

## Guía N° 9

Asignatura/ Módulo: Cocina Chilena

Nivel: Cuarto Medio

Fecha: 5 de octubre 2020

Contacto del docente y horario: [n.conejeros.c@gmail.com](mailto:n.conejeros.c@gmail.com);  
[nicolas.conejeros@politecnicosanluis.cl](mailto:nicolas.conejeros@politecnicosanluis.cl) lunes a viernes de 9 a 17 hrs consultas por  
whatsapp +56963740316

### **Instrucciones:**

A continuación, se entregarán las reseñas de dos productos típicos de nuestra gastronomía, leer atentamente y responder las preguntas que se realizarán al final de la guía.

### **Objetivo de aprendizaje**

Preparar una variedad de platos de cocina básica, de preparación rápida y lenta, de acuerdo a los gustos y costumbres culinaria de diversas zonas del país.

### **Aprendizaje esperado**

Elabora preparaciones de la cocina tradicional chilena, propias de la zona norte, centro y sur del país, aplicando la higiene y los estándares de calidad requeridos.

### **Contenido**

. Elabora platos de la cocina tradicional chilena, considerando las características propias del territorio.

### **Criterio de evaluación**

- Reconoce y explica la importancia del rescate de productos locales y endémicos.
- Utiliza una redacción clara y comprensible al momento de desarrollar las respuestas
- Responde cada pregunta siguiendo las indicaciones dadas por el profesor.

## Changle.

Ramaria flava o changle, es un hongo comestible originario de la zona centro sur de Chile, territorio que ancestralmente se conoce como Ngulumapu (territorio del oeste del Wallmapu).



El changle crece en el interior de los bosques en zonas húmedas y oscuras desde zonas de la Región del Maule, Bio Bio, Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. El changle mide de 6 a 20 cm de alto, y de 10 a 15 cm de ancho. Con forma de coral, su cuerpo fructífero presenta varias ramificaciones hacia las puntas, de color amarillo azufre que va tornándose blanco hacia la base del estípite.



El changle es un alimento de gran valor dentro del conocimiento ancestral mapuche, alimento que se disfruta en diversas formas donde existen remanentes de bosque húmedo templado.

Se estima que el changle tiene un alto contenido de fibra, y vitaminas. Además, contiene hierro, zinc, potasio, calcio y magnesio.

Estilos de vida ha compartido algunas recetas para cocinar a este hongo que se relaciona directamente con el bosque nativo.



## Nalca.

La nalca es una planta endémica de chilenas y de Argentina, específicamente de las regiones templadas de estos países, el otro nombre por el cual se pueda conseguir la nalca es como pangué, siendo su nombre científico *gunnera tinctoria*.



La nalca la puedes encontrar en el centro-sur de Chile y en el sudoeste de Argentina, y en algunos casos puede estar en la Patagonia, la preferencia de la nalca para crecer es esta en lugares húmedos. Se caracteriza por tener un tallo ancho y hojas de gran tamaño.

El tallo es su parte comestible y las hojas las utilizan en la zona de Chiloé para cubrir los curantos.

La nalca ha sido utilizada durante mucho tiempo por los antiguos indígenas de las zonas chilenas y argentinas, de hecho era parte reglamentaria de su dieta.

Con la nalca es bien conocido el hacer bebidas frías y refrescantes, esto se logra con sus hojas, al igual que con éstas se hacen envueltos de masas para cocinar entre la leña.



Los tallos de la nalca son muy comunes para ser utilizados en ensaladas estos se usan cuando están bien pelados, lo mejor es utilizarlos crudos, esto les dará un toque muy particular entre ácido y amargo lo que ayuda a la pérdida de calorías innecesarias en el cuerpo.

A parte del tallo ser un ingrediente de las ensaladas, es visto y utilizado en mermeladas o simplemente comiéndolo con sal, es muy sabroso como un aperitivo o como un antojo.



Para preparar el tallo crudo lo mejor es quitar la parte de encima que tiene como un tono de color rojizo lo que hace que quede una pulpa blanca, que es lo que se consumirá de manera cruda. O cocida si bien se prefiere de esta manera.

### **El Calafate (*barberis microphylla*)**

Es un arbusto espinoso nativo del Sur de Chile y Argentina. Se trata de un arbusto perenne, siempre verde. Se lo considera un símbolo de la Patagonia, en especial en la ciudad de El Calafate (Argentina) y también en la Patagonia Chilena tiene especial presencia, por ejemplo en Punta Arenas el himno de la ciudad dice: “el que come calafate ha de volver”

Puede llegar a los 1,5 metros de altura y tiene un tronco muy ramificado desde su base. En la base de sus hojas posee espinas de unos 2 cm de largo y las flores son colgantes y de color amarillo limón. Florece generalmente de octubre a enero.



El fruto, también llamado calafate, es una baya de color azul negruzco de 1 cm de diámetro que contiene semillas angulosas. Se recolecta en verano para consumirlo fresco, elaborar mermeladas o jaleas. Una versión de un mito selknam habla del calafate, contando que quien saborea el fruto de esta planta siempre vuelve a la Patagonia.

Los beneficios que generan son:

- Los frutos tienen bajo valor calórico
- Son ricos en vitamina C, fortaleciendo el sistema inmunológico
- Son ricos en vitamina E, ayudando al cuidado de la piel.
- Son potentes antioxidantes



-Tienen poder antiinflamatorio, antifúngico y antibacteriano.

### El maqui

El Maqui, es uno de los árboles sagrados de los mapuches, y en algunas zonas, junto al canelo y el laurel, forman parte del altar sagrado llamado “Rehue”, utilizado en ceremonias y rogativas.



Durante muchos años ha sido ocupada por el pueblo mapuche como un remedio natural, sin embargo hace poco que alcanzó la denominación de súper alimento debido a sus propiedades beneficiosas para el organismo y la piel.



El maqui o aristotelia chilensis –su nombre científico- es una planta medicinal que crece en el sur de Chile y que ha sido utilizada desde hace cientos de años por los mapuches, con efectos medicinales.

Es un fruto pequeño, dulce y de intenso color morado, que crece en forma silvestre en el sur del país y es conocido como wineberry chileno, ya que es utilizado para darle color al vino. El maqui contiene 300% más antocianinas y 150% más de polifenoles que cualquier otro alimento, incluyendo el vino, siendo algo importante para el organismo.

En la gastronomía el maqui lo están utilizando para la elaboración de salsas dulces y agridulces. Para la elaboración de coctelería alcohólica y analcoholica. Está muy de moda su consumo deshidratado y pulverizado para mezclarlo con jugo o yogurt

## El pueblo mapuche.

La alimentación tradicional mapuche -que se conserva principalmente en las zonas rurales, se prepara con los productos agrícolas cultivados en la zona sur: trigo, varios tipos de papas y arvejas, habas, ajos, cebollas, ají y maíz. También se continúa practicando la recolección. Por ejemplo, se recogen hierbas como las nalcas, el yuyo o el nabo, que es su raíz y que se come como ensalada o en sopas. En determinadas épocas del año, se recogen gran variedad de hongos que se consumen cocidos, en caldo o acompañados con papas. Entre los hongos, son muy apreciados [valorados] los digüeños que crecen en los robles.

Los Mapuches constituyen uno de los pueblos originarios más numerosos que sobreviven en la actualidad. Con una población cercana al medio millón de individuos conservan aún su lengua, mapudungún, y gran parte de su cultura. Se destacan los vínculos familiares y religiosos que los unen e identifican. Antes del proceso de expansión Inca, los mapuches, habrían habitado toda la zona del valle central, replegándose parcialmente hacia el sur presionados por el avance de los atacameños desde el norte. Es el pueblo originario que por sobre todos los de América resistió la dominación hispánica. El motor que impulsó dicha resistencia fue el concepto de tierra, Mapu, colectiva o tribal; la autonomía de los clanes y la unidad tribal y social en torno a la defensa de su territorio y su cultura. La dispersión de la autoridad política, asentada en distintas jefaturas y ubicaciones territoriales dispersas, impidieron el éxito de la invasión y conquista española.



## **Gastronomía mapuche**

Una de las bases de la alimentación del pueblo Mapuche es: las papas, maíz, quinoa, frutos de recolección, trigo y piñón.

Papa: poñu

Maíz: uwa

Quinoa: zawe

Trigo: kachilla

Piñon: pewen

### **Papa: poñu**

Uno de los alimentos y cultivos básicos de la cultura mapuche es la papa blanca o "poñü". Con este tubérculo los mapuches hacen tortillas y panes que son vitales en el consumo diario.



Asimismo, llama la atención la preparación de uno de sus platos más característicos conocido como papa podrida o "funal poñü". Durante otoño cuando ya han madurado los tubérculos, los mapuches buscan un arroyo adecuado para cavar un hueco que tapizan de piedras y hojas, una vez realizada esta tarea, depositan las papas y las vuelven a cubrir con más hojas, luego dejan caer el agua. Luego de 45 días observan como va el proceso de fermentación y si se ha alcanzado la consistencia de papilla, este singular plato de papas es consumido.

Video de la papa podrida o funal poñu

<https://www.youtube.com/watch?v=UnLh7ej8Kjo>

Otro tipo de papas cultivados por el pueblo mapuche:

**papa bizcocha**



Es una papa muy firme que es recomendada para todo uso, resalta su color y su sabor dulce.

**Papa michuñe roja**



Papa de sabor dulce y textura suave, en su interior con una leve tonalidad rosada, es muy recomendada para ensaladas, pasteles y purés.

**Papa michuñe negra**



Papa de tonalidad oscura, de textura suave y sabor dulce, se recomienda para consumirla en ensaladas.



## **Maíz (uwa)**

El maíz es un cereal originario de América, el que ha sido la base alimenticia de varios pueblos originarios, por lo general en nuestro país se consume fresco y lo identificamos con el nombre de choclo.



El pueblo mapuche utiliza el maíz para elaboración de harina, muday y alimento para aves de corral

El muday es una bebida fermentada que se realiza con el grano chancado y hervido, el que se puede tomar endulzado o no. Esta bebida puede alcanzar una graduación alcohólica de 6 grados.

## **Trigo (kachilla)**

Este grano introducido por los españoles, en estos últimos cien años ha tomado gran importancia en la dieta del pueblo mapuche. Con él preparan harina, catutos, muday y de alimento para aves de corral.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3Gs0XaXy5Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=M-x3nKndem8>

## **Piñón (pewen)**

Fruto extraído de la araucaria, árbol sagrado de los pehuenche, árbol endémico de la cordillera de Los Andes, de la zona de Chile y Argentina. Este árbol de gran altura el que puede llegar a los 50 metros, para dar fruto deben pasar 100 años.



Este fruto es la base alimenticia de los pehuenche, con este fruto elaboran harina, muday por nombrar algunas



## **Cuestionario**

- 1.- ¿Qué es el muday y con que tipo de grano se puede realizar?
- 2.- para qué preparación recomendaría cada una de las papas nativas que aparecen en la guía
- 3.- ¿Qué importancia tiene el maqui para el pueblo mapuche?
- 4.- ¿Cuál es su aporte en la salud de la personas el consumo del maqui?
- 5.- investigue ¿Cómo puedo preparar el changle y la nalca? Describa la preparación
- 6.- ¿Qué es la papa podrida?
- 7.- según su visión ¿Cuál es el aporte de la cultura mapuche a la gastronomía chilena?