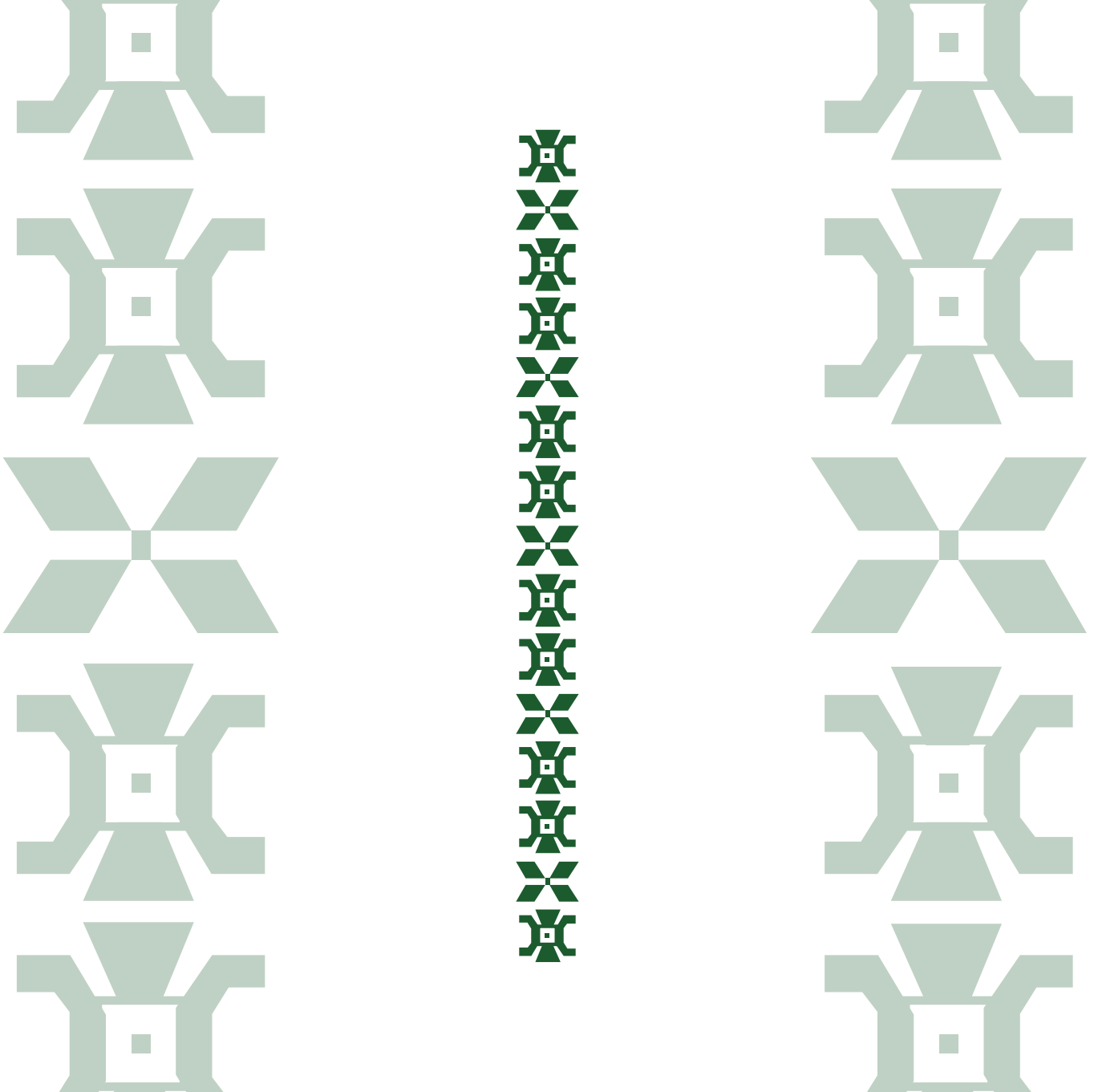
KUME TUWE FEI LLENGI KUME IYAL

Sabores de la Tierra para un Buen Vivir

Lof Mapu Kurileufu

Programa de Salud Cardiovascular (PSCV) Programa de Salud y Pueblos Indígenas (PESPI)
Programa de Desarrollo Territorial Indígena (PDTI)



KUME TUWE FEI LLENGI KUME IYAL

Programa de Salud Cardiovascular (PSCV) Programa de Salud y Pueblos Indígenas (PESPI)
Programa de Desarrollo Territorial Indígena (PDTI)

FINANCIAMIENTO

Municipalidad de Rio Negro
Departamento de Salud
Programa de Salud y Pueblos Indígenas

Servicio de Salud Osorno
Programa de apoyo a Buenas Prácticas 2017

ILUSTRACIONES

Pablo Antonio Cárdenas Ríos (Muralista)

TRADUCCIÓN

Wenupangi Wala Juan
Kimche y Kuifi Ulmen del
Pueblo Mapuche – Williche

DISEÑO GRÁFICO Y DIAGRAMACIÓN

Manocolor.cl

2da. Edición Revisada y Mejorada.
Publicación, septiembre 2017
Chile
1.000 ejemplares

REGISTRO DE PROPIEDAD INTELECTUAL
Comunidad Mapuche-Williche Newen Trawun
Territorio de Kurileufu – Río Negro
Registro de Propiedad Intelectual N° A 274576
Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos
Chile, 2017.

EQUIPO RESPONSABLE

Mesa de Salud Intercultural Territorio de Kurileufu
Dirigentes y Dirigentas Mapuche - Williche
Asesores del Cacicado de la Jurisdicción de Riachuelo
Sra. María Catrilef Igor
Sra. Magali Marileo Manquel
Sr. Héctor Marileo Manquel
Sra. Sonia Arriagada Huisca.
cacicadokurileufu@yahoo.cl

Jannina Garay Molina
Nutricionista CESFAM Practicante Pablo Araya
janninagaray@gmail.com

Pedro Carreño Muñoz
Programa Salud y Pueblos Indígenas (PESPI)
Hospital Río Negro
pecamuconce@yahoo.es

Jaime Ortiz Luna
Derwing Paredes Aros
Programa de Desarrollo Territorial Indígena (PDTI)
Municipalidad de Río Negro

DEDICATORIA

A Don Anselmo Antilef Quintul
Apo Ulmen Cacicado
Jurisdicción Riachuelo

AUTORA

Nataly Oyarzún Vargas
Nutricionista Equipo de Salud Rural
Departamento de Salud Río Negro
nutri.nataly@gmail.com

COORDINACION

Magali Marileo Manquel
Comunidad Mapuche - Williche "Co - Rayen"
cacicadokurileufu@yahoo.cl

Sergio Bermedo Muñoz
Programa de Salud y Pueblos Indígenas (PESPI)
Departamento de Salud Río Negro
serbemun@yahoo.es

COLABORADORAS

Alicia Villar Vargas
Directora DESAM Río Negro
direccionsalud@rionegrochile.cl

María Ruth Pailla Yañez.
Comunidad Indígena "Newen Trawun"

Paula Álvarez Nempu
Comunidad Indígena "Choyun - Mapu"

Olivia Velásquez Catrilef
Comunidad Indígena "Huilma"

Carmen Gloria González
Nutricionista MSc Nutrición y Alimentos
INTA Universidad de Chile

NOTA ACLARATORIA PARA LOS EFECTOS DE ESTA PUBLICACIÓN:

"Nosotros, autoridades, líderes, dirigentes de las organizaciones y especialistas del conocimiento Mapuche-Williche responsables de esta publicación, en ejercicio del derecho a la libre determinación, hemos tomado la decisión política intracultural de utilizar, respecto del alfabeto y modos de escritura, la versión del Che Sungun en construcción por los hablantes Williche, toda vez que esta, da cuenta de los significados y sentidos construidos en la experiencia vital de las personas que poblamos estos territorios, los conflictos interétnicos, nuestras resistencia a la colonización política e ideológica del poder y saber occidental, los procesos de resiliencia y la subjetividad colectiva, las luchas por la protección de la tierra, el territorio y la madre naturaleza, la conciencia política asumida en nuestra implicación crítica en los procesos históricos compartidos con nuestra identidad territorial Mapuche-Williche. Asimismo, reconocemos la legitimidad de las visiones construidos por nuestros hermanos de otras identidades territoriales, sabemos que tanto ellos como nosotros formamos un todo diverso y singular, somos parte de la riqueza cultural, lingüística y espiritual de los pueblos ancestrales, por ello, el o los casos que sea necesario, se expondrán las notas que expliciten esta riqueza".

Índice

8 *Presentación*
9 *Agradecimientos*
10 *Alimentación en el Pueblo Mapuche Williche*
12 *El Kultrún y las 4 estaciones del año*
17 *Cultivar con Opun Ale (luna llena)*
18 *Kö (Agua), "sin agua no tenemos vida"*
21 *Los primeros cultivos Mapuche Williche*
26 *Choin Tuwe (frutos que nacen de la tierra)*
30 *Hongos Silvestres*
31 *Iyal Lafquen / Leufu (comida del mar y del río)*
34 *Atsrul Kalfu Kusram (Gallina de los huevos azules)*
35 *Srawe (Kingua o Quinua)*
36 *Alimentos para ocupar menos Sal*
37 *Frutos para ocupar menos azúcar*
38 *Métodos de cocción ancestral para conservar el sabor*
39 *¿Cómo y qué alimentos se conservan por más tiempo?*
40 *¿En qué tiempos podemos cultivar?*
42 *Procesos que debes saber para cultivar*
43 *Sugerencias de preparaciones de alimentos*
50 *Bibliografía*

Presentación

Usuarios y dirigentes de comunidades que participaron de la investigación sobre las "Prácticas de medicina ancestral vigentes en las comunidades Mapuche Williche" que se asocian a los procesos de sanación en los pacientes diabéticos e hipertensos que consultan en los establecimientos de salud ubicados en la Jurisdicción del Cacicado de Riachuelo, comuna de Río Negro [1], concluyeron que estas enfermedades han sido "introducidas" y que su incremento entre la población Mapuche – Williche es producto, entre otros factores, por la pérdida y/o abandono de los patrones culturales de alimentación. (Pedrero, 2012) en el perfil epidemiológico de la población mapuche de la Provincia de Osorno, habla de "Enfermedades propias de la vida moderna" (Pág. 53). Por su parte, el Enfoque de Riesgo Cardiovascular refiere que la alimentación saludable está asociada a una disminución de la morbi-mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles. [2]

[1] http://archivos.ssosorno.cl/otros/Estudio_Conocimientos_y_Pr%C3%A1cticas_de_Medicina_Mapuche-Williche_Rio_Negro.pdf

[2] Enfoque de Riesgo para la Prevención de Enfermedades Cardiovasculares, Consenso 2014 http://www.enfermeriaaps.com/portal/consenso-minsal-chile-2014-enfoque-de-riesgo-para-la-prevencion-de-enfermedades-cardiovasculares.

Los alimentos tradicionales son parte de la identidad cultural del pueblo Mapuche-Williche. Su consumo está vinculado al conocimiento familiar, al respeto por la naturaleza y al ciclo vital de la tierra, siguiendo la cosmovisión. Son considerados alimentos nutritivamente sanos, cuyo consumo regular se vio modificado por la introducción de alimentos procesados, altos en azúcar, en sal y grasas, perjudicando la salud de la población. Además de ser un factor gravitante en el aumento de la cantidad de personas con enfermedades cardiovasculares.

Por sus beneficios para la salud, los alimentos de los pueblos originarios han sido objeto de investigaciones científicas, relevándose sus propiedades medicinales y el aporte nutritivo que entregan. Algunos alimentos aportan positivamente al tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, regulan los niveles de azúcar a nivel sanguíneo, normalizan la presión arterial y bajan los niveles de colesterol.

Agradecimientos

Luego de reiteradas reuniones (trawun) y conversaciones (nutram) en donde se contó con la participación de don Juan Huenupan Guala, Kimche y Kuifi Ulmen del Pueblo Mapuche – Williche, ponemos a disposición de uds. la publicación: "Kume tuwe fei llengi kume iyal.

"Sabores de la Tierra para el Buen Vivir", es un material educativo tiene por objetivo promover la **Soberanía Alimentaria**, que significa recuperar y fortalecer el conocimiento y consumo de alimentos propios de los Pueblos Originarios, considerados sanos y culturalmente apropiados para la salud y para un buen vivir.

Esta 2da. Edición de la Cartilla de Alimentación Ancestral está en el marco del Convenio del Programa de Apoyo a Buenas Prácticas de Promoción de la salud en el Modelo de Atención de Salud Integral Familiar y Comunitario en la Atención Primaria, denominada: "Abordando la Etnicidad con Determinante Social de Problemas de Salud para la Transversalización del Enfoque Intercultural en el Programa de Salud Cardiovascular" y que obtuvo el 1er. de la provincia de Osorno, año 2017.

Agradecemos a los usuarios, usuarias y dirigentes de las Comunidad Mapuche-Williche del Lof Mapu Kurileufu por compartir su kimun (sabiduría). Sin su conocimiento no hubiera sido posible la construcción colectiva de esta publicación.

También agradecemos el compromiso y participación de los encargados, profesionales y técnicos del Programa de Desarrollo Territorial Indígena (PDTI) de la Municipalidad de Río Negro, del Programa de Salud Cardiovascular del Departamento de Salud de Río Negro (CESFAM, CECOSF y Equipo de Salud Rural) y del Programa de Salud y Pueblos Indígenas del Hospital de Río Negro y del Departamento de Salud Municipal.

Un especial reconocimiento a don Juan Huenupan Guala y Pablo Cárdenas Ríos. Hacemos extensivo nuestros agradecimientos por su colaboración a las profesionales del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.

La Alimentación en el Pueblo Mapuche - Williche

La alimentación esta relacionada con la salud de las personas y con el bienestar de la tierra. Para el Pueblo Mapuche el consumo de alimentos naturales entrega la fuerza al cuerpo y a la mente para el kume mongen (buen vivir).

El kimche y kuifi Ulmen señala que ...

Las comidas ya no son limpias y naturales como antes, ahora los alimentos son más dañinos porque tienen muchos químicos.

Los alimentos que vienen de la tierra y de los animales le dan Newen (fuerza) a nuestro cuerpo y son un aporte para la salud de las personas. Antiguamente la grasa de vacuno y de cerdo aportaban la energía al hombre y la mujer para trabajar en el campo.

(Palabras de don Juan Huenupan)

El Kultrun y las cuatros estaciones del año

Tsriwe
(laurel)

Pükem
Invierno

Pewu
Primavera

Fe Kollan
Sroli liweñe
(el Hualle con el fruto de la pinatra)

Minu
Otoño

Walung
Verano

Gueñe
(callampa)

Kelon
(maqui)

El Kultrun

Es un instrumento sagrado. Representa la cosmovisión Mapuche - Williche.

En los cuartos se identifican las distintas estaciones del año. El ciclo se inicia con las lluvias que purifican la Ñuke Mapu (madre tierra).

La Ñuke Ale (madre luna) es el astro que preside la fertilidad de la tierra y el ciclo de la disponibilidad de los alimentos.

Pukem
Invierno

Es el tiempo de lluvias y descanso de la tierra, pero hay siembras bajo la tierra que luego se irán cosechando en el verano (como el trigo). Periodo donde se celebra el Goñon tsripan (Vuelta del año), se consumen alimentos como, habas , ajos, trigo castaño o trigo rojo, el catuto, purés de legumbres, cazuela de gallina, se recolectan los hongos silvestres. Los alimentos se destacan por tener mayor energía en esta época.

Goñon Tsripan*

Es el cambio del ciclo de la tierra. El 21 de junio se inicia la celebración del año nuevo Mapuche.

Se festeja la nueva vida y la renovación del equilibrio de la naturaleza, las kewen (familias) se reúnen alrededor de un fogón, se realiza un Nutram (conversación) donde se traspasan el conocimiento y se le enseña a los mas jóvenes. Es una ocasión donde se sirven y comparten diferentes alimentos.

(*) Conocido como We Tripantu

Pewu
Primavera

Tiempo de brotes, todo comienza a florecer. En esta estación se comen habas secas, arvejas en vaina, pinatras, nalca, yuyos, cuye, vinagrillo, romaza, cardo, hortalizas verdes , papas primerizas y legumbres.

Durante esta estación del año se realiza el Ngillatun.

Ngillatun
(acto de petición)

Ceremonia religiosa mapuche, donde se agradece y se realizan rogativas para mantener el Kume Mongen (un buen vivir del pueblo Mapuche), para las cosechas, para la abundancia de los alimentos, por la familia, por el clima, etc. Durante el Ngillatun se realiza un Lepun que consiste en un ritual que tiene la finalidad de corretear las Fisla (plagas).

Walung
Verano

Tiempo de siembra, de cosecha y de abundancia, se cosecha trigo, papas y los frutos de arbustos y árboles. En este tiempo encontramos variedades de porotos granados y secos, porotos verdes, harina tostada, recolección de frutos silvestres como el nuyu (chupones), el maqui , el boldo , la zarzaparrilla, chuchoca de maíz. También se cosecha el choclo, deliciosas arvejas, sinhila: se realiza la chicha de manzana y arvejas dulce, muday de trigo, de Srawe (kingua) y mote.

Welu Kui (Vuelta y Mano)

Se le llama así cuando una comunidad se organiza para trabajar en la siembra y durante la cosecha, donde las familias se turnan para trabajar, unas primeros y después las otras.

Minu
Otoño

Corresponde al tiempo de poda y de almacenar los alimentos. Durante este periodo se consumen las papas y el trigo en diversas preparaciones, porotos, arvejas, brotes de kila del monte, picarones (chicharrones de monte) changles, gargales, murta . Se siembra el ajo y las habas. Durante este periodo también se realiza el Ngillatun pero en esta ocasión con la finalidad de preparar la tierra para una buena siembra.

Cultivar con Opun Ale Luna llena

Opun ale

(Luna Llena)
Se encuentra toda la energía en la tierra.
Inicio periodo de siembra.

Tsromin ale

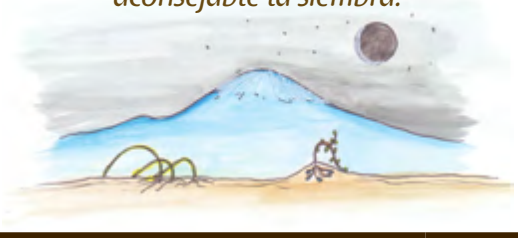
(Luna creciente)
La fuerza de la tierra esta en los cultivos que tiene crecimiento sobre la tierra, pero no da frutos.

Epe ñamin ale

(Luna menguante)
La fuerza de la tierra en los cultivos que crecen bajo de la tierra.

We ale

(Luna nueva)
La tierra no tiene fuerza, no es aconsejable la siembra.



Kö
Agua
"sin agua no tenemos vida"

Antiguamente se utilizaba el agua que brotaba de la Mapu (tierra), a través de los menocos, vertientes, esteros, manantiales, etc. Se consumía de forma natural, como una de las fuentes de newen (energía) y elemento vital para el kume mongen (buen vivir) .

Está en la memoria colectiva de las personas la importancia del agua como elemento esencial de la cosmovisión Mapuche-Williche. Su uso está vigente en ceremonias espirituales, preparados medicinales, la agricultura, la ganadería y la elaboración de los alimentos.

Hoy, producto de la contaminación de napas y cursos de agua por bacterias y químicos, se recomienda desinfectar y filtrar el agua antes de consumir.

¿Para qué se utiliza el agua en la alimentación?

El agua es muy importante en la preparación de las comidas ancestrales, como la sopa, el mote, el picante, el caldillo, la cazuela y también en el mate. Alimentos que se consumían manteniendo una consistencia más liquidas.

Incluso, el agua se utilizaba como una forma de conservación de alimentos, como el chupón, el lunfo, los porotos verdes y el Llau Llau, entre otros.

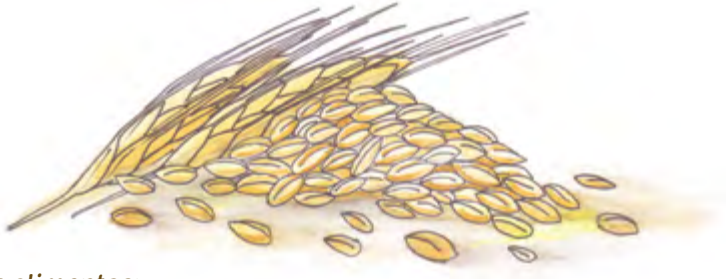
Recomendaciones para el consumo del agua

El agua nos quita la sed y renueva nuestro cuerpo, nos mantiene hidratados y saludables.
Se recomienda como mínimo 1 litro de agua al día.

NOTA: antes de tomar infusiones de hierba, consulta con un especialista mapuche "Lawentuchefe" (conocedor de las propiedades de las plantas).

Los primeros cultivos de los Mapuche Williche: Kachilla, Poñi, Guga y Külwe.

1. Kachilla (Trigo)



Porción del trigo: 3/4 de taza

Algunas formas en las que se comían estos alimentos:

Milstrin o Catuto:

Es una de las preparaciones conocidas por su identidad mapuche. Es un alimento muy sano que reemplaza el pan y está hecho de granos de trigo cocido y pelado, que se forma con el cuse (piedra de moler trigo) con forma de un pescado. Es muy sano y se puede comer en reemplazo del pan.

Afun musrke (Harina tostada):

Es grano de trigo entero, tostado y molido. Alimento considerado como "Buena Fuente de Fibra", lo que conlleva a un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, además ayuda a bajar los niveles de colesterol . Este alimento se pude consumir con agua o leche y también en acompañamiento a otras preparaciones.

Kako (Trigo Mote):

Es el grano de trigo blanco, obtenido por cocción, es pelado y luego lavado. Alimento alto en fibra, alto en magnesio, que sirve para los dolores menstruales y además puede mejorar nuestras defensas.

Harinilla:

Es la segunda harina del trigo de color morena, que se utiliza para diferentes preparaciones, como por ejemplo el pan.

Mushay (Muday):

Un jugo de trigo fermentado que se sirve a cualquier hora del día. Ayuda a mejorar la digestión y el colon irritable.

2. Poñi (La Papa)

Porción de la papa:
1 unidad tamaño regular

Algunas formas en las que se comían estos alimentos:

Trutroyeco: *papa rallada, se amasa con un poco de harina de trigo, envuelta en un palo, asada al fuego.*

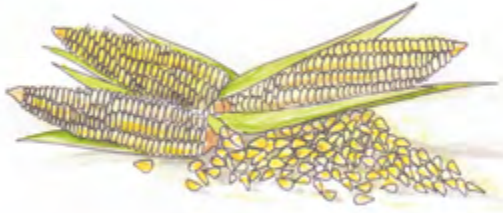
Kuenpoñi: *papa asada al rescoldo, se enterraba en las cenizas calientes.*

Mallu Poñi: *papa pelada cocida en agua hervida.*

3. Guga (Maíz)

Porción del maíz: 1 de taza

Algunas formas en las que se comían estos alimentos:



Afun Guga: *Maíz cocido al agua.*

Musrke Guga: *Maíz molido y tostado.*

Huma: *Es una pasta de maíz cocido envueltas en hojas de choclo y cocidas en agua.*

4. Külwe (Porotos)

Porción de porotos:
3/4 de taza (porotos verdes o granado)

Algunas formas en las que se comían estos alimentos:

Muti
Guiso de porotos.

Porotos con Fideos
amasados en casa y cortados.

Ensalada de porotos verdes
aliñada con jugo de nalca.

Choin Tuwe: frutos que nacen de la tierra

Se recomienda consumir 5 porciones entre frutas y verduras

Koskella (fruto del copihue):

Sus frutos conocidos como pepinos, son realmente dulces, madura entre los meses de enero a marzo.

Porción: 1/2 taza

Chilco:

Se consumen las bayas, se recolecta los frutos que se desprendem facilmente e incluso se puede recolectar los recién caídos. Se utiliza para controlar la fiebre (a veces mezcladas con tilo) y como diurético (elimina líquidos del cuerpo) y además ayuda a combatir los dolores menstruales.

Porción: 1/2 taza

Parrilla silvestre:

Se cultiva en el verano, disminuye la presión arterial, ayuda a eliminar las impurezas de la piel. También se usa para el tratamiento de las hemorragias y diarreas, mejora los síntomas para la artrosis y artritis.

Porción: 1/2 taza

Kelon (Maqui):

Fruta que ayuda a controlar la Diabetes , alto en antioxidante. Mejora las defensas, calma los dolores estomacales, ayuda a combatir las diarreas, elimina las impurezas de la piel.

Porción: 3/4 taza

Wiñe (Murta): *Se cosecha en otoño. Fruto alto en antioxidante, sirve como antiflamatorio y ayuda aliviar el dolor.*

Porción: 3/4 taza

liweñe (pinatra): *Fruto del hualle de forma redonda, es de color blanco con pintas naranjas, crece durante el mes de septiembre.*

Porción: 1 taza picada

Fol´u (boldo): *Florece de junio a agosto y sus frutos maduran entre enero y febrero (son muy dulce cuando están maduros).Se utiliza para disminuir molestias estomacales y digestivas, también puede disminuir dolores por la artrosis y artritis.*

Porción: 1/2 taza

Murra: *Introducida por los españoles, pero también consumida por los mapuches.se cosecha a fines del verano. Alto en antioxidantes, protege a nuestro corazón de enfermedades.*

Porción: 1/2 taza

llau llau: *Fruto del coihue, se caracteriza por su sabor muy dulce.*

Porción: 1 taza (picado)

Sauco: *Se cosecha entre agosto y septiembre. Ayuda a mejorar resfríos y estados gripales, disminuye la fiebre, promueve y aumenta la producción de orina.*

Porción: 1 taza

Kelleñ (Frutilla Silvestre):

Disminuye los niveles de colesterol, rico en antioxidantes, además disminuye el riesgo cardiovascular.

Porción: 1 taza

Michay: *Se le conoce igual como calafate, fruto de color negra azulada, que se cosecha durante la primavera. Tiene propiedades altas en antioxidantes.*

Porción: 1 taza

Ngefü (Avellana):

Fruto pequeño , que crece de un arbusto durante el otoño, tiene caparazón dura, que su interior contiene una carne blanca tipo nuez.

Porción: 1 taza

Kauchau: *Fruto de la luma (Arrayan), es de color negro del porte de la avellana, se cosecha en primavera. Ayuda a mejorar dolores estomacales, diarreas y la gota.*

Porción: 3/4 taza

Mishke (Manzana Silvestre):

Fruta que crece durante el verano y se cosecha hasta pasado el invierno, de sabor ácido y dulce.

Porción: 1 unidad

Nuyu (Chupones):

Maduran durante el verano. Tiene una punta blanca y blanda de un sabor dulce, llena de pepas pequeñas redondas y oscuras.

Porción: 1/2 taza

Tsroipoko (Berros):

se consume durante el otoño e invierno, ayuda a controlar la diabetes, debido a la fibra que contiene, previenen la formación de piedras en los riñones y vesícula, ayuda a combatir el estreñimiento.

Porción: 1 taza (picado)

Yuyo :

Es considerada una hierba silvestre que se cosecha durante la primavera y verano, se consume como ensalada.

Porción: 1 taza (picado)

Tsroltsro:

sus hojas tienen espinas por un lado, se consume durante todo el año, se consume en ensaladas y en acompañamiento para diferentes preparaciones.

Porción: 1 taza (picado)

Srengatu (Nalca):

Crece en lugares húmedos, pantanosos, o a orillas de cursos de agua. Se consume en primavera y verano. Ayuda aliviar problemas estomacales, diarreas, hemorragias, disminuye los dolores menstruales y también para mejorar las heridas.

Porción: 1 taza (picado)

Cardo blanco:

Se consume su tallo en ensaladas, se cosecha durante la primavera.

Porción: 1 taza (picado)

Mosqueta:

Este arbusto florece entre octubre y diciembre. Durante el verano se cosechan sus frutos de color rojo. Ayuda a combatir resfríos, disminuir la tos y diarreas.

Porción: 1/2 taza

Hongos Silvestres

Hongos que crecen en la tierra, aportan proteínas y vitaminas, lo que los hace especialmente buenos para personas que quieran una alimentación baja en calorías y grasas. Se comienzan a cosechar en el mes de mayo.

Gargal

Porción: 1 taza picada

Gueñe (callampa)

Porción: 1 taza picada

Loyo

Porción: 1 taza picada

Chandi

Porción: 1 taza picada

Iyal Lafquen / Leufu
Comida del mar y del río

Los Mapuche iban a buscar los productos del mar en luna llena, ya que en esta fase lunar es donde los alimentos conservan todas sus propiedades nutritivas.

Pescados, algas y mariscos más consumidos por los Mapuche - Williche:

La Ñaña Recomienda:

Mungo (Cochayuyo o Coyofe):

Alga comestible, alto en vitaminas y minerales (calcio, hierro, magnesio y manganeso) , por lo demás buena fuente de fibra. Disminuye los niveles de colesterol y presión arterial, reduce los niveles de azúcar en sangre, ayuda a combatir la obesidad y también el hipotiroidismo. Para los Mapuche-Williche es un alimento anticancerigeno y antibacteriano.

Porción: 1 taza deshidratado

Luche

Porción: 2 tazas deshidratados

Lugas

Porción: 3/4 taza deshidratados

Lunfo

Porción:3/4 taza fresco

Robalo

(*) Porción: trozo de 10*6*1

Salmón de Río

(*) Porción: trozo de 10*6*1

Trucha Arcoíris de Río

(*) Porción: trozo de 10*6*1

(*) La porción 10*6*1 equivale al tamaño de la palma de la mano.

Jaibas

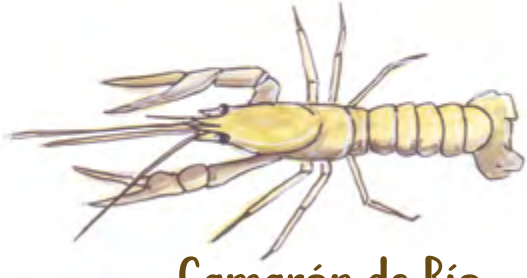
Porción: 1/3 de taza

Almejas

Porción: 6 unidades

Piure

Porción: 6 lenguas



Camarón de Río

Porción: 6 colitas o camarones

Choritos de Río

Porción: 6 unidades

Atsrul Kalfu Kusram

Gallina de los huevos azules

Actualmente la principal gallina productora de huevos azules es la Kollonca (es sin cola y puede ser con aros o sin aros) y la ketro (con aros y cola).

La Ñaña Recomienda:

"La gallina Mapuche y sus huevos azules, son consideradas las más sanas, ricas y sabrosas, gracias a que consumen de pastos naturales, hierbas aromáticas y medicinales."

Srawe
Kingua o Quinua

Es considerado un alimento completo.

Es una planta que produce numerosas semillas las que se pueden consumir por si sola, como cereal o en acompañamiento para otras preparaciones. Ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, baja lo niveles de colesterol malo (LDL) y aumenta el colesterol bueno (HDL) gracias a la buena fuente de omega 6 y omega 3.

Son altas en proteínas, alta en fibra, libre de gluten, rica en vitamina E y contiene cantidades importantes de calcio y hierro. Además provoca sensación de saciedad, tiene propiedades para el alivio del dolor, la depresión y el cáncer.

Porción: 1/4 de taza

Para dar más sabor a los alimentos, ocupar menos la sal y controlar la presión arterial, podemos:

Hierbas aromáticas o especias ancestrales:

Laurel

Hinojo

Hierba Buena

Ajo

Ají Seco

(Se Usa Como Merken)

Vinagrillo

Hierbas aromáticas o especias exóticas o introducidas:

Cilantro

Perejil

Orégano

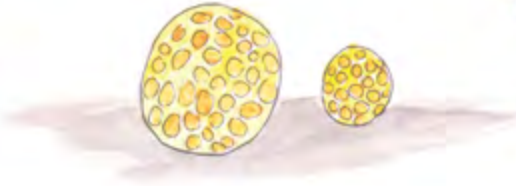
Eneldo

Romero

Comino

Algunos frutos ancestrales que endulzan para reemplazar el Azúcar:

Kauchau



Llau Llau

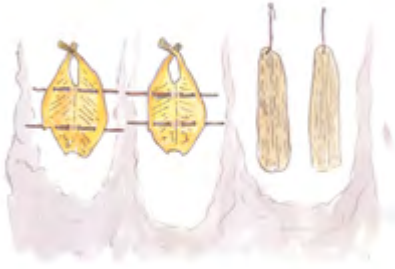
Boldo

Estevia

La Estevia es una planta que sirve para endulzar pero que ha sido introducida.

Algunos métodos de cocción ancestral que conservan más el sabor:

Piedras Calientes



Ahumado

Charqui
(Deshidratado)

Rescoldo
(Ceniza Caliente)

A La Olla
(Fogón)

Los alimentos cocidos ahumados o como el charqui, se deben lavar y dejar remojando para botar el exceso de sal.

Métodos de Cocción Actual:

A La Parrilla

Al Horno

Al Vapor
O A La Olla

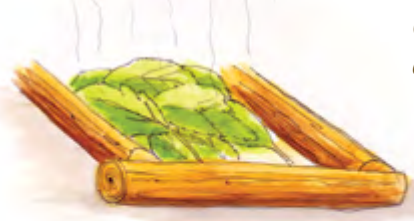
Asado

A La Plancha

¿Cómo y qué alimentos se conservan por más tiempo?

Secado *(deshidratado) de frutas, hongos y hierbas aromáticas. Se secaban en el techo de la casa o cerca de la estufa de la cocina.*

Secado de frutas:
Orejones de manzanas, ciruelas, durazno y maqui.



Hierbas Aromáticas

Avellanas *enterradas con su cuesco bajo la tierra en cajones de madera.*

Hongos Silvestres

¿En qué tiempo podemos cultivar?

HORTALIZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TIPO DE SIEMBRA
Acelga	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
Ají							•	•					almácigo y tranplante
Ajo					•	•							siembra directa
Albahaca							•	•					siembra directa
Alcachofa							•	•					siembra directa
Arveja						•	•	•	•	•			siembra directa
Betarraga	•							•	•	•	•	•	almácigo y tranplante
Cebolla						•	•						siembra directa
Cebollín						•	•						siembra directa
Chalota	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
Choclo									•	•	•		siembra directa
Cilantro	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
Espinaca	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
Frutilla					•	•	•	•					siembra directa
Haba							•	•	•				siembra directa
Lechuga	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	almácigo y tranplante
Orégano							•	•					siembra directa

HORTALIZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TIPO DE SIEMBRA
papa								•	•				siembra directa
pepino	•						•	•	•	•	•	•	almácigo y tranplante
perejil	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
porotos									•	•	•		siembra directa
puerro					•								siembra directa
repollo						•	•	•	•	•			almácigo y tranplante
romero						•	•						vegetativa por estaca
rúcula	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	siembra directa
sinila										•	•	•	siembra directa
tomate							•	•	•				almácigo y tranplante
vinagrillo					•	•	•	•	•	•			transplante
zanahoria									•	•	•	•	siembra directa
zapallo							•	•	•	•	•	•	almácigo y tranplante

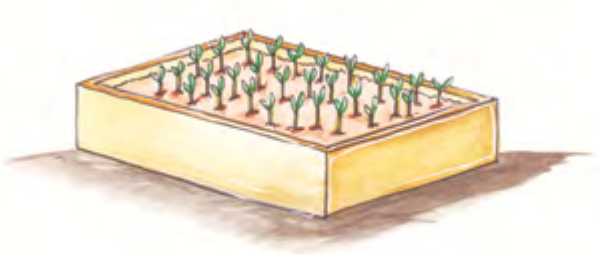
Procesos que debes saber para cultivar

Almácigo

Es la cama de tierra donde se siembran las semillas de pequeño tamaño en un espacio pequeño como caja de zapatos, almacigueras, baldes, etc. Estas se mantendrán hasta que alcance el tamaño ideal para ser trasplantada(cuando alcance 4 hojas y para el pueblo mapuche según la fase lunar).

Siembra Directa

Se usa para semillas de mayor tamaño y quedan en un lugar definitivo como ajo, papas, zapallo, etc.



Trasplante

Es la ubicación definitiva de la planta que se produjo en el almácigo para completar su desarrollo para ser cosechadas, la ventaja de esto es que solo se trasplantarán las mejores plantas y se cultiva de forma más ordenada.

Sugerencias de Preparaciones de Alimentos

Pastel de Papas con Cochayuyo

Porción para 6 Personas

Ingredientes:

- 1 kg de papas
- 1 trozo o 2 1/2 taza de zapallo
- 1/2 atado de cochayuyo
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharaditas de chalota
- 1 Ají seco molido tostado
- 1/2 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- Sal

Preparación:

Cocer las papas con las cáscaras y pelar después de cocidas hacer un puré, mezclando con zapallo cocido también. Se hierve con agua caliente el cochayuyo y cuando este blando picarlo en tiritas muy finas. Aparte, picar la cebolla y el ajo, saltear con una pisca de sal.

Agregar el cochayuyo y revolver todo. Poner en una asadera el cochayuyo con el resto de ingredientes y luego cubrir con el puré. Llevar al horno para que se dore y listo para servir.

Información Nutricional
por porción

Calorías	*175*
Proteínas	*6.4*
Carbohidratos	*36.8*
Lípidos	*0.5*

La porción equivale a:
1 taza

Guiso con trigo mote

Porción para 4 Personas

Ingredientes:

- 1/2 taza de arvejas verdes partidas
- 1/2 taza de trigo pelado o trigo mote
- 1/2 taza de porotos
- 1/2 taza de habas
- 2 papas tamaño regular
- 1 atado de Tsroltsro
- 1/4 atado de hierba buena
- Aceite
- Sal

Preparación:

Precocer con agua las arvejas, al igual que el trigo, los porotos y la habas, pero por separado, luego juntar todo en una olla agregando la hierba buena y el Tsroltsro picados, incorporar las papas peladas y picadas en pequeños trozos, dejar cocer y agregar la sal al gusto.

Información Nutricional
por porción

Calorías	*251*
Proteínas	*8.3*
Carbohidratos	*45.5*
Lípidos	*4.2*

La porción equivale a:
1 1/4 taza

Cazuela de Pollo con harina tostada

Porción para 6 Personas

Ingredientes:

- 6 presas de pollo
- 6 papas pequeñas
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de arvejas frescas
- 1/2 taza de harina tostada
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- Sal

Preparación:

Cocer las presas de pollo en 2 litros de agua, junto con la zanahoria picada y el ajo picado, dejar hervir hasta que ablande el pollo, agregar las papas peladas, las arvejas y la sal al gusto, una vez cocido agregar la harina tostada en forma de lluvia, servir y agregar el cilantro picado en el plato ya servido.

Información Nutricional
por porción

Calorías	*288*
Proteínas	*18.4*
Carbohidratos	*39.3*
Lípidos	*6.3*

La porción equivale a:
1 1/2 taza

Ensalada de nalcas con manzana verdes

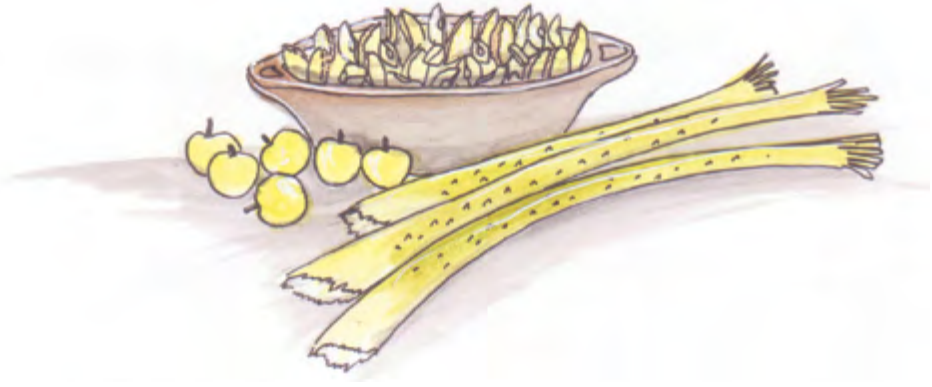
Porción para 5 Personas

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 1 nalca chica
- Una cucharada de vinagre
- 2 cdtas de aceite
- Una pisca de sal

Preparación:

Se pican las manzanas y nalca en cuadritos y se preparan todas juntas en una fuente, enseguida se le colocan aliños y se revuelve, dejar reposar por 10 minutos y servir.



Información Nutricional por porción	
Calorías	*70*
Proteínas	*0*
Carbohidratos	*9.5*
Lípidos	*4.1*

La porción equivale a:
1 taza

Panes con harina tostada o harinilla

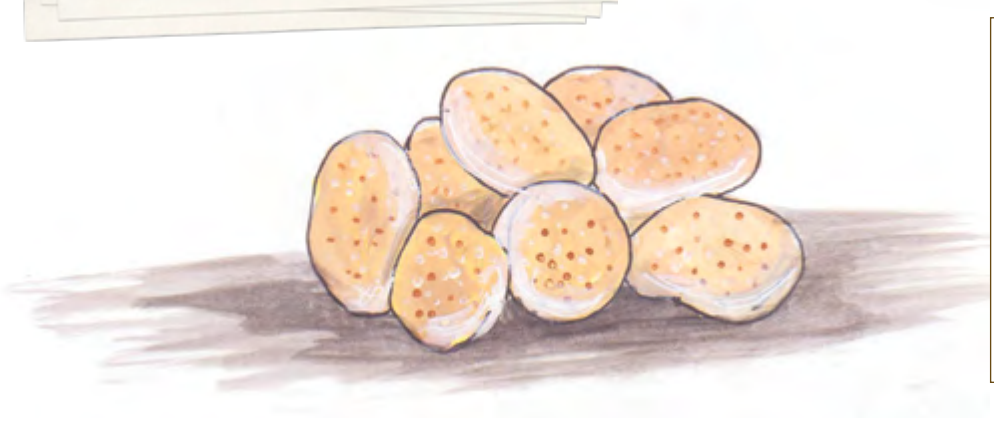
Porción para 16 Personas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 3 tazas de harina tostada o de harinilla
- 1 cucharadita de levadura
- 2 cucharada de aceite
- Sal
- agua tibia

Preparación:

Poner en un bol , la harina de trigo y harinilla o harina tostada. Unir todos los ingredientes y formar una masa blanda, agregar agua a medida que la masa lo requiera, amasar un poco y luego dejar reposar. Armar la masa en peueños panecitos, que queden delgados y se ponen en el horno. Sacar cuando ya tengan color y estén cocidos.



Información Nutricional por porción	
Calorías	*199*
Proteínas	*6*
Carbohidratos	*38.5*
Lípidos	*2*

La porción equivale a:

Jugo de mosqueta

Porción para 16 Personas

Ingredientes:

- 1 kg de mosqueta
- 2 litros de agua
- 1/2 taza de hierbas o frutos para endulzar (se sugiere: estevia, Llau llau, kauchau o boldo)

Preparación:

Se limpia la mosqueta y se pone a cocer en 1 1/2 litro de agua hasta que quede bien blanda, colar en una malla colador, la pulpa que se forma se pasa por una panti media limpia que sirva de colador apretándola con las manos para sacar todas las pepas.

Una vez colada toda la pulpa se vuelve a hervir en 1/2 litro de agua junto a alguna hierba o fruto para endulzar, una vez espeso retirar del fuego y dejar enfriar.

Para servir la pulpa se diluye con agua fría. Lo que sobre de pulpa cocida se puede guardar en frasco de vidrio bien cerrado.

Información Nutricional por porción	
Calorías	*49*
Proteínas	*0.3*
Carbohidratos	*12.6*
Lípidos	*0.2*

La porción equivale a:
1 vaso (200 cc)

Ensalada de Pinatras

Porción para 5 Personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de pinatras
- 2 cucharadas de chalota
- Jugo de limón o vinagre
- 2 cucharadas de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

Se limpian las pinatras y se pican en trocitos.

Una vez limpias las pinatras se coloca en una fuente agregándo la chalota picada y por último se incorpora el vinagre o jugo de limón y la sal con moderación.

Información Nutricional por porción	
Calorías	*28*
Proteínas	*2.1*
Carbohidratos	*5.4*
Lípidos	*0.4*

La porción equivale a:
1 taza

Bibliografía

Reconocemos como primera fuente de sabiduría y experiencia vital para la construcción de esta publicación, el kimun (conocimiento) de hombres, mujeres, dirigentes y dirigentas de las Comunidad Mapuche-Williche del Lof Mapu Kurileufu y de don Wenupangi Wala Juan, Kimche y Kuifi Ulmen del Pueblo Mapuche – Williche.

Barreau, A. y Salas, V. (2009). Plantas que curan, compartiendo vivencias y saberes. Medicina campesina de la Región del Bio Bio. TAC-Forestal Mininco. Recuperado el 12 de diciembre del 2016 de http://www.tacaccioncultural.cl/html/pdf_/PLANTAS_QUE_CURAN.pdf

Bermedo, S. (2015) Pichi Leufu, srewel srakizuam kimel pus lawentu. Río Chuelo, espacio de pensamientos y saberes en Salud Intercultural. Comunidad Mapuche – Williche CO-RAYEN. Territorio de Río Negro. Recuperado el 12 de diciembre del 2016 de http://www.rionegrochile.cl/www/Documentos/Salud_Intercultural_RioNegro.pdf

Bojanic, A. (2011). La quínua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. Retrieved Octubre, 18, 2014. Recuperado el 12 de enero del 2017 de http://www.fao.org/docrep/017/aq287s/aq287s.pdf

Céspedes, C. L., El-Hafidi, M., Pavon, N., & Alarcon, J. (2008). Antioxidant and cardioprotective activities of phenolic extracts from fruits of Chilean blackberry Aristotelia chilensis (Elaeocarpaceae), Maqui. Food Chemistry, 107(2), 820-829. Recuperado el 27 de diciembre del 2016 de http://www.superfoodshop.sk/wp-content/uploads/2014/07/A-Chilensis-Food-Chem-2008.pdf

Farinazzi-Machado, F.; Barbalho, S.; Oshiiwa, M.; Goulart, R., & Pessan J. (2012). Use of cereal bars with quinoa (Chenopodium quinoa W.) to reduce risk factors related to cardiovascular diseases. Food Science and Technology (Campinas), 32(2), 239-244. Recuperado el 10 de enero del 2017 de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-20612012000200005&script=sci_arttext

Gattas, V. (2007). Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales. Santiago: Universidad de Chile, INTA. Recuperado el 20 de agosto del 2016 de http://nutricomparte.blogspot.cl/2013/09/guia-de-la-composicion-nutricional-de.html

Héctor, A. L., Clavijo, C., y Herrera, C. (2006). Capacidad antioxidante de frutas y verduras cultivados en Chile. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 56(4), 361. Recuperado el 20 de agosto del 2016 de http://search.proquest.com/openview/5ee9d42609348dcf70c5b6f650b233d6/1?pq-origsite=gscholar

Jury, G.; Urteaga, C. y Taibo, M. (1999) Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena. INTA. Centro de Nutrición Humana. Facultad de Medicina. Universidad de Chile. Chile.

Lemuy, V.; Catalán, M.; Gualaman, N.; Camiao, A.; Alcafuz y A.; Huenupan, J. (2015) Pu Kimche ÑI Kimün. Diccionario Conceptual en Che Sungun. Carmen Jaramillo Gualaman (Ed.) Programa Educación Intercultural Bilingüe. Depto. De Educación. Comuna de San Juan de la Costa. CONADI. X Región.

MINSAL (2016) Subsecretaría de Redes Asistenciales. División de Atención Primaria. Departamento Modelo de Atención Primaria. Automanejo de Enfermedades No transmisibles: Una tarea Compartida entre Usuarios y Equipo de Salud.

MINSAL (2016) Programa de Salud y Pueblo Indígenas. Orientaciones Técnicas. Guía Metodológica para la Gestión del Programa.

MINSAL (2009) Medicamentos Herbarios Tradicionales. Recuperado el 20 de agosto del 2016 de http://web.minsal.cl/portal/url/item/8da25ec6bc518db0e04001011f016739.pdf

Ministerio de Agricultura (2010) Hierbas Medicinales. Recuperado el 15 de septiembre del 2016 de http://www.fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales/files/assets/common/downloads/publication.pdf

Pedrero, M. (2012) Perfil Epidemiológico Básico de la Población Mapuche residente en el área de cobertura de Servicio de Salud Osorno. Serie Análisis de Situación de Salud de los Pueblos Indígenas de Chile. Ministerio de Salud. Santiago, Chile. Recuperado el 12 de diciembre del 2016 de http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/SERIE%20PUBLICACIONES%20SITUACION%20DE%20SALUD%20N%C2%B0%209%20OSORNO.pdf

Pino, T. Mc Leod, C. (2014) Calafate Otro Súper Berry Chileno. INIA La Platina. INIA Kampenaike. Revista Red Agrícola. Chile. Recuperado el 27 de diciembre del 2016 de http://www.redagricola.com/sites/default/files/calafate_otro_superberry_chileno.pdf

Notas

Kuifi mongen mapuche,
femeche mongenin iyal tu in
pu fun mapu.
Mai pu Mapuche falien pu tue
munko putuwe niyei nutramtu

Wenupangi Wala Juan
Kimche y Kuifi Ulmen del
Pueblo Mapuche – Williche

KUME TUWE FEI LLENGI KUME IYAL

Sabores de la Tierra para un Buen Vivir

JURISDICCION CACICADO
RIACHUELO RIO NEGRO
FUTAHUILLIMAPU

MUNICIPALIDAD
Río Negro
DEPTO. SALUD

Servicio de Salud Osorno
Ministerio de Salud

INDAP
Ministerio de Agricultura
Gobierno de Chile

UNIVERSIDAD DE CHILE

inta

al día