

# Proyecto-Taller “Rescate de Recetas e Ingredientes Originarios”

- Valentina Farías
- Susana Lara
- Sol Montes (en orden alfabético)



- Los procesos de concentración y expansión de las comunidades originarias están influidos tanto por las técnicas de supervivencia como por los sistemas naturales en los que se encuentra la comunidad. La interacción entre sistemas naturales y culturales es bien compleja en el área patagónica y esta marcada por diversas estrategias económicas, que fueron variando de acuerdo al período histórico.

Foto: “Comunidad Tambo Báez”. Al fondo Tequel Malal, antiguos potreros de Sayhueque



- La cocina hace a la identidad de los pueblos. La elección del alimento, su forma de prepararlo y su conservación y distribución son propios de cada etnia, en un momento y lugar dados.
- Los pueblos que han poblado Patagonia, entre ellos Tehuelche y Mapuche, desarrollaron una nutrición basada en la alimentación tradicional, proveniente del entorno que los rodeaba. Foto: Charqui

# Objetivos del Taller (con Cocina):

- Promoción del trabajo por la Identidad por medio de Recuperación de Saberes de la Cocina Ancestral
- Promueve el respeto por la Diversidad Cultural
- Foto: Chivitos en Carrilafquen Grande
- Herramienta para ser utilizada como Salida laboral o Microemprendimiento.
- Y la Integración Comunitaria





# Ejes Específicos:

- Lo Ancestral
- Lo sano para la salud
- Lo comunitario
- Elementos propios del lugar
- De utilidad laboral
- En torno a la Cocina
- Fotos: Curanto en Chiloé.  
Hojas de nalca. Curanto en  
la Comunidad Ranquehue,  
Bariloche.



Durante los mismos se llevarán a cabo intercambios de saberes, en relación a la Cocina Tradicional. Se promoverá la investigación familiar en relación a cómo, qué, con qué, cocinaban los antecesores, sus formas de almacenamiento, sus etiquetas, relevando ingredientes y recetas.



Hay también espacio para cocinar. Calafate, Maqui. Plantas Nativas, medicinales y de uso culinario, dulces y agridulces.

Algunas recetas serán aportadas por los integrantes del taller y otras por los talleristas, platos tradicionales de la cocina Tehuelche y Mapuche (Picana de Choike rellena; cocción de guiso originario sobre piedras, Curanto), cuya cocción será dirigida por cocineros originarios.





# Temario Propuesto (6 meses)

## Mes 1

Exploración de recetas familiares. Marco histórico sobre poblaciones originarias de Patagonia. Introducción a conceptos socio culturales en relación a la cocina. Primer clase de cocina: Ñaco .Otras clases de cocina: Preparación de recetas rescatadas de los alumnos.

## Mes 2

Reconocimiento de ingredientes y productos originarios. Recolección de ingredientes autóctonos

Posibilidad de producción de ingredientes originarios. Salidas de campo.

## Mes 3

Formas de cocción originarias. Formas de conserva originarias. Clases de conservas.

## Mes 4

Formas de cocción originarias. Modales en la mesa.

## Mes 5

Clases de cocina con carnes autóctonas (Choike, guanaco). Creación de un recetario originario.

## Mes 6

Fabricación en clase de bebidas originarias: chichas y fermentos- Curanto: variedades y tipos. Curanto de cierre con las familias.

## Lista de Alimentos Pueblos Originarios

Tehuelche ;Consumo de guanaco, choique, mulita, mara, zorrino, puma, etc. Consumo de carne cruda, órganos internos crudos, carne asada, reserva de grasa en bolsas para el invierno. Charqui. Consumo de sangre coagulada. Consumo de sal

Consumo de papines silvestres como la chalia, el liubtu, yucon, etc. Recolección de berro, achicoria, espinaca, parte inferior de los juncos, llaollao y quinoa, etc. Recolección de frutos, como el maqui, calafate, algarroba blanca, frutillas, parrilla sil. o queneu etc.

Elaboración de jugo de berberis y decocción de la chalia.

Consumo de leche cuajada.

Consumo por intercambio de manzanas y piñones

Todos incorporan con la conquista harinas, azúcar, tabaco, alcohol. Ganado caballar, ovino, bovinos.



Mapuche: Consumo del chilihueque (pariente de la llama) y de la gallina araucana. Cultivo de maíz, quinoa, madi (madia sativa), papas, poroto pallar y vulgar, ají.

Conocimiento de levadura.

Consumo de harinas. Mango (bromus mango) Teca (gramínea extinta) Lanco (bromus catharticus)

Recolección de papines silvestres.

Consumo de peces y mariscos.

Recolección de yuyos: Nalca o pangué, rizoma del helecho ampe, berro silvestre, yerba buena, graciola, brotes de quila o caña colihue etc.

Recolección de frutos: maqui, avellano, michay, murtila, chupón, parrilla silvestre, piñón, drupas del boldo, frutillas, chaura, etc.

Consumo de hongos dihueños (llaollao), changles, y otros.



La información sobre las formas de obtención del alimento, la preparación o recetas, las formas de conservación fueron obtenidas de las crónicas de viajeros del s.XIX. Del relato de Auguste Guinnard quien fue tomado cautivo (1856-1859), de Cox Guillermo, Viaje a las rejiones septentrionales de la Patagonia 1862-1863, Musters Charworth , Vida entre los patagones (1869-70), Moreno P.Francisco, Viaje a la patagonia austral, (1875-79) Onelli Clemente, Trepando los Andes (1889) y de Pascual Coña cuyo relato transcurre entre 1924-27. Y también de nuestro trabajo y paseo por las áreas rurales y las comunidades.

- En las culturas originarias, las relaciones económicas y sociales se sustentan en la **RECIPROCIDAD**. Esta es simétrica se intercambian bienes y servicios, en un toma y daca. Quien recibe un bien o favor está obligado a devolverlo en su debido momento. Reciban este conocimiento y devuélvanlo al universo. Gracias.