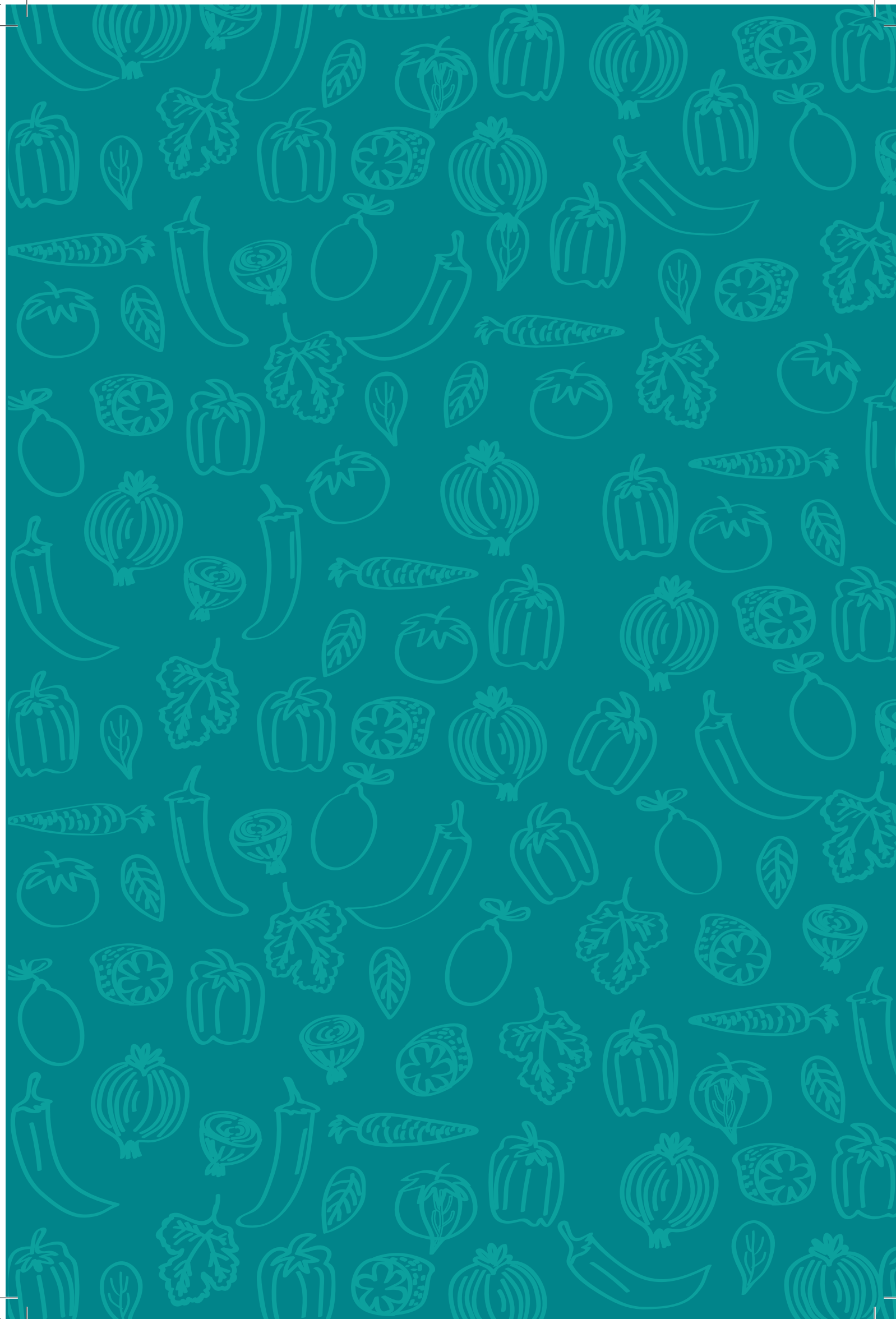


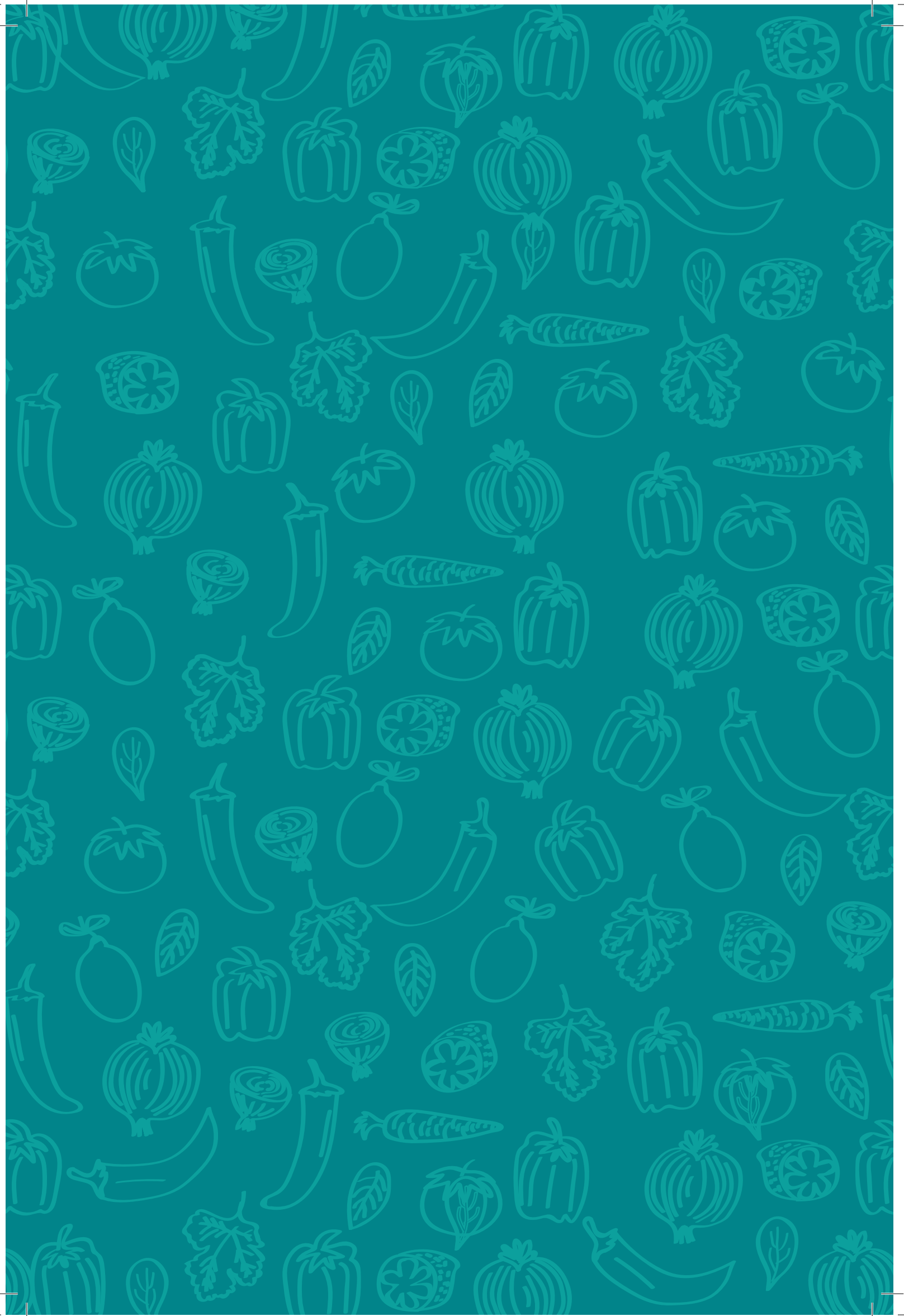
RECETARIO DE MUJERES MAPUCHE DE LA PINTANA

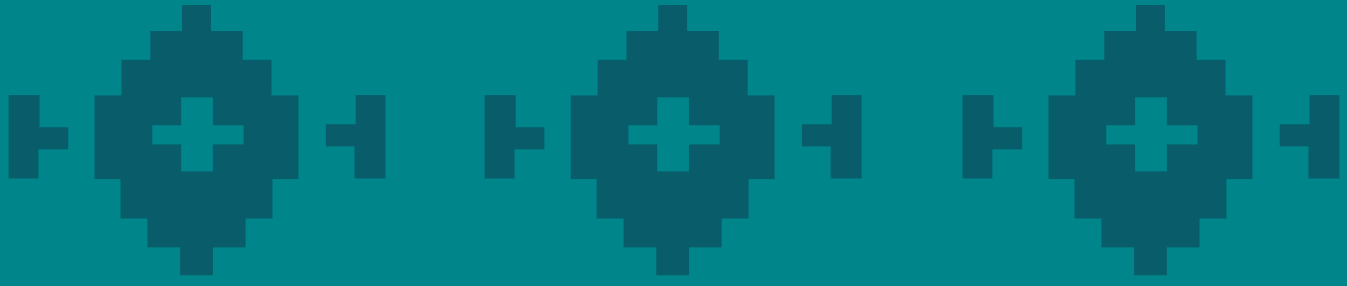
# Caldero de herbales y sueños



Proyecto financiado por FONDART Regional,  
Modalidad Patrimonio Cultural Inmaterial,  
convocatoria 2015



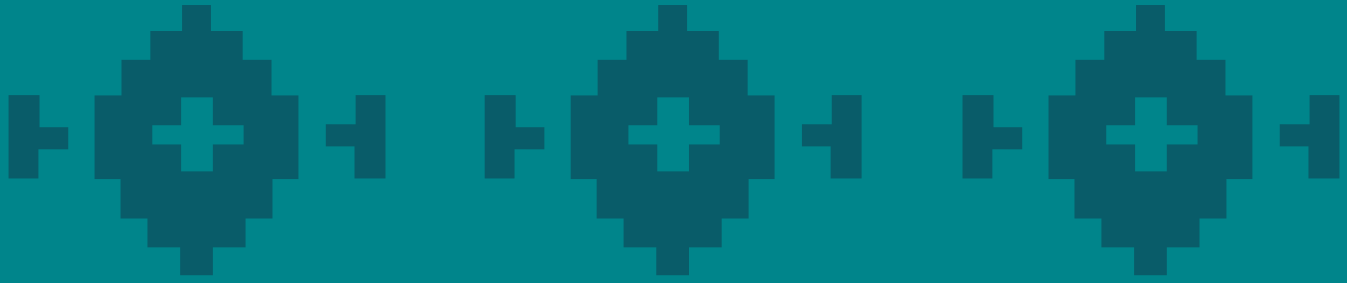




# *Las cocineras*

- ◆ Rosita Martínez Huenupe
- ◆ Pamela Neculqueo Zamora
- ◆ Gloria Lienlaf Lienlaf
- ◆ Juana Soñan Caniullan
- ◆ Ana Coñaman Aguilar
- ◆ Teresa Mercado Saavedra
- ◆ Silvia Mercado Saavedra
- ◆ Silvia Saavedra Torres
- ◆ Teresa Olivares Ahumada
- ◆ Vitalia Pereira Gago
- ◆ Sara Biguera García
- ◆ Elizabeth Salazar Biguera
- ◆ Grace Madrid Herrera
- ◆ María López López
- ◆ Gladys Neculman Pinilla
- ◆ Edith Guzmán





# *Créditos del libro*

Proyecto financiado por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, FONDART  
Conservación y Difusión de Patrimonio Cultural  
Patrimonio Cultural Inmaterial 2015

**Compiladores:**

Gabriel Espinoza Rivera  
Daniela Núñez Rosas

**Diseño y diagramación:**

Santiago Design Experience

**Ilustración:**

Carolina Celis

**Coordinadores Programa de Salud Intercultural  
Asociación Taiñ Adkimn:**

Pedro Valenzuela Moraga  
María Hueichaqueo Epulef

**Registro audiovisual:**

Jaime Castro Aubel

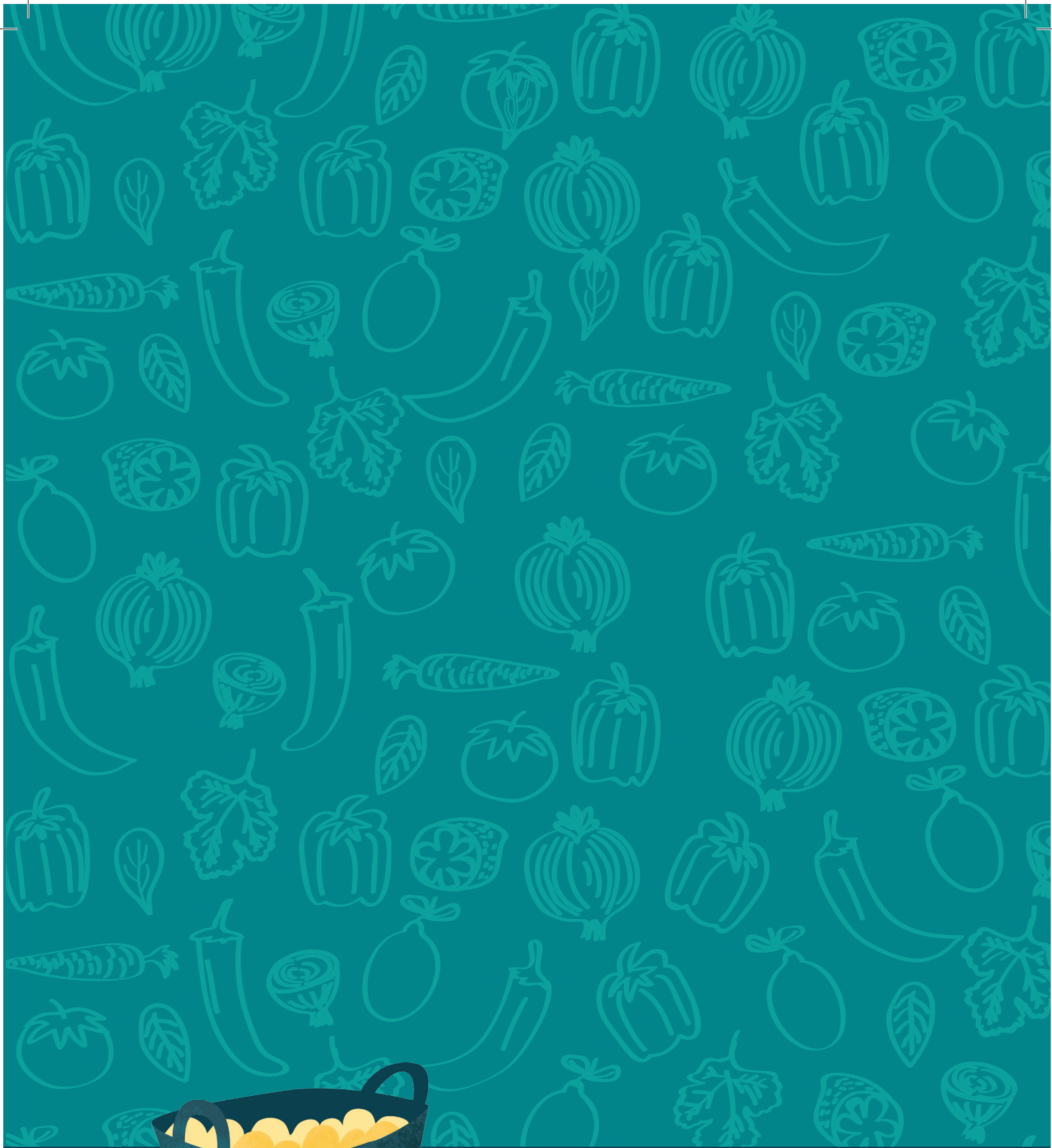
**Asesoría lingüística de mapudungün:**

Antonio Chihuaicura

**Agradecimientos a:**

Fabián Torres  
Comunidad Mapuche Taiñ Adkimn  
Corporación de Desarrollo Indígena Werkén Kimün

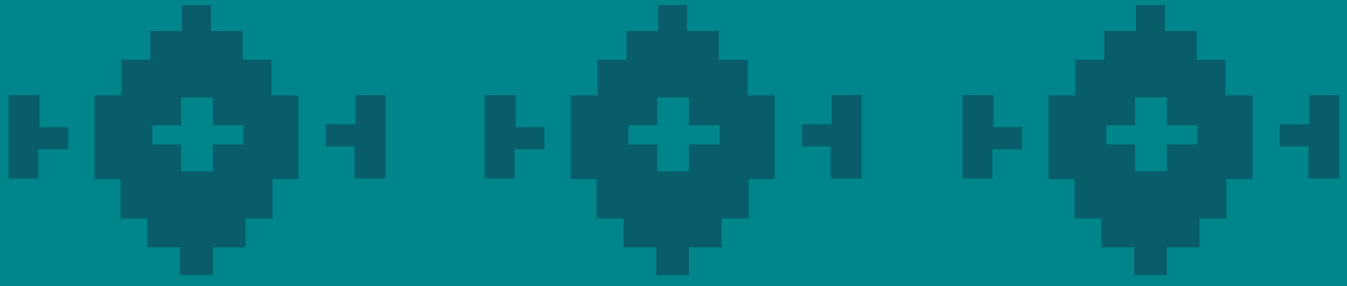
ISBN: 978-956-362-160-0  
Tirada: 100 ejemplares  
Noviembre 2015, Santiago de Chile  
Imprenta Procolor



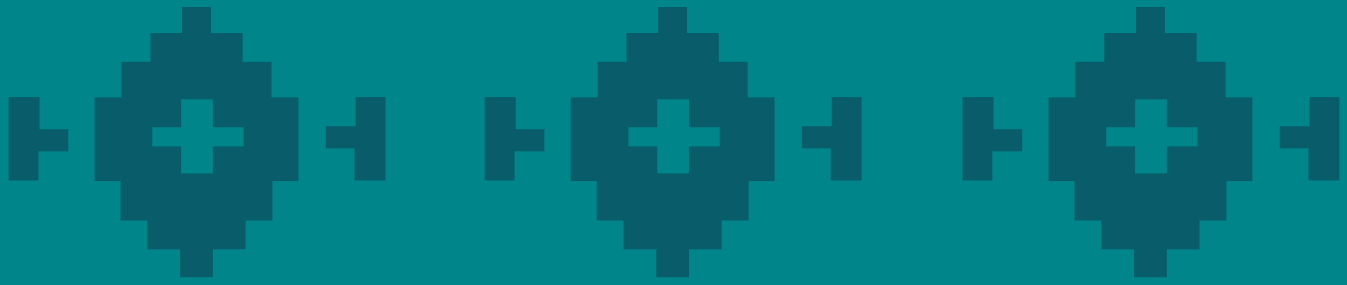


*Prólogo*





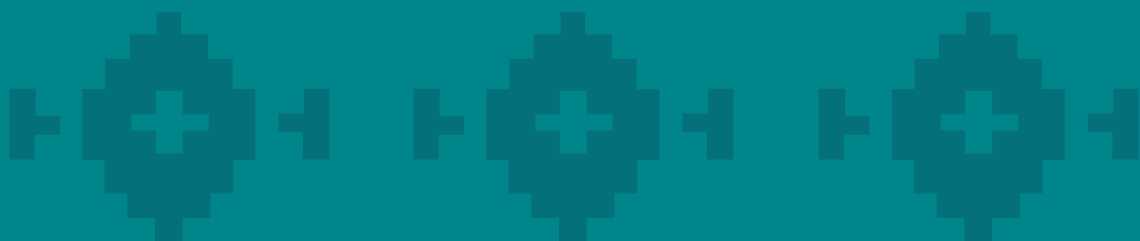


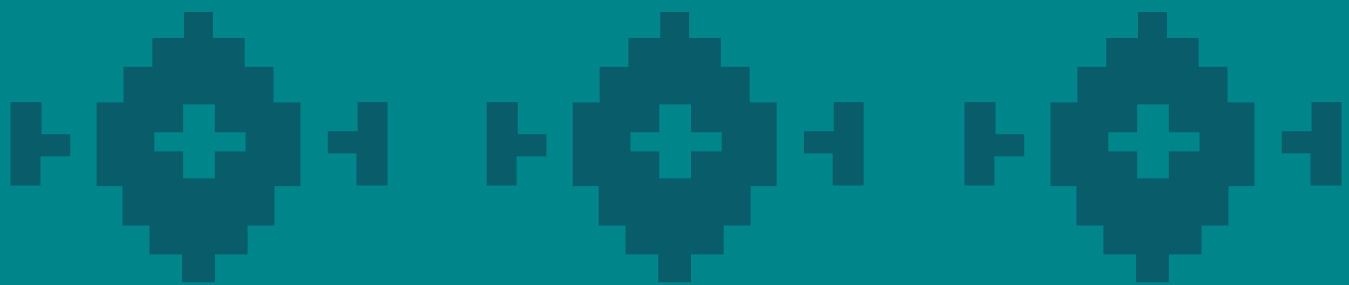


## Sólo el cucharón sabe lo que pasa adentro de la olla

El recetario que tiene en sus manos, es fruto de múltiples talleres que realizamos en la ruka de la Asociación Mapuche Taiñ Adkimn, donde cada sábado un grupo conformado principalmente por mujeres, se reunió a sembrar, cosechar, cocinar y sobre todo a conversar en torno a comidas mapuche y hierbas medicinales. Cada sábado por la tarde mientras el buen tiempo lo permitió, se trabajó en la huerta labrando, recolectando hierbitas y depositando algunas palabras en la tierra.

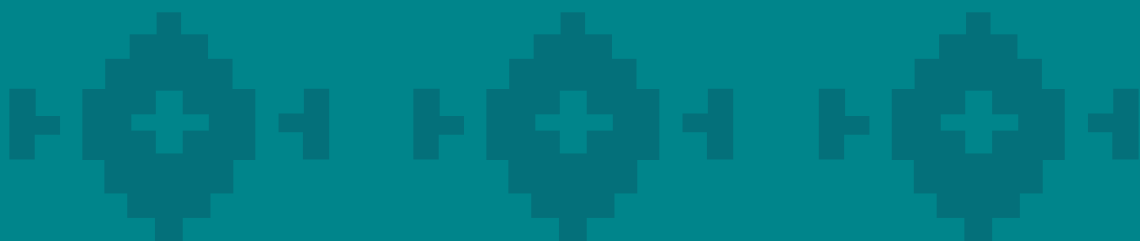
El huerto, creado durante el año 2013 gracias al apoyo de un proyecto del Fondo de Protección Ambiental (FPA), para comienzos de este año lucía alborotadamente sus tallos y hojas exigiendo una manito de gato a tan dadivosa tierra nutricia. Por eso, ya no bastó simplemente un poco de abono, cuidados manuales y el riego que escasea por estas tierras, ahora también nos preocupamos del ornato para que el paseante neófito supiera distinguir la huella. Fue así como instalamos carteles de madera con los nombres de cada hierba en mapudungun y español. Mientras tanto, la señora Rosita se lucía con sus conocimientos sobre remedios naturales y sobre cómo tratar bien a las plantitas, pues no hemos de arrancar hoja alguna sin pedir anuencia. Schh silencio, es el **ngen** de la planta que puede enojarse con la falta de reciprocidad para su tierra. Lo mismo ocurrió cuando elaboramos gotas o cremas de hierbas medicinales, ocasión en que debimos cuidar las energías involucradas y agradecer las propiedades de las infusiones y ungüentos.

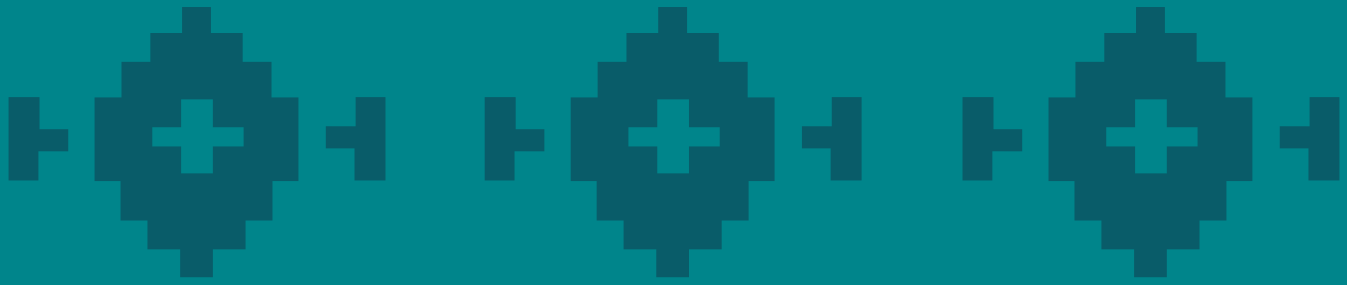




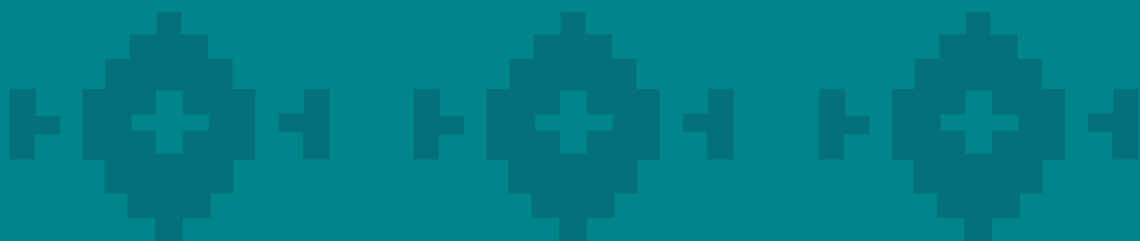
**Y**a entrado otoño, nos adentramos en la **ruka** para cobijarnos del frío en torno al **kitral**, donde transcurrieron largas conversaciones sobre recuerdos de infancia y juventud que rememoraron paseos, caminos, paisajes y cariños familiares en torno a los alimentos. Qué se comía, cómo se preparaba, quién lo hacía, los horarios, los días, un sinfín de detalles que se volvían lugares comunes entre los relatos mapuche y chilenos, teniendo como telón de fondo la vida en el campo. De estos **nüttram** surgieron consejos culinarios, recetas y creencias que fueron abriendo la imaginación de un entorno donde alcanzamos a descolgar algunas cerezas del sendero, llevar la harina a la **mama**, tirar los rastrojos de verduras a los animales, prender un chilco en la oreja, arrebujarse en el fogón de las noches de invierno sempiternas. Y sobre todo acudieron las madres ausentes, cuyo recuerdo fue la principal fuente de estas recetas, por eso a ellas dedicamos también este pequeño libro.

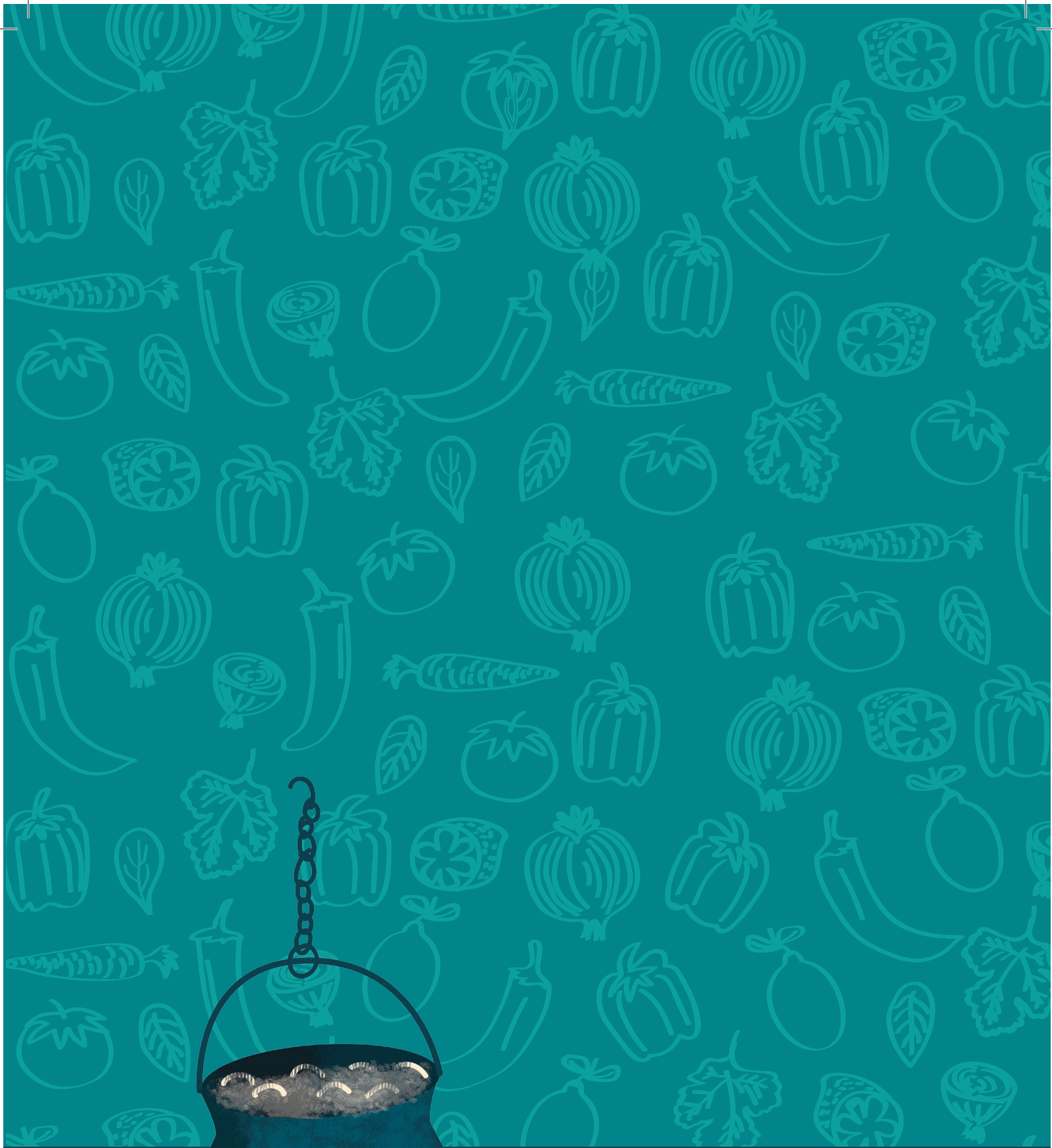
Durante los talleres, diferentes **lamgnen** dirigieron una determinada temática de acuerdo a sus propios conocimientos. Es el caso de la elaboración de cremas enseñada por Gloria, la dulzura de Grace en la preparación de flores, los conjuros y secretos de Rosita con sus ollas de **lawen** humeante, Sara fue la reina del rescoldo, la gracia de Silvia cernida en el trigo y la callana, y así cada quien pudo compartir sus conocimientos en un círculo de confianza y reconocimiento que valoró la experiencia de vida de cada una. De esta manera, hubo sábados que terminamos pasadas a menta, cedrón y poleo, con las uñas sucias tras escarbar en la tierra y otros sábados partimos impregnadas de humo, tras conversar con una regia sopaipilla en la boca y un mate paseado de mano en mano escuchando a la compañera.





Sin ánimo de condescendencia, debemos reconocer que los talleres pudieron ser mejores. La propuesta de una escritura colectiva resulta compleja cuando pica la ortiga, se fríe el corazón, se cuelga el ají, se madura el tomate y desterramos recuerdos a veces subterráneos que no desean asomar a la mollera. No está de más decir que a ratos nuestras propias raíces como equipo de trabajo necesitaron un poquito de **lawen** para reverdecer su semilla. Pese a todo, si algo aprendimos, es que el lápiz no es la única herramienta de escritura, también lo son la pala, la horquilla, la cuchara, las propias manos, el huso, el rescoldo, las ollitas, el sombrero bien puesto y los recuerdos. Porque antes de escribir se prefirieron las coplas de doñas, esos hablamientos de tierra, sobremesa, ramitos y albahaca donde los valores como la amistad, la confianza, el respeto, la gracia, la historia y la reciprocidad son la tinta madre de la comunidad.

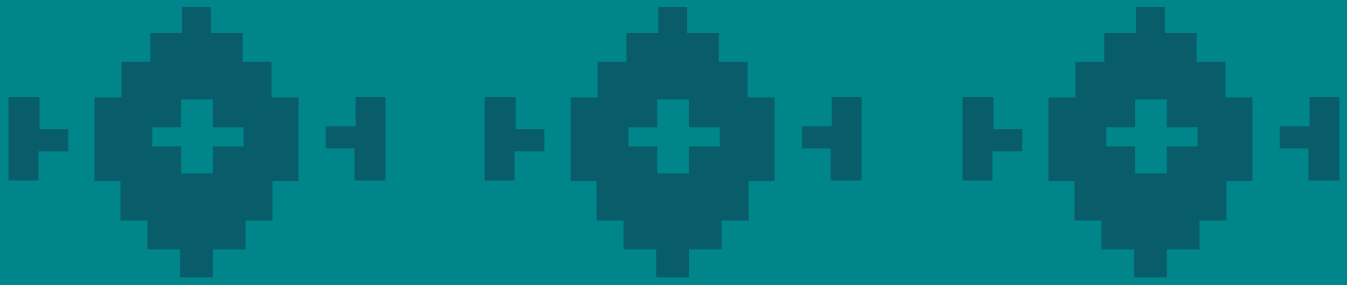






# *Presentación*

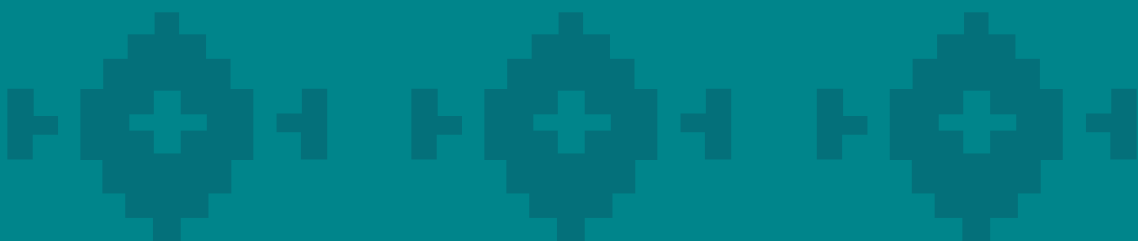


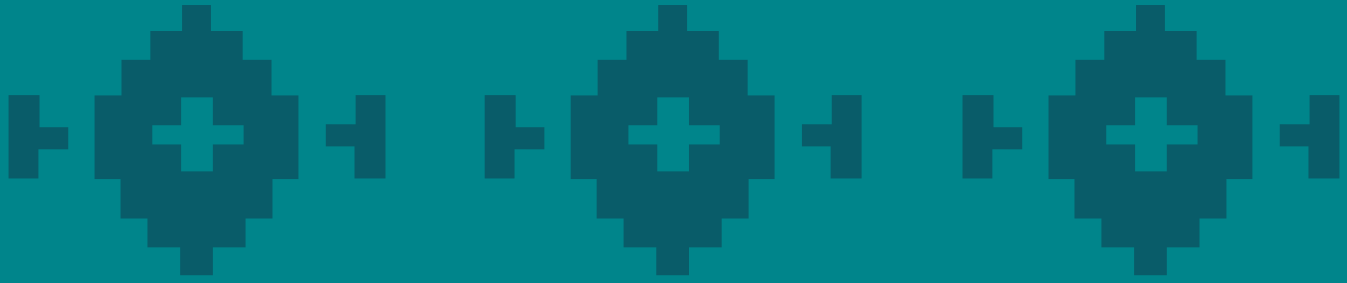


**E**ntradas las páginas se promete evocar saberes ancestrales y recetas mapuche de rico sabor y usanza. Pero no se han de engañar las personas que osen cocinar según las recomendaciones a continuación, porque si bien han sido dadas por las más experimentadas maestras cocineras, que no es menos importante que la receta misma, son elementales la buena mano y destreza al cocinar. Las aptitudes propias del hacer cocina, junto a una pisca de creatividad, que posea él o la responsable, son lo primordial para dar el ancho a tan vistosas creaciones del complejo y dadivoso recetario que está a punto de consultar.

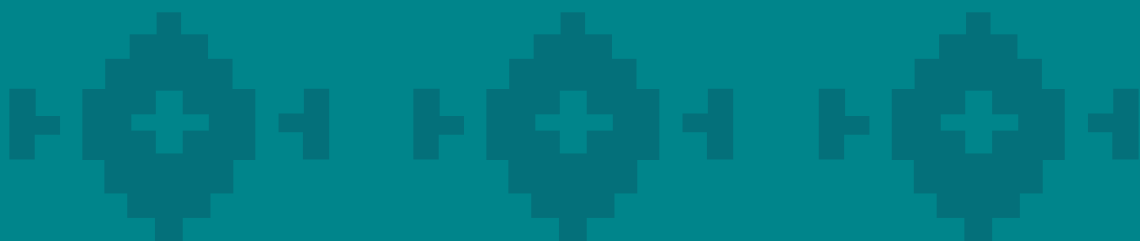
Ganar el respeto, por sobre todas las cosas, de los ingredientes y el plato son más que la otra mitad de la preparación. Por ejemplo, tenemos el caso de un **peñi**, quien a pesar de cocinar bajo supervisión de las maestrísimas, no ganó respeto alguno de las míticas sopaipillas bajo receta familiar, y terminó la jornada con harina pegoteada y creciente decepción. Nunca más participó del taller. A pesar de lo último, sabemos que lo tincudo de las hierbas, hortalizas y platos puede ser mitigado, aunque desconocemos el cómo.

No menos importante, es prever que hay recetas destinadas a la imaginación más que al formulario. La herencia invoca al secretismo, la maña, el olvido y algunas veces sólo se enuncia el nombre del plato, junto al color y sus aromas. En ciertas oportunidades sólo lograremos ver ingredientes y el nombre, y en otras ocasiones las recetas son comentadas de tan críptica manera que los menos curiosos querrán sólo voltear la página hasta encontrar algo con que llenar el buche.





Además, y quizás lo más riesgoso sobre este cocinar, es el cuidado, la prudencia y sobre todo el respeto, ya sea de **ka mollfüñche** o **mapuche**. Porque el maldecir, desconsideraciones con el trato y banalización del recetario para posavasos o fetiche dominguero de exhibición a los amigotes, considerándolo un libro-objeto más que un compendio de saberes y sabores, puede hacer recaer sobre ustedes los tormentos nocturnos de un **anchümalleñ** o del **tué-tué**, la perversa risa del chucao, la penuria advertida por un **perimontun**, o sólo un dolor de estómago por no hacerse responsable de la preparación señalada, o no señalada. Se recomienda no incurrir en estas lisonjeras malas conductas, aparte de poner un ají cacho de cabra cerca del libro, o una hojita de ruda de marca páginas.





# *Comidas y Meriendas*



**A** la colación se le llama **rokín**. Porque cuando la gente se iba a trabajar, llevaban su agüita o harina tostada y aguantaban hasta mediodía.

El almuerzo era bien pesado, no faltaba el poroto ni el merquén. En invierno el charquicán de cochayuyo se comía mucho. Y en primavera salía la habita nueva, las habitas se quebraban y las hacían jugo con papitas cocidas.

En general las ensaladas no se consumían porque todas las verduras iban en la comida. Tampoco se usaba el aceite, más bien se usaba la manteca.

(Juana Soñan Caniullan).







*Fuego y Masas*

# Tortilla de Rescoldo

Por Sara Biguera

No se ocupaba la cocina a leña, se cocinaba en el fogón. Se colocaba una parrilla y se cocinaba ahí, directamente en el fogón que está todo el día prendido, y se utiliza carbón, no leña. **El rescoldo le da el nombre a la tortilla, sino es un pan nomás.** Además, la tortilla es más común que el pan. Generalmente se hace en las mañanas. En la preparación del pan te demoras más, porque son bolitas chicas. Las tortillas las hacían las mamás en la mañana para el desayuno. En el campo no hay donde ir a comprar. Aparte, la tortilla se hace todo el año, todos los días, es mejor y más rápido que el pan. Se come para reuniones familiares, desayunos, cuando hay harta gente y se necesita harta comida. Estas mismas tortillas también pueden hacerse con chicharrones, que se meten en la masa cuando se está preparando.

## INGREDIENTES



3kg. de harina



2 sobres de levadura  
(1 por kilo)



1 cucharada de sal o  
un puñado a gusto



Bicarbonato para que  
cueza mejor, por si el  
calor de la ceniza no  
es muy bueno



Un pancito de  
manteca (250gr x3kg)  
o 1 cucharada de té  
por kilo



A falta de manteca, la mantequilla  
reemplaza al aceite.

Pero lo ideal ses la manteca, por el sabor.  
El aceite no es tan rico

## PREPARACIÓN

El fogón debe ya estar caliente, humeante. Se tiene agua más caliente que tibia para cebar la masa. Se mezcla dentro de una olla o recipiente donde los ingredientes se concentran al centro y se echa agua hasta que se disuelve. Se debe sobar la masa con fuerza, esa es la gracia, para que quede más blandita: “hasta que se tire peo la masa”, ahí está buena. La manteca, al igual que en la masa de la empanada, la deja más blandita.

En el amasado la tortilla se deja delgadita. Pero siempre se hace en cantidades abundantes, más de una o dos tortillas. Esta se puede hacer con forma alargada o redonda. Luego de amasar, se deja la masa reposar unos 20 minutos, no cerca del fuego, sino se infla más de lo necesario.

Cuando la masa está lista, se hace un espacio en el fogón, corriendo la madera prendida y se colocan en el fondo las tortillas. Luego que están separadas unas

de otras y bien ordenadas, se cubren con ceniza calentita, por unos 30 minutos, pero hay que estar revisándola de vez en cuando.

Después de sacada la masa, hay que rasparla con una cuchilla filosa, para sacar lo quemado, y dejar sólo el pan. Ahí queda lista para acompañarla con un huevo revuelto y un rico mate. Se le echa lo que quiera, como al pan.

De la misma masa se puede hacer pan y sopaipillas.

**Recomendaciones:** Como dice Silvia “la leña de tronco de eucaliptus da otro sabor, no como aquí que le echan otro tipo de leña al fogón y tiene otro gusto. Depende de la leña que le echas al fuego el sabor de la tortilla”.

# Sopaipillas

Por Sara Biguera

**M**i mamá hacía sopaipillas cuando quería hacer algo rápido porque no requería andar haciéndolas redonditas como una pelotita. Llegaba, hacía una tortilla, las partía en cuadros con el cuchillo y hacía las sopaipillas así, como digo yo. Era para hacerlas más rápido y no andar perdiendo el tiempo como decía ella. Además, las hacemos sopaipillas cuando sobra masa y así no arriesgarnos a que quede masa cruda si es que el fuego del rescoldo ya no calienta lo suficiente. A mí no me gustan con zapallo, porque las encuentro **wingka**, como dicen. No sé, allá el zapallo se usaba para picarones.

## INGREDIENTES



Harina



Agua



Aceite



1 cucharada de sal o  
un puñado a gusto



## PREPARACIÓN

Las sopaipillas se tiran al aceite caliente, y hay que revisar que no se quemen. Luego se sacan y se dejan reposar sobre toalla de papel. Se comen calentitas.

# Papas Buna

Por Gloria Lienlaf

**S**e encuentran solo en la zona de Chan-chán de la Costa (comuna de Mariquina, Región de Los Ríos). Los abuelos echaban las papas en saco, luego desviaban el estero y hacían un hoyo para guardarlas. Abajo del hoyo se ponía mucha paja y piedras para poner encima los 5 a 10 sacos de papa. Una vez hecho esto, se tapaban los sacos con más piedra y paja y se volvía a poner la tierra encima retomando el curso del estero. El tiempo de reposo de la papa dura aproximadamente un año, período en que se va pudriendo hasta quedar como chuño. Después de un año, se desvía nuevamente el estero, se abre el agujero y se saca cierta cantidad

de papas según la cantidad a consumir, porque el resto se vuelve a cubrir con el mismo procedimiento. Las papas que se han sacado del agujero, se lavan y quedan blancas, así como viejitas, arrugaditas, porque quedan hecha chuño. Entonces se echan a cocer en olletas. Sale un pésimo olor similar al pozo séptico, pero después cuando las extraen del agua cocida, se vuelven a cocer con agua y azúcar. Finalmente se cuelan y se ponen sobre la mesa. Es lo más rico que hay. También se puede tomar el caldito en ayuna porque el concentrado de la papa reúne muchas vitaminas.

## INGREDIENTES



Papas



# Tumul poñi o Papas asadas

Por Juana Soñan Caniullan

**E**n una buena fogata que mantenga el calor, se hace un hoyo entre las cenizas donde se acomodan las papas y luego se tapan con brasas. En unos tres cuartos de hora estarán listas. La preparación necesita un agujero en la ceniza similar al que se hace para la tortilla de rescoldo.

## INGREDIENTES



Papas



Fogón



# *Pichones o Pavo de harina*

Por Silvia Saavedra

**A** mi papá le gustaban los pichones cuando lo hacían en un sartén con un pedazo de ají, un poco de cebolla, un poco de aceite y sal. Pero cuando a mi mamá se le acababan todas esas cosas, nos hacía, si tenía un poquito de harina tostada, un poquito de leche y cuando no tenía azúcar le echaba sal. Hacia una mezcla con leche, con harina que quedaba como con un poco de grumo y le echaba sal o azúcar y nosotros lo encontrábamos tan rico, con hambre, teníamos que comerlo.



# Pan

Por Ana Coñaman

**N**osotros en el sur hacemos el pan diferente que acá. Allá mis abuelos, tenían gente que les trabajaba, entonces había tremendos hornos de ladrillo. La señora que hacía el pan, hacía unos panes gigantes. Entonces, en una tortillera para amasar como le decimos en el sur, usted pone la pura harina, agua y levadura. Nada más. La manteca se usa sólo para hacer las tortillas de rescoldo, porque dicen que si uno come manteca todos los días, se enferma de la guata.



## INGREDIENTES



Harina



Agua



Pan de levadura

Por 2kg de harina, se necesita medio de pan de levadura.

Para 4 o 5 kg de harina, se necesita un pan de levadura.

## PREPARACIÓN

Usted hace una salmuera y aparte hace la harina. Luego amasa, y va echando agua hasta que se moje toda. Y se sigue amasando hasta que no quede ni muy blanda ni muy dura. Una masa normal nomás. De ahí se tiene que sobar, bien sobadita, y cuando la masa este bien esponjadita, bien suavcita, la deja subir.

Cuando utiliza un horno de tambor, una cocina a leña o cocina de gas, se deja

más o menos una media hora. Porque el pan queda alto, queda como el pan de molde pero más claro. Si prepara el pan en la cocina, primero pone fuego fuerte y luego lo baja, porque si no se arrebatara el pan. Y en el tarro, igual, y es menos tiempo. Usted va a ver el pan y si el pan suena como huequito, está listo. Si no suena, el pan está crudo.



# Churrasacas

Por Mariano Osorio

**A** mí me llegó la receta a través de la familia, por generaciones. No sé si será de la VII región o de otra zona la verdad. Pero es el único sector donde yo he visto que se prepara de esta forma. Cuando era pequeño mi abuela, gente mayor, las hacía. Era una forma de pan rápido. Algo natural, que siempre ha estado ahí y se aprende viendo a los padres y mayores.

La Churrasaca es preparada como “pan rápido”, para desayunos u onces.



## INGREDIENTES

Una parrilla encendida (haga el favor de tener el fuego listo en la parrilla antes de ponerse a cocinar).



2kg de harina



Agua.  
(para acompañar  
el amasijo)



1 pancito de manteca



1 cucharadita de  
bicarbonato



Sal a gusto

## PREPARACIÓN

Se mezclan los ingredientes, hasta formar una masa. Al tiro se hacen bollos aplastados, como panes individuales que se colocan en la parrilla. Esta masa no se infla, queda delgadita. Hay que recordar girar las macitas, para tostar, dorar y cocer ambos lados. Para saber si está lista, hay que tomarla y ver si está pesada y doradita.

**Recomendaciones de comensales:** Acompañar con un matecito ahogado con hierbas, té o alguna infusión a gusto.

La churrasca es como un pancito, por lo que puede comerse con pebre cuchareado, mantequilla, mermeladas o insumos a gusto del hambre que le asalte en el momento.







# *Granos y Condimentos*

# *Porotos con Harina tostada o “comecalla”*

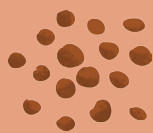
Por María López

**E**ste plato es para alimentar a una familia numerosa, como almuerzo regular en la mesa. Se sirve caliente, con ganas y es bastante sabrosa, el tocino es opcional (pero se recomienda, no con la idea de comer carne, sino para degustar lo apetitoso que entrega su sazón).





## INGREDIENTES



1 kg. de porotos negros



Cebolla



Pimentón



4 dientes de ajo  
picados chiquitito  
(pluma)



Orégano



Ají color



1 tomate rallado



1 o 2 lenguas de  
tocino



Cilantro



Perejil



Apio



Aceite



Harina



Sal

## PREPARACIÓN

La cebolla, el ajo, el pimentón, el ají color y el tomate se agregan a los porotos y se dejan cocer juntos por 20 minutos. La harina cruda se tuesta en el sartén hasta que se dore. Luego la harina se deja enfriar y se disuelve en agua fría, colándola para evitar grumos. El agua con harina se agrega a los porotos y estos se dejan reposar por otros 20 minutos. Finalmente se añaden verduritas verdes como cilantro, perejil y apio.

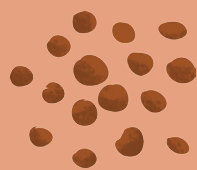
Ensaladas como la achicoria acompañan bien el cocido.



# Porotos con Locro

Por Juana Soñan Caniullan

## INGREDIENTES



1 kg porotos



Locro a gusto

## ELABORACIÓN LOCRO

**C**rudo, el trigo crudo se muele, depende la cantidad que tenga de agua. Se echan a una olla las cucharadas de trigo y se revuelven. Se demora 25 minutos, como las papas. Usted pone la papa hasta que suelten el hervor y le manda al tiro el trigo y quedan listos juntitos. Uno tiene que saber los minutos que tiene que estar en la cocina.

## PREPARACIÓN

La comida que más me gustaba eran los porotos con locro, el locro es un trigo semi-cocido, semi sancochado que se muele. Entonces, cuando el poroto está bien cocido, igual que la chuchoca, se cuele y se sirve en un platito de greda. Terminaba yo y raspaba y raspaba, y me seguía saliendo jugo. Me encantaba tanto ese plato, después lo vine a hacer acá a Santiago.

Cuando comíamos porotos con locro andábamos todos hinchados, llegábamos a reventar.

**Recomendaciones:** *Para que quede sabrosa la comida, la preparación se debe hacer en olla de fierro y servir en plato de greda. También se recomienda no utilizar arroz, porque contiene un almidón que quita el sabor de las comidas, de las sustancias, mientras que el locro te ayuda a mantener el sabor. Es muy rico.*

## Müllokiñ

Los **müllokiñ** son de garbanzos, pero pueden ser hechos a partir de cualquier otra legumbre. Se prepara con 1kg de garbanzos o más, a gusto o en relación al número de personas. Los garbanzos se cuecen y luego se estilan, se estilan con las manos, hasta darle forma de masitas, así (redondas). Una la prensa con las manos sobre el colador, y luego se dejan varias bolitas de garbanzo cocidas en un plato acompañado por otra comida.

## Catuto o Mültruin

Sancochar (cocer) el mote dentro de una olla con agua por 10 minutos. Después se saca, se cuele y se muele en un molinillo. Cuando el mote está sancochado sale igual que la carne molía.

## Cutitin o Kokori

Por Juana Soñan Caniullan

Mi mamá hacía chicharrones en la olla, les echaba algo de pimentón y un poco de harina. Yo creo que eso era comida mapuche, porque a ella se lo había enseñado una señora mapuche.



# Pebre

Por Elizabeth Salazar

La receta es de mi abuela, ella siempre lo hace, en todas las comidas, especialmente para los asados.

## INGREDIENTES



Cebolla



Ají



Cilantro



Sal



Tomate



Aceite

## PREPARACIÓN

Para seis personas se utilizan unas cuatro cebollas. Pero cebollas chicas, aunque generosas que se pican en cuadritos y luego se pica un cuadro de cilantro. El cilantro se pica bien finito en una tabla, el ají también lo vas picando en trocitos y el tomate también se pica en cuadritos chicos.

El ají se corta lo más chiquitito que puedas. Luego se va mezclando todo con aceite y sal y por lo general se deja reposando una hora antes de la comida, cosa que cuando esté servido se quede todo pasaito.

Se comen con sopaipillas, con carne, cuchareado. Porque como lleva tomate, cebolla y ají natural (se puede utilizar ají verde o rojo, el que tú quieras), este es un pebre que puedes degustarlo con cuchara, o con ensalada, o simplemente cuchareado. En algunas zonas se utiliza chascú en lugar de cebolla. El chascú se utiliza mucho para las cazuelas, las carbonadas y el pollo escabechado. Puede que falte el comino o el ají color, pero si le echas chascú es como si tuvieras todos los aliños. EL chascu del sur se pasa en las comidas, se impregna el aroma, pero el que venden acá como que no tiene sabor.

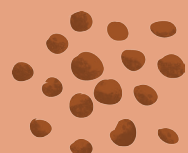
# Ensalada Salpicón

Por María López

**E**s una ensalada de acompañamiento, porque igual quita el hambre, no como esas ensaladas que caben en el diente y dejan al estómago sin provisiones.

La receta viene de mi mamá y abuela, quienes eran maestras de cocina. Aunque todo el mundo dice que son medias acampadas, ellas son de Santiago, y de mí dicen lo mismo.

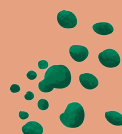
## INGREDIENTES



¾ kg de porotos negros



2 Cebollas grandes



Orégano



1 tira de tocino



Pimentón a gusto



2 limones



2 dientes de ajo

## PREPARACIÓN

Por una parte se deben cocer los porotos solos. Y luego de estar cocidos se le echa la sal (porque si no se ponen duros y pierden sazón). También sofreír el tocino junto al pimentón picado y los dos dientes de ajo. Por otra parte, se prepara la cebolla con corte pluma.

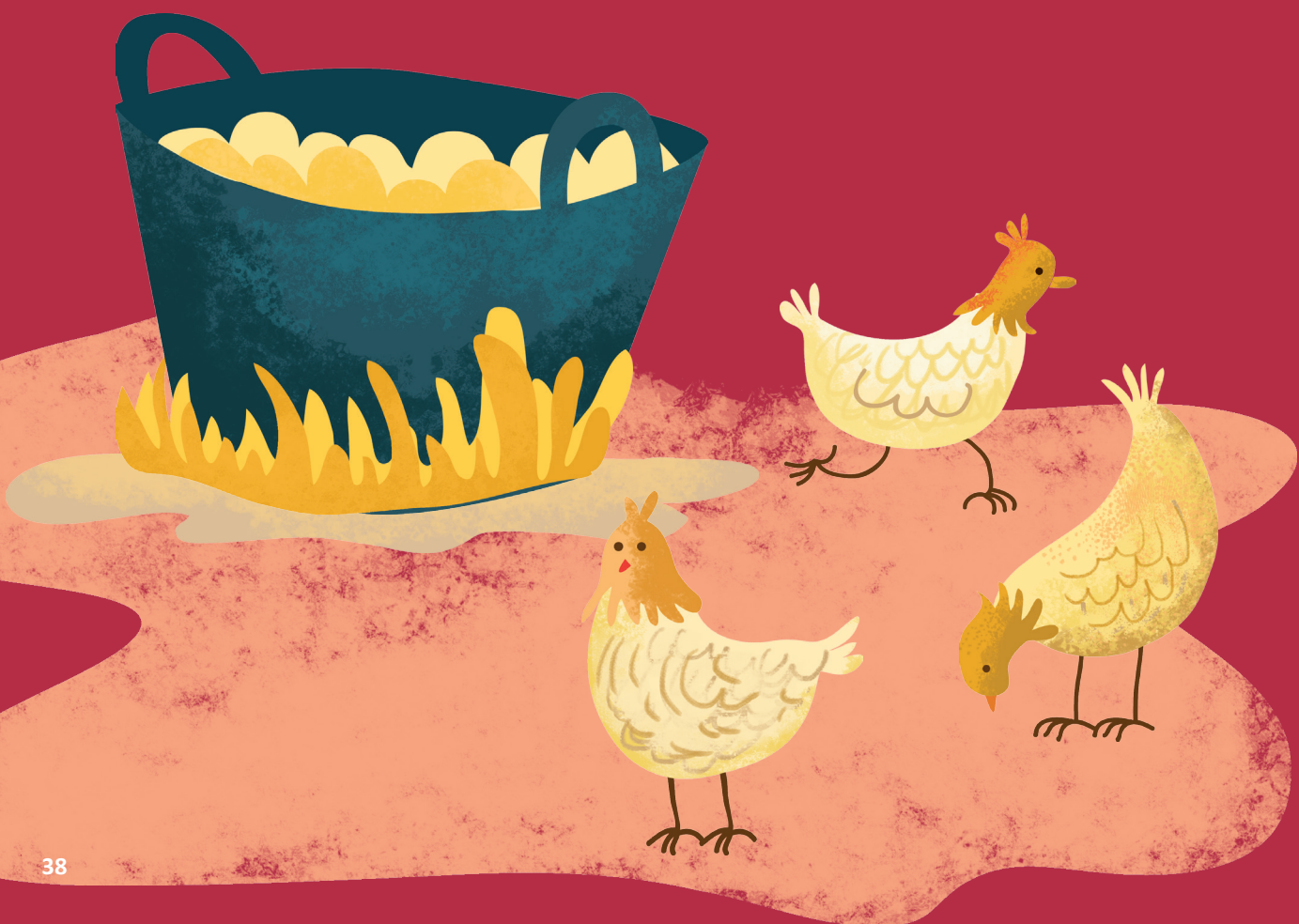
Teniendo todos los ingredientes ya listos, en un recipiente se vierten los porotos ya

cocidos y se mezclan junto a las cebollas picadas en pluma. Se agrega orégano y jugo de limón. En un segundo recipiente, se dejan los pimentones junto al tocino y los dientes de ajos ya picados y salteados. Luego se mezcla todo y se acompaña con carnes u otro plato. Pero también la ensalada puede ser un plato por sí mismo, ahorrando otras penurias, como cocinar más.

# Cazuela de ave con locro

Por Edith Guzmán

**L**a cazuela de ave con locro me gustó desde una vez en que una hermana mapuche la preparó en la ruka y me dio a degustar, enseñándome además la forma en que ella –y toda su familia– la han preparado durante años. Me regaló locro que ella misma preparaba, comprando el trigo y machacándolo hasta quedar con la consistencia ideal para cocinar. Desde entonces que no he cambiado la forma de hacer esta cazuela ya que me permite reemplazar alimentos más procesados y que encontramos en supermercados (como el arroz o lo fideos), utilizando un cereal que es mucho más sano y natural.



## INGREDIENTES



1 pechuga de pollo  
trozada en cuatro partes



4 papas medianas



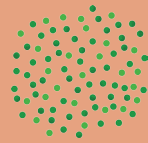
1 zanahoria picada



Cilantro



2 dientes de ajo  
picados



1 puñado de  
porotos verdes



Agua hervida  
suficiente para cubrir  
los ingredientes  
dentro de la olla



1 puñado de locro



Aceite



Sal a gusto

## PREPARACIÓN

En una olla hacer un sofrito con la zanahoria, los dientes de ajo y la pechuga trozada. Agregar papas, porotos verdes y el agua hirviendo tapando todos los ingredientes. Agregar el puñado de locro y la sal a gusto. Cocer a fuego medio durante 30 minutos. Servir caliente y espolvorear con cilantro picado si se desea.









# *Sopas y Mariscos*

# Valdiviano

Por Gloria Lienlaf

## INGREDIENTES



250 grs. de carne  
(restos de asado)



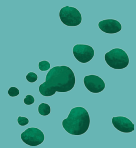
1 ½ cebolla a la  
pluma



3 huevos para  
echar el caldo



Ají



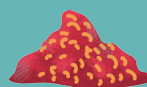
Orégano



Ajo



Comino



Ají color



Perejil



Papas

## PREPARACIÓN

Se toman los restos de asado y se fríen con cebollas a la pluma. En una olla se pone aliño y papas cortadas a lo largo. Una vez sofrita la cebolla y los restos de carne, se dejan hervir en una olla junto a las papas y el aliño. Transcurrida media hora, se añaden claras de huevo y se revuelve. En una taza se preparan las yemas con un poquito de agua fría, luego se saca la olla del fuego de la cocina y estas se añaden. Se sirve caliente a los comensales.

# Trapo viejo o Sopa matinal

**E**n aquellos tiempos se tomaba una sopa en la mañana. Lo que hacía mi mamá era tomar harta verdura, iba a su huerto, cortaba la verdura finita y la ponía dentro de una ollita chiquita de greda. Echaba un par de hervores y luego le agregaba dos huevos. Esta sopa se tomaba con un pavo de harina. Eso era el desayuno.

# Sopa de mariscos

Por Gloria Lienlaf

**C**uando muy temprano por la mañana hay bajada de mar, la gente parte a mariscar... Los mariscos se hacen sopita, sopita de lapa, sopita de almeja, pero no se hacen tan perfeccionados como acá que se le echa cebolla, zanahoria, papas, cilantrito y todo. Allá no, es más simple. Lo que no faltaba allá era el ají cuchareado que se le llama, el PICANTE, porque es tipo sopa: ají machacado en la piedra y se le echa agua caliente, sal y nada más. Es ají del huerto, puede ser cualquier tipo de ají.

# Piure

Por Gloria Lienlaf

**S**e tira el piure al fogón y la champa se abre sola, si eso no ocurre, la champa se abre con un cuchillo. Entonces se saca el piure y se come crudo. Sale jugosito. Se recomienda echarle **trapi**.



# Pantrucas

Por Silvia Mercado

Receta (Pantrucas)

- carne cerdo
- papas
- pimentón
- zanahoria
- pantrucas
- agua

preparación

- se mezclan las verduras (y la carne y agua) hirviendo (tapadas en agua)
- dejar hervir / cocer 20 min.
- ~~poner en 3 tazas pantrucas~~
- Pantrucas
- 3 tazas harina
- agua tibia
- amasarla / aplastarla
- cortarla c/ las manos (trozos)
- ~~poner~~ añadir a la mezcla
- cocer x 10 min. +
- agregar cilantro arriba.

---

- cazuela c/ chuchoca
- Mote mei c/ frutillas.
- sopas de verduras
- tortilla de zanahoria c/ galletas.
- mote c/ frutillas + agua tibia.
- sopa de garbanzos / lentejas / porotos.

\* tortilla soya  
\* palta c/ cebolla  
\* limonada c/ menta } jugos \* leche c/ mango.  
\* melon c/ menta }

- panqueques  
c/ crema y  
espinaca.







+

*Postres*



# Alfajores del Campo

Por Rosita Martínez Huenupe

**E**ste era un postre que hacía mi mamá para los dieciochos de septiembre. Siempre para los dieciochos allá en el sur se hacen dulces. El relleno no es manjar, a veces las mismas galletas se muelen y se dejan adentro como relleno. Entre más días se deje reposar, mejor, más blandita queda la masa mientras se deje en aluza.

La base es la galleta y uno la puede rellenar con lo que sea. Las masas duran unos 7 días. Aparte, mi mamá le echaba claras de huevo. Además se molía la misma masa y se le echaba alrededor, como si fuera de coco.





## INGREDIENTES



1kg. de harina para hacer la masita de los alfajores



1 vaina de canela.



Leche tibia (1 taza)



3 huevos a la masa



Poco de mantequilla



Clavo de olor



Azúcar flor



Poco de polvo de hornear

## PREPARACIÓN

Primero tomé un sartén y doré la harina, para esto saqué medio kilo de harina para hacer la masa y otro medio kilo para hacer el relleno. Se debe cocer la masa por lado y lado en el horno a fuego medio, hasta que quede doradita, hay que ir viendo.

En una olla con agua, echo un poco de azúcar flor, canela y clavo de olor. También se echa la harina dorada y la voy revolviendo suavemente. Se va engruesando, engruesando, y después cuando uno ve que está durita, como a los 20 minutos, cuando uno ve que está como manjar, ya está lista. Luego la canela se saca, porque es sólo para darle sabor. A las galletas se les echa este

relleno caliente ojalá al tiro. Y uno tiene que dejar reposar los alfajores tres días antes de comerlos, para que se remoje y quede blandita la masa de la galleta.

De repente como en el campo había que caminar una semana al pueblo, mi mamá guardaba masa y después esa misma la ocupaba como levadura. Entonces agarraba un pedacito de masa que dejaba libre para ocuparla como levadura, la guardada en una bolsita. Yo lo hago y queda buena.

Se recomienda acompañar los alfajores con mate, mate con leche, pa' la once, pa' desayuno.



# Mote con Huesillo

Por Grace Madrid Herrera

**N**o me gusta el huesillo, por eso modifiqué la receta añadiendo ciruela. El exquisito y energético sabor del mote, tiene lugar y cabida todo el año.

Los ingredientes, cantidad y preparación a continuación son pensando en una cantidad grande de personas. Pero si uno quiere hacer menos, se recomienda seguir los mismos pasos e ingredientes, y el tino de cada uno:

## INGREDIENTES



1kg de azúcar



12 ciruelas



12 huesillos



1 kg. de mote



1 chancaca

## PREPARACIÓN

El huesillo se deja remojando una noche entera con la chancaca y canela, esta última por lo apetitosa y el relajó que provee. Estos ingredientes se dejan cocer con ciruelas unos 20 minutos, y se agrega el azúcar. Además, se puede añadir el jugo de durazno natural. Un sumo que nutre de un tono más espeso al jugo del mote.

El relieve, y el sello de la receta, son dados por el aroma y sabor de la canela. Además, el mote tiene diversas funciones, que van desde refrescar hasta alimentar en un día ajetreado.

# Orejones

**E**n cuanto a postres, durante invierno se comía la fruta que se secaba en verano, le llaman los orejones. Hacíamos orejones de manzanas, membrillos, peras, ciruelas, etc. En primavera se dejaba secar la fruta cortada en rebanadas, en grandes cantidades y después se guardaban en sacos. Mi abuelo en verano dejaba la fruta en sacos arriba del techo y cuando anochece los bajaba. Al día siguiente volvía a ponerlos al sol para que se secaran. Se pueden comer como huesillos, se cuecen.

En la noche era tiempo de tomar el mate, las tortillas, la papita asada.

# Pajaritos

Por Rosita Martínez Huenupe

**S**on como los dulces pan de huevo, y mi mamá le decía pajarito porque los hacía con forma de pajarito. Batía clara de huevo y la echaba arriba de la masa, quedaba como blanquito, bien brillante y blanquito, como barnizado. Ella lo hacía en ocho, como corbatita, de distintas maneras.

Los calzones rotos se fríen, los pajaritos van al horno. Y se preparan con lo que quiera, con un 1kg de harina y hasta con bicarbonato. En vez de sal, se echa azúcar. Luego se amasa y va al horno. Luego se bate la clara de un huevo con ralladura de naranja y se pone la nieve arriba de la masa. Y ahí tiene al pajarito.



# Caramelo de vino para la Sémola con Leche

Por Rosita Martínez

## INGREDIENTES



Maicena



Vino tinto



Azúcar



1 vaina de canela



Cascaras de naranjas

## PREPARACIÓN

**E**n vez del caramelo de azúcar se hace con vino tinto. Se hierve el vino tinto y se saca todo el alcohol. Cuando ya no se tiene nada espuma, se agrega maicena y canela. La maicena es lo que le va a dar la textura al vino. Para 1lt de vino se necesitan dos o tres cucharadas de maicena. Esta se disuelve en una tacita con agua, y luego como hilo se va echando, y va espesando, espesando, espesando. Se revuelve unos 20 minutos hasta que se cueza la maicena y está listo. La masa que queda debe ser finita y se corta; yo uso un tarrito de durazno y voy cortando, es rapidito.

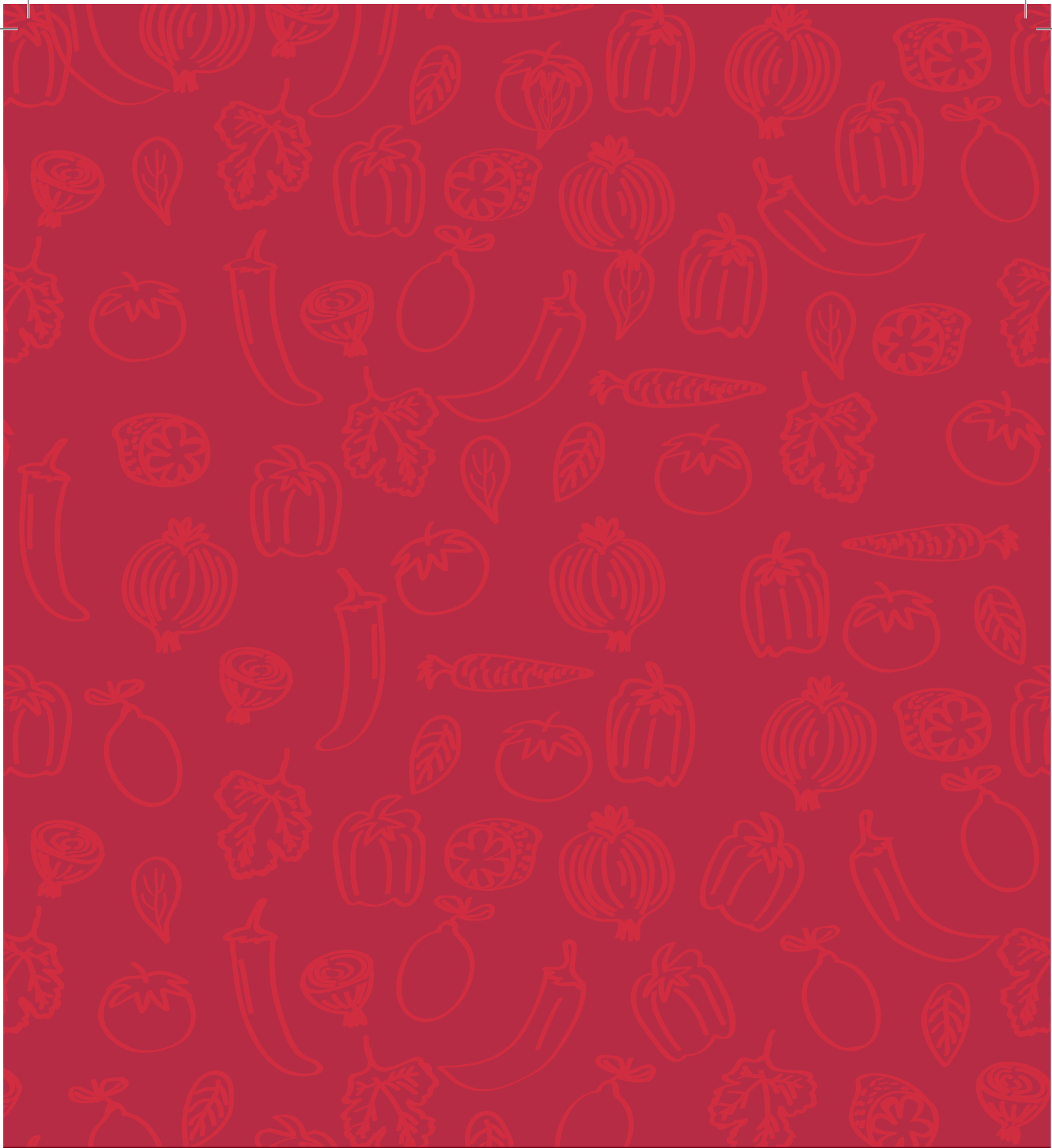
Antes que la meta al horno, le hago hoyitos por los dos lados o si no se llena de aire, y ahí queda listo.

Aparte se hace la leche con sémola, se va revolviendo y luego se pone en una budinera. Al momento de servir se echa arriba el caramelo, que no es caramelo, sino vino tinto, pero ya no tiene sabor a vino.

Esos son dulces de campo, también los hacían para los dieciochos. Las cosas dulces se comen preferentemente en primavera.







 *Brebajes*



# Café de Trigo

Por Silvia Saavedra

**S**e saca el trigo dorado que está en la callana. Luego se echa  $\frac{1}{2}$  kg o 1 kg, la cantidad que uno quiera hacer, de nuevo trigo en la callana. Este último debe ser más tostado, por eso para no limpiar la callana se hace primero el de harina tostada.

Se echan 3 o 4 cucharadas de trigo en una cafeterita y se dejan reposar. Esto puede durar entre dos, tres o cuatro días. Porque entre más uno remoje el trigo, más color agarra. Luego se va sirviendo en taza. El resto puede dejarse para la tarde o el resto del día. Y cuando ya no da color, hay que cambiarlo. Y no se echa a perder.

Yo que vivía en el campo, en San Nicolás, no había café de ningún tipo, entonces teníamos que hacer el café. Mi mamá preparaba el café de trigo, el café de higo, la harina tostada, el mote, ella hacía el mote, hacía la harina dorada también.

# Harina dorada

Por Sara Biguera

**S**e vierte la harina en el sartén y se dora. Luego se mezcla con agua. Esto reemplaza al café.

Por Silvia Saavedra

**S**e saca harina cruda para hacer pan. Y de lo que sobra, se echan 1 o 2 tazas en el sartén. Con una cuchara se revuelve sin dejar que se pegue, porque si se deja de revolver, se pega. Sequita queda la harina sola. Queda como el café Eco o el Coronado.

\*La harina dorada es alimento típico para los niños.



# *Chicha de Manzana*

Por Gloria Lienlaf

**E**n mi comunidad Chan-chan de la Costa hay diferentes manzanas chicheras, una de invierno, otra de primavera, otra de verano, entonces hay chicha durante todo el año.

# *Mate*

Por María Hueichqueo

**C**ebado de mate se hace con poleo, cedrón, melisa y azúcar. Aunque ahora a todo se le echa stevia.

Mi mamá tiene la costumbre de tomar mate con diferentes hierbitas. Atrás de su casa tiene un pequeño huerto, y ahí tiene palqui, menta, ruda y otras hierbas medicinales que nacen solitas, y ella las saca y se sirve.

# *Navegao'*

Por Elizabeth Salazar

**Y**o recuerdo que antes se tomaba mucho el vino navegao' en invierno por el frío. Se hacía hervir el vino con harta cáscara de naranja y después le tiraban un fósforo arriba para que se fuera el alcohol.

# Harina Tostá'

Por Silvia Saavedra

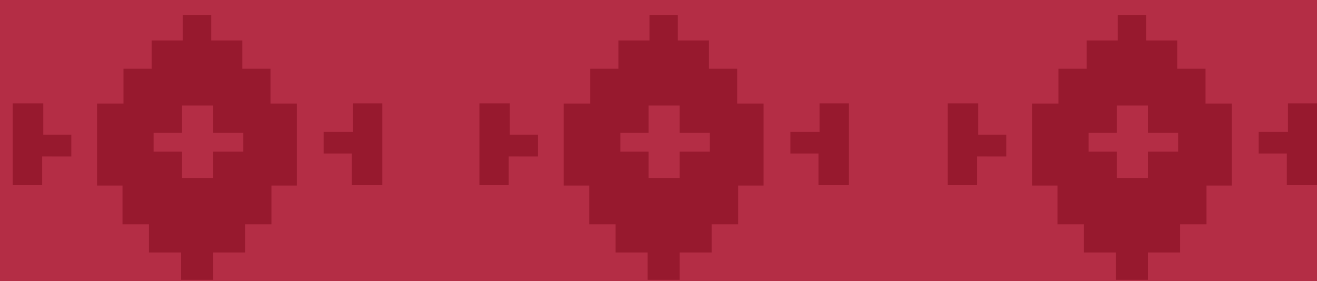
**C**uando en 1960 yo estaba en San Nicolás con mi mamá, ella cocinaba trigo en una callana e iba moviendo la callana sobre un fogón como ese. La callana se va moviendo para adelante y para atrás y así se va tostando el trigo. Cuando agarra un color como café o amarillito, está listo para sacarlo. Ahí se hecha en un molinillo, dónde se muele el trigo y sale la harina tostá'. Se puede moler también en piedra. Una piedra grande con una bajada, arriba tiene un adoquín con el cual se muele la harina sobre la piedra. Porque en ese tiempo no había molinillo. Esas son dos formas de moler el trigo para hacer la harina tostá'.

**Usos: Mi mamá sacaba leche de vaca, le echaba harina y la revolvía, al final echaba sal. También se puede tomar la harina con agua de la llave y azúcar. Y si gusta, antes puede preparar un caramelo con azúcar y después echarle la harina, el agua y la canela para darle más sabor.**

# Muday

Por Juana Soñan Caniullan

**E**l muday se hace con algo de trigo y maíz, se prepara en botellas de vidrio. La cocción tiene que ser en agua hervida. Se cuece el trigo como para hacer el catuto y se puede moler con una batidora para que se disuelva bien. Se deja que se enfríe y después el líquido se envasa con una pizca de levadura para que tenga sabor y fermente. Yo hago el muday con miel, pero no se refrigera. A veces cuando el trigo no queda muy cocido se avinagra, yo lo he tenido guardado varias semanas y se pone más rico, más sabroso. Hay una preparación de muday que se hace con miel, otra que se hace natural, la otra se hace con azúcar. La forma natural no tiene ni sabor, es igual que tomar una cachantun sin gas. Para que quede rico debe tener algo de levadura, sin levadura no fermenta, tiene que ser una pizquita de levadura, nada más, ojala sea levadura en pan.



# *Caldero Imaginario*



Una tarde en el taller elaboramos una receta entre todas las **lamngen** presentes, introduciendo en una gran olla los ingredientes predilectos de cada una. Fue lo que denominamos el caldero imaginario, una receta echa de palabras, sazonada con mucho condimento, creatividad y recuerdos. A continuación detallamos los ingredientes respetando el orden de la ronda:

**Gladys:** Yo echo el cilantro, porque al final de las comidas si lo echas queda rico todo y luce verdecito el plato. Le echo un poquito bien picadito. Este ingrediente será el último, porque o si no, se va a recocer en la olla.

**Ana:** Yo echo el zapallo relleno, ese zapallo italiano que usted lo rellena con un pino de carne, arroz, cebolla y salsa de tomate. Se agujerea el zapallo y lo va rellinando.

**Elizabeth:** Yo echo cebolla pluma. Sirve de antibiótico pues dicen que es muy buena para el pulmón. Cuando era chica mi abuela tenía mucha cebolla cultivada en tablones y la comíamos con limón. De repente, cuando no teníamos limón mi abuelo tenía una parra que daba mucha uva, así que estrujábamos la uva y le echábamos el jugo.

**Rosita:** Yo le echaré un diente de ajo. El ajo tiene muchas propiedades y es una de las hortalizas que sirven para todas las comidas. Además se puede comer crudo, cocido o frito. También le echaré pimentón. Hay tres clases de pimentón: rojo, verde y amarillo, son muy buenos porque contienen antiinflamatorio, vitamina B y vitamina C. Cuando era pequeña como éramos pobres, mi mamá freía pancito con ajo, perejil y cilantro. Quedaba muy sabroso.

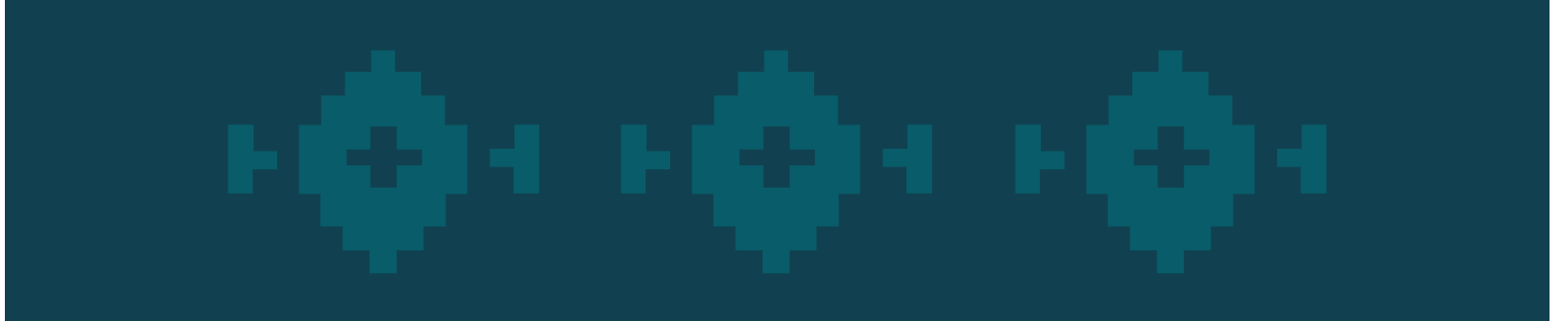
**Gloria:** Yo le pongo arvejas. Cuando era chica, había mucha pobreza en el campo, pero en la mesa en invierno y verano estaba la arveja sobre la mesa; muchas veces reemplazaba al pan cuando se acababa la harina. La arveja me gusta porque tiene el color de la naturaleza, verde, que es como vida, alimento que viene de la **ñuke**. Y me gusta porque allá en mi comunidad la arveja crecía de manera silvestre.

**Juana:** Le echo papá cocida en ceniza. Me trae muchos recuerdos porque cada vez que veo mi mamá comemos papita y tomamos mate.

**María:** Yo le echaré pimentón rojo, albahaca, ajo, cebolla y tomate. Esta es una crema que un día se me ocurrió prepararla. Me gusta mucho por el sabor y los colores.

**Vitalia:** Yo le pongo albahaca porque le da un sabor especial a las comidas en invierno y verano. Me recuerda los porotos con mazamorra y el charquicán que hacía mi mamá.



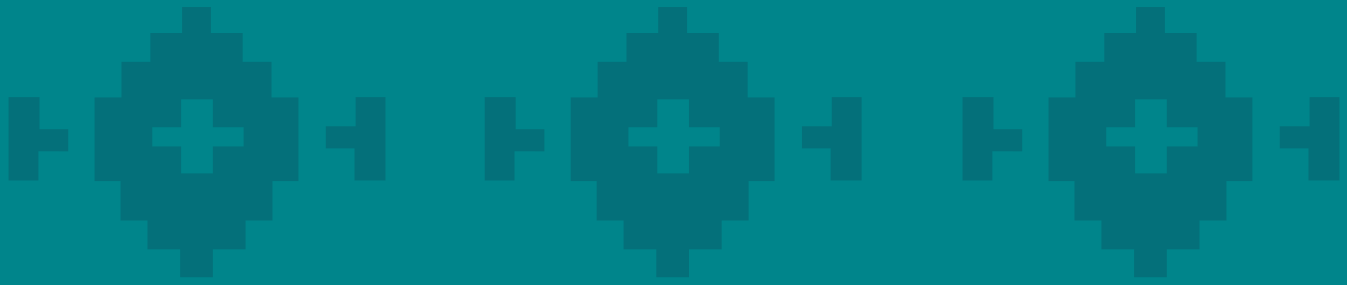




*Fierbas:  
Infusiones y demases*





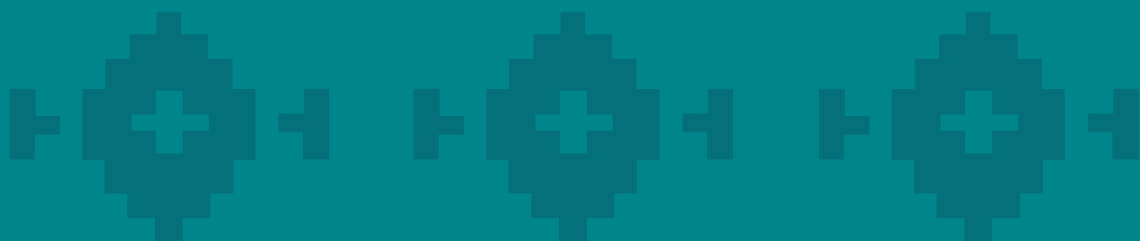


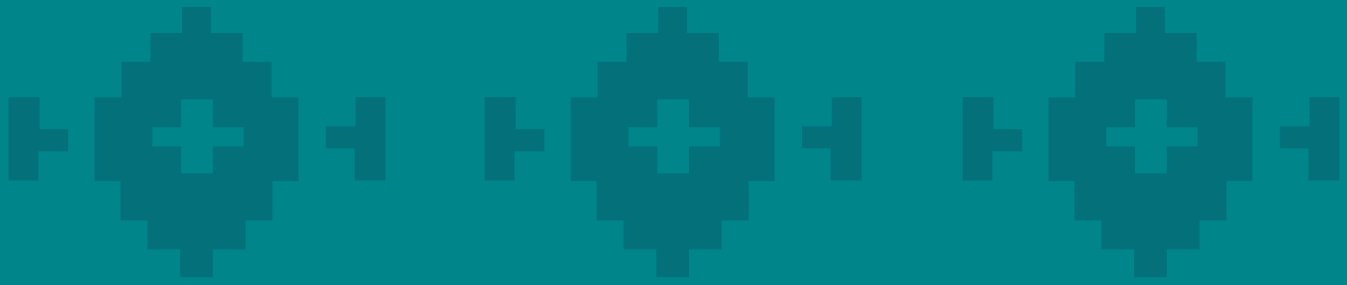
## Kintu Rayen

*Hierbas para malestares de vientre, dolores de hueso, mal de amores,  
despertar la risa y otros prodigios*

*Capítulo dedicado a la memoria de la Machi Carmelita Huenchul (+ 2013)*

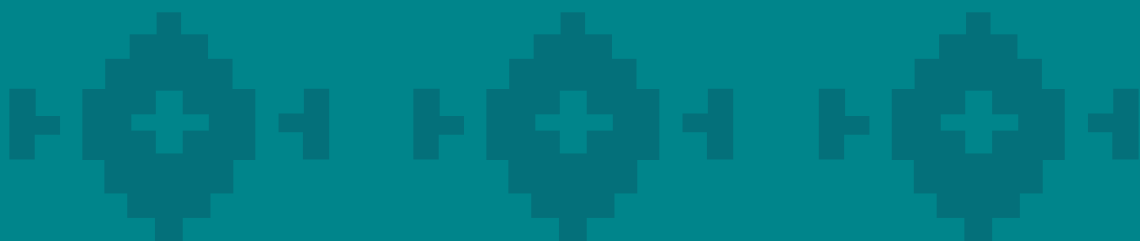
Las plantas son aquí confidentes, dotadas de alma que sanan el cuerpo y el espíritu. La recolección de hierbitas va escribiendo una caligrafía sacra en estrecha relación con los aromas y recuerdos de infancia. Por ahí va chorreando rocío dicen por las mañanas cuando la hierbita se despierta al alba. Y más allá el canelo florece sombras en esa dulce agua de vertiente que refresca los pasos del camino. Las hierbitas son algo más que residentes silvestres de las orillas, la sombra de los árboles y el huerto. Cuidado, sus arcanas virtudes tienen el poder de la sanación y de la enfermedad, ponga ojo y respingue la nariz cuando prepara su tisana. Si ha de sembrar sus propias hierbas y hortalizas, se recomienda bajo luna menguante si quiere que repolle, bajo creciente para que alargue. Lo mismo dicen con las gallinas, para que empollen más, “hay que echarlas con luna menguante”. **Küyen** dicen, es la guía de las raíces, esa comunicación subterránea entre la luna y las flores que a veces son animales boca abajo o las estrellas son flores que suspiraron muy alto.

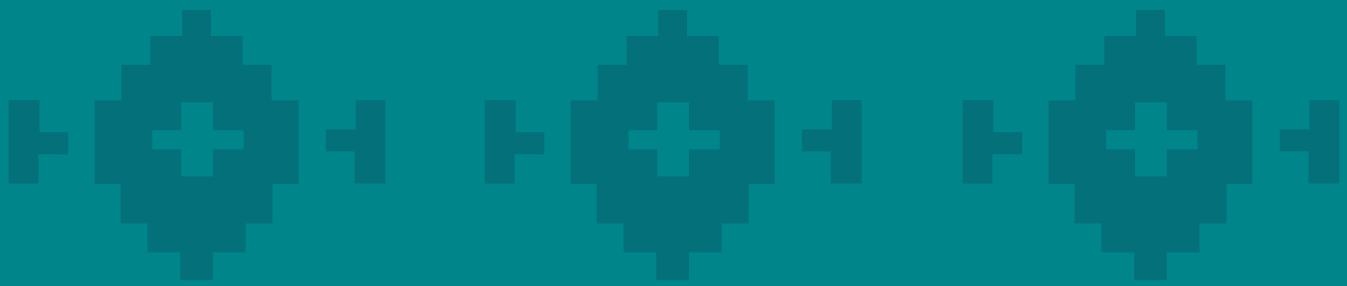




## Advertencias:

- ❖ Las preparaciones de hierbas medicinales deben ser siempre en número impar o noni.
- ❖ El número impar funciona como contra.
- ❖ Cuando recolecte y se prepare una infusión, sea precavido en no tener cerca aparatos electrónicos.
- ❖ Si usted anda con su período menstrual, procure no tocar frutos ni flores, de lo contrario el árbol o planta se seca.
- ❖ Si se prende una hierbita en la ropa, hágalo con lanita roja para que actúe como contra.
- ❖ Procure tomar la infusión despacito, disfrutando del calor, el sabor y el aroma que le dan las hierbas.

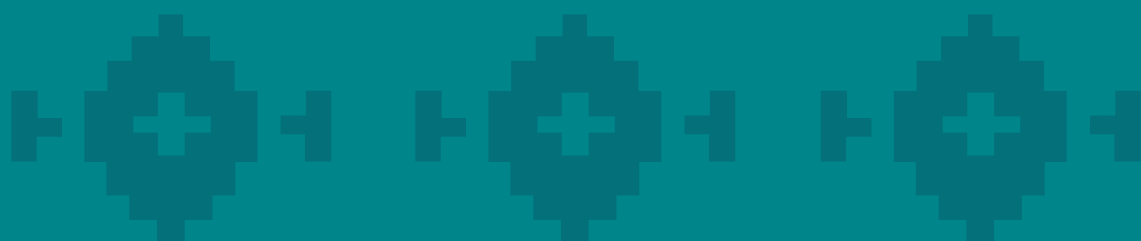




*“Único remedio tiene que tomar porque si está tomando dos, se venena, tiene que tomar uno no más, si quiere seguir con doctor sigue con los remedios y no entrarle el remedio de campo, porque se pelean los remedios, porque pastilla no tiene fuerza, remedio de campo si tiene fuerza”.* **Machi Carmelita Huenchul.**

*“Para mí lo principal es la tierra, yo siento el olor cuando la riegan, yo siento como que me entra el olor y así empecé a saber para qué sirven las hierbas. Yo cuando entro al huerto tengo que salir porque todas las hierbas me dan mucho calor, me dan mucha energía. Yo transformé mi patio de atrás en invernadero, cuando entro me deja limpia”.* **Rosita Martínez Huenupe.**

*“Cada vez que íbamos al sur mi mamá nos ponía a todos a recoger hierbas, nos decía hasta las características que tenían que tener para que no se azumagaran y no perdieran el olor, nos decía cómo se hacía el secado porque se hacía el secado natural, se ponían unas rejitas, no se podían dejar en tarros porque se podían oxidar, entonces había que dejarlas en papel y después de que estaban secas las molía. Tenía toda una alquimia para hacer esto. Nunca fuimos enfermizos porque teníamos muy buenas defensas por las hierbas. Cuando yo salgo veo todas mis plantitas que tengo atrás, todos me dicen “oh tan bonito que tienes atrás”, y el estar ahí, ver verde, la tierra y sentir los aromas me transporta al mundo de paz, serenidad, y a la vida, siempre lo asocio a la vida y uno les conversa es como una mini terapia que se hace con las plantas. Pero me falta mucho, sobre todo saber más porque hay muchas hierbas medicinales pero son ciertas partes de ellas no todas, algunas contienen un poquito de veneno, hay que saber trabajarlo, porque pueden hacer daño”.* **Pamela Neculqueo**



## Infusiones

### *Ajerjo*

Se recomienda su uso para limpiar el estómago porque elimina parásitos intestinales.

### *Ajo*

Coma unos dientes de ajo molido para los pulmones y cuelgue una ristra en la cocina para espantar **wekufes**.

### *Altamisa*

Coma unos dientes de ajo molido para los pulmones y cuelgue una ristra en la cocina para espantar wekufes.

### *Boldo*

Tome una infusión de boldo en ayuna para ayudar los problemas renales y del hígado. También se recomienda su uso para ayudar la cicatrización.

### *Caléndula*

También conocida como chinita, se usa para los malestares menstruales. Ayuda a la cicatrización, alivia la inflamación, facilita la digestión y sobre todo, es muy buena preparada como cataplasma para tratar problemas cutáneos como herpes, orzuelos y callosidades.

*A mí me gusta la chinita o la caléndula como se conoce, esa planta necesita sol y a mí me gusta el verano. La caléndula es una florcita amarilla que necesita sol y eso que sale solamente en invierno. Rosita Martínez Huenupe.*

### *Canelo*

También conocido como **foye**, es uno de los árboles sagrados de la cultura mapuche. Se recomienda realizar masajes con hojas de canelo para los dolores musculares.

### *Cedrón*

Sirve para bajar la fiebre, para dolores de estómago y para problemas de hipertensión. Se debe combinar con ruda para bajar la presión, de lo contrario la sube y da mucho calor. Tiene olorcito a limón.

## Comino

Provoca transpiración. Un té de comino alivia problemas estomacales, náuseas, mal aliento e inflamación. Viene de perilla un tecito de comino después de las comidas.

## Eucalipto

Las hojas de eucalipto son buenas para tratar problemas respiratorios como bronquitis, asma, pulmonía y resfriados.

*Cuando era chica mi papá nos llevaba al Cajón del Maipo, a las Vizcachas donde está la Virgen del Carmen. Recuerdo que esa zona está llena de eucalipto, entonces más allá del hecho religioso, para mí tenía una conexión con la naturaleza. Me acuerdo que llegábamos y para mí el olor a eucalipto era lo primero que me conectaba con el lugar, y después subíamos el cerro por las escaleras de piedra. Mi mamá y mi papá son los más religiosos y llevaban velas para estar con la virgen. Pero para mí lo especial era sentir el olor, mirar los árboles gigantes, llegar arriba y ver las siembras. Mi mamá siempre me decía “recoge las semillas”, entonces yo iba y recogía los coquitos de eucaliptus y las poníamos en el auto o llegábamos a la casa y los echábamos en un frasquito como para tener el olor y tener algún recuerdo de allá. **Silvia Mercado.***

## Finojio

Cuando necesite trasnochar, tome una infusión de hinojo y también le quitara el apetito. Se usa para tratar problemas de hipertensión y estomacales. Posee propiedades diuréticas y si tiene anemia, se recomienda macerar unas hojitas en vino blanco y luego tomar una copita después del almuerzo.

## Laurel

Recomendado para tratar la tos y la bronquitis.

## Lavanda

Inductora del sueño, sirve para la ansiedad, el estrés, relaja mucho. Se puede utilizar en infusiones, aceites, cremas y sacos de semillas.

## Plantén

Primo del siete venas crecen juntos.



## Melisa

La melisa también conocida como toronjil, es inductora del sueño y sirve para bajar la fiebre, relajarse y calmar el estrés. También es buena para las enfermedades de la próstata, pero en general su uso se relaciona con los malestares del sistema nervioso. Se puede tomar sola o acompañada de manzanilla. Cuando va a cortar una melisa, fíjese en la hoja, el tallo es más delgado y la hoja es más clarita.

## Membrillo

A falta de saliva de madre, el centro de la semilla del membrillo es un buen gel para el cabello.

## Menta blanca

Inductora del sueño, sirve para tratar la cefalea, dolores de estómago, relaja la próstata y el hígado. Para ayudar a soltar los músculos de la próstata se recomienda mezclarla con otras hierbas. La menta cuando está fresquita puede refregársela en las manos y aspirarla o masajearse la sien para quitar el dolor de cabeza.

## Menta negra

Sirve para tratar retorcijones digestivos, náuseas, mal aliento y empacho. También si se pone unas hojitas en la boca, calma los dolores de muela.

## Natre

Sirve para bajar la fiebre.

*En mi casa siempre se han tomado hierbas medicinales. Me acuerdo que mi papá siempre que se siente un poco resfriado le pide a mi mamá que le haga natre. Y él no le pide una tacita, él le pide un jarro. Entonces mi mamá le echa un pedacito de natre y lo llena con agua hervida. Cuando llega mi papa le añade un poquito de jugo de limón y se lo toma al seco. Yo siempre lo he visto desde chica tomar natre con agua caliente y limón. Mi papá lo hace desde que era muy chiquitito, mi abuelita se lo daba a todos los niños de la comunidad. **María Hueichaqueo.***

## Orégano

Para dolores de estómago.



## Palqui

El líquido lechoso del tronco del palqui se utiliza para darle sabor al mate, pero si toma, nadie debe salir de la casa porque sus propiedades actúan como contra. También se utiliza para bajar la fiebre y para desinfectar heridas superficiales.

## Pasiflora

También conocida como flor de la pasión, se usa como tranquilizante, inductora del sueño, calma dolores menstruales y musculares.

## Poleo

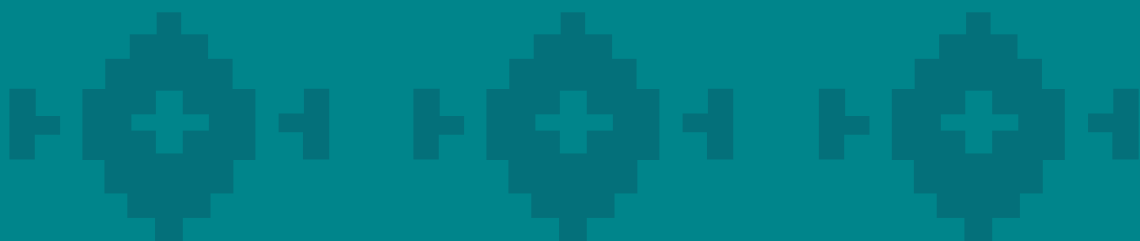
Buen antiinflamatorio y recomendado para tratar cólicos, gastritis, hinchazones y en general problemas del sistema digestivo. Puede darse a las guagüitas.

*Yo me acuerdo que cada vez que íbamos al sur a ver a mi abuelita, ella siempre cultivaba hartas hierbas, árboles, tenía higos, ciruelas. Mi mamá se encaramaba en los árboles para cosechar frutos y hierbas. De alguna manera eso me conecta con mi infancia, con ese olorcito que traían todos los bolsos cada verano que íbamos a ver a mi abuela. Y hierba preferida es el poleo. En el auto veníamos pasados a menta y poleo. Silvia Mercado.*

## Romero

Es muy buena para tratar problemas del sistema muscular especialmente en personas de tercera edad. Se usa como antiinflamatorio, para tratar dolores de huesitos, dolores menstruales, dolores de estómago y también sirve para la memoria porque activa el cerebro, en este caso se sugiere combinarlo con menta y manzanilla. El romero tiene fama de complicado así que no se frustre si no crece de inmediato.

*Cuando se sufre dolores menstruales, se dice que la mujer tiene sobrepardo. Las mujeres enferman cuando llega su enfermedad de menstruación, sufre la cabeza, la guata infla y hace daño, si no toma **lawen** (remedio) se hincha. Cuando toma remedio se limpia. Si no, la guatita crece de sangre y se pone como pelotita de guagua por el enfriamiento y mueve como guagua, cuando revienta va con sangre y muere, corre peligro. Y esa sangre que se acumula con enfriamiento tiene nombre, y es sobrepardo. Machi Carmelita.*



## Ruda

Solo pueden tomarla personas adultas, es muy fuerte para su uso en niños.

*Yo me crié en el campo con mi abuelita y recuerdo que mi abuela tenía un huerto al lado de la casa con hierbas. Yo siempre tenía que ir al huerto a sacar hierbas para el mate, lo que ahora no se usa. Después cuando me vine a Santiago se perdió todo eso, solo cuando llegué acá a la ruka, comencé a tener de nuevo contacto con las hierbas. Cuando trabajamos en el huerto se vienen todos los recuerdos, se vienen todos los aromas. Y la hierba que más me llama la atención es la ruda, no sé si es porque es fuerte el aroma o porque cuando estoy cerca siento paz y tranquilidad".* **Gloria Lienlaf.**

*Yo hablo con la ruda y le digo, "cada vez que me veí, me tirai el aroma, si sabí que no me gusta", es un amor y odio con ella, yo paso sin tocarla y quedo con el olor.* **Teresa Olivares.**

## Tilo

Ayuda a tratar la ansiedad, la inflamación de amígdalas, es buen diurético. Una cremita de tilo alivia la picazón e hidrata la piel seca.

*Cuando era chica a mí me daba mucha gripe y mi mamá me hacía siempre tilo y flores pectorales con limón. Tengo esos recuerdos de niñez en que siempre mi mamá nos hacía sus hierbitas aun cuando tomáramos medicamentos. Y la primera vez que me toco estar enferma sola fue bien fuerte, no tenía en el velador las hierbitas que me hacía mi mamá, ahí recién me di cuenta era adulta.* **Teresa Mercado.**

## Valeriana

Inductora del sueño, bueno para tratar dolores de cabeza, ansiedad y malestares estomacales.





## Otras Preparaciones

Si alguna dificultad se presenta en el tragar, comer, andar o levantarse luego de la mesa, la señora Rosita nos tiene senda recomendación:

Beba con cuidado, si su jardín es dadivoso, crecerán en su jardín, un par de ramas de melisa, escurridizo poleo y cítrico cedrón. La porción de cada hierba para su infusión es a gusto, pero intente no arrebatarse al jardín de todo su verdor. Además, recuerde echar un par o una hojita de laurel. Esta última se recomienda para problemas pulmonares, de bronquios y quita la tos, según lo que nos dicen.

Deje reposar los sabores señalados en un litro de agua (aprox.) y después de un rato ya está lista la infusión para que la conserve y se sirva en la medida del malestar.

### *Infusión refrescante*

En un jarro con agua fresca, mezcle unas hojitas de cedrón, poleo, melisa, una hoja de laurel y gotitas de jugo de limón a gusto. Servir tibio o frío.

### *Infusión para el hígado graso*

*Yo antes pensaba que era el corazón, pero ahora sé que el hígado es lo más importante. Entonces tomamos puñados de graviola y clavillos, añadidos al agua hervida, se dejan reposar y comienza el primer paso de un tratamiento contra el hígado graso. Se usa para la digestión, colon, hígado y estómago. Rosita Martínez Huenupe.*

### *Para el estreñimiento*

Moler en un mortero semillas de linaza y calabaza. Hervir las semillas molidas y beber la infusión. También unos buenos masajes en el ombligo con aceite de coco sirven de complemento.

### *Para quemaduras*

Rayar papas con cáscara y poner el rayado sobre las ampollas. Poner una telita de piel de cebolla sobre la quemadura.

### *Para frenar hemorragias*

Derramar pichi en la herida.



## *Saquito para poner debajo de la almohada*

En un saquito de arpillera, eche hojitas de melisa, lavanda y naranjo, pero de este último no hay que abusar porque abre el cerebro y puede tener pesadillas. Se recomienda mezclar las hojas con trigo para que por los poritos de la arpillera se cuele el aroma.

## *Pasta de diente*

Pasarse un poquito de ceniza por los dientes y después enjuagar bien la boca con agua.

## *Para lavar el cabello*

Se hierve por una hora el quillay hasta que quede espeso y se obtiene una espuma que se usa para lavar el cabello. También puede hervir cáscara de nuez hasta que quede como té y con ese líquido lava el cabello.

## *Ojo piojo*

*Si su hijito tiene piojos, se recomienda lavarle la cabeza con orín de cualquier persona. Su acidez mata todos los parásitos y deja el cabello brillosito. "Tiene que estar fuertecito, usted se lava con eso y después se enjuaga no más". (Ana Soñan Caniullan).*

Si es más escrupulosa, también puede realizar una infusión de laurel con toronjil y lavarle el cabello a su hijo. Se aconseja repetir el lavado una vez a la semana.

**Para las pulgas, plante poleo alrededor de su casa.**

## *Crema*

### **Materiales:**

- Hierbas medicinales.
- 1 kg. De vaselina.
- Agua.
- 2 recipientes de greda.
- 20 a 30 frascos de plástico o de vidrio.

### **Preparación:**

Se pican todas las hierbas a usar. Se hierven unos dos litros de agua y una vez lista se echa en una fuente de greda. Sobre esta fuente se pone otra encima donde se deposita alrededor de un kilo de vaselina que se pone a hervir a baño maría por una media hora a fuego medio hasta que se disuelva totalmente la vaselina. Lista esta fase, se echan las hierbas picadas a la vaselina y se revuelve con una cuchara de palo constantemente hacia la derecha por alrededor de 20 minutos mandando

todas las buenas vibras para que la crema salga verdecita y sane a muchas personas. Pasado el tiempo, se filtra el líquido con un colador para que no queden restos de hojas y se reparte el extracto en frascos herméticos, dejándolos reposar abiertos por una hora aproximadamente. Una vez fría y sólida la crema, se pueden tapar los frascos, pero estos se deben dejar descansar por una semana y recién ahí puede ocupar la cremita.

## *Gotas medicinales*

### **Materiales:**

- $\frac{3}{4}$  de hierbas.
- 1 Aguardiente.
- Romero - lavanda - poleo - manzanilla - menta - cedrón.
- Frasco de vidrio esterilizado - Gotarios - Toalla Nova - Guantes - Gorro.

### **Recolección:**

Para recolectar hay que pedir y agradecer a las hierbas para cortarlas. En lo posible no utilizar metal, pero si las corta con tijera, sea precavido. Para que la hierba venga limpia, en la noche se riega, se lava bien y al otro día tempranito por la mañana se poda. Se puede recolectar en la mañana o en la noche pero nunca después de haber regado recién, porque la planta entera se seca y no vuelve a dar más frutos. Una vez recolectadas se deben secar envueltas en papel craft o colgadas a la sombra, pero nunca se deben dejar al sol porque así pierden todas sus propiedades. Las hierbas deben estar separadas y en un lugar con buena ventilación que permita que les entre aire, y ya estarán secas en una semana.

### **Preparación:**

Disponer en una mesa, ojalá de madera, un puñado de cada hierba a utilizar. Se debe moler todo: palitos, la hoja, la flor. Se muele bien chiquitito con las manos, y si las hierbas están verdes, puede utilizar el mortero. Sin embargo, para un macerado seco se recomienda que todas las hierbas estén bien secas. Una vez listas, se añaden las hierbas al frasco de vidrio hasta llenar  $\frac{3}{4}$  partes del envase, que posteriormente se rellena con aguardiente.

### **Uso:**

Tomar 3 a 4 gotitas varias veces al día para combatir el estrés, la ansiedad, problemas de sueño y crisis de pánico.

### **Recomendaciones:**

Cuando las gotas se preparan entre más de una persona, se sugiere usar gorros y guantes para no mezclar las energías. En caso contrario, la persona sola puede cubrirse únicamente el cabello porque estará trabajando una sola energía.

**Ojo:** para las guagüitas es mejor poner estos saquitos en los pies, de lo contrario, no duermen bien. También se les puede poner cascarita u hojitas de naranja debajo de la cama, pero nunca debajo de la almohada.

## *Cataplasma para las várices*

### **Ingredientes:**

- 1 Puñado de hojas de llantén fresco.
- 1 Puñado de hojs de romero fresco.

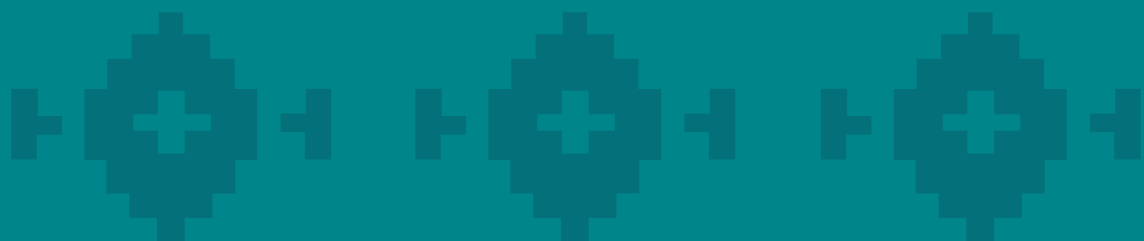
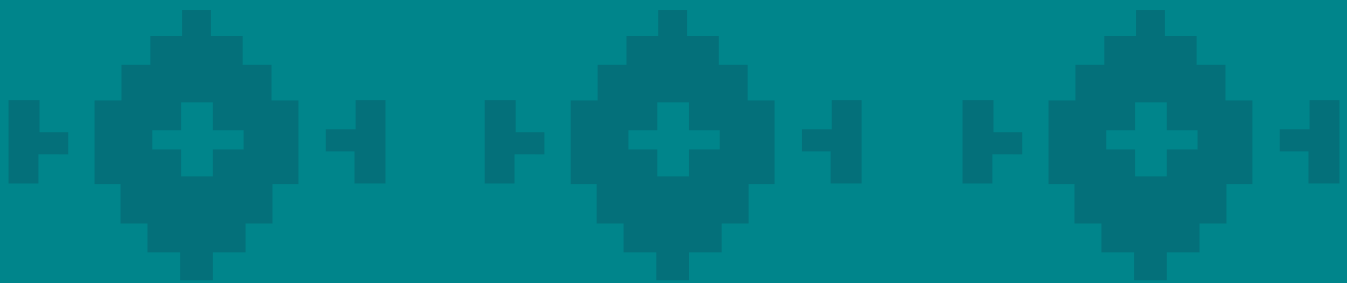
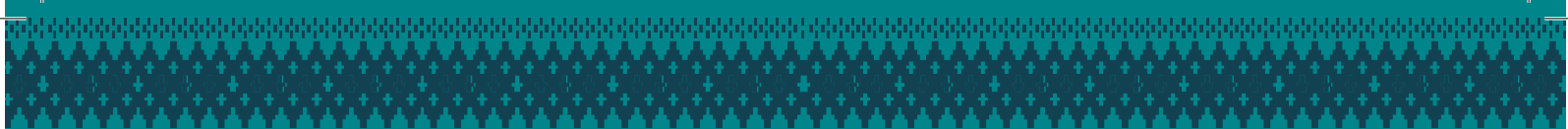
### **Preparación:**

Lavar bien las hojas de llantén y romero, machacarlas en el mortero hasta que suelten líquido. Aplicar la mezcla en las zonas de las várices y dejarla reposar entre 15 a 20 minutos. Retirar con cuidado y realizar un pequeño masaje. Repetir el procedimiento tres días durante la semana.

*“La cataplasma fue inspirada en un sueño que tuve. En él veía mucho llantén y luego de unos días comencé a investigar sobre él, analizando sus propiedades. Entonces comprendí que éste, combinado con el romero, podría ser una fórmula perfecta para tratar el dolor que producen las várices. Además, en el patio de mi casa brotaron muchas plantas de llantén de la nada, lo que quiere decir que la **ñuke** mapu me está queriendo decir algo: debo trabajar con ellas en búsqueda del bienestar de otros.*

En estos momentos tengo a varias personas a las que realizo este tratamiento de cataplasmas y que me han hecho ver el alivio que éste les entrega”. **Edith Guzmán**





# Refundar un territorio preñado de palabras

Como reposo a las recomendaciones y recetas, ingrediente importante de los **nütram** fueron las imágenes de infancia de la vida en el sur, los viajes, los retornos nostálgicos por la carretera austral y las madres. Todos estos cómplices y atesorados recuerdos de cada **lamngen**, sin cuya voz traída al presente mediante aromas, secretos, tersuras y sabores no habríamos podido recopilar estas recetas. Y es que ellas, son también autoras de este libro. He aquí algunas zonas de origen de las **ñañas**.

## Ñañas

María Torres Torres

Fedelina Huenupe

Regina Pinilla

Irene García

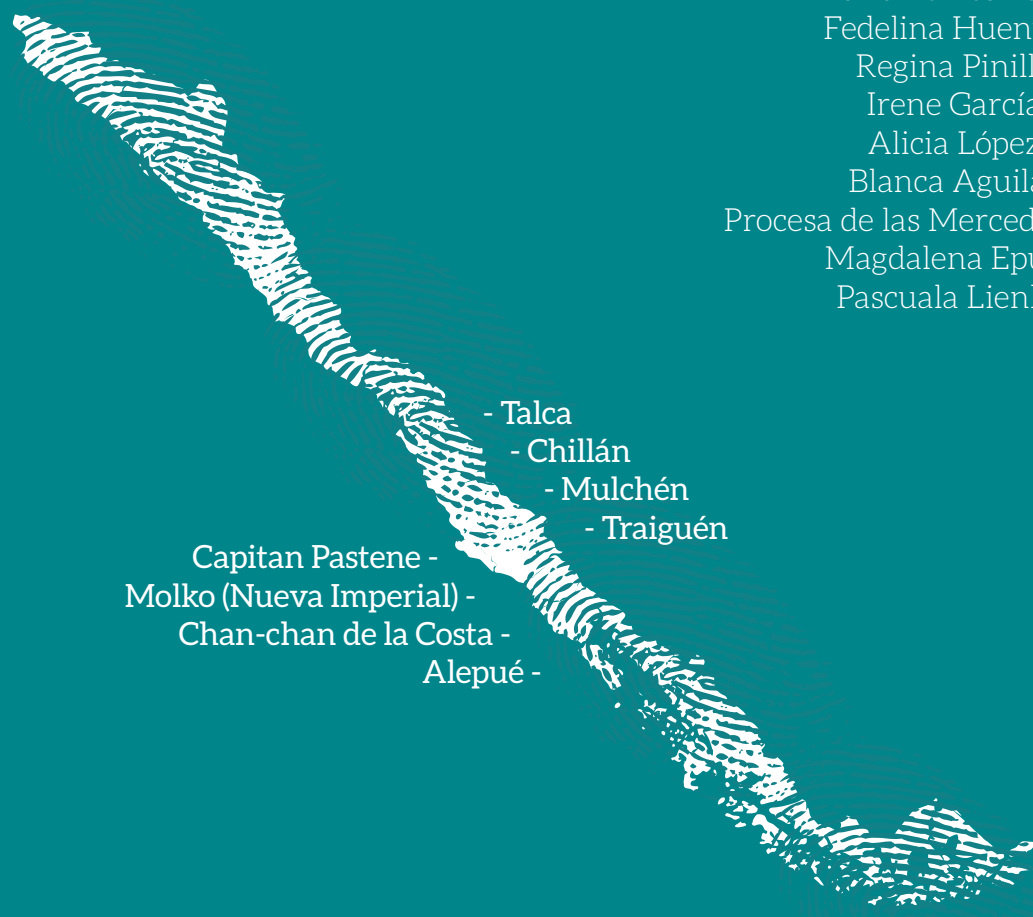
Alicia López

Blanca Aguilar

Procesa de las Mercedes Zamora

Magdalena Epulef

Pascuala Lienlaf.



- Talca

- Chillán

- Mulchén

- Traiguén

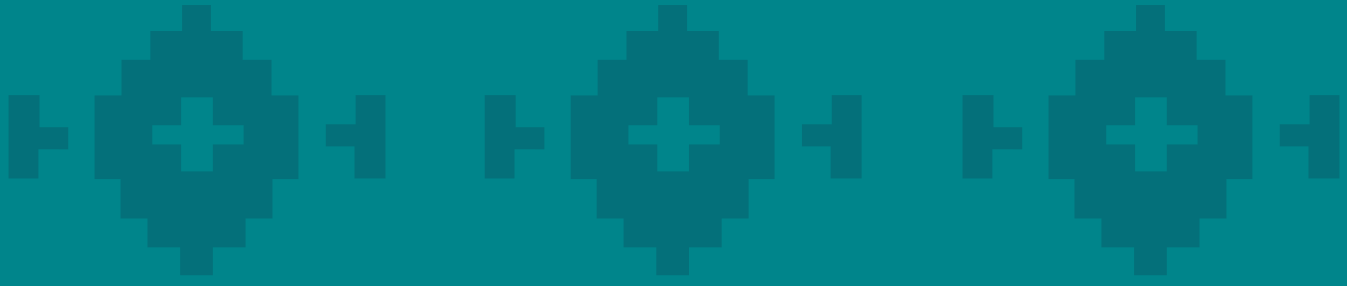
Capitan Pastene -

Molko (Nueva Imperial) -

Chan-chan de la Costa -

Alepué -







## Iba con la boca morada de maqui...

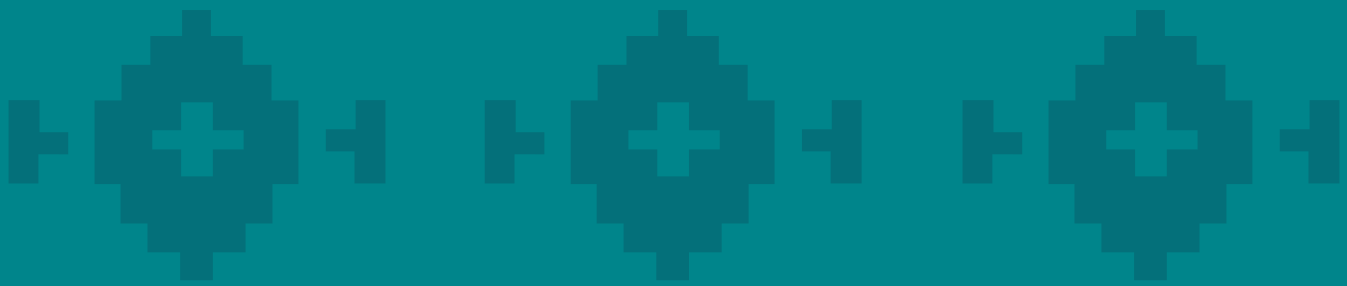
**C**iruela, higos, maqui, mora, murtilla, chupones, boldo, yuyo, membrillo, uva, copihues, nalca, habas, murra. Íbamos descolgando sabores del camino.

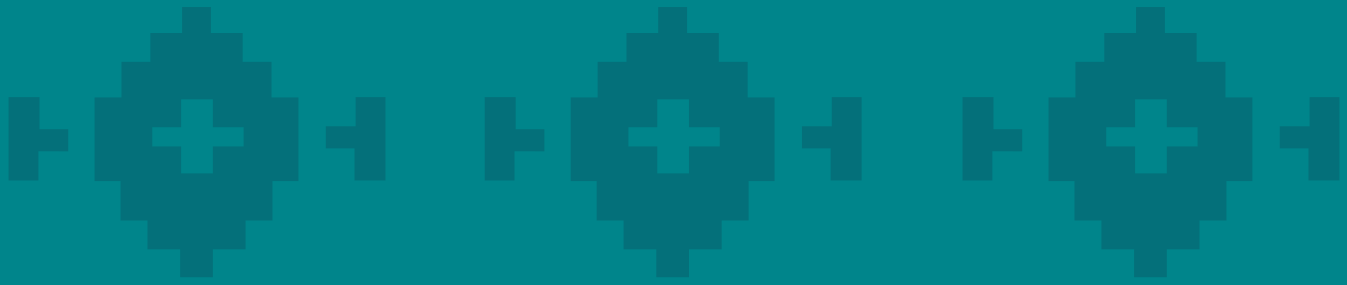
*El copihue no lo hemos comido nunca pero dicen que la flor es muy rica. En mi comunidad se dice que la flor del copihue es un mapuche que se ha ido y que vuelve en flor. Por eso se respeta la flor, solo se come la fruta.* **Gloria Lienlaf.**

*A mí a lo que me gustaría volver es al eco, me acuerdo que yo decía "Rosaa" y leeejos salía el eco, gritaba mi nombre y escuchaba de nuevo mi nombre y me gustaba.* **Rosita Martínez Huenupe.**

*Los copihues también se comen, la murta, comíamos chupones, yo le compro y le doy de comer a mi mamá porque yo le doy todo lo que ella comía cuando era pequeña, yo regresé con ella cuando ella era pequeña entonces mi mami se empezó a sanar del estómago aunque retrocedí con ella, volví a la niñez, le doy todas las cosas que ella comía.* **Rosita Martínez Huenupe.**

*Cuando uno va a la comunidad, cuando dentra a sus territorios uno ve al tiro el maqui y lo saca y lo come, porque es rico, dulcecito, pero nadie asimila que también es medicina o sea te estás sanando cuando comes maqui. O el boldo también es rico, es dulcecito y no solo el fruto sino también la hoja es medicina o caminas un poco más allá y encuentras mora y la mora también es medicina entonces uno va caminando y vas sacando y vas comiendo, inconscientemente no te das cuenta que te vas sanando y llegas con una vitalidad, con una alegría. Entonces ahí estamos hablando de sanación, meter las patitas al agua, caminar a pie descalzo. Son recuerdos muy bonitos.* **María Hueichaqueo.**



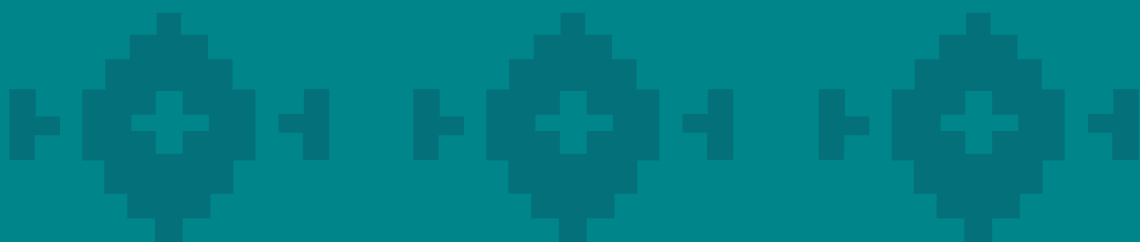


## Animales y portentos

**D**e haber algo consensuado, exaltado a via voce y de manera sistemática, es que la muerte de un animal se inscribe en la gratitud y bienvenida a la visita. O a veces en el goce culinario.

Desde San Nicolás hasta Alepué, el animal que reina en las fauces humanas es el ave. Las recetas remiten a sobrias preparaciones, donde el protagonista es solitario, sin acompañamientos: pollo, pavo, peces o corderos. Lo importante no es la dimensión ni la cantidad, si no el cariño, y acá, el animal es la suma de anhelos hacia el visitante querido.

Entre los animales más comunes, se encuentran **los pavos, gallinas o chanchos**. Y a pesar que no existen “recetas” o “comidas particulares” en lo relatado, siempre hay contextos o motivos para cocinar.



# Ristras

**Las festividades y conservación de preparaciones animales estacionarias, a través de lo ahumado, son señaladas en diversos momentos:**

*Pal dieciocho hacían asado, mi papá mataba los chanchos, corderos o vacunos, no chivos. En mi adolescencia no vi chivos, solo chanchos, corderos y vacunos.*

*Aparte, ponían una cocinilla, donde ponían mucho aserrín y el puro humo iba pa' arriba. Y ahí se iban ahumando las longanizas, los perniles de chancho, ese corte caro, el jamón ahumado, y le echan mucha sal. Depende si se quiere fresquito, se pone por mucho tiempo ahí. Pero eso es más pal campo, bien pal campo. **Rosa Martínez Huenupe.***

*Antes se celebraba la Noche de San Juan, después se vino a conocer el **Wiñol Tripantu.***

*Mi abuelo era joven, era cacique y tenía tres esposas, entonces celebraba en grande. Cada familia mataba un chancho gordo, eran un tres meses engordándolo tanto así que después no se podía ni parar. Lo encerraban para que agarrara más grasa y después se carneaba por la mañana. El primer plato eran los chicharrones y luego se comía la carne. **Juana Soñan Caniullan.***

*En Chan-chan de la Costa, hacemos charqui de pescado ahumado y de piure ahumado. Se hacen unas ristras de mariscos que se cuelgan cerca del fogón para que se sequen, y duran sin echarse a perder durante todo el año. Cuando no hay fogón, se tiran unos cordelitos en la estufa o cocina a leña y se dejan secar ahí mismo. **Gloria Lienlaf.***

# Leche

**Al igual que la presencia de diversos alimentos a base de leche animal:**

*En la mañana mi mamá lavaba y en la tarde se iba a trabajar en la casa grande le decíamos nosotros, en la casa patronal, donde vivían los dueños del bosque y ahí mi mamá hacía el pan, sacaba leche, hacía el queso, hacía todo, entonces a nosotros nos llevaba al campo, todas esas cosas, nos llevaba por ejemplo, el pan, la leche, el queso, todo. Habían hartas aves, habían pavos, ahí yo comí harto pavo, harta gallina, hartos huevos, todo porque mi mamá lo hacía en ese tiempo ella misma.*

**Dicen que la leche de cabra tiene propiedades afrodisíacas.**

# Cocimientos

## Ñache

Cuando se mata al chivo o al cordero se cuelga y se convida una parte de su sangre a la **ñuke**, y otra parte cae en un porongo donde se bate rápido con los aliños. Si el ñache queda muy aguado, se dice que la persona que revolvió tendrá corta vida y se bota el ñache o se lo dan a los animales. El ñache bueno es cuando queda como queso de duro, ahí la persona tiene larga vida y todos deben comerlo porque es bueno para la salud.

## Apol

*Para cocinar el apol se le corta el cuello al cordero y se le echa aliño para adentro, se echa mucho ajo, ají y orégano. El cuello queda durito. Luego se deja esperar unos 20 minutos para que la carne se cueza con los aliños por dentro, y posteriormente se saca la carne para consumirla al tiro. **Gloria Lienlaf.***

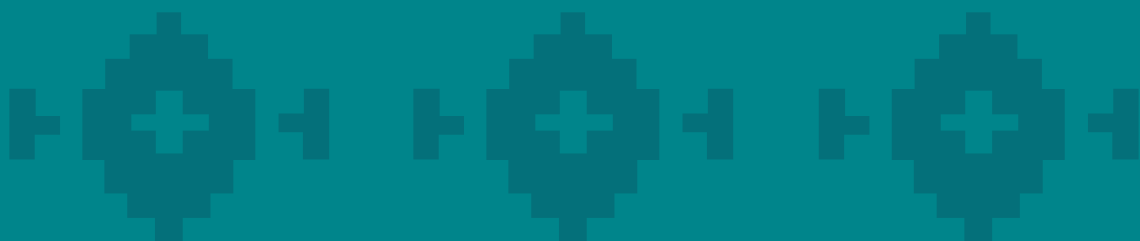
*Antes esa sangre se venía en los mataderos, quedaba como apanada. Mi mamá compraba trozos de sangre apanada, los metía en una olla con cebollita frita y quedaba como quesito de cabra, bien rico, se comía con papas cocidas.*

**Vitalia Pereira.**

*Mi mamá compraba un pedazo de queso de cabra, que era sangre, lo picaba en cuadritos, lo cocía y lo aliñaba, quedaba rico. **Silvia Mercado.***

## Dentro de lo mismo, se señala:

*Habían unas varas así cruzadas arriba, y en esas se dejaba charqui para el invierno, mataban un chancho, esa carne se revolvía con cordero, se hacían las longanizas y se colgaban. **Ana Soñan Caniullan.***



# Caldos

**Como también las aves son parte de cazuelas, y probablemente, lo único que se señala de animal dentro de una receta:**

*Mi mamá les tiraba el cogote, las pelaba, les tiraba, yo quedaba horrorizada, yo tenía 7 años. Siempre hacía como cazuela no más, con chuchoca de la misma que hacía ella, por ejemplo ella, de eso no me fijaba mucho que lo sancochaba un poco el maíz y después lo molía en esa misma piedra, porque esa piedra después cuando nos vinimos al pueblo también la tenía, ahora el 21 de mayo yo fui para allá y veo la piedra y yo le dije mamá, ¿esa era la piedra que tenías en el campo?, no me dijo, la otra se quedó botada en casa donde vivíamos antes, pero tenía otra igual pero más chica. **Silvia Saavedra.***

En definitiva, el animal tiene características excepcionales y no de mayor preparación por sí sólo. A pesar de esto, los productos y sus derivados se mantienen físicamente en las casas, enriqueciendo sus sabores y tradición en lo ahumado. Y compartiendo entre **ka mollfüñche** o **mapuche** aquello que es particular del campo, de la producción rural de alimentos y saberes.



## De los portentos: Brujos y contras

# Tue tue

**E**l tuetué es un brujo disfrazado de pájaro que aparece de visita si uno lo llama.

*“Cuando éramos niños nosotros lo llamábamos y de verdad llegaba una persona anciana. Así nosotros sabíamos quién era el brujo”.* **Juana Soñan Caniullan.**

Cuando llega a la casa uno debe atenderlo al tiro porque de lo contrario dicen que uno se puede morir. Pero hay muchos tejemanajes para espantar a este brujo. Puede poner un par de agujas o una tijera en cruz en el cojín o en la silla donde la persona se siente sin que ella sepa, y de ahí no se podrá parar. Así, estará toda la tarde, acaso toda la noche sin poder levantarse. Para deshacer el contra usted saca la aguja sin que se dé cuenta pero ya sabrá que la persona es de maleficio.



# Anchimallen o Anchiümalleñ

La palabra anchi viene de **anchü** o **antü** que quiere decir sol. Y mallen es mujer. Tomás Guevara describe a la **anchimallen** como una mujer joven y bellamente ataviada que “los indios antiguos la consideraban como un espíritu familiar que protegía al que la poseía; pero los cronistas no dan noticias si la reverenciaban en forma de ídolo o de simple simbolismo astral” (Guevara, 1911: 231). Hoy, aunque su relato toma variadas formas, hay quienes señalan que han visto una figura humana enana de rostro colorado, otros cuentan que se trata de un conjunto de lenguas de fuego. Ya a principios del siglo XX se cuenta que era temida por los mapuche; la **anchimallen** pasó a ser representada “como un fuego fatuo o una luz tenue que se desliza por los árboles de campo, penetra por los resquicio de las puertas, o se meten entre las patas de los caballos de algún viajero. Su presencia en alguna parte augura muerte”\*. Lo cierto, es que se aparece por la noche y según los relatos, su aparición estaría asociada a los lugares boscosos, lo que hace pensar en una figura cercana a las luciérnagas. Esta aparición representa a espíritus malignos enviados por otras personas, que presuntamente envían maldiciones:

*“Esos son espíritus de las personas que trabajan con ellos. Son mandados a rondar el campo para alimentarlos, porque la gente que es bruja tiene un animal al que le deben dar sangre”.* **Juana Soñan Caniullan.**

*“Yo los he visto, son unos niñitos chiquititos, son como duendes y sonrían igual que niños. Cuando yo víesocasi me morí de susto, quedé muda, no podía hablar y mi mamá me santiguó, quemó varias hierbas en el fuego rogando que no me hicieran daño. Yo antes los veía como fuego que saltaba muy lejos de un lugar a otro, pero nunca pensé verlos tan de cerca”.* **Juana Soñan Caniullan.**

*“Cuando mis nietos eran chiquititos, yo dormía con ellos en una pieza y de pronto vi una luz debajo de la puerta. Como no soy miedosa me levanté y grité: ¿Quién anda ahí?, no era nadie, eran los duendes, apagaban y prendían la luz. Entonces dije – duendes de porquería – busqué un cinturón y dele chicotazos a las puertas, a las ventanas y hasta el día de hoy no han vuelto. Hay que pegarles con varillas o con cualquier cosa para que se vayan”.* **Ana Coñaman.**

*“Ellos andan trayendo como linternas que saltan y saltan”.* **Ana Coñaman.**

*“Son sus ojos los que brillan”.* **Juana Soñan Caniullan.**

\* Guevara, T. (1911). Folklore araucano. Pág. 231. Imprenta Cervantes, Santiago.

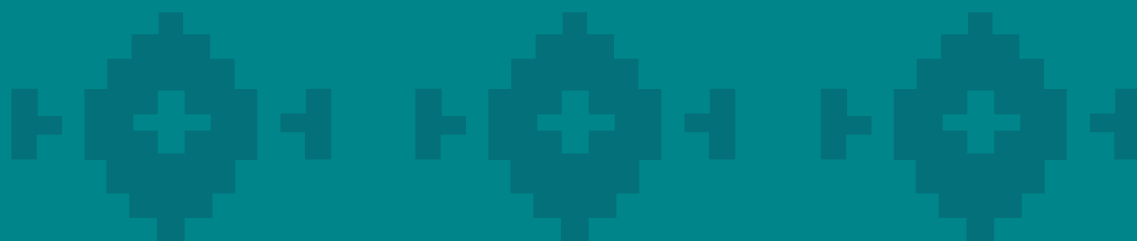


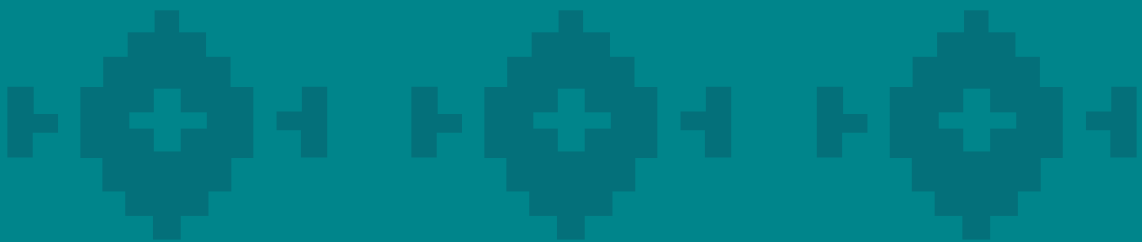
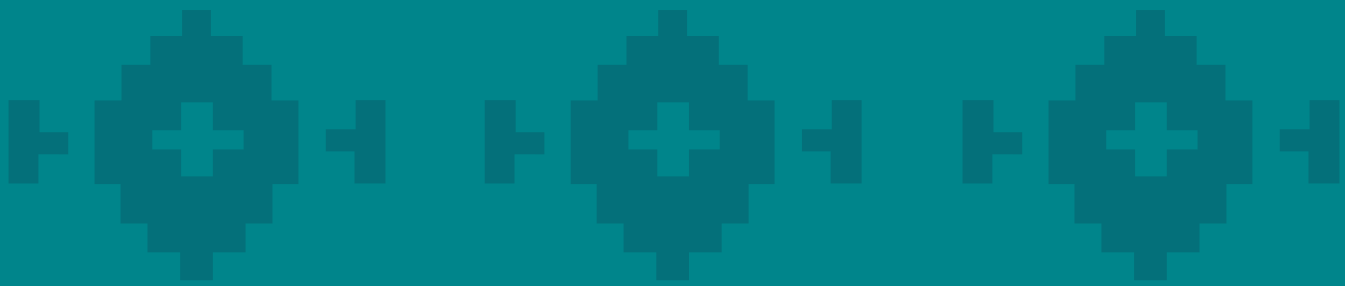
### Contras:

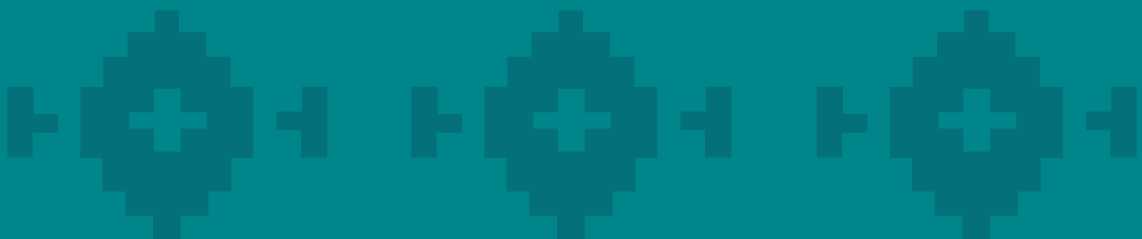
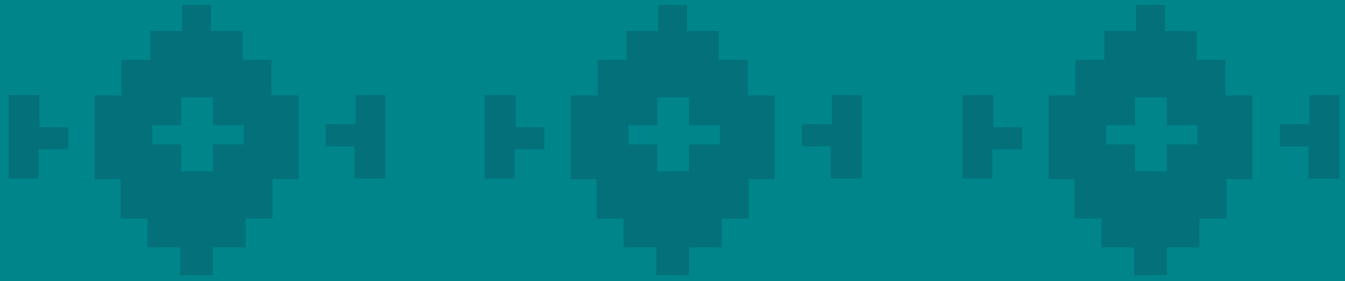
- ✦ *Golpear una superficie de madera profiriendo “martes hoy, martes mañana, martes para toda la semana”.*
- ✦ *Dejarles miel.*
- ✦ *Con una varilla de palqui chicotear todas las puertas, las ventanas y las esquinas de la casa.*

### Advertencias generales:

- ✦ *Si usted anda con su período menstrual desista de cabalgar, porque el pelaje del caballo se pondrá feo.*
- ✦ *No cortase ni el cabello ni las uñas por la noche. “Nosotros nos cortábamos el pelo y lo íbamos a depositar debajo de un junquillo para mantener el pelo lindo. Nunca se botaba ni se quemaba el pelo, siempre había que dejarlo al lado de un junquillo”.*  
**Juana Soñan Caniullan.**







# La afinidad en la cocina

Gran parte de la información compilada proviene de talleres realizados entre los meses de marzo y julio de 2015, en el asentamiento físico de la corporación **Werken Kimün**, en las inmediaciones del campus Antumapu de la Universidad de Chile, en la comuna de La Pintana.

Las recetas, hierbas y demases elementos que conforman aquello que debemos leer y aprender en el libro, abogan siempre a un contexto particular: El recuerdo, la tradición hogareña, los amores y temores de infancia, las cenas familiares, el hambre o los desayunos. Ninguna receta o forma de elaboración es gratuita. En relación a esto último, cada vez que sea enunciada una receta, debemos considerar que hay mucho más que la misma.

Mientras el libro-proyecto tiene un nombre y las personas que participan también asumen identidades, el sentido de unidad de los relatos y las formas de entender la cocina como acción, trasciende a una dimensión étnica, teniendo mayor correspondencia en cuanto a territorio y cultura local, con todos los matices que se desarrollan ahí.

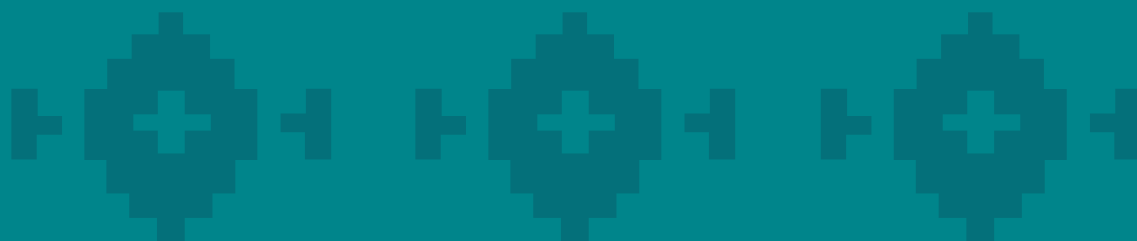
En un diálogo que tuvo lugar en la ruka, mientras se compilaba la información, esta inquietud tuvo lugar:


**Silvia:** *Yo creo que es súper difícil saber cuáles son las comidas mapuche o no. Por ejemplo, yo sé que el trigo lo introdujeron los españoles y los mapuche lo ocuparon para hacer las sopaipillas. Desde ese punto de vista hay sopaipillas que se consideran mapuche, pero no sé si serán mapuche porque las hicieron con algo introducido.*

**Daniela:** *Pero a partir de lo que tú dices ¿Qué es lo que evocas cuando hablamos de cocina mapuche o de alimentación mapuche?*

**Teresa:** *Los porotos, las sopaipillas y los piñones, pero más allá, los catutos.*

**Ana:** *Lo que es mapuche es el maíz. Porque el maíz cuando para la batalla los hermanos mapuche hacían mazamorra, hacían muday de maíz, enfuertaba y cuando iban a la batalla iban medios mareados. El maíz es original mapuche.*





**María López:** *Yo me crié aquí, en la ciudad, con mi mamá pero era como en el campo. Aquí mis abuelos eran dueños de un fundo y tenían así un fogón ellos (como el de la Ruka) y ellos tenían como una casa de comida. Pasaba gente y observaba mucho esas cocinas a leñas que hay, que eran como unos latones y se metía la leña debajo, estaba noche y día prendida, porque pasaban los afuerinos o los arrieros, era como una posada. Yo me crié comiendo, como les decía el otro día, mi mamá hacía unos porotos que ella tostaba una harina en el sartén. Ella molía harina en una piedra (de trigo, lo molía), esa harina ella la tostaba en un sartén y después se las echaba a los porotos. Me acuerdo que eran muy ricos los porotos y usaba mucho la harina de garbanzos, pero todo hecho por ellos. Tenían una piedra grande, ellos molían las cosas ahí, la convertían en harina y esa la ocupaban para hacer cosas ahí. Yo me crié hasta los doce años así.*

La charla no es gratuita, gran parte de las recetas dadas son afirmadas por mujeres que asumen su identidad mapuche como un hecho tan complejo y trascendental que implica la relación con la naturaleza, las fuerzas que pueblan el mundo y el linaje. Pero no excluye que el saber amar y apreciar lo que todos comparten - territorios y prácticas como el cocinar - sean exclusivamente mapuche.

Lo anterior tiene pertinencia para este documento y el aporte que intenta realizar. No se trata de una investigación de corte académico, ni tampoco un texto político ni de exotización sobre lo mapuche como lo foráneo y valorable desde la diferencia. Es más bien un tratado de amores y gustos, combinados con una declaración de convivencia y nostalgia sobre quién es cada uno en relación a su historia, comunidad y aquellos que nos dieron placeres y penurias. La historia como una forma de vínculo con diferentes personas, que sí, resguardan y viven la particularidad de sus orígenes pero que logran construir un lugar común a través de ciertas afinidades, en este caso, el cocinar y la compleja experiencia de sensaciones y valores que se cobijan en ella.





# Datitos

Hay ciertos platos de comida, en especial aquellas recetas dulces, que fueron heredados por la cocina alemana, francesa y argentina, configurando de ese modo una cartografía culinaria que nos deja atisbar viajes, influjos, migraciones, recuerdos de infancia, de la escuela y del fundo, donde la mamá cocina succulentos quesos para la familia patronal que luego enseña a sus hijos en la comunidad.

---

Todo se compraba por gramo y/o se intercambiaba por algo equivalente.

---

Para encontrar pequeñas vertientes, fíjese en los canelos, su sombra brinda protección y acoge dulcemente su agua.

---

Piedra de moler, también llamada kudi, se utiliza para moler el trigo.

---

Lavar la ropa con azul. Mi mamá lavaba toda la ropa blanca en azul, había un pozo tan lindo, era una cosa encerrá con pura zarzamora, y habían artesas grandes. Mi mamá ponía un tarro en el fuego y echaba a hervir la ropa, después la escobillaba en una artesa, la enjuagaba y luego le echaba azul.

---

Se usaba más el fogón que la cocina.

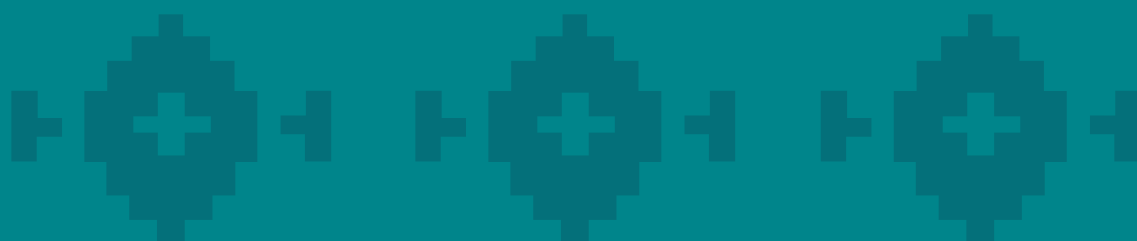
---

Dicen que las flores que necesitamos crecen en el lugar donde vivimos.

---

Puelche....hay algunos vientos que son peligrosos, son los que vienen en remolino.


---



# Glosario

- ❖ **Acampado:** Se ha dado entender como aquello que proviene del Campo, siendo un adjetivo presto a ser ocupado cada vez que se habla de algo que corresponde a una práctica o hacer de este territorio.
- ❖ **Artesa:** Recipiente de madera utilizado para amasar.
- ❖ **Azumagar:** Fenómeno que afecta a objetos de diferente índole, los cuales obtienen un hedor húmedo y se prenden de moho.
- ❖ **Batea:** Recipiente de madera que tiene doble finalidad; comúnmente usado para lavar, pero también tiene una versión similar a la artesa.
- ❖ **Callana:** Recipiente de aluminio y/u otros materiales para tostar el trigo, maíz o productos provenientes de estos cereales.
- ❖ **Chancochar:** Acción de semi-cocer un alimento.
- ❖ **Chascú o chascudo:** Especie de tomillo que crece en los cerros, presente en el sur de Chile.
- ❖ **Chuico:** Recipiente, de diferentes materiales, para transportar líquidos.
- ❖ **Latiguda:** Masa que logra conseguir un estado en el cual está blanda y elástica.
- ❖ **Laudar:** cuando aumenta la masa por acción de la levadura.
- ❖ **Lejía:** Desinfectante, independiente de si es referido específicamente a la solución química que lleva su nombre.
- ❖ **Macerar:** Dejar un alimento en una salsa, adobe o sustancia para que absorba las propiedades, sabor, color, aromas y/o tintes de esta, con el fin de intervenir de manera favorable en dicho alimento.



- 
- ❖ **Pancito:** porción de 250 gr. de algún producto alimenticio, tales como harina, bicarbonato, manteca, etc.
  - ❖ **Parva:** Un tipo de cereal a base de trigo.
  - ❖ **Pavo:** harina en el sartén.
  - ❖ **Rastrojo:** restos que quedan en la tierra después de la ciega, en este caso, de comida.
  - ❖ **Rezumar:** Colar o filtrar líquido a través de un recipiente.
  - ❖ **Rokíñ:** Colación en el uso del libro, aunque - como señala Antonio Chihuaikura - “es más bien una retribución (alimentos) que se le da a la persona que visita o es invitada, para que lo lleve a su hogar en agradecimiento del yewün o regalo que lleva el invitado. Equilibrando lo dado y recibido.
  - ❖ **Sancochado:** Cocción de comida en agua, dejándola sin cocción final.
  - ❖ **Sobar:** Acción de amasar de manera constante una superficie. Evidentemente este concepto en la cocina habla por lo general de una masa que está siendo amasada para lograr un estado blando.
  - ❖ **Trapi:** Ají, preferentemente cacho de cabra.
  - ❖ **Wekufes, de weküfe o wekufü:** Energía maligna, energía negativa poderosa que es capaz de enfermar hasta causar la muerte.



# Contenido

<b>PROLOGO - SÓLO EL CUCHARÓN SABE LO QUE PASA ADENTRO DE LA OLLA</b>	8	◆ Piure	43
<b>PRESENTACIÓN</b>	12	◆ Pantrucas	44
<b>COMIDAS Y MERIENDAS</b>	15	<b>POSTRES</b>	46
<b>PRÓLOGO DE COMIDAS Y MERIENDAS</b>	16	◆ Alfajores del Campo	48
<b>FUEGO Y MASAS</b>	18	◆ Mote con Huesillo	50
◆ Tortilla de Rescoldo	20	◆ Orejones	51
◆ Sopaipillas	22	◆ Pajaritos	51
◆ Papas buna	23	◆ Caramelo de vino para la sémolacon leche	52
◆ Tumul poñi o papas asadas	24	<b>BREBAJES</b>	54
◆ Pichones o pavo de harina	25	◆ Café de Trigo	56
◆ Pan	26	◆ Harina dorada	56
◆ Churrascas	28	◆ Chicha de manzana	57
<b>GRANOS Y CONDIMENTOS</b>	30	◆ Mate	57
◆ Porotos con Harina tostada o “comecalla”	32	◆ Navegao’	57
◆ Porotos con Locro	34	◆ Harina Tostá’	58
◆ Müllokiñ	35	◆ Muday	58
◆ Catuto (o Mültrün)	35	<b>CALDERO IMAGINARIO</b>	60
◆ Cutitin o Kokor	35	<b>HIERBAS: INFUSIONES Y DEMASES</b>	62
◆ Pebre	36	<b>PRÓLOGO DE HIERBAS: INFUSIONES Y DEMASES</b>	65
◆ Ensalada Salpicón	37	<b>KINTU RAYEN</b>	65
◆ Cazuela de ave con locro	38	◆ Ajenjo	68
<b>SOPAS Y MARISCOS</b>	40	◆ Ajo	68
◆ Valdiviano	42	◆ Altamisa	68
◆ Trapo Viejo o sopa matinal	43	◆ Boldo	68
◆ Sopas de mariscos	43	◆ Caléndula	68

◆ Canelo	68	◆ Para frenar hemorragias	73
◆ Cedrón	68	◆ Saquito para poner debajo de la almohada	74
◆ Comino	69	◆ Pasta de diente	74
◆ Eucalipto	69	◆ Para lavar el cabello	74
◆ Hinojo	69	◆ Ojo piojo	74
◆ Laurel	69	◆ Cremas	74
◆ Lavanda	69	◆ Gotas medicinales	75
◆ Llantén	69	◆ Cataplasma para las várices	76
◆ Melisa	70	<b>TERRUÑOS</b>	78
◆ Membrillo	70	◆ Refundar un territorio preñado de palabras	78
◆ Menta blanca	70	<b>IBA CON LA BOCA MORADA DE MAQUI</b>	81
◆ Menta negra	70	<b>ANIMALES Y PORTENTOS</b>	83
◆ Natre	70	◆ Ristras	84
◆ Orégano	70	◆ Leche	84
◆ Palqui	71	◆ Cocimientos	85
◆ Pasiflora	71	◆ Caldos	86
◆ Poleo	71	◆ De los portentos: Brujos y contras	87
◆ Romero	71	◆ Tue tue	87
◆ Ruda	72	◆ Anchimallen o Anchümalleñ	88
◆ Tilo	72	<b>DATITOS</b>	95
◆ Valeriana	72	<b>GLOSARIO</b>	96
<b>OTRAS PREPARACIONES</b>	73		
◆ Infusión refrescante	73		
◆ Infusión para el hígado graso	73		
◆ Para el estreñimiento	73		
◆ Para quemaduras	73		





## *La memoria del terruño*

El presente ejemplar responde a la suma de esfuerzos colectivos por preservar prácticas familiares y ancestrales provenientes de sectores rurales, mapuche y chilenos del territorio que se han asentado en la urbe, específicamente en la comuna de La Pintana. La tradición puesta en circulación en este libro, a momentos borra fronteras imaginarias y logra aglutinar desde el comer y hacer comida, afinidades y cariños asociados al territorio.

Ciertamente los alimentos, son aquí algo más que un plato humeante servido a los comensales; a través de ello podemos conocer las conversaciones, las estaciones, los viajes del padre al pueblo a aperarse de harina, sal y alfalfa para los animales. Son las horas del día junto al fogón o la cocina a leña tejiendo el chal para el nieto, son los andares descolgando frutos silvestres por el camino, moras, maquis, dihueños, manzanas, murtillos y membrillos, prendiendo una flor en la oreja de la chiquilla que va donde la abuela. Son los amaneceres y ocasos, los rastros de estaciones frías y los baños en el estero, la recolección de mariscos en una isla escondida, la tímida tortilla bajo los rescoldos de invierno. Son los amores y lágrimas furtivas apurando el hervor de las castañas, contando secretos a la noria vacía, aliñando el ñachi del chivo. Es el cucharón ebrio del aguinaldo de primavera, el pulko bramando en los bolsillos, el vasito de chicha con la "comaire" en la puerta y el ulpo antes de marchar a la escuela.

Un libro que es necesario leer y disfrutar, pero sobre todo compartir, como las comidas en las casas de antaño.



ISBN: 978-956-362-160-0



9789563621600