

<b>Asignatura:</b> Vocacional	
<b>Docente:</b> Evelyn Maturana C.	<b>Curso:</b> Laboral 3 E
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Aprender sobre la <b>gastronomía mapuche</b>	
<b>Contenido:</b> Gastronomía Mapuche	
<b>Habilidad:</b> Reconocer diferentes ingredientes y platos típicos de la gastronomía mapuche.	
<b>Semana Nº:</b> 25 miércoles 30 de septiembre	

<b>Horario Semanal</b>					
Tiempo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 - 10:00	Aprendizaje Empresa Profesora Evelyn	Matemáticas Profesora Evelyn	Vocacional Jefe taller Camila	Lenguaje Profesora Evelyn	Social Profesora Evelyn

Nos encontramos finalizando el mes de la patria y abordaremos una **gastronomía** muy especial, típica de nuestras raíces más profundas, se trata de la comida **mapuche**.

### **Pero... ¿qué es la gastronomía mapuche?**

La gastronomía mapuche es el tipo de cocina indígena proveniente del pueblo mapuche ubicado en la zona centro sur de Chile y el suroeste de Argentina. Algunos platos o rasgos de esta cocina han pasado a formar parte de la gastronomía de Chile y Argentina.



## **La cocina Mapuche**

La gastronomía mapuche es el tipo de cocina indígena del pueblo mapuche ubicado en la zona centro sur de Chile. Algunos de sus platos han pasado a formar parte de la gastronomía chilena.

Del punto de vista histórico podemos hablar de una cocina precolombina que se basa principalmente en la recolección y la pesca nativa de los productos nativos que se encuentran en el territorio. Por la cosmovisión y organización mapuche su gastronomía estaba más bien orientada al consumo fresco de los productos y/o cocinados para compartir dentro de sus rukas y comunidades.

## **Gastronomía mapuche en época prehispánica**

Antes de la conquista de Chile, los mapuches eran un pueblo seminómada que practicaba la agricultura, la caza, la pesca y la recolección. Principalmente cultivaban maíz, papas, porotos, zapallo. La recolección y horticultura estaba a cargo de las mujeres y niños, mientras que la caza y la pesca la realizaban los hombres.

## **Gastronomía mapuche tras el contacto con los europeos**

Luego de la llegada de los españoles es inaudible que hay una influencia cultural recíproca de la que la gastronomía no está ajena. Se intercambian técnicas y productos.

El principal cambio en la gastronomía consistió en la incorporación a la dieta de carnes de vacuno y caballo y en el creciente uso del trigo en lugar del maíz y los cereales locales, siendo este el producto que mejor se adaptó a la dieta mapuche.

También cambió la manera de consumir el merquen, ya que este era originalmente sal molida aliñada con ají, pero luego de la llegada de

los europeos consistió en ají ahumado y molido con sal y semillas de cilantro.

## **Características**

Como sabemos los mapuches tienen una fuerte conexión con la naturaleza y su comida se basa en exaltar esta conexión y en los alimentos disponibles en cada estación. así basaron su alimentación en una combinación de cereales con legumbres y agregaron carnes.

La alimentación del pueblo mapuche tiene una dimensión espiritual, que está dada por la relación y el respeto a la estacionalidad del producto, que corresponde a ciclos de vida de naturaleza y se renuevan en el pukem (invierno),: tiempo de lluvia, periodo que se produce el we tripantu ( día más corto del año, sagrado para esta etnia)esto bajo principios de sustentabilidad del territorio, como utilizar solo lo suficiente y manejar toda la biodiversidad existente, de tal forma que su dieta fue siempre diversa y muy completa. así, la alimentación esta armónicamente integrada a los ciclos biológicos del año mapuche.

La comida mapuche se fundamenta primordialmente en la recolección en alimentos como frutos, verduras, legumbres, cereales y los derivados de animales como ovejas, jabalíes y corderos, gallinas, peces y mariscos.

De esta forma, la alimentación tradicional se prepara con los productos agrícolas cultivados, tales como, trigo, papa, arveja, ajo, cebolla, ají, maíz, nalca, yuyo, nabo y una gran variedad de hongos como las digüeñes que se consumen cocidos o en caldos. Adicionalmente, con el fruto del pehuén, mejor conocido como piñón, se elaboran distintas comidas y bebidas.

De esta manera, los almuerzos y postres de su cocina están elaborados con alimentos que nos entrega la naturaleza, por lo mismo, lo que se ofrezca dependerá de la estación del año. Brotes de coligüe en primavera, frutas y verduras en el verano, semillas como las avellanas, la murta y los piñones en otoño, y carne en el invierno, cuando lo que se puede recolectar es poco.

Otro elemento que predomina en su gastronomía son los sabores ahumados y tostados, donde la técnica de la cayana es primordial. Este instrumento es una placa con mango que va colgada, amarrada a ambos extremos que se posa sobre fuego y se va moviendo al ritmo del tostado del producto que en ella se ponga.

Otra técnica importante, que se remonta a antes de la llegada de los españoles, es cocinar en la tierra, utilizando hojas y piedras, de aquí proviene el famoso curanto chilote. Ambas formas de cocinar implican algo significativo para el pueblo mapuche, el reunirse y compartir, pues sin duda la gastronomía también es eso una excusa para reconocernos, mirarnos, conversar, querernos y valorarnos.

### **Platos principales:**

**Observa el siguiente video que posee vocabulario de alimentos mapuches** <https://www.youtube.com/watch?v=fS34FSkFiTU>



- Catuto: alimento en base a trigo molido y agua. Se lo sirve con mermelada de murtila, ora, rosa mosqueta o algunas salsas.
- Charquicán: significa carne y del mapudungun cancán, caliente. La preparación consiste en carne, cebollas, papas, zapallo, aceite, ají de color, en lugares costeros se reemplaza la carne por cochayuyo.
- Murke o Harina tostada: harina de trigo que es tostada en cayana. En todas las casas se hacía esta preparación y se endulzaba con azúcar o miel, con leche para los niños y con vino para los hombres.
- Merken: es un condimento mapuche de un gran auge en la cocina nacional. Es ají cacho de cabra ahumado y molido con sal y semillas de cilantro.
- Muday de trigo: mas conocida como la chicha, es una bebida que se toma en ocasiones de celebración entre ellos.
- Tortilla de rescoldo: se prepara de pan de harina de trigo en cenizas calientes.
- Apol: pulmones de cordero rellenos.
- Pancutra: masa liviana de harina, cortada en pequeños trozos hervidos en caldillo de huesos, grasa o aceite y sal
- Mote mei: que es maíz cocido en ceniza y pelado a mano.
- Ñachi: comida tradicional que se prepara con la sangre fresca del animal y diversos aliños.
- Empanadas de digüeños: son habituales durante la primavera cuando estos hongos de digüeños comienzan a brotar, se preparan con cebolla, perejil, pimiento y huevo duro.
- Piñones: es un fruto importante para los mapuches, este se cuece y luego se saltea con sal orégano y merken.

En la actualidad, cada día tiene mayor difusión la cocina mapuche y eso es positivo, pues se sustenta en elementos que son primordiales y

urgentes en estos tiempos, el respeto por la naturaleza, la sustentabilidad, la estacionalidad y el uso de productos propios.

[https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=SuLr89NN\\_cE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=SuLr89NN_cE&feature=youtu.be)

<https://www.youtube.com/watch?v=2dBy4sX9J5o&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZYUWhPgG8g&feature=youtu.be>

Actividad: te invito a preparar una deliciosa receta mapuche en familia como son unas ricas sopaipillas

<https://www.youtube.com/watch?v=a0W9kQYL35c>



### Vocacional

Para concluir realizaras una autoevaluación de lo que lograste aprender.

Ahora que terminaste tu trabajo, evalúa tu desempeño en casa. Para eso marca con una **X** el espacio de la carita que corresponda según tu conducta frente a lo realizado y aprendido.

## Autoevaluación

Conducta			
Tuve interés y me esforcé por recordar contenidos.			
Seguí instrucciones dadas.			
Consulté las dudas con un familiar cercano.			
Conocí variedad de empanadas de horno y fritas			
Conocí diversas preparaciones en parrilla			
Conocí sopas típicas de Chile			
Aprendí sobre la gastronomía mapuche			
Terminé las actividades y receta dadas por la profesora			

#### Simbología

 = Mucho

 = Más o menos

 = Nunca