

ALIMENTACIÓN / CHILE / ESPIRITUALIDAD / MEDIO AMBIENTE / PUEBLOS /
REGIONES

Cocina ancestral mapuche: Equilibrio con el medioambiente

El Ciudadano · 27 de julio de 2015





En la base de la cocina mapuche, se encuentra el equilibrio con el medioambiente, el respeto por las estaciones del año y el bosque. Ana Epulef Panguilef, chef mapuche, dice: “La cocina es el eje central de la cultura mapuche, donde se concentra el aprendizaje de nuestras tradiciones. A través de la cocina aprendemos la relación del ser humano con la tierra”.

Desde Curarrahue, Región de la Araucanía, Ana enseña en el centro Mapu Iyagl los secretos de la cocina de sus ancestros. Ella es parte de la comunidad de Slow Food, la cual promueve internacionalmente los sistemas de alimentación locales para comer sano, proteger el medioambiente y mantener la diversidad cultural.

Recolección y conocimiento del entorno

La cocina mapuche comienza con la recolección de cereales y legumbres, a los cuales se agregan carne de caballo, oveja o jabalí, frutas y verduras silvestres y peces y mariscos.

La mujer mapuche que cocina conoce los huertos de sus vecinas, el agua con la que se riegan y cómo abona la tierra. La cocina es parte de su vida y su entorno. En una verdadera red de productores indígenas, se elaboran quínoa, merkén, piñones, murta, changles, digüeños y brotes de coligües.

Las especialidades de la chef

Dentro de las especialidades de esta chef y de la cultura mapuche encontramos: piñones salteados en merkén, brotes de kila en vinagre de maki, bolitas de kinwa, arvejas molidas, tortillas de rescoldo, pebre, salsa de ajo con merkén, salsa de zanahoria con albahaca, habas, ají verde y semillas de cilantro. El multren es el pan tradicional mapuche y se preparan empanadas de digüeños, changles, kinwa (quínoa) con yuyo y cochayuyo. De bajativo se sirven un café de trigo, un mate o un té de hierbas de la huerta, tales como cedrón, menta, romero, poleo, ruda, salvia, orégano, quinchamalí o boldo.

Fuente: [Revista Somos](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)