y todas, y un inminente desastre para la producción de los alimentos en sectores rurales.

Es por estas problemáticas que la revitalización de antiguas prácticas agrícolas se hace necesaria, debido a que ellas han sido ecológicamente sustentables, y se sabe a ciencia cierta que la **Agroecología** ha sido de gran ayuda para incentivar y promover estas prácticas ancestrales, empapadas de Kimün Mapuche.

En conclusión, la huerta y la mujer resisten ante los embates de la industria agroalimentaria, siendo la huerta la ayuda económica para muchas mujeres y familias, tanto de sectores rurales como urbanos, es el espacio donde la dueña de casa *"puede echar mano de algo fresco, sin contaminantes, el lugar que provee, aunque no tengas dinero"*. Es el área de protección donde podemos tener todo a la mano, hierbas medicinales, flores y comida como parte del patrimonio de las familias campesinas y Mapuche.



1.4

Biodiversidad Cultivada y de recolección para la soberanía alimentaria

Carmen Gallardo Quilape
Mesa Comunal Mujer Rural Newen Domo

La pandemia mundial provocada por el COVID-19 vino a reflejar la fragilidad de nuestro sistema alimentario industrial, solo hay que observar como en las grandes ciudades el miedo a quedar sin alimentos se configuró como un peligro para la población. Pero, afortunadamente, en la ruralidad esto no sucedió, porque las familias cosechan las papas y se guardan, igual que las cebollas, o también se recolecta cualquier alimento que ayuda a “llenar la olla”.

En las grandes ciudades esto no sucede, las familias dependen principalmente de la oferta de la industria agroalimentaria que entregan las cadenas de supermercados. *“En cambio, al tener una huerta es posible cosechar nuestros propios alimentos con un valor agregado, que va más allá del tamaño o color de los productos, más bien, está relacionado al amor y el cariño con que se riega, se cuida y se mantienen los alimentos, evitando el uso de químicos que afectan a largo plazo la salud humana y la fertilidad de la tierra”.*

La preservación de la biodiversidad está en los productos cultivados, y también en los recolectados. *“Por un lado, los productos cultivados se siembran y plantan en su época, que le corresponde a su vida natural, respetando el equilibrio con los ciclos de la luna. Por otro lado, los productos recolectados son relevantes en la dieta humana ya que son alimentos sanos que vienen con todo el Newen de la Mapu o la fuerza de la tierra, natural y nutritiva, sin la intervención del hombre, y que por años han estado a disposición del ser humano para ser recolectados y consumidos ancestralmente”.*

“Por ejemplo, los piñones son recolectados, y pueden ser preparados de diferentes maneras: harina (para pan y sopaipillas), cocidos, en mermeladas, salteados para acompañar cualquier guiso; en almíbar para acompañar un postre, y para lo que la creatividad del cocinero o cocinera imagine. Al igual que los piñones, podemos encontrar los changles, gargales, nalcas, maqui, chupones, y muchos otros”.

En el territorio Mapuche Nagtche la recolección ha sido una práctica alimentaria tradicional. *“Siempre se han recolectado la murtilla, los chupones, la rosa mosqueta, la avellana y los hongos, ya que durante todo el año la tierra va dando sus frutos”.*

La recolección sustentable, sin sobreexplotar los recursos, ha sido parte de la identidad y la dieta campesina, y como se podría pensar, no ha sido sólo para el consumo humano. *“La mosqueta y las avellanas eran para engordar chanchos, así se veía favorecida la seguridad del alimento para los animales domésticos, y a la vez para las familias”.*

Lamentablemente, han existido políticas que han favorecido que los recursos naturales pasen a manos de privados, quitando soberanía a los pueblos que, según su cosmovisión, integran un ideal semejante a la frase: *“el Todo es de todos”*; integrando al ser humano como parte importante de este “Todo”.

Por esa razón, y especialmente los pueblos originarios, han adoptado un pensamiento que rechaza el occidentalismo y el extractivismo, pues estos últimos se contraponen a una mirada horizontal de ver la naturaleza.

En definitiva, no sólo es importante comprender estos dilemas, más bien es relevante hacer el ejercicio personal y político de respetar la naturaleza, avanzando en recuperar el sentido de los recursos naturales como bienes públicos y de libre acceso, y no como bienes privados donde solo algunos tienen derecho a su uso.



“ La Humanidad inició la agricultura hace aproximadamente diez mil años. Según Maturana (1993) en el cultivo surgió una de las posibilidades de co-operar con el otro, en la conciencia de que el mundo en que vivimos lo hacemos en común”.

Angélica Celis Salamaro
ONG CETSUR, 2003

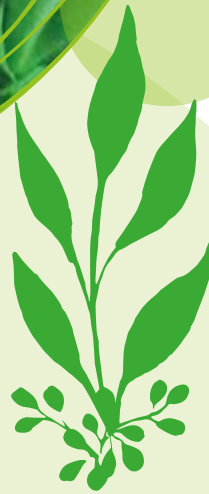




Capítulo II

Patrimonio

Cultural Agroalimentario



2.1

Patrimonio culinario de los territorios, ciclos productivos y biodiversidad local desde un enfoque agroecológico

*Carmen Nahuelcoy Castro
Mesa Mujeres Rurales de Saavedra*

*Rodrigo Terreros Hernández
Agroecólogo, ONG CETSUR*

Manual para el Diálogo de Saberes
"De la Puebla a la Mesa: al resguardo del patrimonio agroalimentario y la protección de la biodiversidad en tiempos de pandemia"

18

La alimentación humana está vinculada a la generación de verduras, frutas y granos en huertas y chacras de agricultoras y agricultores del mundo. La producción de alimentos es un proceso que antiguamente era direccionado por los ciclos de la naturaleza y las estaciones del año que marcaban épocas de lluvias, de sol, de altas y bajas temperaturas, entre otras variables. A medida que avanza el aumento de la tecnología en la producción de alimentos, sumado a la conectividad aérea, marítima y terrestre se ha ido olvidando la estacionalidad y los ciclos propios de los distintos tipos de cultivos comestibles. Por ello, en el sur podemos consumir alimentos que son propios de otras zonas, como mangos, guayabas, piñas, bananas, etc. También es posible encontrar, por dar algunos ejemplos, tomates, morrones y manzanas durante todo el año, aún cuando son productos propios de la temporada estival.

Si bien es cierto, esto puede ser visto como algo positivo por alguien que mira el resultado final o que sólo se reduce a ver la comida en la mesa, esta situación es una forma de explotación de los recursos que tiene consecuencias importantes para el ambiente y, por tanto, nos afecta directamente. Estos alimentos que se muestran comúnmente en las vitrinas llegan en contra-estación, es decir vienen de lugares lejanos o son producidos con una excesiva tecnología para dar, artificialmente, las condiciones que necesita la planta.

Además, es necesario considerar el impacto del transporte, como la pérdida de productos en el viaje, en donde pudiesen marchitarse o aplastarse y, por lo tanto, terminan convirtiéndose en alimentos que son desperdiciados.

Este desperdicio de alimentos genera un impacto importante en términos de gases de efecto invernadero, lo que contribuye al cambio climático. Al contrario, los palimentos que son producidos localmente, pensemos dentro del territorio o en una región vecina a donde serán finalmente consumidos, son trasladados por distancias cortas hasta llegar al lugar en donde se comercializan, por lo cual tienen bajo impacto ambiental y pocas pérdidas de productos por daños en el viaje. Además, debido a que pasa poco tiempo desde que son cosechados hasta que son consumidos, su sabor no se ve afectado, siendo una fuente importante de ingresos para las y los agricultores locales permitiendo fortalecer la actividad económica a nivel local. Esto último es relevante, ya que el ciclo económico contribuye al resguardo de la agricultura y de los productores locales, fortaleciendo la vida rural y el resguardo de sus tradiciones y saberes.

Como se señaló en el capítulo anterior, en el mundo rural existe una gran variedad de productos locales que pueden ser consumidos, no solo alimentos de huerta y chacra, sino también productos que crecen en bosques como frutos silvestres, hongos, tallos, entre otros. El consumo y fomento de este tipo de especies y variedades locales es una forma de resguardo de la biodiversidad, porque al ser consumidos la gente tiende a protegerlos y no reemplazarlos por productos foráneos, con los diferentes impactos ya señalados.

De igual forma, los productos generados con semillas locales provenientes de la Puebla, se adaptan a las condiciones climáticas del lugar, lo que en un contexto de cambio ambiental es clave para asegurar la alimentación de la población. De esta manera, se favorece la producción y comercialización local con semillas y plantas adaptadas a la zona, en desmedro de aquellas semillas y plantas o productos finales que vienen desde lejos. Lo mencionado se relaciona con la protección y resguardo de la biodiversidad local y, por tanto, de muchas especies que tienen propiedades benéficas para la salud, variadas y complementarias entre sí. Además, cabe destacar que los manejos agroecológicos -donde se utilicen solo insumos naturales ojalá del propio predio- tienen un impacto positivo en la economía familiar y genera autonomía de los distintos territorios, ya que disminuye o termina con la dependencia de insumos externos.

Por todo lo anterior, pese a la pandemia que nos embistió durante el año 2020, hay esperanzas que este suceso traiga consigo un proceso de reflexión para que la población se haga consciente sobre su salud y bienestar. El auto cuidado es parte importante del Küme Mongen, y no existe un mejor cuidado que una buena alimentación. La buena nutrición no sólo influye en ingerir alimentos ricos en nutrientes, sino también en alimentos saludables para el cuerpo y el espíritu.

Los alimentos saludables y limpios de agroquímicos, favorecen la prevención de enfermedades asociadas a la cultura occidental de mercado, como la obesidad, la diabetes, entre otras.

Pareciera un mito que la longevidad de las personas esté relacionada a una buena alimentación, pero en la cultura campesina y Mapuche es mucho más que aquello. Se conforma como una realidad basada en la transmisión oral de preparaciones comestibles antiquísimas, con productos cultivados con fertilizantes de origen natural, respetando los ciclos de la naturaleza y orientados por los astros. Este conjunto de relatos cargados de sabiduría, es lo que llamamos “patrimonio”, y no es más que una herencia de generación en generación reflejada en ciertas prácticas de una población ligada al campo y la tierra.

En este caso, el patrimonio agroalimentario se expresa en todo lo que hemos visto hasta ahora, por ejemplo, en el cuidado de las semillas, que en el pueblo Mapuche se ha realizado de generación en generación. Este tipo de patrimonio, es a lo que los científicos llaman “patrimonio cultural”, teniendo dos sentidos. El primero de origen material, ya que se expresa en algo tangible como es la semilla, y el segundo un patrimonio inmaterial, es decir que no puede ser encasillado o encapsulado en un recipiente cualquiera.

Si bien es cierto, el patrimonio cultural culinario tiene algunas controversias para poder identificarlo, la capacidad y cantidad de identidad que tiene un pueblo con este es la particularidad de su patrimonio. Un ejemplo de ello puede ser el Muday, bebida ancestral elaborada principalmente en base a trigo. La adopción de este grano en el pueblo Mapuche fue de tal magnitud que se transformó en un alimento que ocupa gran parte de su dieta, con sus diversas preparaciones como el catuto, locro, harina tostada, mote, etc.



Esa adopción puede ser parte de un patrimonio cultural, ya que se incorporan artefactos de molienda, un grano, una forma de preparación específica, y también diferentes instancias ceremoniales donde consumirlo. Todas estas características forman parte de un patrimonio cultural culinario.

La cultura es totalmente dinámica, por ende, el patrimonio culinario también lo es. La adopción de nuevas formas y medidas de preparaciones de platos y recetas, forman parte de una cultura, incorporando técnicas nuevas de cocina y a la vez reproduciendo técnicas antiguas en este espacio culinario. Por eso, cuando se degusta una preparación no sólo se está comiendo un conjunto de productos, sino también se ingiere un proceso ancestral, cargado de sabiduría y conocimiento de las Pu Papay Ka Pu Chachay. Estas ancestrales preparaciones de platos y bebidas son parte de una cultura que protege la naturaleza, y se concibe como parte de un todo.

Es por esto que la comida también debe ser parte importante del equilibrio en el Itxofill Mongen, la sanación y el cuidado del cuerpo también es parte del equilibrio de la naturaleza, por lo que su utilización debe ser de manera respetuosa, considerando la estacionalidad de los productos otorgada por la Ñuke Mapu, ya que es ella quien nos provee de los alimentos que nuestro cuerpo necesita, según el tiempo y territorio en el cual nos encontremos. Producto de esto es que, tanto la recolección de productos como el cultivo de ellos, deben ser incorporados en una dieta saludable pensada en cada estación del año.

Finalmente, es importante recalcar que la creatividad y la sofisticación en la cocina es un aspecto a considerar a la hora de pensar en una dieta saludable; la innovación junto a los productos que provee cada estación deben ser el complemento perfecto para cada persona que desee mantener una dieta rica en minerales y nutrientes. Para que exista un plato de comida con productos de La Araucanía, ha existido un conjunto de actividades culturales, prácticas agrícolas y conocimientos ancestrales que se conectaron para ser manifestados en ese plato o bebida. Por tanto, la permanencia de un patrimonio cultural culinario, depende del cuidado que le demos al territorio, junto a la protección de los espacios naturales, y el respeto por una cultura campesina y Mapuche, que nos ayudarán a mantener no sólo una dieta saludable, sino también la preservación de un patrimonio agrolimentario.



2.2

Características culturales y nutricionales de productos identitarios en localidades de La Araucanía

Lilian Barrientos Espinoza
Agroecóloga, Equipo ONG CETSUR

Como parte de un ejercicio de recuperación de la identidad territorial las Mesas de Mujeres Rurales de las comunas de Los Sauces, Lumaco, Nueva Imperial, Carahue, Saavedra, Toltén, Teodoro Schmidt y Pitrufquén seleccionaron 11 productos destacados, que forman parte de la “Canasta de la Puebla a la Mesa” y del patrimonio agroalimentario de sus localidades que les presentamos a continuación.

Cabe señalar que, un “producto identitario” es una forma didáctica de realzar, revivir o enaltecer un tipo de producto agroalimentario proveniente de manos de mujeres campesinas, lo cual no significa precisamente que este tenga su denominación de origen institucionalizada.

Muy por el contrario, estos productos -en su mayoría- se distribuyen a lo largo del territorio regional, lo cual no impide que sus usos y derivaciones sean totalmente diversas. Por esta razón, y como estos productos los podrás encontrar en cada localidad, nuestro objetivo es darles a conocer sus características y propiedades para fortalecer sus usos en el mantenimiento de una dieta equilibrada.

A continuación, iremos conociendo cada uno de estos productos distinguidos por las Mesas Comunales, con algunas características culturales y nutricionales de cada uno de ellos, aportando al conocimiento de la biodiversidad de nuestros territorios.



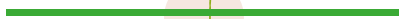
2.2.1 Mesa de Mujeres Rurales de Los Sauces: relevando los sabores de la Rosa Mosqueta y el Merkén



El **Merkén** es un condimento tradicional, de uso ancestral en la cocina Mapuche. De color rojizo, sabor picante e intenso aroma a ahumado, es preparado con ají “cacho de cabra” la variedad más antigua usada por las familias.

Para su preparación se usa ají que ha madurado bien en la planta y cuando ya tienen un color rojo intenso. Al cosecharlo se hacen ristras, las que se cuelgan al humo. Para prepararlo se muele en mortero o molinillo, con sus semillas. Cuando ya está hecho polvo, se mezcla con sal semillas tostadas y molidas de cilantro.

Es un condimento de uso cotidiano en las mesas de las familias campesinas, incorporándose en todo tipo de preparaciones. Su consumo es muy saludable pues, además de sus vitaminas, es un buen analgésico, aumenta la producción de enzima colagenasa y de las prostaglandinas, que ayudan a reducir el dolor y a desinflamar. El sabor picante contribuye a liberar endorfinas, que son las hormonas generadoras del sentido de felicidad o bienestar.



La **Rosa Mosqueta** es una planta nativa de Europa, que en algunas zonas del sur de Chile se ha silvestrado, incluso cubriendo extensas zonas.

El fruto llamado mosqueta o coral, es muy valorado por su sabrosa pulpa color rojizo, de sabor ácido, muy rico en vitamina C.



La pulpa fresca se usa para preparar sabrosas mermeladas y salsas dulces. Para ello se debe separar la pulpa de las semillas, las que contienen muchas pelusas con pequeñas espinas,

muy incómodas en el paladar.

Una modalidad es cocer todos los frutos y luego colarlos con un paño género muy fino.

A esta pulpa limpia se le agrega azúcar para preparar la mermelada y otras preparaciones.

Otra forma de usar los frutos es deshidratarlos para, posteriormente, preparar una infusión, bebida caliente muy sabrosa y de sabor ácido, apropiada para resfríos y afecciones bronquiales.

También se extrae aceite de sus semillas, que es ampliamente reconocido y usado como regenerador de cicatrices y marcas en la piel, para prevenir estrías y calmar irritaciones de la piel.

2.2.2 Mesa Mujeres Rurales de Lumaco: recuperando la diversidad del Mote y el Membrillo Lúcumá



El **Mote** se prepara con trigo cocido y pelado con ceniza de leña. La calidad de la ceniza influye mucho en la presentación del grano, sabor y color del mote.

Los usos comunes del mote son como acompañante de cualquier caldo, dejándolo a libre disposición en la mesa, en reemplazo del pan o papas cocidas.

Otro uso cotidiano es en bebidas refrescantes, con agua fresca y un poco de azúcar, además del tradicional mote con huesillo; también en preparaciones de sopas, guisos, cazuela de ganso acompañando legumbres, ensaladas, entre otros.

Últimamente se han difundido nuevas preparaciones como budín, tartas o kuchen con frutas, panqueques, etc. Es decir, es una preparación muy versátil, que se puede usar en platos dulces o salados, calientes o fríos.

Es tan relevante su valor en la alimentación que, en forma simbólica, se usa en ofrendas rituales de ceremonias o rogativas, junto con otras preparaciones tradicionales.



El **Membrillo** o membrillero es un árbol frutal muy antiguo, originario de Europa. Requiere clima templado frío invernal y veranos calurosos. Su fruto es el membrillo, muy firme y duro como fruta; de aroma muy particular y sabor agrio.

La textura de su pulpa es áspera y un sabor ácido, pero su fragancia y sabor son muy atractivos. Tiene mucha pectina, fibra natural de las paredes del fruto lo que le da mucha consistencia, sin necesitar agregar otros ingredientes para espesar.

Se prepara en dulces amoldados y firmes, en mermeladas, confituras, compotas y jaleas. Es tradicional conservarlos al jugo con mutilla, como postre de otoño-invierno.

Lo podemos consumir en la época otoñal, cosechándose cuando están maduros, y si se guardan apropiadamente envueltos en papel o paja fina y seca, pueden durar varios meses.



2.2.3 Mesa de Mujeres Rurales de Nueva Imperial: El Kachilla y el Trapi, sus aportes a la diversidad en la mesa



El **Kachilla (Trigo)** llegó hace siglos con los españoles haciéndose parte de nuestra identidad culinaria regional. Hoy por hoy, si hablamos de alimentos tradicionales mapuche, el trigo es uno de ellos, encontrando una diversidad de preparaciones transmitidas de generación en generación y que forman parte de la tradición culinaria del pueblo Mapuche, entre ellas encontramos el Mültrün (catutos), la Murke (harina tostada), el Kako (mote), el Lokro, las sopaipillas, el Muday y el Tikin (trigo chancado).

Es un cereal, que cuando se consume en forma integral (locro, mote, catutos, soplillo, panes integrales, etc.), es un alimento muy completo, puesto que su cáscara y germen poseen mucha fibra, vitaminas, minerales y proteínas.



El **Trapi (Aji)** es un fruto domesticado en nuestra América Central y ampliamente difundido en todo el continente. En nuestra región se le llama Trapi, siendo la principal variedad cultivada el “cacho de cabra” por su grado de picor. La preparación más tradicional que conocemos es el Merken, ají ahumado con sal molida y semillas de cilantro.

Sus principales atributos son que aportan vitaminas A y C, disminuye la presión arterial, gracias a sus propiedades que fortalecen las paredes musculares del corazón y su calor aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo.

Además, ayuda a elevar el metabolismo, la movilidad intestinal, reduce el colesterol “malo”, alivia el estrés y la depresión, puesto que lo picante estimula la producción de las hormonas del bienestar (serotonina).



El **Trapi** se usa de diversas formas: tierno en ensaladas, pebres, salsas solas o en mezclas con otras hierbas e ingredientes; cocido en la llama del fuego para, posteriormente, prepararlo en salsa; seco en polvo, etc., constituyéndose así en un buen acompañante para muchas comidas.

2.2.4 Mesa de Mujeres Rurales de Carahue: el Kollof recolectado desde las orillas del Lafkenmapu



El **Kollof (Cochayuyo)** es un alga de las costas de los mares sureños (subantárticos). Posee tantas propiedades que se valora como un súper alimento, considerado como una mina repleta de nutrientes y sales minerales. Esta alga crece pegada al roquerío por un “tallo” muy firme de color verde claro llamado Ulte que, normalmente, se vende ya cocido.

Sus “hojas” las que conocemos como cochayuyo o Kollof, son de color verde oscuro, casi negro, que al secarlas y asolearlas por varias semanas pierde su color, quedando de color pardo muy claro.

Siempre es más sabroso y saludable el de color oscuro. El que además de conservar en mejor medida sus propiedades, implica menos trabajo para las y los recolectores.

Muy recomendable en las dietas de control de peso por contener mucha fibra; para combatir el estreñimiento, además de ser de un bajo contenido de grasas y alto contenido de yodo que acelera el metabolismo quemando más calorías y por último favorece la flora intestinal.

Su gran cantidad de minerales, proteínas y oligoelementos ayudan a tonificar nuestro organismo, especialmente en condiciones de agotamiento crónico o cansancio.

Se consume crudo o cocido en una gran diversidad de preparaciones: ceviche, pebres, ensaladas, tortillas, budines, albóndigas, empanadas, guisos, charquicán, sopas, mermelada, entre otras.



2.2.5 Mesa de Mujeres Rurales de Saavedra: Kuram Karü y Ñni, el valor de la recolección

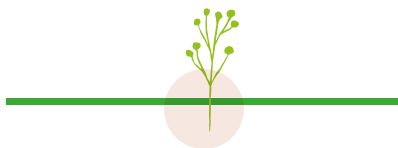


Se les llama **Kuram Karü (Huevos Verdes)** por la tonalidad de sus cáscaras, que van desde un verde pálido hasta un color azulino, producidos por gallinas de razas tradicionales como las Ketro, Kollonkas, Trintre, Cogote Pelado, Patojas, Jiras, Copetonas, Negras, Flor de Habas y otras.

Estos huevos tienen una cáscara más firme y gruesa, que influye positivamente en la calidad del huevo al impedir la pérdida de la humedad, y en mantenerlos frescos por más tiempo.

Las yemas de color amarillo intenso (casi naranja) son el resultado de la mayor concentración de carotenos, fruto de una alimentación natural y completa (granos y hierbas verdes), pero también por las características de estas razas tradicionales.

El manejo tradicional de las gallinas permite que las aves sean mucho más saludables, por lo tanto, a ellas no se les suministran antibióticos u hormonas para mejorar la postura de huevos, lo que en sí es otra garantía de ser saludables, además de su calidad en sabor, aroma y valores nutritivos.



La **Ñni (Murta)** es el fruto o baya de un arbusto nativo de los bosques húmedos de la costa en el sur de Chile.

Fruto muy fragante y de sabor intenso y característico. Esta fruta tiene gran poder antioxidante, es decir, ayuda a evitar el envejecimiento de las células, tiene beneficios antiinflamatorios, efectos analgésicos, propiedades cicatrizantes, estimula la producción de colágeno lo que ayuda a mantener elásticos los tejidos y la piel, y regula la circulación sanguínea.



Posee una diversidad de preparaciones, pudiendo utilizarse tanto sus hojas como semillas en productos como mermeladas, conservas (membrillo con Ñni), dulces, postre, licores, té de hierbas y jugos.

2.2.6 Mesa Mujeres Rurales de Toltén: Las Papas Meñarki, en la memoria de los territorios



Las papas son tubérculos domesticados en el sur de América, existiendo muchas variedades en diversos colores y formas, como también con distintas características para diversos usos.

Ha sido uno de los alimentos cultivados fundamentales de los pueblos sureños de Chile.

Es un tubérculo muy nutritivo, rico en minerales y vitaminas, satisface rápidamente el apetito; su proteína es de alto valor biológico, y cocida sin pelar es diurética y reguladora del metabolismo, ayuda a bajar el ácido úrico.

Las papas **Meñarki**, llamadas así por sus formas alargadas, son ideales para cocerlas con piel y retirárselas cuando están cocidas, si fuera necesario. Sus diversos colores y formas son sus grandes aportes a un plato con sello particular y regional.



2.2.7

Mesa de Mujeres Rurales de Teodoro Schmidt: Las Acelgas, rescatando su diversidad de colores



Verdura originada de las zonas costeras de Europa, hace siglos llegó a Chile con los europeos y hoy está presente en todas las huertas. Es una planta bianual, es decir crece en forma permanente todo el primer año, y al segundo ya pasa al estado de floración y posterior producción de semillas.

Siempre han estado las variedades de tallos verdes y blancos, pero desde hace algunas décadas se han difundido otras variedades tradicionales con tallos muy coloridos: púrpura, granate, rosado, naranja, amarillo, etc.

Todas ellas aportan colorido y belleza a las preparaciones y presentación de diversos platos.

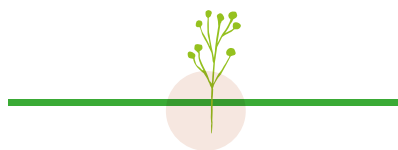


Las propiedades nutricionales de la acelga la hacen infaltable en nuestra alimentación pues contienen altas cantidades de vitamina A, B, C, E y K; son ricas en minerales como calcio, cobre, sodio, potasio, hierro y fósforo; y aportan ácidos grasos Omega que fortifican el sistema cardiovascular.

Otro aspecto muy relevante de la acelga para ser incorporada en nuestra alimentación moderna, es que mejoran la digestión o el “tránsito lento” por ser muy ricas en fibras solubles.

Las hojas tiernas de acelgas son ideales para picarlas más finas y agregarlas a las ensaladas, ya que al consumirlas crudas aprovechamos mejor sus vitaminas, en especial la vitamina C.

Sus usos son muy variados, pudiendo preparar panqueques, postres u otros platos dependiendo de la creatividad de quien los elabore.



2.2.8 Mesa de Mujeres Rurales de Pitrufquén: Las hierbas aromáticas o medicinales, inseparables en la mesa

Las abuelas siempre nos han enseñado que “la comida debe ir con sus remedios”, y este es uno de los principales roles de las hierbas aromáticas o medicinales en nuestra alimentación, ya sean hojas, flores, semillas o frutos. Se usan de diversas formas y contribuyen a equilibrar una preparación, aportan vitaminas y minerales fundamentales, ayudan en la digestión, facilitan la absorción de nutrientes, contribuyen con sus fragancias, aromas y sabores particulares a una alimentación saludable, dándole un carácter distintivo a cada preparación. Algunas de ellas son:



Albahaca: es la hierba de la alegría, ayuda en la digestión, carminativa³ y deshincha.



Apio panul: sus hojas se usan en pucheros y guisos, propiedad refrescante, carminativa y depurativa de la sangre.



Hinojo: se usan las hojas tiernas en ensaladas de papas, da frescor y fragancia, además de su efecto digestivo y desinflamante.



Orégano: relajante y digestivo, sedante, calma dolores.



Paico: ayuda en la digestión, controla parásitos e infecciones intestinales.



Poleo: tierno se usa como verdura fresca en diversas preparaciones, tónico estomacal, digestivo y carminativo.



Salvia: digestiva y relajante.



Tomillo o chazcú: digestivo y carminativo.



3. Sustancia que favorece la disminución de la generación de gases en el tubo digestivo y con ello disminuyen las flatulencias y cólicos.

2.3

Recetario con historia: Tradición culinaria de la Puebla a su mesa



La última parte de este manual es un recetario y, como su título lo indica, está cargado de historia. Cada una de estas preparaciones constituyen

parte de los saberes de las Mesas de Mujeres Rurales para incentivar el amor por la cultura culinaria plasmada en las cocinas de la Puebla.

La versatilidad que nos puede entregar la cocina es una característica única, que promueve la creatividad y la innovación, por ello cada uno de estos menús reflejan cómo con productos locales y saludables se puede realizar una diversidad de platos sabrosos al paladar.

Los productos frescos y libres de agroquímicos potencian el sabor que hay en cada uno de ellos, además, nos ayudan a combatir los altos índices de obesidad o enfermedades asociadas al consumo desproporcionado de comidas chatarras o de origen industrial.

Les invitamos a conocer la sabiduría de estas mujeres rurales y les agradecemos la posibilidad que nos dieron de compartir con ustedes cada uno de estos platos, asociados a la memoria y saberes de sus familias, y al patrimonio agroalimentario de sus territorios.





Menú: *Preparemos un almuerzo saludable*

2.3.1. Mesa Mujeres Rurales de Los Sauces



Preparado por:

- *Tatiana Figueroa Cavalleri*
- *Ana María Paine Llancaleo*
- *Gladys Quezada Quezada*
- *Andrea Angélica Huenchacal*
- *María Reiman Huilcamán*
- *Mirta Polma Nahuelpi*
- *Nelda Gallegos Pereira*



Entrada: *Tortilla de acelgas con pebre de Merken*



Ingredientes

Para la tortilla:

*Un paquete de acelgas (400 grs.)
2 Huevos
Sal y pimienta a gusto*

Para el pebre:

*1 Tomate
Un cuarto de Cebolla
Cilantro a gusto
Merken a gusto
Sal y pimienta a gusto
Limón o vinagre
Aceite*



Preparación



Para la tortilla: Se desinfectan las verduras con una solución de cloro y agua (5 gotas de cloro por litro de agua).

Se corta la acelga, se agrega la sal y pimienta al gusto y luego se agregan los huevos en una proporción de 200 gramos de acelga por 1 huevo.

En un sartén, previamente calentado, se incorporan un poco de aceite y se cocina.

Si lo desea, puede agregar un ajo.

Para el pebre: Se pica el tomate en cubos, al igual que la cebolla. Se exprime la cebolla para quitar el jugo, si es muy fuerte. Se pica el cilantro y se incorpora todo en un bowl. Se agrega el Merken, la sal, el vinagre o limón, junto con el aceite.





Plato de Fondo: *Puré con Merken y Albóndigas de Lentejas*



Ingredientes

Para el puré:

½ kilo de papas
 ½ kilo de zapallo
 200 cc de leche
 1 cucharada de mantequilla
 Merken a gusto

Para las Albóndigas de Lentejas:

300 grs. de Lentejas
 Sal a gusto
 Un cuarto de Cebolla
 Media Zanahoria
 Ajo
 Pan rallado
 Merken a gusto

Preparación



Puré:

Lavar y pelar las papas.
 Quitar la cáscara del zapallo.
 Cortar el zapallo en cubos de tamaño medio.
 Cocer todo junto hasta sumergir.
 Agregar sal a gusto.
 Escurrir el agua.
 Moler los productos y agregar leche hasta dar una consistencia suave.
 Agregar la mantequilla y el Merken a gusto.



Albóndigas de Lentejas:

Previamente remojadas las lentejas la noche anterior, se incorpora agua en una olla y se echan a cocer.
 Mientras se hace un sofrito con las verduras picadas, cebolla en cubos, zanahoria rallada y el ajo molido, también se puede agregar puerros o Morrón según su preferencia.
 Escurridas las lentejas, se trituran y se le incorpora el sofrito.
 Puede agregarles Merken a su gusto.
 Una vez fría la mezcla se hacen bolitas, se pasan por el pan rallado y se fríen en un sartén con aceite por unos 2 minutos por vuelta sólo para dar una textura dorada.



Recomendaciones:

Cocer la legumbre en agua fría.
 Triturar las lentejas de una manera suave, sin moler excesivamente para que la lenteja no pierda su forma. Además, en esta etapa puede incorporar un huevo para dar mayor firmeza a la pasta.



Postre: *Leche con Kinwa y mermelada de Mosqueta*



Ingredientes

400 grs. de Kinwa pelada
750 cc de leche entera o semidescremada
Vainilla (opcional)
Mermelada de Mosqueta



Preparación



*La Kinwa debe ser pelada.
Se pone en cocción una taza de Kinwa por 500 cc de agua, hasta que hierva por 5 minutos. Luego, se retira del fuego.
Cocer la leche a fuego bajo y agregar la vainilla.
Antes de que la leche suelte el hervor se incorpora la Kinwa cocida y se deja hervir por dos minutos.
Dejar enfriar en pocillos individuales.
Una vez frío el postre se le agrega la mermelada de Mosqueta.*





Menú: Nagtche

Manual para el Diálogo de Saberes
"De la Pueblo a la Mesa: al resguardo
del patrimonio agroalimentario y la protección
de la biodiversidad en tiempos de pandemia"

2.3.2. Mesa Mujeres Rurales de Lumaco



Preparado por:

- Sandra Rain Lizama
- Maricarmen Guerrero Gallardo
- Carmen Gallardo Quilape
- Teresa Huaiquil Peña
- Marta Reiman Ancalao
- Adelaida Martínez Reuca
- Janette Calbuñir Milchio
- Luisa Antileo Reiman
- Isolde Antileo Sanhueza
- Clara Antileo Sanhueza



34



Entrada: Salao Kako (pebre de mote)



Ingredientes

- 1 taza de mote cocido (Kiñe Kariüafun Kuchan Kako)
- Cilantro (Kulantu)
- Ciboulette (Tapul Chalota)
- Cebollín (We Chefilla)
- Morrón rojo, verde o amarillo (Kochi Trapi Kelü, Karü, Choz)
- 4 hojas de lechuga (Meli Pichke Tapul Lechuwa)
- Merken a gusto (Kochi Kochi Rungun Txapi)
- 1 Chorruto de vinagre de manzana (Kiñe Tilttil Ko Manchana)
- 1 Chorruto de aceite (Kiñe Tilttil Kolechi Iwaiñ)
- Sal a gusto (Kochi Kochi Chadi)



Preparación



Primero que nada nos colocamos delantal, gorro cocinero y guantes, limpiamos los mesones con un paño con cloro gel y los utensilios que ocuparemos los lavamos con agua tibia, lavalozo y unas gotas de cloro.

Luego de recolectar las verduras las lavamos con agua corriente, colocamos agua a hervir en una olla y cuando esté hirviendo le echamos el mote.

Cocinarse por 5 minutos aproximadamente.

Le botamos el agua y lo dejamos que escurra bien en un colador. Se pican las verduras en una tabla de picar, el morrón se corta en tiritas.

En una fuente colocamos el mote, las verduras, el Merken, la sal a gusto, agregar un chorrito de aceite y un chorrito de vinagre de manzana, se revuelve hasta que esté todo bien mezclado.

Para armar el plato se coloca una hoja de lechuga, encima de esta el pebre y se adorna con las tiritas de morrón.



Plato de Fondo: Mote con verduras salteadas

(Kacoengu Itxofil Corrin Ferduras)



Ingredientes

2 tazas de mote (Epu Karü Kako)

1 zanahoria grande (Kiñe Choz Ferdura)

1 morrón (Kiñe Kochi Txapi)

1 hoja de acelga (Kiñe Tapula Acelga)

2 puerros (Epu Poro)

2 papas grandes (Epu Futxake Poñü)

1 cebolla mediana (Kiñe Fey Fentechi Chefolla)

Aceite suficiente para saltear las verduras (Fey Fenten Kolechi Iwiñ Furi Al Ferdura)

Sal a gusto (Kochi Kochi Chadi)

Orégano a gusto (Küme Münuem Ngechi Tapul Ferdura)

3 dientes de ajo (Kila Foro Acuz)



Preparación



Primero que nada nos colocamos delantal, gorro cocinero y guantes, limpiamos los mesones con un paño con cloro gel y los utensilios que ocuparemos los lavamos con agua tibia, lavalozo y unas gotas de cloro.

Luego de recolectar las verduras las lavamos con agua corriente, picamos todas las verduras en cuadrado en una tabla para picar, colocamos un sartén al fuego con el aceite y cuando esté bien caliente le colocamos la cebolla y el ajo, cuando se note que la cebolla está tomando un color cristalizado se le agrega el resto de las verduras, esto se cocina por unos 3 minutos aproximadamente.

Colocamos a hervir agua en una olla, y cuando esté hirviendo le echamos el mote. Esto tiene que cocinarse por 5 minutos aproximadamente. Le botamos el agua y lo dejamos que escurra bien en un colador.

Para el armado, colocamos dos porciones chicas de mote acompañado de verduras salteadas.



Recomendaciones:

Las verduras no se deben freír por mucho rato, deben quedar crujientes.

No hervir mucho el mote para que no quede apanado, debe quedar graneado.

Para acompañar el plato de fondo puede preparar un rico jugo de membrillo con dos membrillos (Epu Emperillo) y miel a gusto (Ziwmeñ Ñi Achucar). Pelamos los membrillos y se les sacan las pepas, se pican en trozos y se echan a la juguera con 1 litro de agua helada, lo vaciamos en un jarro y endulzamos con miel.



Postre: Mote con leche y membrillo (Lichi Emgu Kako Ka Emperillo)



Ingredientes

2 tazas de mote (Epu Karü Kako)
½ litro de leche (Lichi Rangüñ Litro)
1 palito de canela (Kiñe Pichi Txawa)
1 clavo de olor (Kiñe Kume Mumuen Neche Clavo)
Membrillo en conserva (Kukem Guardan Emperillo)



Preparación

Primero que nada nos colocamos delantal, gorro cocinero y guantes, limpiamos los mesones con un paño con cloro gel y los utensilios que ocuparemos los lavamos con agua tibia, lavalozza y unas gotas de cloro.

Colocamos agua en una olla a hervir y antes que suelte el hervor le echamos el mote, que tiene que cocinarse por 10 minutos aproximadamente, le botamos el agua y lo dejamos que escurra bien en un colador.

En una olla colocamos la leche con la canela y el clavo de olor, cuando esté hirviendo le echamos el mote, lo dejamos por unos 10 minutos a fuego lento.

Para servir tenemos que dejarlo como mínimo 2 horas para que se enfríe, luego lo servimos en copas con unos gajitos de membrillo en conserva.



Recomendación:

La leche debe ser siempre líquida, no sirve la leche en polvo. Preferir la leche de vaca.





Menú: Valorando la Acelga

2.3.3. Mesa Mujeres Rurales de Teodoro Schmidt



Preparado por:

- Juana Riffo Figueroa
- Ruth Troncoso Troncoso
- Luzmira López Monsalves



Entrada: *Albóndiga de Acelga con acompañamiento*



Ingredientes

1 Paquete de Acelga
1 Zanahoria
3 Huevos
½ Taza de Avena
Sal, ajo y perejil a gusto



Preparación



Se lavan las verduras, luego se le da un hervor a la acelga y zanahoria por unos 3 minutos. Luego se ponen en un bowl y se deja enfriar. Una vez frío se agregan los huevos, la sal, el ajo picado o molido. Posteriormente se agrega la zanahoria rallada. Se une todo con la acelga ya picada y pre cocida, y se agrega finalmente la media taza de avena. Luego con una cuchara grande va dando la forma a la albóndiga o tortilla en un sartén con teflón y una pizca de aceite. Su cocción dura aproximadamente 7 minutos por cada lado, todo dependerá del grosor que le quiera dar.



Recomendación:

Se puede acompañar con un arroz integral, o con papas moradas o de las que más le gusten.





Plato de Fondo: *Tartaleta salada de acelga*



Ingredientes

Para la masa:

1 taza de harina
 1 huevo
 3 cucharadas Mantequilla
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de polvos hornear
 Agua

Para el relleno:

1 Zanahoria
 Acelga
 Orégano
 Una cajita de crema o queso crema
 3 huevos
 1 cebolla
 2 cucharadas de morrón
 Sal a gusto

Preparación



Masa:

Se une la harina con polvos de hornear y la sal, en el centro de la harina se agrega la mantequilla y el huevo, con una cuchara se une todo, si queda muy seca se agrega agua poco a poco, que la masa no se pegue en la mano. Estando todo unido se forma una esfera y se estira con el uslero, se coloca en el molde previamente cubierto con mantequilla para que no se pegue, y al horno por 10 minutos.



Relleno:

Bien lavadas las verduras se ralla la zanahoria, se corta la acelga a gusto, en un sartén se coloca aceite para dar un sofrito, morrón en cuadritos, cebolla en cuadritos, orégano, sal, la zanahoria y al final la acelga.

Se retira del fuego y cuando hayan pasado unos minutos se agrega la crema o queso (o las dos cosas), los huevos y se revuelve todo.

Se agrega a la masa y se cuece unos 20 minutos.

Se sirve con una papa y ensalada.





Postre: Flan de Acelga



Ingredientes

1 gelatina de sabor limón de 120 grs.
1 lata de leche evaporada de 400 ml.
135 gramos de acelga, sin tallo
1/2 litro de agua caliente



Preparación



Lavar la hoja de acelga, licuar los 135 gramos, agregar una taza de agua fría y licuar bien, luego poner el licuado de las acelgas en el refrigerador por 15 minutos.
Dejar 6 cucharadas soperas de esta preparación aparte, para la salsa.
Disolver la gelatina en una taza y media de agua bien caliente, revolver hasta que se disuelva.
Agregar la leche evaporada y el licuado de acelga, siempre revolviendo.
Tener los moldes individuales o uno grande, llevar por 3 horas al refrigerador.

Para la salsa:

En una cacerola agregue las 6 cucharadas del licuado de acelga, llevar a fuego lento, agregue 4 cucharadas de azúcar y revolviendo siempre hasta que tome un poco de consistencia, luego dejar reposar.
Desmoldar el flan de acelga y poner un toque de salsa para resaltar más el sabor y adornar el plato.



Recomendación:

Puede utilizar dulce de rosa mosqueta, o bien la acelga combina de muy buena manera con la mermelada de ciruela ya que aporta acidez y dulzor.





Menú: *Kochi Lafkenche*

2.3.4. Mesa Mujeres Rurales de Toltén



Preparado por:

- Blanca González Valdebenito
- María Lemul Jaramillo
- Marta Alarcón Antillanca
- Pamela Chávez Ruiz

Manual para el Diseño de Saberes
"De la Pueblo a la Mesa: al resguardo
del patrimonio agroalimentario y la protección
de la biodiversidad en tiempos de pandemia"

40



Entrada: *Empanadas de Kinwa con queso*



Ingredientes (12 personas)

Para el relleno:

Un paquete de puerro picado en cuadritos
250 grs. de Kinwa
Aliños (especies) surtidos
200 grs. de queso mantecoso rallado

Para la masa:

1 plato de Harina
1/2 litro de agua caliente
Una cucharada de manteca
Sal a gusto
1 litro de aceite

Preparación



Para el relleno:

Se sofríe el puerro con los aliños hasta que tome un aspecto traslucido. A continuación, se agrega la Kinwa previamente cocida, la sal y se mezcla bien. Se reserva el relleno.



Para la masa:

Se mezcla la harina con sal a gusto, la manteca y el agua caliente en un bowl.

De preferencia mezclar inicialmente con una cuchara, puesto que el agua caliente puede quemar las manos.

Posteriormente amasar y estirar la masa.

Una vez estirada la masa de manera uniforme, rellenarla con una cucharada sopera de pino de Kinwa dejando espacio para poder cerrar y hacer la figura de la empanada, junto a esto agregar una pisca de queso a cada una.

Luego de haber rellenado las empanadas, freír en aceite caliente durante 3 minutos por lado, o hasta que cada lado esté dorado.



Recomendación:

La Kinwa debe quedar bien cocida, le puede incorporar cualquier tipo de aliño.



Plato de Fondo: Guiso de acelga con papas nativas horneadas al chascú y chalota



Ingredientes

Para el guiso de acelgas:

Acelga previamente picada y salteada en un poco de aceite

1 paquete de puerro picado en cuadritos

Aliño completo

Ajo

Orégano

100 grs. de queso rallado

Trocito de morrón picado en cuadritos

Zanahoria rallada gruesa

200 cc de leche

Para las papas horneadas:

1 kilo de papas nativas

Chascú u orégano

Sal a gusto

Manteca



Preparación



El guiso:

Saltear el puerro picado junto a la zanahoria y morrón. Una vez mezclados los ingredientes agregar el salteado de acelgas, más los aliños contemplados.

Mientras se realiza el salteado, se agrega la taza de leche (200 cc) por chorritos, a medida que se cocinan las verduras, con el fin de que la preparación quede con una textura espesa y no líquida.

Al momento de servir el guiso, se esparce el queso rallado encima.



Papas salteadas:

Lavar bien las papas con cáscaras y rebanar en rodajas.

Poner las rodajas de papas en un bowl y agregar los aliños, la sal y la manteca, para luego mezclar todos los ingredientes con las manos limpias.

Finalmente, esparcir las papas condimentadas en una asadera y dejar en el horno durante 30 minutos, o hasta que estén cocinadas y doradas.



Recomendación:

Este plato se podría acompañar con tortillas de rescoldo y un vaso de jugo de Kulén o de Quilloy-Quilloy.

La preparación del jugo de Kulen consiste en agregar en una licuadora un tazón de Kulen, medio limón pelado y rebanado, además de azúcar a gusto. Esto se mezcla en la licuadora, se cuele y se sirve fresco. Mientras que, el Quilloy-Quilloy se prepara de la misma manera, pero para este último se sugiere agregar hojas de menta.



Postre: Milcao a la mutilla



Ingredientes

- 1 kilo Papas nativas
- ¼ de kilo de mutillas en conserva o
- ½ kilo de mutillas frescas
- Azúcar a gusto
- 1 ¼ litro de agua



Preparación



Pelar las papas y rallarlas en la parte más fina de un rallador manual o molerlas en una licuadora.

Filtrar las papas ralladas en un trozo de género (bolsa de harina o visillo limpio) logrando separar la fibra de la papa del jugo derivado de la misma.

Agregar la papa rallada a un bowl, junto a cuatro cucharadas soperas de harina, amasar y hacer pequeños pancitos.

Poner a hervir la mutilla con 1 ¼ litro de agua en una olla, endulzando a gusto.

Una vez suelto el hervor se agregan los pancitos a la olla, revolviendo leve y constantemente durante cinco minutos.

Después de esto se retira la olla del fuego y se deja enfriar.

Servir el milcao frío y agregar una cucharada de merengue o crema al postre, para dar un toque cremoso y suave.



Menú: Sabores del antiguo Trairaico

2.3.5. Mesa Mujeres Rurales de Nueva Imperial



Preparado por: **María Cayumán Sánchez**



Entrada: *Ceviche de Trigo Mote*



Ingredientes

250 grs. de mote
Medio pimiento rojo
1 cucharada de cilantro y mastuerzo
1 chalota
1 cebolla morada
Sal a gusto
Jugo de limón a gusto



Preparación

En una olla se cocina el trigo con 2 ½ tazas de agua por 20 minutos.
Se lavan todos los ingredientes con abundante agua.
Se corta la cebolla, la chalota y el pimiento en cubos pequeños.
Se pican bien finito las verduras.
Se mezclan el mote, la cebolla, la chalota, el pimiento, el jugo de limón, el cilantro, el mastuerzo y la sal.
Se deja reposar por media hora.
Servir con una base de hojas de lechuga.





Plato de Fondo: Cazuela de pollo de campo con locro



Preparado por:

- Angelina Huilipan Maliqueo
- Mireya Palacios Vejar
- Aidet Llafquen Huilipan
- Elizabeth Carreño Ñanculef
- Clementina LLaqquen Huilipan



Ingredientes

3 litros de agua
 1 pollo de campo
 2 zanahorias
 1/2 kilo zapallo
 6 papas
 1/2 kilo de arvejas
 Medio morrón
 Media cebolla
 4 dientes de ajo
 1 cucharada de orégano
 200 gramos de locro
 Sal a gusto
 Ciboulette, Cilantro, Chalota o Perejil a gusto



Preparación



Poner el pollo a cocer en 3 litros de agua con sal a gusto a fuego alto en cocina a leña durante 40 minutos.

Lavar, pelar y/o picar las zanahorias, el ajo, el morrón, las arvejas, el zapallo y las papas (Choclo opcional).

Agregar las verduras y el orégano a la olla.

Esperar unos 10 minutos de cocción y agregar el locro.

Luego de 5 minutos, retirar del fuego e incorporar el cilantro, el ciboulette, el perejil y la chalota previamente lavados con abundante agua.

Una vez que el caldo se haya impregnado con las hierbas frescas, servir inmediatamente antes de que se enfríe.



Recomendaciones:

Se sugiere acompañar este plato de una ensalada de mix de lechugas con morrón rojo, Muday y una docena de sopaipillas.



Postre: *Mouse de mote*



Preparado por: • **Rosa Flores Aillal**
• **Lorena Gómez Huiliñir**



Ingredientes

½ litro de crema batida
1 kilo de mote previamente cocido
¼ de salsa de frutilla
1 ramita de menta



Preparación



Verter la crema en un bowl y batir con batidora hasta que aumente su volumen y adquiera una consistencia espumosa.

Verter el mote previamente cocido y a temperatura ambiente en un bowl.

Agregar ¼ de la crema al mote y revolver hasta conseguir una mezcla homogénea.

Presentar el mouse de mote en un pocillo de postre y agregar a gusto una cucharada de crema y posteriormente una cucharadita de salsa de frutilla sobre la crema.

Para finalizar decorar con una ramita de menta.



Aperitivo: *Mote Sour*



Preparado por: **Mercedes Coña Huaiquimil**



Ingredientes para 6 porciones

¼ de taza de mote cocido
¾ de taza de pisco
1 limón
10 cubos de hielo
Miel a gusto



Preparación



Sacar el jugo de limón.

En una licuadora, añadir todos los ingredientes y licuar durante 3 a 4 minutos.



Kuchen de mote y frutillas



Preparado por: Mercedes Coña Huaiquimil



Ingredientes para 6 porciones

Para la masa:

300 grs. de harina
200 grs. de mantequilla
100 grs. de azúcar
1 huevo

Para el relleno:

¼ de kilo de mote
Fruta de la estación



Preparación



- 46** Cocer el mote durante 90 minutos o hasta que quede con una consistencia ligosa (recocido), y endulzar con miel.
- En un bowl añadir la harina, la mantequilla, el azúcar y el huevo, y mezclar todo hasta formar una masa homogénea.
- Forrar un molde para kuchen con la masa y añadir el mote extendiéndolo por toda la superficie.
- Añadir la fruta y hornear por 40 minutos.
- Una vez cocida la masa, sacar del horno y dejar enfriar para servir.



Recomendación:

Para acompañar el mote sour, el café de trigo o una agüita de hierbas.



Menú: Desde la orilla del mar, a su mesa a degustar

2.3.6. Mesa Mujeres Rurales de Carahue



Preparado por:

- *Bella Silva Maliqueo*
- *Marcela Leuman Cayupi*



Entrada: *Peure Iyael*



Ingredientes

2 tazas de cochayuyo remojado entero o picado, desde el día antes y picado fino.
1 paquetito de chalotas
Medio paquete de cilantro
2 limones regulares
1 pimentón (colores opcionales)
Sal a gusto



Preparación



Se junta todos los ingredientes en un recipiente, picado fino y en cuadritos, se aliña con limón, sal y pimienta (opcional).
Se deja reposar por unos minutos, luego servir en pocillos.
Se puede acompañar con catutitos o tortilla.



Plato de Fondo: *Papas rellenas con cochayuyo, acompañada de ensalada mixta*



Preparado por: **Alicia Maliqueo Cariqueo**



Ingredientes

1 paquete de cochayuyos
1 kilo de papas *Desiré* (recomendación)
¼ kilo de harina cruda (1 taza)
1 litro de aceite para freír
Sal a gusto
1 pizca de polvo de hornear
Queso (opcional)



Preparación



Se lava muy bien el cochayuyo, se remoja desde el día anterior a la preparación, se pica en cuadritos, se le agrega la cebolla y cocer hasta que esté blando el cochayuyo, tal como se prepara el pino para empanadas.

Una vez cocidas las papas se muelen como para puré, se le agrega la sal, harina cruda para que ayude a juntar mejor la masa de las papas, se forman bolitas como para sopaipillas, se amansan, y se le agrega el pino de cochayuyo, se cierran amoldándose como una papita. Si desea puede agregarle queso al pino.

Posteriormente, se fríen en aceite caliente hasta que se vean doradas por todos lados, se retiran y así queda una deliciosa "papa rellena de cochayuyo".

Para acompañarlas se prepara una rica y saludable ensalada mixta con acelga, lechuga, mostaza roja, cilantro, perejil. Se pica todo fino y se aliña a gusto.



Postre: Kinwa con leche cubierta de mermelada de cochayuyo



Preparado por: **Blanca Lienan Martínez**



Ingredientes

1 taza de Kinwa
1 litro de leche entera
2 cucharadas soperas de miel
1 ramita de canela
200 cc de mermelada de cochayuyo
Hojitas de menta
Ralladura de limón o naranja (opcional)
Clavos de olor (opcional)



Preparación



Lavar cuatro veces la Kinwa para sacar la saponina y que se le quite lo amargo.
Dejarla reposar en una olla mientras se pone la leche a coser junto con la canela, el limón y clavos de olor.
Cuando la leche hierva se le agrega la Kinwa.
Cocinar por 10 minutos y agregar la miel.
Para servir se echa en potes pequeños, se deja enfriar, se cubre con mermelada de cochayuyo y unas hojitas de menta para adornar.



Recomendación:

Evitar que la leche hierva por más de 2 minutos, ya que la Kinwa se puede pasar de cocción y la leche puede perder sus nutrientes.
Dependiendo del gusto, puede incorporar más o menos leche para darle al postre la textura líquida que usted desee.





Menú: Sabores del Budi Mapu

2.3.7. Mesa Mujeres Rurales de Saavedra



Preparado de manera colectiva por:

- María Marinao Carileo
- Doris Huilcamán Painequeo
- Ana Delia Llancao Millahuinca
- María Bebrañez Ñancuqueo
- Carmen Nahuelcoy Castro

Manual para el Diseño de Saberes
"De la Pueblo a la Mesa: al resguardo del patrimonio agroalimentario y la protección de la biodiversidad en tiempos de pandemia"

50



Entrada: *Huevo verde con lechuga morada*



Ingredientes

1 Huevo cocido
2 a 3 Hojas de Lechuga morada
Aceite a gusto
Sal a gusto
Limón o Vinagre a gusto



Preparación



Hervir el huevo entre 5 a 6 minutos, una vez listo se agrega en un plato hojas de lechuga y el huevo cocido.

Agregar aderezos como sal, aceite, limón o vinagre.

Esta preparación es sencilla, y los múltiples usos del huevo lo puede incorporar en esta preparación. Ya sea huevo pochado, omelette, o tortilla con verduras a gusto.

La exquisitez del huevo verde, proveniente de gallinas kollonkas, trintre o ketro aportan proteína y versatilidad a los platos.



Plato de Fondo: *Guiso de arvejas con mix de verduras*



Ingredientes

1 kilo de Arvejas desgranadas
Medio Zapallo Italiano
4 Papas grandes
5 Hojas de Acelga
½ kilo. de Poroto Verde
Cilantro
Ajo
Cebollín
Sal y Aceite a gusto



Preparación



La versatilidad del guiso es única, una comida calórica, rica en verduras y nutrientes lo hace genuina según los territorios y productos con que son preparados.

El cebollín y ajo se fríen en aceite.

Después se agregan las papas, las arvejas y los porotos verdes cortados en tiras.

Al final se incorpora el zapallo y las hojas de acelga previamente cortadas.

Se agrega agua paulatinamente durante todo el proceso, sin que se seque ni exceda su cantidad.

La consistencia debe ser cremosa y con un poco de caldo.

Antes de servir se le añade el cilantro y se sirve caliente.



Recomendación:

Este plato es vegetariano y se puede agregar cualquier tipo de verduras, tubérculos o aliños. Si lo desea puede incorporar carne o mariscos a este plato, todo depende de su creatividad.





Postre: Conserva de Murta con membrillo



Ingredientes

1 kilo de Murta
1 o 2 Membrillos
4 tazas de azúcar
2 tazas de agua



Preparación



Primero se selecciona la murta más grande y roja, igualmente con los membrillos, se utilizan los más sanos sin imperfecciones como machacones o cortes.

Una vez lavadas las frutas, se pela el membrillo y se corta a gusto.

Se deja en salmuera para que mantenga su color después de la cocción.

Se lavan nuevamente y están listos para cocinar.

En el frasco se intercalan por capas, membrillo y murta.

Se prepara el almíbar en una proporción de 2 tazas de azúcar por 4 de agua (1x2).

Se rellenan los frascos con el almíbar y se colocan en un fondo u olla, previamente con agua que tape los frascos unos 2 cms. por sobre la tapa.

Se coloca a fuego medio.

Una vez que suelta el hervor, debe hervir por 20-25 minutos.

Dejar enfriar y servir frío.

A esta conserva le puede agregar hojas de menta o yerba buena para adornar.



Menú: Sabores de Pitrufquén

2.3.8. Mesa Mujeres Rurales de Pitrufquén



Preparado por:

- Erika Barra Carrasco
- Rosa Alvarado Tenorio
- Juana Salgado Piutrín



Entrada: *Espinacas a la crema con queso fresco y verduras*



Ingredientes

1 paquete de hojas de vinagrillo
 Espinacas
 200 grs. de queso fresco
 Hojas de menta o yerba buena
 Mutilla
 1 diente de ajo
 1 cucharada de crema
 Sal y pimienta al gusto

Preparación



Primero se lavan las verduras y hojas.
 Se blanquean las espinacas pasándolas por agua hirviendo y luego directamente a un bowl con agua con hielo.
 Se pica el queso en cubos.
 Se machaca el ajo y se unen todos los ingredientes.
 Se montan sobre una rodaja de zapallo italiano grillado o salteado, y se le agrega la mutilla como adorno.



Recomendación:

A esta preparación puede agregar Kinwa o amaranto.





Plato de Fondo: *Papas nuevas rellenas con verduras, acompañado con salmón.*



Ingredientes

- ½ kilo de papas nuevas
- 1 zapallo italiano
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 pimienta roja
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 grs. de queso
- Salmón



Preparación



Primero se lavan todas las verduras.

Se echan a cocer las papas en abundante agua, con sal si lo desea. Además, a estas papas no se les quita la cáscara.

Mientras se pican las verduras y se saltean.

Una vez listas las papas, se ahuecan y en este espacio se le agregan las verduras salteadas.

Una vez rellenas las papas, se le agrega el queso y al horno hasta que se doren a gusto.

Puede acompañar el plato con Salmón, Trucha de río o cualquier tipo de carne que usted prefiera



Recomendación:

Esta preparación puede ser acompañada de una ensalada de betarraga rallada y manzana verde con nueces. Agregando cualquier tipo de aderezo.



Postre: *Brownie de Betarraga*



Ingredientes

100 grs. de *Betarraga*
50 grs. de *mantequilla*
50 grs. de *aceite*
100 grs. de *harina*
70 grs. de *azúcar*
30 grs. de *chocolate*
1 *huevo*
1 *pizca de polvo de hornear*
Canela al gusto



Preparación




Primero se bate la mantequilla con el aceite, el azúcar y el huevo.
Enseguida unir todos los ingredientes secos hasta formar una masa homogénea.
Se coloca la masa en recipientes pequeños y al horno a fuego medio.
Una vez frío se puede servir.
Se puede decorar con cualquier tipo de frutos secos si lo desea.





De la Puebla a la Mesa: al resguardo del patrimonio agroalimentario y la protección de la biodiversidad en tiempos de pandemia

Manual para el Diálogo de Saberes



“ Hay un espacio, o si se prefiere una práctica o estructura, que mantiene su identidad y sus características primigenias de predominio o dominio femenino, la relación y trabajo con la tierra, el pequeño espacio de la producción de alimentos o su recreación el jardín. El hogar o la casa y su entorno, refugios del saber femenino y de otros modos de relacionarse la tierra.”

Angélica Celis Salamaro
ONG CETSUR, 2003
