

TALLERES DE
COCINA PATRIMONIAL
**DEL MARITORIO
DE MAGALLANES**



PROYECTO

WOCO

INTERCAMBIO
DE
MEMORIAS
Y COCINAS

Comunidad Mapuche Huilliche

Nuestras Raíces Ancestrales, 2025.

Ejecutor proyecto: Freddy Nahuelquín Saldivia
Investigación y texto: Silvana Arteche Sepúlveda
Fotografías, diseño y edición: Carla Bortolameolli Villavicencio

Este boletín es parte de los productos del proyecto N° PS20280 “Colaboratorio de Cocina Patrimonial del Maritorio de Magallanes” que ha sido posible gracias al FNDR 8%, Cultura, Línea Talleres en Formación, Gobierno Regional de la región de Magallanes y la Antártica Chilena, año 2024.

 @proyectoloco
 proyecto.loco@gmail.com
Punta Arenas / Región de Magallanes y la Antártica Chilena / Chile.

“ESTA INICIATIVA HA SIDO FINANCIADA CON RECURSOS DEL GOBIERNO REGIONAL DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA Y APROBADA POR EL CONSEJO REGIONAL DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA”



GOBIERNO REGIONAL
DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA

ÍNDICE

Presentación	5
Proyecto LLOCO: Remembranzas de un pasado que vive en Magallanes	6
La cocina como laboratorio de aprendizaje para la transformación social	7-8
La cocina Mapuche Huilliche: una cocina patrimonial	9-11
Ciclo de talleres de cocina patrimonial	12
Taller 1: Usos de las algas y papas en la cocina Mapuche Huilliche	13-19
Taller 2: Usos de las algas en la cocina Mapuche Huilliche	20-26
Taller 3: Uso de la papa y hortalizas de la quinta en la cocina Mapuche Huilliche	27-33
Taller 4: Encuentro en torno al curanto al hoyo	34-35
Percepciones de los talleres	36-37
Agradecimientos	38
Equipo	39

PRESENTACIÓN

El siguiente documento busca compartir la experiencia de quienes se animaron a encontrarse y aprender en torno a un espacio muy cotidiano y privado: la cocina; esto en el marco del proyecto “Colaboratorio de Cocina Patrimonial del Maritorio de Magallanes” de la Comunidad Mapuche Huilliche Nuestras Raíces Ancestrales.

Nuestra intención inicial nace de la urgencia de poner sobre la mesa una serie de conceptos, experiencias, técnicas y sabores en torno a la alimentación y, qué mejor, si no es cocinando los alimentos. De lo teórico-histórico nos encaminamos hacia un hacer práctico por medio de la preparación de recetas, para finalizar con una degustación colectiva con conciencia.

Los desafíos futuros nos obligan a hablar de temas como soberanía y seguridad alimentaria y nutricional, enfoque que debe instalarse con el resguardo del patrimonio alimentario de los pueblos originarios y comunidades locales. Es por ello que, a través de la ejecución de talleres de cocina patrimonial destinados a estudiantes de enseñanza media y universitaria, nos embarcamos bajo la mirada de diversas disciplinas, porque creemos que el tema de la alimentación así lo amerita. De esta forma, el diálogo entre distintos saberes, lo tradicional y lo científico, fue conversando con la memoria y prácticas gastronómicas-culinarias ancestrales, todo esto bajo un enfoque colaborativo y experimental.

Por medio de la preparación de recetas con algas y papas, productos estrellas de la Cocina Mapuche Huilliche, reflexionamos en torno a nuestra historia en Chiloé y en Magallanes, de las características antropológicas y nutricionales de la cocina, sobre la biodiversidad marina subantártica y antártica, y del rol de la agroecología para hablar en torno al origen de los alimentos. Para ello, contamos con el apoyo de distintos profesionales e instituciones a quienes agradecemos fraternalmente, sus conocimientos y quehaceres fueron un importante aporte para el logro de una mirada integral de la cocina y los alimentos.

A continuación, las y los invitamos a degustar de los cuatro talleres de cocina ancestral que se desarrollaron entre los meses de agosto y diciembre del 2024 en la ciudad de Punta Arenas, región de Magallanes. Podrán conocer los lineamientos que nos movilizaron, registros de los talleres ejecutados y las recetas que preparamos. La idea es que usted pueda replicarlas en su propio hogar.

PROYECTO LLOCO: REMEMBRANZAS DE UN PASADO QUE VIVE EN MAGALLANES

No es casualidad que en el territorio de Magallanes, en algún hogar, actividad social o evento donde está presente la comida, alguien exprese al final de la jornada “llévate tu loco”, una frase que es muy común en los poblados y ciudades del Gran Chiloé.

Esta frase hace alusión a la posibilidad de llevar “las sobras” de aquel encuentro culinario para seguir disfrutando de ella en el hogar o de llevar parte de la comida a aquel familiar que no participó del evento. Nos habla de la convicción del compartir, de no dejar al otro sin la posibilidad de disfrutar, de contar con alimentos para el viaje de retorno o una forma de agradecimiento por estar presente.

LLOCO o YOCO significa muchas cosas, pero todas sus definiciones giran en torno a los alimentos, la cocina y la comunidad. Lloco es en primer lugar un plato de comida compuesto por los derivados del reitimiento de chancho, práctica común en el Chiloé rural y tradicional que consiste en la cocción del animal una vez carneado, obteniendo distintos derivados de éste. Antiguamente, durante el invierno, se realizaban mingas de reitimiento, ya que era una tarea que necesitaba de mucha colaboración cuya recompensa era un plato de loco al final de la faena. Este estaba compuesto de carne ahumada, prietas, milcaos con chicharrones, papas, sopaipillas y roscas, todo frito en manteca del animal.

Este plato de abundancia, es la preparación típica del We Tripantu (año nuevo Mapuche) y de la Fiesta de San Juan que es celebrada en la Isla de Chiloé y en zonas donde habita el pueblo chilote.

Producto de la diáspora del Pueblo Mapuche Huilliche desde Chiloé hacia la Patagonia, la palabra y tradición del loco llega a Magallanes donde, seguramente, muchos navegaron con sus locos esperanzados por el nuevo territorio que los esperaba.

Es así como LLOCO se convirtió en nuestra referencia para generar espacios de intercambio recíproco de conocimientos y experiencias, donde la cocina y la memoria confluyen para enfrentar los desafíos del acceso a una alimentación saludable y la soberanía alimentaria de los pueblos y comunidades que habitan en Magallanes.

A person with long dark hair, wearing a white and blue striped long-sleeved shirt, is seen from the side, standing in a kitchen. They are positioned behind a stainless steel stove. On the stove, there are several pots: a blue pot on the left, a white pot with a floral pattern in the middle, and a yellow pot with a floral pattern on the right. Steam is rising from the pots, indicating they are cooking. The background shows a window with a grid pattern and a wall with a light switch and a hanging object. The overall scene is a domestic kitchen setting.

LA COCINA COMO LABORATORIO DE APRENDIZAJE PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

“Comer es un acto político”
Alain Ducasse, chef francés 2018

En la cocina no solo se preparan los alimentos para luego consumirlos, también se producen encuentros, se recuerda las antiguas recetas y la forma en que las preparaban las antiguas cocineras del hogar. Sin embargo, creemos que debería ser un espacio para preguntarse sobre el origen de los alimentos: ¿de dónde provienen los alimentos que estamos cocinando? ¿quién los sembró? ¿quien los pescó o recolectó? Como también ¿de qué forma se producen los alimentos? ¿son libres de químicos nocivos para nuestra salud? ¿es realmente un alimento saludable?

Seguramente, muchas veces estas preguntas no son parte del momento de la cocina, sin embargo, a través de los talleres, fue lo que buscamos generar, junto a la degustación y disfrute de las preparaciones típicas de la Cocina Mapuche Huilliche.

La cocina de Proyecto Lloco se convirtió en un laboratorio de aprendizaje colectivo porque, aparte de unir, mezclar, experimentar con distintos alimentos y componentes, integramos distintas perspectivas y enfoques que nos permitió adherir a nuevos saberes y experiencias, ya que en la cocina, históricamente, se han transmitido conocimientos.

En la búsqueda de una mirada transdisciplinaria y pedagógica de la alimentación, el trabajo de diseño y la visualidad fue esencial para el cruce entre lo teórico y la cocina, ya que permitió representar la carga simbólica que posee el comer y los alimentos en su interacción con la memoria, procesos históricos vinculados a la cocina ancestral, las prácticas productivas, la belleza de los alimentos y del quehacer culinario familiar.

Cada relato se apoyó en la imagen representada que permitió una interpretación más profunda de la palabra, donde el diseño se plantea como una estrategia didáctica mediadora entre el mundo de las ideas y aquellos/as que desean aprender.

Es por medio del hacer, de utilizar las manos, de transformar los alimentos y crear sabores, es que logramos concientizar en torno a la relevancia de los pueblos originarios, de sus historias y saberes, para enfrentar los desafíos del cambio climático y la inseguridad alimentaria, la importancia de optar por alimentos locales (el verdadero alimento saludable) y de cómo este tipo de decisiones cotidianas pueden aportar en el bienestar humano, en la sustentabilidad de los ecosistemas y de las comunidades locales productoras de alimentos. No es lo mismo cocinar y consumir alimentos provenientes de los pequeños productores, que aquellos provenientes de la cuestionada producción industrial.

Como la cocina tiene la capacidad de convocar, reunir y entusiasmar, pensada como un laboratorio, buscamos generar un espacio pedagógico-didáctico, donde el acto de preparar y comer algas y papas fue conversando con los nuevos conocimientos y reflexiones. El resultado: la generación de una conciencia colectiva y la posibilidad de imaginar (como campo de acción) que otros escenarios pueden ser posibles.

Así nos proponemos ir en sintonía con lo estipulado por la Estrategia Nacional de Soberanía para la Seguridad Alimentaria (2023), para revitalizar las dietas tradicionales de los pueblos originarios, dietas saludables y sustentables, cuyo rescate desde las memorias es esencial para enfrentar los desafíos futuros.

**LA COCINA
MAPUCHE
HUILICHE
UNA COCINA
PATRIMONIAL**



“Las culturas echan raíces pero también se desplazan;
se desplazan pero también echan raíces”
DESPENSA CONUCO

Como resultado de la homogeneización gastronómica y estandarización de los sabores, se hace necesario rescatar las particularidades de las cocinas de los territorios locales, reivindicar los sabores tradicionales como un sabor patrimonial, un sabor ligado a las memorias.


A nivel nacional, cada día cobra mayor relevancia la promoción de las cocinas patrimoniales como una tradición que engloba una serie de saberes y técnicas, identidad, cultura, rituales, generando sentido y pertenencia a un territorio. Bajo este concepto y declaratoria, reconocemos la Cocina Mapuche Huilliche como tal, una cocina que llega y se instala en Magallanes producto de los procesos de diáspora del Pueblo Mapuche Huilliche hacia la Patagonia (chilena y argentina), y que engloba recetas (preparaciones), artilugios (materiales) de cocina, como también sus propias estrategias de obtención y consumo de los alimentos.

La Cocina Mapuche Huilliche es el resultado del despliegue de estrategias que forman parte de una economía de subsistencia que vincula la tierra, el mar y el cielo, e integra prácticas de recolección y pesca de orilla, agricultura y tenencia de animales a pequeña escala, y se caracteriza por el uso del fuego, el humo y las piedras calientes.

Esta cocina se adapta a la biodiversidad de la región, donde las familias tuvieron que aprender nuevas técnicas de recolección de orilla y del bosque, a pescar en aguas gélidas, a sembrar con bajas temperaturas y en diferente temporadas, criar animales con diferentes pastos, y a cocinar con carbón o con gas, ya no en el fogón o en la cocina a leña. Estos nuevos conocimientos son únicos e irrepetibles ya que hay un trabajo creativo y reflexivo de adaptación, por medio del ensayo-error, a las características geo-climáticas del territorio.

DIÁSPORA A LA PATAGONIA DEL PUEBLO MAPUCHE HUILICHE

Migración por Mar 

Migración por Tierra 
hacia Argentina



¿QUÉ BUSCAMOS CON DECLARAR LA COCINA MAPUCHE HUILICHE COMO UNA COCINA PATRIMONIAL?

Buscamos legitimar la historia de aquellos/as invisibilizados/as por la historia oficial de la Patagonia, reconocer la historia de mujeres y hombres mapuches huiliches de todas las generaciones que sembraron, recolectaron y cocinaron los alimentos para sus familias. Buscamos reivindicar los saberes y haceres de los come luce y los come papas, quienes ejercieron soberanía y seguridad alimentaria en el nuevo territorio por medio de la creación de nuevos conocimientos y técnicas de obtención y preparación de los alimentos.

Porque es una cocina portadora de memoria y biodiversidad de una cultura en movimiento, cuya comprensión nos permite problematizar y profundizar procesos históricos, económicos y políticos, transformaciones y continuidades.

Buscamos poner el valor el patrimonio gastronómico y culinario presente en la cotidianidad de la cocina familiar de Magallanes, en aquellos platos simples pero con memoria y arte, en el sentido de que en toda preparación se anhela la belleza en la creación y búsqueda de sabores. Esa cocina respetuosa con el medio ambiente, de reciprocidad y comunitaria que caracteriza a quienes migraron, se movilizaron con sus prácticas alimentarias y recrearon sus recetas en tierras australes.

CICLO DE TALLERES DE COCINA PATRIMONIAL

El proyecto contempló 4 talleres de cocina Mapuche Huilliche destinados a estudiantes de la Especialidad de Gastronomía del Liceo Politécnico Raúl Silva Henríquez y de las carreras de Biología Marina, Pedagogía en Historia y Ciencias Sociales, y Nutrición y Dietética de la Universidad de Magallanes.

Los talleres se dividieron en 3 estaciones: en la primera estación, cada relator/a comparte sus conocimientos de acuerdo a su especialidad (memoria, historia, antropología, nutrición, ciencias del mar y agroecología), testimonios que fueron enriqueciendo las miradas en torno a la alimentación y la cocina. En la segunda estación, se enseñan y preparan las recetas tradicionales con la guía culinaria y pedagógica de Freddy Nahuelquín y Pamela Nahuelquín de la Comunidad Nuestras Raíces Ancestrales. Y, en la tercera estación, se realiza la degustación y reflexiones en torno a la experiencia vivida.

USOS DE LAS ALGAS Y PAPAS EN LA COCINA

MAPUCHE

HUILICHE

TALLER

1

Para el primer taller trabajamos con los dos productos estrellas de la cocina mapuche-huilliche, algas (luce y cochayuyo) y papas. Este taller estuvo destinado a estudiantes 4° medio de la Especialidad de Gastronomía del Liceo Politécnico Raúl Silva Henríquez, y se realizó en su laboratorio de cocina, con apoyo del chef y profesor de la carrera Enrique Nuñez y su equipo.

Nos sorprendimos de la capacidad técnica, organización, coordinación y habilidades artísticas en el montaje de los platos que crearon los y las estudiantes, quienes valoraron la oportunidad de cocinar recetas que eran parte de la historia y cotidianidad de sus propias familias, muchos de ellos/as, migrantes de la zona de Chiloé.

¡Nosotros y nosotras, disfrutamos de sus hermosas y ricas preparaciones!

RECETAS
PREPARADAS



Luchicán

(4 porciones)

Ingredientes:

2 cebollas medianas, 1 diente de ajo chilote, 250 grs. luce, 1 cda de manteca, 8 papas medianas, Pimiento Morrón (optativo), Orégano, Aliño completo, Merquén, Ají color, Sal

Preparación:

Se pica la cebolla en cuadritos y el diente de ajo, sofreír con manteca. Agregar los aliños como el orégano, ají de color, sal, merquén, aliño completo.

Una vez cristalizada la cebolla, incorporar el pimiento morrón y el luce previamente remojado y lavado. Cocinar por 7 a 10 minutos en un sartén. Servir acompañada con papas cocidas al natural o si desea, con papas fritas.



Ensalada de cochayuyo

(6 porciones)

Ingredientes:

2 atados de cochayuyo, 1 cebolla mediana morada, Perejil o cilantro, Vinagre, Aceite, Jugo de limón, Sal a gusto

Preparación:

Dejar remojando toda una noche el cochayuyo con agua y un poco de vinagre.

Al día siguiente, lavar bien el cochayuyo. Cocinar el cochayuyo en una olla por unos 45 minutos o hasta que ablande. Dejar enfriar y picar en cuadros pequeños. Luego, agregar la cebolla morada picada en cuadros y remover.

Posteriormente agregar sal, aceite jugo de limón y cilantro/perejil a gusto. Dejar reposar por lo menos una hora y servir en platos individuales.



Chapaleles

(6 porciones)

Ingredientes:

4 papas cocidas molidas
2 tazas de harina
Sal a gusto

Preparación:

Cocinar las papas hasta que estén blandas. En una olla calentar a fuego lento una taza de agua con sal; retirar del fuego y agregar las papas molidas.

Dejar reposar unos minutos y luego mezclar bien hasta formar un puré. Añadir harina y suficiente agua tibia hasta formar una masa blanda y seca. Sobre una superficie lisa, uslerrear la masa en forma rectangular de 1/2 cm de grosor.

Cortar círculos delgados de 7 cm. y cocinar en agua hirviendo hasta que los chapaleles comiencen a flotar. Servir caliente.

TALLER 1

COCINA
ANCESTRAL
MAPUCHE
HUILLICHE

PROYECTO

Loco

INTERCAMBIO
DE
MEMORIAS
Y COCINAS

Bolitas de indio

(6 porciones)

Ingredientes:

4 manzanas grandes verdes, 6 papas medianas
6 cucharadas soperas de chuño, 8 cucharadas soperas de azúcar, 1 litro de agua hervida.

Preparación:

Pelar las manzanas y cortar en cubos pequeños. Hervir las manzanas en agua caliente con azúcar y clavo de olor, a fuego lento por 15 a 20 min. Una vez que los trozos de manzana estén blandos, se deben retirar del fuego. Retirar el clavo de olor. Moler la manzana hasta formar un puré (mazamorra) y agregar 3 cucharadas de chuño ya disuelto en forma de hilo. Revolver suavemente por 5 min. Pelar las papas y rallar. Estrujar la papa rallada en un paño limpio hasta extraer toda la humedad, no debe quedar muy seco. En un bol unir la papa rallada con las 3 cucharadas de chuño restante, formando unas bolitas pequeñas. Cocinar las bolitas en agua hirviendo por 10 a 12 min. a fuego medio. Una vez que las bolitas comienzan a flotar, sacar de la olla y agregar a la mazamorra. Servir frío como postre



USOS DE LAS ALGAS EN LA COCINA MAPUCHE HUILICHE

TALLER 2

Este taller estuvo destinado a estudiantes de las carreras de Nutrición y Dietética, Biología Marina y Pedagogía en Historia y Ciencias Sociales de la Universidad de Magallanes, y estuvo enfocado en el uso del alga luce y cochayuyo en la cocina Mapuche Huilliche. En esta oportunidad se buscó innovar con preparaciones más contemporáneas, pero respetando el origen y tradición de los platos.

El objetivo fue acercar a los y las estudiantes al mundo de las algas e incentivarlos/as a consumirlas por su importante aporte nutricional y valor patrimonial. Por medio de la preparación y degustación de las recetas, los y las participantes fueron abandonando ideas y sabores preconcebidos, como también negaciones por el miedo a un sabor desconocido, el sabor a mar.

En esta jornada, contamos con la visita de la marca Alma de Claudio Palma, quien presentó su producto de cochayuyo regional en conserva (@algas_magallanes) como una alternativa de consumo saludable y que es parte del patrimonio alimentario de Magallanes.

Al final de la jornada, todos y todas disfrutamos de las exquisitas preparaciones.

RECETAS
PREPARADAS





Albóndigas de luche

(4 porciones)

Ingredientes:

400 grs. de luche, 4 papas medianas, 1/2 taza de zanahoria rallada, 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo chilote, 1/2 taza de pan rallado, Sal y pimienta a gusto, Una pizca de merquén, Aceite

Preparación:

Remojar el luche durante 2 horas antes de la preparación, hasta que se deshidrate. Cocer el luche por unos 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir el luche y picar muy fino. Pelar, picar y cocer las papas por unos 10 a 15 minutos. Una vez cocidas, moler las papas hasta que se haga puré.

Dejar enfriar. Rallar la zanahoria, picar la cebolla y el ajo en cuadritos pequeños. Se mezclan todos los ingredientes (incluyendo el luche) con el puré de papa hasta obtener una masa homogénea. Agregar pan rallado y los aliños (sal, pimienta y merquén).

Una vez mezclados todos los ingredientes, formar bolitas pequeñas, tamaño a elección. Calentar el aceite a fuego medio. Freír las bolitas de luche por unos 4 a 5 minutos, o bien, hasta que estén doradas completamente. Retirar del sartén y escurrir en un papel absorbente. Servir con ensaladas o con algún tipo de salsa a elección.



Albóndigas de cochayuyo

(4 porciones)

Ingredientes:

400 grs. de cochayuyo, 4 papas medianas, 1/2 taza de zanahoria rallada 1/4 de cebolla, 1 diente de ajo chilote, 1/2 taza de pan rallado, Sal y pimienta a gusto, Una pizca de merquén, Aceite

Preparación:

Remojar el cochayuyo durante 2 horas antes de la preparación, hasta que se deshidrate. Cocer el cochayuyo por unos 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir el cochayuyo y picar muy fino. Pelar, picar y cocer las papas por unos 10 a 15 minutos. Una vez cocidas, moler las papas hasta que se haga puré. Dejar enfriar. Rallar la zanahoria, picar la cebolla y el ajo en cuadritos pequeños. Se mezclan todos los ingredientes (Incluyendo el cochayuyo) con el puré de papa hasta obtener una masa homogénea. Agregar pan rallado y los aliños (sal, pimienta y merquén). Una vez mezclados todos los ingredientes, formar bolitas pequeñas, tamaño a elección. Calentar el aceite a fuego medio. Freír las bolitas de cochayuyo por unos 4 a 5 minutos, o bien, hasta que estén doradas completamente. Retirar del sartén y escurrir en un papel absorbente. Servir con ensaladas o con algún tipo de salsa a elección.



Empanadas de cochayuyo

(12 porciones)

Ingredientes:

1 paquete de cochayuyo, 1 kilo de carne picada o molida, 1 kilo de cebolla, 1,5 kilos de harina, 1 taza de leche tibia, 1 cucharada de manteca, 2 cucharadas de manteca, 5 huevos, 1 yema de huevo, Sal a gusto, Aliños (pimiento, cilantro, perejil) a gusto

Preparación del pino:

Lavar y remojar el cochayuyo en agua fría un día antes de su preparación. Escurrir, cocinar por 15 minutos y escurrir nuevamente. Picar el cochayuyo en trozos pequeños y reservar. Picar la cebolla en cuadritos y sofreír en manteca. Agregar los aliños, la carne molida o picada, y el cochayuyo picado. Se cocina hasta que la cebolla quede cristalina. Agregar sal y se deja reposar hasta enfriar. Cocer los huevos. Una vez cocidos, picar los huevos en cuadritos. Los trozos de huevos se pueden agregar directo al pino o de forma directa a la masa de empanada.

Preparación de la masa:

Colocar la harina en un bol, ahuecar en el centro y agregar la manteca derretida, revolver con una cuchara de madera. Incorporar a la masa una taza de leche tibia y formar una masa firme y consistente. Estirar la masa lo más delgada posible y colocar cucharadas de pino por sobre la masa. Formar las empanadas y pintar con yema de huevo. Pueden hacerse fritas y horneadas



Chupe de cochayuyo

(6 porciones)

Ingredientes:

1 paquete de cochayuyo, $\frac{1}{4}$ de pan rallado, 1 cebolla, 1 zanahoria mediana, 1 pimentón, 1 diente de ajo chilote picado, 2 tazas de leche, 50 ml de crema, 1 cucharadita pequeña de sal, pimienta a gusto, queso a gusto, 1 cucharada de manteca

Preparación:

Dejar remojando el cochayuyo toda la noche. Al otro día, estilar y hervir en una olla por 15 minutos a fuego medio alto. Una vez que el cochayuyo esté blando, retirar del fuego, escurrir y picar en trozos pequeños. Reservar. Picar la cebolla y el ajo en cuadraditos pequeños, sofreír en manteca. Agregar la zanahoria rallada, pimentón en cuadritos y agregar la pimienta. Sofreír todo por unos 10 minutos, cuidar que no se seque el sofrito. Luego, añadir el cochayuyo picado y revolver de forma constante por unos 3 minutos a fuego medio. Agregar la leche y el pan rallado sin dejar de revolver, agregar la crema y retirar del fuego. Traspasar la preparación a una budinera de greda calentada previamente o en pocillos de greda individuales. Agregar queso rallado y llevar al horno previamente calentado. Hornear por unos 10 minutos hasta que el queso quede gratinado.



El tercer taller estuvo destinado a la preparación de recetas con papas y hortalizas de la quinta, donde se relevó el valor histórico de la papa nativa chilota, cuya genética está presente en las papas de todo el mundo, y de la quinta como sistema productivo agroalimentario presente desde los procesos de colonización en Magallanes.

Este taller tuvo la particularidad de desarrollarse en un espacio pedagógico y culinario diverso e intergeneracional, donde participaron estudiantes universitarios pero también adultos mayores originarios de Chiloé, artistas, gestoras, investigadores/as y personas interesadas en el tema. Esto permitió generar un espacio propicio para recordar a las/os antiguas/os mientras se cocinaba, de aprender de las historias de aquellos/as que poseen más experiencia y de darnos cuenta que, finalmente, podemos tener diferentes vivencias, pero la comida y la cocina reúne los gustos por los mismos sabores con memoria.

Además, en esta oportunidad, contamos con la participación del equipo del Programa Papa de Magallanes de INIA Kampenaike, de quienes aprendimos de la historia de la papa, del trabajo productivo que realizan con los y las agricultores/as de la región y de los procesos de innovación para agregar valor a la papa regional.

Los y las participantes aprendieron y valoraron el diálogo entre conocimientos, y sobre todo, la herencia histórica y versatilidad culinaria de la papa, quienes realizaron preparaciones dulces y saladas que son parte de la cocina tradicional Mapuche Huilliche.

USO DE LA PAPA Y HORTALIZAS EN LA COCINA

MAPUCHE HUILICHE

TALLER **3**

RECETAS
PREPARADAS





Milcaos

Ingredientes:

2 kilos de papas, 2 cucharadas de manteca, 2 cucharaditas de sal, 200 de chicharrones

Preparación:

Cocinar en agua y sal la mitad de las papas peladas hasta que estén blandas. Retirar, escurrir y reservar. Hacer un puré y dejar enfriar. La otra mitad de papas, pelarlas y rallarlas para luego ponerlas sobre un paño (limpio). Estrujar bien el paño para quitar todo el líquido de las papas, luego dejar reposar el líquido por unos minutos. Mezclar la papa estrujada con la papa cocida molida, agregar manteca a temperatura ambiente, sal y mezclar todo con las manos hasta formar una masa. El líquido de la papa cruda en reposo, una vez que se transforma en sólido (almidón o chuño), sacar el exceso de líquido y agregar el almidón a la masa. Formar los panes y poner en una lata enmantecada al horno por unos 20 min, hasta que estén dorados por ambos lados. También se pueden dorar en una sartén con un poco de aceite, luego se hornean a 180C por 10 minutos.



Millokin

(4 porciones)

Ingredientes:

250 gramos porotos, 250 gramos garbanzos, 3 cucharadas de aceite, 1/2 cebolla, Sal a gusto, Pimienta a gusto y/o merkén

Preparación:

Remojar los porotos y garbanzos en agua fría la noche anterior. En una olla cocinar los porotos y garbanzos remojados en bastante agua hirviendo hasta que blanden. Retirar del fuego, estilar y reservar como también el líquido de la cocción. En un molinillo moler las legumbres hasta que se forme una pasta (como un puré), reservar en un bol.

El líquido de la cocción se puede agregar solo si la pasta queda muy seca. En un sartén calentar aceite a fuego medio y freír la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la cebolla al puré de legumbres, picar el cilantro y mezclar bien. Sazonar con sal y pimienta y formar pequeñas bolitas o albóndigas. Servir con salsa de ají o cualquier salsa a gusto, si se desea.



Chuchoca al Horno

(4 porciones)

Ingredientes:

2 1/2 de papas, 500 g de harina, 100 g de manteca, 1 cucharadita de sal, 700 g de chicharrones

Preparación:

Pelar las papas y cocinar en agua hirviendo. Agregar una cucharadita de sal. Cuando las papas estén blandas, sacarlas y molerlas. Agregar harina suficiente para que tenga la consistencia de una masa. Una vez lograda la masa, enmantecar la lata del horno, colocando una capa de 2 centímetros de espesor de esta masa y pincelar manteca sobre ella. Cocinar en un horno caliente a 170 grados por unos 30 min. hasta que la masa esté dorada. Sacar la masa del horno y distribuir los chicharrones por encima, enrollar y cortar en rebanadas. Se recomienda degustar con un rico mate.



Mayo de Papas con Ají Color


Ingredientes:

1 kilo de papas, 2 cebollas, 100 gramos de manteca, 2 dientes de ajo, una cucharadita de ají color o pimentón, 1 litro de agua, Sal

Preparación:

Pelar las papas y hervir, agregar una pizca de sal. En una sartén, calentar la manteca o aceite a fuego medio, picar el ajo muy fino y sofreír hasta que este dorado, agregar la cebolla picada a la pluma hasta que queden cristalinas. Retirar del fuego directo y agregar el ají color revolviendo de forma constante con una cuchara de madera hasta que la mezcla esté homogénea. Sacar del fuego y servir sobre las papas o al costado de ellas.





Para finalizar con el ciclo de talleres de cocina ancestral, nos reunimos para realizar una Minga del Curanto al Hoyo, encuentro que tuvo por objetivo dar a conocer los resultados de los talleres y reflexionar entre distintos actores en torno a los desafíos de la soberanía y seguridad alimentaria en Magallanes.

Por medio del curanto, se representa la abundancia de los tiempos tradicionales desde una perspectiva histórica y su dimensión ritualista-ceremonial que invita a otros y otras a ser parte.

Se hace memoria a aquella cocina basada en el cocimiento de alimentos provenientes del mar y la tierra (maritorio) sobre piedras calientes, práctica culinaria que se instala en Magallanes y persiste para visibilizar la presencia histórica del Pueblo Mapuche Huilliche y Chilote en la región.

Durante el encuentro, contamos con la participación de diferentes actores que consideramos relevantes en la toma de decisiones y políticas que permitan acortar las brechas entre los alimentos locales y la población en general. Se debe asegurar el acceso de forma democrática, cumpliéndose el derecho de alimentarnos saludablemente, libre de tóxicos, provenientes de la producción local y económicamente accesible.

ENCUENTRO EN TORNO AL CURANTO AL HOYO MAPUCHE HUILICHE





PERCEPCIONES TALLER ALGAS

El taller de algas y hortalizas en la cocina ancestral me pareció una experiencia interesante y creativa, una manera diferente de apreciar un elemento presente en nuestra región y que no es muy utilizada porque no se sabe su importancia y beneficios. Me parece importante e interesante lo que se realizó en el taller ya que no sólo se cocinó sino que también se explicó porque es fundamental integrar las algas a nuestra alimentación. También me pareció una experiencia bastante didáctica e interactiva lo que me permitió aprender de mejor manera lo enseñado. (Danae de la O).

Es una muy buena actividad para acercar a la comunidad estudiantil a la innovación en la gastronomía con alimentos locales. Me parece que la iniciativa puede ampliarse a estudiantes escolares, adultos mayores, en otras palabras, a toda la comunidad para que se conozca transversalmente las propiedades y formas de preparación de las algas. Recuperar recetas e innovar va a permitir que la cultura prevalezca. La cocina es una de las actividades humanas más ancestrales que gracias a esta actividad se transmitieron a generaciones que no se encuentran muy en contacto con los pueblos originarios de Chile. (Tamara Sanhueza, Nutricionista).

Fue una buena instancia para aprender sobre el uso de las algas en la gastronomía nacional, del legado y las costumbres de los pueblos originarios en torno a este recurso. Además de la buena experiencia de conocer otros compañeros interesados en el tema y poder aprender juntos y trabajar en equipo para realizar la receta, en este caso, empanadas de cochayuyo (Catalina Valverde, Biología Marina)

Me gustó bastante la actividad completa, me sentí muy feliz de poder participar ya que tengo gran interés por las algas y sus diversos usos. Durante el taller aprendí mucho de los distintos expositores, sus orígenes, usos tanto en la gastronomía, como en la agricultura incluso medicinal. Fue un ambiente muy cómodo, lograron transmitirnos confianza de poder participar y conocernos. Ya a la hora de cocinar todo fue mucho más entretenido, a cada uno se nos asignó un grupo de trabajo y un plato distinto, el de mi grupo fue el chupe y nos quedó exquisito. Estoy muy agradecida por la experiencia y oportunidad de aprender y conocer más sobre éstas comidas ancestrales. Además de conocer gente maravillosa. ¡Gracias! (Ornella Salvi, Ingeniería Química y del Medio Ambiente).



PERCEPCIONES TALLER DE PAPAS Y HORTALIZAS

Esta experiencia estuvo muy rica y nutritiva. Es justo el conocimiento que estaba buscando y que creo que es super necesario para el fortalecimiento cultural territorial y global. Autonomía, colaboración, patrimonio, salud, espiritualidad. ¡Viva la papa!

Me pareció super bueno el taller como una forma de empezar a crear conciencia no solo del patrimonio presente en nuestra región, sino también en la importancia que tiene en nosotros, en nuestra alimentación e historia. Encuentro necesario generar espacios de intercambio y comunicación, donde dialoguen distintas perspectivas y experiencias. Entender que, para pensar el futuro alimentario de nuestra región, hay que ver mucho presente y pasado, y que esto ocurre en espacios de horizontalidad y trabajo con la comunidad. (Felipe Rodríguez, antropólogo).

Hacer sobremesa: Compartir saberes alrededor de la mesa, disfrutar y sorprenderse por las creaciones de otros, ver los rostros de satisfacción y agradecer lo vivido. Me cuesta pensar en una mejor forma de aprender, gracias por la oportunidad de participar, me voy con la guatita llena y el corazón contento. Cariños Consuelo.

Encuentro que el taller es interesante y útil para poder conocer más sobre otras culturas y otras costumbres, a través de las presentaciones que nos entregaron las personas de distintas áreas relacionando con el alimento. También fue agradable conocer otras personas y poder mejorar las habilidades de cocina (Diego Oyarzún, Biología Marina).

AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos agradecer, en primer lugar, a todas y todos quienes participaron voluntariamente de los talleres, principalmente a los y las estudiantes secundarios y universitarios de Punta Arenas. Valoramos el interés y disposición de querer ser parte de algo nuevo, de atreverse a compartir, cocinar y disfrutar de cada momento. Nos encantó conocerlos/as.

A los/as docentes que apoyaron y motivaron a sus estudiantes a participar de esta iniciativa: Enrique Nuñez de la especialidad de Gastronomía y Agueda Rabanal del Liceo Politécnico Raúl Silva Henríquez; Cristian Aldea de la carrera de Biología Marina; Paulina Aliaga de Pedagogía en Historia y Ciencias Sociales; y Paola Aravena y Lorena Ojeda de Nutrición y Dietética de la Universidad de Magallanes.

A Carla y Silvana por el compromiso y dedicación que entregaron durante todo el proyecto. A quienes participaron como relatores/as y compartieron, generosamente, sus saberes: Johanna Marambio de LEMAS-CHIC de la Universidad de Magallanes, Paulina Valderrama de la Universidad de Magallanes, Moisés Vivar de INDAP Magallanes, y Carolla Martínez, Diego Ojeda y Pamela Bahamondez de INIA Kampenaiké.

A quienes, desde diversas plataformas, apoyaron este proyecto: Claudia McLeod y Claudia Gómez de INIA Kampenaiké, Gabriel Zegers de INDAP Magallanes, Ruth Simeone del Servicio del Patrimonio, Carlos Valladares de Librería Marangunic, Simón Valladares de Whalesound y Claudio Palma de ALMA (Algas Magallanes).

Y al Gobierno Regional de Magallanes por creer y apoyar esta iniciativa que releva la diversidad cultural presente en este territorio y el ejercicio soberano de los Pueblos Originarios de la región.

Equipo Proyecto LLOCO

Comunidad Mapuche Huilliche Nuestras Raíces Ancestrales

Freddy Nahuelquín Saldivia

Pamela Nahuelquín Saldivia

Mabel Garrido Chiguay

Equipo Colaborador

Silvana Arteche Sepúlveda - Investigación y Vinculación Comunitaria

Carla Bortolameolli Villavicencio - Diseño y Fotografía

Relatorías

Johanna Marambio Gallardo - Bióloga Marina LEMAS - CHIC - Universidad de Magallanes

Paulina Valderrama Mansilla - Carrera Nutrición y Dietética - Universidad de Magallanes

Moisés Vivar - INDAP Magallanes

Carolla Martínez Aguilar - INIA Kampenaike

Nicolás Ojeda Farías - INIA Kampenaike

Pamela Bahamóndez Morales - INIA Kampenaike

