Alimentos Ancestrales de La Araucanía

KUIFIKE IYAEI INGEKELÜ
ARAUCANIA MEW

DESCRIPCIÓN Y APOORTE NUTRICIONAL
KOM AZ KA TAIÑ INGEPELU

Autores: Marcia C. Astorga Eló
Margaret G. Caro Villegas

Traducido por Maria Nelly Canío C.

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

UNIVERSIDAD
AUTONOMA
DE CHILE

Nota de la Traductora:

La traducción depende del alfabeto usado para la lengua mapuche. Para este caso se utilizó el alfabeto “azümchehe” implementado entre la Corporación Nacional de Desarrollo Indígena (CONADI) y el Ministerio de Educación.

Agradecimientos:

A la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio de la Universidad Autónoma de Chile, Temuco por financiar el proyecto “Re-conociendo los alimentos tradicionales de La Araucanía, territorio histórico Wallmapu”, realizado por las carreras de Nutrición y Dietética, sede Temuco, de la Universidad Autónoma de Chile y Pedagogía en Educación Básica Intercultural en Contexto Mapuche, de la Universidad Católica de Temuco.

A Margaret Caro V, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma de Chile, por su gestión en la formalización del proyecto que permitió elaborar estas fichas informativas y por revisar la calidad de la información entregada.

A Gabriel Pozo M, director de la carrera de Pedagogía en Educación Básica Intercultural en Contexto Mapuche de la Universidad Católica de Temuco, por su apoyo en el planteamiento y desarrollo del proyecto, además de su ayuda en la revisión de la traducción del texto.

A María Nelly Canio C, por la enorme tarea de traducir la información recopilada del castellano al mapuzungun, para así dejar la información de estas fichas disponible a toda la comunidad interesada.

ISBN: 978-956-6109-31-0

RPI: 2021-A-5796

Diseño & ilustración: Javier Alejandro Neira - Jneira10@gmail.com

Primera edición:

agosto de 2021

Temuco, Chile

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

INTRODUCCIÓN	5
CHALINTUKUN ZUNGU	7
1: AVELLANA CHILENA, Gevuina avellana Mol.	8
Kiñe: AVELLANO/ NGEFÜÑ	9
2: CHANGLES. Ramaria flava var. subtilis	10
Epu: CHANGÜLL	11
3: COCHAYUYO, Durvillaea antártica	12
Küla: KOLLOFKEN.....	13
4: DIGÜEÑE, Cyttaria darwinii, Cyttaria espinosae	14
Meli: SHIWEÑ	15
5: FRUTILLA BLANCA, Fragaria chiloensis l. Duch	16
Kechu: FÜLANG KAM LIG KELLEÑ	17
6: MAQUI. Aristotelia chilensis (Molina) Stuntz	18
Kayu: MAKI	19
7: Morchela, Hongo colmenilla, Morchella conica	20
Reql: PÜKE	21
8: MURTA, MUTILLA, MURTILLA. Ugni molinae Turcz	22
Pura: ÜÑÜ	23
9: NALCA, PANGUE. Gunnera tictoria	24
Aylla: NALKA/PANGKE	25
10: PIÑÓN, Araucaria araucana ((Mol) K. Koch)	26
Mari: NGILLIW	27
REFERENCIAS	29

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es la recopilación de información sobre el aporte nutricional de alimentos naturales producidos en La Araucanía. Considerando que la mayor cantidad de población mapuche se concentra en la región de La Araucanía, la información de este trabajo es presentada en castellano y mapuzungun, con el firme propósito de que toda la comunidad pueda acceder a este recurso, y que les sea familiar, pertinente y de utilidad.

La información aquí entregada pasa a formar parte del *kūme mogen* (buen vivir), concepto mapuche que, en salud, considera un estado de relación horizontal hombre-naturaleza, en el cual, el conocimiento de lo que se come es fundamental, al igual que el respeto que se debe tener por la tradición alimenticia y los sistemas empleados para obtener los recursos, rozando muy de cerca con la soberanía alimentaria, concepto que se enfoca en que los pueblos tengan la capacidad de alimentarse con lo que les es propio.

Desde un punto de vista nutricional, existe poco acceso a información que reúna el aporte, a la dieta, de los alimentos de temporada que son propios de cada zona, ya que las Guías Alimentarias y las Tablas de Composición de los alimentos, se basan en alimentos de acceso estándar a la mayoría de las personas de nuestro país. En este punto, muchas veces se deja de lado el componente identitario de una región, precisamente, al no considerar los alimentos consumidos por grupos específicos de la población. Es así como profesionales y estudiantes del área de la salud contarán con un insumo que les permitirá ajustar el consumo de determinados alimentos al estado de salud de las personas, al periodo del año en que estos alimentos están disponibles y a la cultura alimenticia propia de las personas y el entorno en que habitan.

A nivel educativo, esta información no solo permitirá a docentes y alumnos informarse sobre determinados productos comestibles que nos ofrece la naturaleza, sino que también podrá favorecer el intercambio de saberes tradicionales y conocimientos científicos para lograr en los alumnos el potencial de familiarizarse con su entorno, apropiarse de la cultura en que está inserto y potenciar el cuidado de los recursos naturales.

CHALINTUKUN ZUNGU

Tüfachi küzaw tukulpay tati chunten yafükonkefuy pu iyael txipakelu lelfün mew ka zewmagekelu Wallmapu püle, chew tañi zoy mülen mapuche che, tüfachi küzaw epu rume zungun mew amuley; mapunzugun ka wingka zungun mew, tañi zoy pepilngeafel kom ti itxofill pu che mew, tañi rüf küme kimgeafel tüfachi kimün.

Feymu tüfachi küzaw tukulpaki tañi küme mongen niafuy kom che, ka fey mapuzungun mew, chumgechi nüwkülen ta pu che ñi mongen pingekeki, ka chumgechi txawünleki tati lelfün engü, fey mu rüme “fali” tañi kimafel chem ta yingekey, ka yamgeken kuifike iyael mew ka tañi chumgechi entungekel, ka kichu kimüngekiáfuy chumechi yafükonal pu che kizu tañi mongewe iyael mew.

Tüfachi iyael mu, püchüke kimün mülekeki müten, chem tañi nien, chunten yafükonkefulu ingen mu ti iyael, ka chumgen tañi txipaken mu, chem küyen mu, chem lofmapu mew, kimkengekelay chunten newen wulkelu kalül mew, welu ka fey tañi chem kimün müley iyael tañi yafükonken mew, re kimkefingün tati zoy ingekelu iyael fantepu mew. Feymu newe kimkengekelay ka zuamgekelay tati iyael yinkelu pu mapuche che mew. Tüfachi kimün pu kimeltuchefe ka chillkatufe petu kimkelu chumlen kalül mongen, kimkengekelay iyael mülel lelfün mew, ka fey tañi chunten yafükonkefulu ingen mu, ka tañi elungeafel kam elngenoafel pu kutxanche mew tati küme mapun iyael, ka fey chumgen tañi txipaken, chem küyen, chem txipantu mew, ka chew lelfün kam lofmapu püle, chew ñi mülen mu pu mapuche che.

Tüfachi kimün, tañi kimeltungeafel, chillkatun mew, mülefuy tañi zoy kimtukungeafel pu kimeltuchefe ka chillkatufe mew, chumgechilen ta mongewe iyael mülelu ka wülkelu lelfün mew, ka fey tañi gütxamayal ka wenuntungefel ta epu rume kimün konkülelu tüfa mew; mapuche ñi kuifike kümeke kimun, ka pu wingka ñi kimün “científico” pingelu, femechi mew pu chillkatufe müley ñi zoy kimafel chem ñi mülen kizu engün ñi wallontu mew, ñi itxofill mongen ñi mülen, ka femechi kizu engün ñi ngengeafel tüfachi mülechi rakizam, fey femechi mew inkaneayngün, ka kuñiwtuneafingün tüfachi itxofill mongen mülelu tüfachi mapu mew.

1 AVELLANA CHILENA,

Gevuina avellana Mol.

Descripción general:

Actualmente ha aumentado la demanda de este fruto en el mercado, en especial por su atractiva manera de venta, ya que pertenece a la gran gama de snacks saludables, que en los últimos años se han hecho rentables para la industria, incluso, además de la comercialización de sus semillas, existe en el mercado el aceite de avellana comestible y para uso cosmético, también la harina de avellana utilizada en pastelería, alimentos infantiles o confitería.

Su fruto, es una nuez de forma de globo, redondeada, que contiene en el interior una semilla única, la cual está envuelta en una corteza dura y leñosa, a este tipo de frutos se les conoce como drupas. Estas son de tamaño pequeño, variando de 1.5 a 2 cm de diámetro. La semilla comestible, llamada comúnmente “avellana”, se puede consumir ya sea cruda, entera o tostada. Se posee un sabor muy característico, agradable, suave, con un tono dulce, similar a la nuez de macadamia o avellana europea.

Sus semillas se categorizan como frutos secos y son usadas en diversas preparaciones, pero también se consumen como snack, es decir, consumido en pequeñas cantidades y fuera de las comidas principales^[1].

Aporte Nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[2]:

Avellana Chilena	100g
Energía (kcal)	628,0
Proteínas (g)	15,0
Hidratos de Carbono (g)	7,0
Grasas totales (g)	60,8
Fibra dietética (g)	9,7
Sodio (g)	0,3

Kiñe:

AVELLANO/ NGEFÜÑ

Kom ñi az:

Fantepün txipantu rume zuamtungekey tüfachi ngefün ngillapengün waria mew, feyta chumechi "fenzen" mu rumeke ayingeki. Iyael mu ingi ta küme feleal kom püche, fütxa kuyfi txipantu mew üly kullin tati zewmapeluche, müley ta "fenzeal" fün, welu müli tati "fenzeal" waria mew ngefün yiwiñ ingelü ka tukungekey kom kalül mew, ka müley ngefün rüngongeki, kompelu kochinlelu iyael zewmal, tati yintukupelu püchike che.

Tüfachi fün "nuez" pingkey, chinküzleki, kiñeke fün ni pünwitu fey tüwayli ka yafüleki kam mamüll kechileki, tüfa kimkengi "drupa" mew. Feyta pichikengi welu ka kiñeke alukeki, kiñe kam epu püchike alü rumeki, tañi fün ingekeki karü ka kotünlelu. Tüfachi iyael rume kümi yin mu, kochi reke Avellana europea pingelu wingka zungun mew.

Feyta fün welüke konki iyael mew, chem antü ka pichiken zuam.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu püchike zuam:

NGEFÜÑ	100g
Yafükonal (kcal)	628,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	15,0
Wülkelu newen kalül mew (g)	7,0
Chünten yiwiñ (g)	60,8
Tunten iyael yigeal (g)	9,7
Chazingelu iyael (g)	0,3

2 CHANGLES, *Ramaria flava var. subtilis*

Descripción general:

Es un hongo comestible originario de la zona centro sur de Chile, crece en los bosques sobre los restos de materia orgánica, generalmente en lugares muy sombreados. Aparece durante las temporadas de otoño e invierno en los bosques de Robles o Hualles.

Crece formando grandes ramificaciones de color amarillo pálido. Posee forma de alga o coral teniendo de tres a cuatro ramificaciones desde el estípite hasta la punta terminal. El changle mide de 6 a 20 cm de alto, y de 10 a 15 cm de ancho. La característica principal que la diferencian de otras *Ramarias* es la terminación de sus ramificaciones en solo dos puntas. El estípite es fibroso y grueso un poco ensanchado en la parte inferior, donde también se torna del amarillo al blanco. Las esporas son liberadas en la parte superior, mostrándose una esporada de un color amarillo a blanco. Cuando se realizan cortes la carne se vuelve un poco rojiza^[3].

El changle posee una textura suave, pero fibrosa, sin olor en particular. A veces de sabor un poco amargo, posee una similitud con el sabor de un huevo revuelto.

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es ^[4]:

Changles	100g
Energía (kcal)	26,0
Proteínas (g)	1,4
Hidratos de Carbono (g)	6,4
Grasas totales (g)	0,2
Fibra dietética (g)	10,2
Sodio (g)	5,0

Epu: CHANGÜLL

Kom ñi az:

Tüfachi changüll ingekelu mulekeki williche mapumew, püraki llaüfen mawiza püle. Feyta püke txipaki pukem ka rimüengü taiñ mülen mu kollam ka wallentü pellin.

Püraki kam txemki choz alün rou mamüll mew kechilelū, ka tüfa kollof kechileki ka niey külake kam melique row fan txipalelu folil mew. Tüfachi changüll, küla kam meli nüfkü reke, ka mari kam mari kechu püchi rupay.

Tati az ingelu epüke row txipakey, ka “luwa” azngey, küla kam meli txipalelu matxa püley, af wechuñ mew. Tati matxa mu, zoy alürupay tañi nagtu mew, ka fey chozlig azngeki. Tüfachi changüll mew niey “esporas” pingelu wingka zungun, fey fam txipaki wente mu, ka fey ligchoz az pengeki. Tufachi changüll kamtxun mew kelū reke fūn ilo kechileki.

Welu ke melkayngi yin mu, nümülay. Kiñeke mu füreki, ka fey kiñeke rulmen kam wūnull kuram kechiliki.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

CHANGÜLL	100g
Yafükonal (kcal)	26,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	1,4
Wülkelu newen kalül mew (g)	6,4
Chunten yiwiñ (g)	0,2
Tunten yiael yigeal (g)	10,2
Chazingelu yiael (g)	5,0

3 COCHAYUYO, *Durvillaea antarctica*

Descripción general:

El cochayuyo es un alga que crece adherido a las rocas sumergidas en el mar, en la zona intermareal y submareal hasta aproximadamente 15 m de profundidad. Las frondas se originan de un estipe redondo, corto; son laminar, gruesas y coriáceas, de 3 a 12 cm de ancho, se dividen en segmentos. Cuando está en el mar tiene un color café oscuro parecido al negro, que posteriormente se convierte en un pardo verdoso o pardo amarillento, esto se debe al proceso de secado, cuando se deja un largo periodo al sol^[5].

Tiene un volumen y una consistencia carnosa y en su interior estructura en forma de panal. El cochayuyo tiene un sabor y aroma al mar, que a simple vista se puede reconocer por su forma peculiar de tiras que incluso alcanzan los 15 m de largo y 3 a 12 cm de ancho.

Su consumo puede ser fresco llamándose ulte o, deshidratado. En los relatos precolombinos (antes del 1942), era mencionado en las áreas costeras, en donde era usado como trueque con las comunidades agrícolas de esa época^[6].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[7]:

Cochayuyo	100g
Energía (kcal)	50,0
Proteínas (g)	6,6
Hidratos de Carbono (g)	5,7
Grasas totales (g)	0,1
Fibra dietética (g)	50,8
Sodio (g)	469,0

Küla: KOLLOFKEN

Kom ñi az:

Kollofken txemi ponwito lafken mu pünaüleki küra mew, koneltuki marikechu metru müleki ponwi, püramlu rawken lafken mew. Feyta kollofken niefi tapül kechilelu, tüfachi txipaki matxa püle, fey chingküz kechili, püchiki rümey ka niefi txolüf kechilelu, epe epu changüll küwu rumey, ka püchike katxükaley reke. Mülen pu lafken mew kolü kurüleki reke, welü fey ankülelu pengeki karüchoz elgenmu antü mew.

Niey fängechi mongkol ilo reke, ka pünwitu zangëñ kichilekelü. Yin mu ka fochizüm wünull lafken kichili, pengem mu kimfali ta, alüki mari kechü, ka fey küla kam mari epü püchike alü rupay.

Tüfachi kimkengi ülten wingka mew, ankü ka fishkulelu. Kuyfi, petu akünolu pu wingka txafkintukey pu che pingkefuy, iyael mapu mu mülelumu.

Chüntem yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

KOLLOFKEN	100g
Yafükonal (kcal)	50,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	6,7
Wülkelu newen kalül mew (g)	5,7
Chüntem yiwiñ (g)	0,1
Tüntem yiael yigeal (g)	50,8
Chazingelu yiael (g)	469,0

4 DIGÜEÑE, *Cyttaria darwinii*, *Cyttaria espinosae*

Descripción general:

Es un tipo de hongo chileno, también conocido como lihueñe o quideñe, y conocido científicamente como *Cyttaria espinosae*. Es de origen silvestre con una coloración blanca al principio con forma de pelota y a medida que madura se van perdiendo zonas de la capa blanca y aparecen ascas de color naranja intenso, mide alrededor de 2 a 6 cm de diámetro. Posee un sabor de dulce a insípido con una textura chiclosa, esponjosa y un poco babosa.

Comúnmente se encuentra en los bosques del centro y sur de Chile, es considerado un hongo parásito ya que necesita nutrirse de árboles nativos del género *Nothofagus* como lo son el Hualle, Coihue y Raulí. Se desconoce su origen genético y sólo en Chile y Argentina crecen de forma natural ya que necesita de condiciones climáticas específicas que se dan en las zonas del centro y sur del país. Los Digüeñes suelen aparecer en los primeros días “primaverales” a fines de agosto o principios de septiembre, su extracción es bastante simple, pero se debe de recolectar antes de que pierda por completo la tonalidad de su cobertura blanca^[8].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^{[9] [10]}:

Digüeñes	100g
Energía (kcal)	22,0
Proteínas (g)	3,1
Hidratos de Carbono (g)	3,3
Grasas totales (g)	0,34
Fibra dietética (g)	1,0
Sodio (g)	5,0

Meli: SHIWEÑ

Kom ñi az:

Feita püke, ka lihueñe, kam digüeñe pingelu, welu wingka zungun mew “cyttaria espinosae” pingeki. Feyta tati shiweñ kichuke txipaki lelfün mew, pengeki lig ka chünkuzleki petu püchikelu, welu alükelu kachentuleketuy, ligkülewekelay, ka püchin kelüchodtükey, epu kam kayu püchi rupay. Yin mu ti shiweñ wünell kochintüki, ka püchin melkayli.

Feyta müleki mawizantü mew, Willimapu püle, fachi Chile mew, txipaki pu wallentü, ka koiwe, ka raulí mew. Tati shiweñ txemkey ti pu aliwen mew, wingka zungun “Nothofagus” pingelu, feymu müley ti; walle, koiwe, ka ‘raulí’. Müte kimngelay chew tuwi, welu rüftu kuyfi aliwengey, feymu müley Chile püle; Ngulumapu mew, ka Argentina püle; Puelmapu mew, feymu txipakey tūfachi epu mapu (chileno ka argentina) mew. Fey ti shiweñ tripakey alün mu ta pewü, epe afmun agosto, kam petu we kompan septiembre küyen, kom che entuafuy, müte küzawngelay ñi nentungeal, welu tungeki petu tañi wechaimawnon.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

SHIWEÑ	100g
Yafükonal (kcal)	22,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	3,1
Wülkelu newen kalül mew (g)	3,3
Chunten yiwiñ (g)	0,34
Tunten yiael yigeal (g)	1,0
Chazingelu yiael (g)	5,0

5 FRUTILLA BLANCA, *Fragaria chiloensis* L. Duch

Descripción general:

Históricamente, la frutilla blanca ha sido un fruto muy valorado por sus características aromáticas y su sabor, siendo considerada como uno de los seis baluartes alimentarios de Chile. La Frutilla blanca es un fruto endémico de Chile, cultivado principalmente en la zona centro-sur, y en las comunas de Contulmo y Purén^[11].

Es considerada una planta perenne, aunque su potencial productivo sólo dura dos años en nuestra agricultura. Es una planta estolonífera, de pequeña altura, que es cultivada para la producción de sus frutos, los que son altamente apreciados por los consumidores por su delicado sabor, agradable aroma.

En cuanto a color, los frutos de la forma botánica chiloensis, varían de un blanco pálido a un rosado translúcido. Los frutos de *F. chiloensis* cultivados, se destacan principalmente por su pulpa de color blanco, su gran dulzor y aroma, comparado con la frutilla comercial, aunque presentan una baja uniformidad en cuanto a tamaño y calidad del fruto^[12].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[12]:

Frutillas blancas	100g
Energía (kcal)	32,0
Proteínas (g)	0,67
Hidratos de Carbono (g)	7,68
Grasas totales (g)	0,3
Fibra dietética (g)	2,0
Sodio (g)	16,0

Kechu: FÜLANG KAM LIG KELLEÑ

Kom ñi az:

Wiñokintun mu, kam epumu, tufachi kelleñ kom rume zuamtungekey tati wünull, yin mu, ka ñi küme nümün mew. Tufachi fün küme txokitungelu, konki kayüke rakitukelu chi kümeke yiael mew, wingka zungun ta “patrimonio alimentario” pingkey chileno mew. Tati fülán kam lig kelleñ, txipaki re Willimapu mew müten, ka fey zoy inafül Puren ka Kontulmo mew, ngangekey tufachi kelleñ.

Welu tufachi kelleñ txipaki epu txipantu müten küzaw mapu mew. Tati anünka, winü winü amukey mapu mew, fantxipaki txemlu, ka püchikeki, fey anumkaki tañi wülal tati fün, feymu tati ngillapelu adkintugni tañi küme nümün ka wünull.

Tañi az tati fün, “botánica Chiloensis” wingka mu, pengneki füláng kechili, welu ka kiñeke mew kelülig azngeki. Ti fün Chiloensis kimkefingün tañi nien püchike fün ilo kechilelu, welu fülánglelu piwke kelleñ mu, tañi küme kochinlelu, ka wünull mew, welu tati “fenzen” kelleñ, kangelü mu zoy püchikeafuy welu zoy kümi yin mu.

Chüntén yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

FÜLANG KAM LIG KELLEÑ 100g

Yafükonal (kcal)	32,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	0,67
Wülkelu newen kalül mew (g)	7,68
Chüntén yiwíñ (g)	0,3
Tüntén yiael yigeal (g)	2,0
Chazingelu yiael (g)	16,0

6 MAQUI, *Aristotelia chilensis* (Molina) Stuntz

Descripción general:

El maqui es un fruto silvestre de forma redondeada de color negro parduzco y pequeño, de 4-6 mm de diámetro, es de sabor dulce y comestible, tiene de tres a cuatro semillas en su interior y se obtienen principalmente en los meses de noviembre a febrero. El fruto crece en un árbol de 4 a 5 m de altura con aspecto frágil por sus ramas delgadas y flexibles, su corteza es lisa y sus hojas son de un color verde brillante al ser nuevas.

El árbol crece en terrenos especialmente húmedos, en abundancia desde Illapel a Chiloé, desde el nivel del mar hasta la Cordillera de los Andes. Es de fácil propagación, ya que ésta sucede a través de las semillas que son diseminadas en las fecas de las aves que consumen sus frutos. Florece en primavera hasta inicios del verano, estando maduro durante esta última estación^[13].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[14]:

Maqui	100g
Energía (kcal)	150,0
Proteínas (g)	0,8
Hidratos de Carbono (g)	40,8
Grasas totales (g)	trazas
Fibra dietética (g)	0,8
Sodio (g)	87,0

Kayu: **MAKI**

Kom ñi az:

Maki ta kiñe lelfün fün yiael, tūfachi fün maki pingelu pūchike kurūke chingküz kechileki, meli kam kayu “medin” pūchike rumi, yingen mu kochikey, ponwi piwke maki mu külake kam melike fün nentuki, noviembe kam febrero küyen mew nentungeki ñi fün. Feytachi fün txemki tati anümka mew, meli kam kechü nüfkü, alukükeki, ka tūfachi wünell küñutu fali, ni row pichike rumelu, tañi txolūf pañuzli, ka niey karü wilūf tapül.

Feyta pūraki narfün mapu mew, rume müleki chew ñi tūwmum llapel kam Chiloe lof mew, tati Külon maki txemkey lafken püle kam zeyün püle. Purüm anüki, tati uñüm inmuki maki, me mew amuki tati fün. Ta pewü ka we kompachi walüng mew rayiki, welü ta afükey walüng mew.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

MAKI	100g
Yafükonal (kcal)	150,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	0,8
Wülkelu newen kalül mew (g)	40,8
Chunten yiwiñ (g)	trazas
Tunten yiael yigeal (g)	0,8
Chazingelu yiael (g)	87,0

7 MORCHELA, *Hongo colmenilla,* *Morchella conica*

Descripción general:

La morchela es un hongo comestible que normalmente se encuentra en bosques nativos en zonas cordilleranas y precordilleranas, pero también en plantaciones de *Pinus radiata* en zonas costeras, principalmente en donde ha habido una conversión del suelo. En las regiones de la Araucanía y Biobío se han encontrado en bosques donde existen plantaciones de pinos y eucaliptos, donde fructifica en grupo o en forma cespitosa, fundamentalmente en asociación micorrízica^[15].

En Chile, solo se encuentran dos especies de este hongo, *Morchella conica* y *Morchella esculenta*, las cuales se encuentran en asociaciones simbióticas mutualistas de bosques nativos como Roble-Raúlí-Coihue, Coihue-Raúlí-Tepa y Ciprés de la cordillera. desde donde son recolectados y, posteriormente, comercializados.^[16]

Este hongo no se encuentra presente en la dieta chilena tradicional, y su recolección es sólo cuando existen compradores potenciales, debido a que su extracción es manual y su proceso de conservación debe ser minucioso, para así cumplir con los requisitos de calidad y conservación del recurso. Sin embargo, se considera como el segundo hongo más caro y gran parte

de su recolección se destina al extranjero, siendo participe de la gastronomía gourmet.

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[17]:

Morchela	100g
Energía (kcal)	38,0
Proteínas (g)	3,0
Hidratos de Carbono (g)	5,8
Grasas totales (g)	0,32
Fibra dietética (g)	2,7
Sodio (g)	2,0

Regle: PÜKE

Kom ñi az:

Tüfachi püke pingelu yin mu, changdi pengekeki mawizantu mew, zeyün ka epe puwün winkul mew, welu ka fey müleki anümka pinu mew lafken püle, mapu mew küzawlelü che mu.

Feyta “araucania” kam nag mapu püle, ka biobio mapu mew, müleki anümka pino ka eucalipto pingelu. Tüfachi txawünleki wall folil fütake anumka mew.

Chile kam Ngulumapu mew müten müleki epuke reke püchikelu, Morchella conica ka Morchella esculenta pingelu wingka zungun mew, mür keyuwkingu mülen mu mawizantu mew roble-rauli- koiwe, koiwe-raulí- tepa ka cipres mülelu zeyün mew.

Chile kam Ngulumapu mew mür tüngeki ti txokitulelu; Morchela: Morchela conica ka Morchela esculenta pingelu, tungeki kuwün mew ka kuñiwutuku lekeyngün, tañi küme feleal ka werküngekika mapu mew mülen mu wingka. Tañi tukungeal iyaeltu.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

PÜKE	100g
Yafükonal (kcal)	38,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	3,0
Wülkelu newen kalül mew (g)	5,8
Chunten yiwiñ (g)	0,32
Tunten yiael yigeal (g)	2,7
Chazingelu yiael (g)	2,0

8 MURTA, MUTILLA, MURTILLA, *Ugni molinae* Turcz

Descripción general:

La murta es un arbusto que crece de forma silvestre en el sur de Chile, entre las regiones del Maule y de Aysén, especialmente en la cordillera de la costa y parte de la precordillera andina. Esta distribución geográfica permite que este fruto pueda desarrollarse en climas muy diversos, ya que la murtilla crece de forma natural en suelos marginales, es decir de poco interés para el hombre, y de baja fertilidad.

La parte comestible es su fruto, que corresponde a una baya globosa, pequeña, de agradable sabor y aroma, presentando una gran variabilidad en cuanto a color y tamaño. En cuanto al color de esta baya, existe una variación dependiendo de la zona de origen de estas, suelen ser de color rosado, amarillo claro o de color rojo intenso. En cuanto al diámetro, éste oscila entre 0,9 y 1,3 cm y pesa entre 0,21 y 1,01 g, destacándose que el peso de los frutos aumenta de norte a sur^[18].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[19]:

Murta	100g
Energía (kcal)	83,0
Proteínas (g)	0,7
Hidratos de Carbono (g)	19,4
Grasas totales (g)	0,3
Fibra dietética (g)	1,8
Sodio (g)	94,0

Pura: ÜÑÜ

Kom ñi az:

Feyta 'retron' üñü pingi, fey kichu püraki Willimapu mew Chile püle mew, Ñuble mapu püle tuwi, ka puwkey Kallbüko, ka femechi Chillwe wapi mapu mew tremki. Zoy müleki fütake mawiza lafken mu, ka fey zeyün pewenche mapu mu. Feyta fün tañi mülen wall püle, ka femechi kakewmechi antü rume püraki kam txemki, tūfachi üñü kichu anünkaki mapu mew, chew ñi müte mülenolu kakewmechi anümka aliwen norme.

Tati fün inmugeki, chingküz kechiliki, pūchiki, ka rume küme nūmun, ka wūnell niey, ka fey niefi pūtrūke fillke az. Tañi yingekechi fūn, chew ñi tuwūn tūfachi fūn, fey rume müley kakewmechi azngelu chi üñü, kiñeke mew kelū lig, kam chod fūlang, ka kelū azngey. Tūfachi fūn rume pūchikekey, (wingka kimūn ñi rakitungen fey; 0,9 kam 1,3 cm pingkey), ka femechi türpu fanelay (wingka mu, rakitungekey; 0,21 kam 1,01 g. pingkey), welu Willimapu mew zoy fanekey pingkey.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

ÜÑÜ	100g
Yafükonal (kcal)	83,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	0,7
Wülkelu newen kalül mew (g)	19,4
Chunten yiwiñ (g)	0,3
Tunten yiael yigeal (g)	1,8
Chazingelu yiael (g)	94,0

9 NALCA, PANGUE.

Gunnera tictoria

Descripción general:

La Nalca corresponde a una planta de hojas color verde intenso, muy grandes, alcanzando casi los 2 m de diámetro. Los peciolos, la parte comestible de la planta, son largos y con pequeñas espinas blandas, pueden alcanzar 1 m o más de largo, y un diámetro de unos pocos cm, hasta 10-12 cm que se encuentran unidos a un tallo semisubterráneo carnoso y grueso. Toda la planta es áspera al tacto, debido a unos pelos gruesos que presentan tanto en el haz como en el envés y las hojas, presentan, además, nervaduras prominentes. Se encuentra generalmente en lugares húmedos y semi sombríos o junto a pequeños cursos de agua^[20].

La Nalca es un arbusto nativo de Chile, es una especie vegetal considerada por el pueblo Mapuche como Planta Madre y es utilizada como parte activa de su dieta y medicina. La palabra proviene del mapudungun nalka o ngalka que denota la parte comestible del Pange o Panke, en este caso el pecíolo de la planta de la familia de las Gunneráceas^[21].

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^[22]:

Nalcas	100g
Energía (kcal)	100,0
Proteínas (g)	0,18
Hidratos de Carbono (g)	4,16
Grasas totales (g)	0
Fibra dietética (g)	1,02
Sodio (g)	0

Aylla: **NALKA/ PANGKE**

Kom ñi az:

Feyta pangke rume karü tapül niey, alükelelū, epuke nüfkü rupay, tati ingekelu, wingka mu “peciolo” pingeki, welu mapuche mew ta matxa pangke müten yingeki, tūfachi alükeki ka ngefash wayungi, nülfupay ka femechi txemkey epuke nüfkü, ka kiñeke pūchike rulpay, marike kam mari epu, azkintun mu txawüleki foron mu kechileki ilomu ka fantxe rupaki. Nün mu ningeleki, kangelu reke müli, fey alüke rumelu ni kom anunka mew, ka tañi tapül epuñ püle mew. Pengeki ka txemkey narfün mapu mew, ka inafül wixulechi ko kam wixünko mew.

Retro pangke kichü püraki kam mülekey Ngulumapu püle (Chile mapu mew), feyta karülechi yiael, rume zuamngeki ta pu mapuche mew, ñuke anüm pingneki, feyta yinmungeki ka lawentukungeki. Yingelu ka küpalu ti pange kam pangke, wingka zungun mew “peciolo” kam matxa anümka, fey tuwi “Gunneráceas” pingelu wingka kimün mew.

Chünten yafükonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antü mu pichike zuam:

PANGKE	100g
Yafükonal (kcal)	100,0
Wülkelu newen kalül mu (g)	0,18
Wülkelu newen kalül mew (g)	4,16
Chünten yiwiñ (g)	0
Tunten yiael yigeal (g)	1,02
Chazingelu yiael (g)	0

10 PIÑÓN

Araucaria araucana
(Mol) K. Koch

Descripción general:

El piñón es la semilla que producen las Araucaria, que es una especie endémica de Chile y Argentina, que crece específicamente en suelos volcánicos de la Cordillera de los Andes, que constituye el área principal de crecimiento, y también se la puede encontrar en la Cordillera de Nahuelbuta.

Los piñones se recolectan en distintas fechas según su utilidad, para distintas preparaciones culinarias y de distintas formas, dependiendo de la época.

Es conocido por su sabor suave y agradable, tiene un tamaño de 4 a 5 cm de largo por 1,2 y 2 cm de ancho, de forma oblonga a cuneiforme, algo comprimidas, se reconocen por su cubierta externa de color pardo a rojizo, que es dura y fibrosa, carecen de alas y presentan un ligero apéndice apical. En un kilo de estas semillas, es posible encontrar de 200 a 300 unidades^[23].

Los piñones se recolectan, principalmente, entre los meses de septiembre a noviembre y se usan inmediatamente, no se almacenan^[24]. Los piñones son ricos en almidón, por lo que a partir de su harina se puede preparar distintos alimentos, como pan, galletas, tartas, entre otras.

Aporte nutricional:

En 100 gramos de alimento, en base a materia seca, el aporte nutricional es^{[24][25]}:

Piñones	100g
Energía (kcal)	377,3
Proteínas (g)	6,5
Hidratos de Carbono (g)	75,7
Grasas totales (g)	5,7
Fibra dietética (g)	5,4
Sodio (g)	1,0

Mari: NGILLIW

Kom ñi az:

Tati fūn ngilliw txipaki pewen mu, tūfachi yiael mülelekey kam pengeki Ngulumapu, pewenche mu, ka Puelmapu püle (Chile ka Argentina püle), feyta pūrakeki kam txemki kūrāngechi zeyūn mapu mu, “Cordillera de los Andes” pingelū, feymu mūten alūke müleki kam txemki, welu ka fey pengeki lafken zeyūn nahuelbuta mapu mew.

Tūfachi entugneki chem antū mew rume, ka chem yiael mew konki. Tūfachi kimkengi tañi pañüz wūnell azngey, ka tañi kümen, feyta fūn ngilliw, ñi chumnge, meli kam kechu pūchi alū tuwi, ka kiñe kam epu pūchi alū rümeki, pūchi alūki ka chapaz mongkol kechili, üküfküli kimngekeki tañi nien wall püle kelū txolūf kechili, mūna yafūki, ka nielay mūpū, welū ragiñ fūn ngilliw mu, niey wechozkülechi pūchi txolol reke, ka feyta türpū fanelay kiñe müfū txokiñ ngilliw, welu müley tañi amuleal epu pataka kam külake pataka.

Tūfachi nguilliu rume kümeki, rüngongeki feymu zeumangeki kom yiael, fofkengekey ka kochikofke zewmangekey.

Kom az ngilliw, lof Longkümay püle. Ngilliw chem antū entungeki lliwūn mu pire (septiembre kam noviembre küyen mew). Komken ka az pürüm tukungeki chadmū. Chumechi entungeki ñimitungeki mapu mew, amutun mu pire.

Chüntēn yafūkonkefuy:

Pataka (100) gramu pingelu, chem antū mu pichike zuam:

NGILLIW	100g
Yafūkonal (kcal)	377,3
Wülkelu newen kalül mu (g)	6,5
Wülkelu newen kalül mew (g)	75,7
Chüntēn yiwiñ (g)	5,7
Tüntēn yiael yigeal (g)	5,4
Chazingelu yiael (g)	1,0

REFERENCIAS

- ¹. Miranda, J. M. (2002). Determinación de la viabilidad en la carga polínica de insectos, que visitan flores de avellano chileno (*Gevuina avellana* Mol.) (Tesis doctoral, Universidad Austral de Chile).
- ². Villarroel, M., Biolley, E., Shneeberger, R., Ballester, D., Santibañez, R. (1989). Composición química y calidad biológica de harina desgrasada de avellana. Archivos latinoamericanos de nutrición: 39(2): 200-210.
- ³. Valenzuela, E. (2003). Hongos comestibles silvestres colectados en la X región de Chile. Boletín Micológico, 18.
- ⁴. Cano-Estrada, A., Romero-Bautista, L. (2016). Valor económico, nutricional y medicinal de hongos comestibles silvestres. Revista chilena de nutrición, 43(1), 75-80.
- ⁵. Quitral, V; Morales, C; Sepúlveda, M., y Schwartz, M. (2012). Propiedades nutritivas y saludables de algas marinas y su potencialidad como ingrediente funcional. Revista chilena de nutrición, 39(4), 196-202.
- ⁶. Troncoso, C. (2019). *Durvillaea* Antártica: Revalorando un alimento patrimonial. Revista Chilena de Nutrición 46(2):215-216.
- ⁷. Ortiz, J. (2011). Composición nutricional y funcional de algas rodofíceas chilenas. Laboratorio de Química y Análisis de Alimentos, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Tecnología Química. Universidad de Chile.
- ⁸. Santiago, C. M., Acuña, N. F., Luks, S. K., Ibarra, J. T. (2020). Saberes locales en huertas de montaña del sur de los Andes: un refugio de memoria biocultural mapuche pewenche. Pirineos, 175, 060.
- ⁹. Schmeda-Hirschmann, G., Razmilic, I., Reyes, S., Gutierrez, M. I., Loyola, J. I. (1999). Biological Activity and food analysis of *Cyttaria* spp. (Discomycetes). Economic botany, 53(1), 30-40.
- ¹⁰. Salazar-Vidal, V., Figueroa, F., Soto, L., Pérez, C., Abdala-Díaz, R., Becerra, J. (2020). Características nutricionales y efecto citotóxico de polisacáridos extraídos de los digüeños *Cyttaria berteroi* y *Cyttaria hariatii* presentes en Chile. Revista chilena de nutrición, 47(5), 750-756.
- ¹¹. Céspedes, C. (2018). Rescate y valorización de la frutilla blanca en el territorio de Nahuelbuta. Instituto de Investigación Agropecuaria. Boletín INIA N°363. 180pp.

12. Becerra V., V., Paredes C., M., Romero O., A., Lavín A. (2001). Diversidad bioquímica y molecular en frutillas chilenas (*Fragaria chiloensis* L. Duch.) y su implicancia en el mejoramiento genético de la especie. *Agricultura Técnica*, 61(4), 413-428.
13. Salinas, J., Fuentes Díaz, V. C., González González, M. V., Pavez, C., Soto Aguirre, D. A. (2012). Monografía de MAQUI *Aristotelia chilensis* (Mol.) Stuntz. Programa de Investigación de productos forestales no madereros. Instituto Forestal.
14. Alonso, J. R. (2012). Maqui (*Aristotelia chilensis*): un nutraceutico chileno de relevancia medicinal. *Revista de Farmacología de Chile*, 5(2), 95-100.
15. Valenzuela, E. (1995). Hongos Superiores Silvestres Comestibles Autóctonos y Alóctonos Recolectados en la X Región de Chile. Convenio JICA -UACH. Informe de Convenio. Informe Final. Universidad Austral de Chile. Facultad de Ciencias. Instituto de Microbiología. Valdivia -Chile.
16. Salinas, J., Moya Navarro, I. A., & Gómez, C. (2018). Morchela (*Morchella* spp.) El hongo de los bosques nortpatagónicos de la región de Aysén. Instituto Forestal. Documento de Divulgación N° 45.
17. Valdebenito, G. (2016). Los sistemas agroforestales en Chile. Capítulo 17 Perspectivas de los productos forestales no madereros (PFNM) en Chile. Instituto Forestal. 357pp.
18. Seguel, B., & Torralbo, B. (2004). Murtilla: El berrie nativo del Sur de Chile. *Revista Tierra Adentro*, julio-agosto. Especial recursos Biogenéticos.
19. Gattás Zaror, V. (2011). Guía de la Composición Nutricional de Alimentos Naturales, de la Industria y Preparaciones Chilenas Habituales. Chile: Universidad de Chile. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Edición 2, p. 82-83.
20. Wanntorp, L., Wanntorp, H. E. (2003). The biogeography of *Gunnera* L.: vicariance and dispersal. *Journal of Biogeography*, 30(7), 979-987.
21. Wilhem de Mösbach, E. (1992). *Botanica indígena de Chile*. Chile: Andres Bello, 138pp.
22. Zamorano, P. (2016). Determinación del contenido de polifenoles totales, antocianos, capacidad antioxidante y actividad biológica de extractos obtenidos a partir de *Gunnera tinctoria* (nalca). Chile, 155.

23. Cortés, J. (2019, 30 diciembre). Semillas de montaña: recolección, usos y comercialización del piñón de la araucaria (*Araucaria araucana*) por comunidades Mapuche-Pewenche del sur de los Andes | Cortés | Pirineos.

24. Bergesse, A. E., Gisela, Y. F., Parra, M. L., Sontag, L. O., Nepote, V., Ryan, L. C. (2020). Harina de piñón (*Araucaria araucana* (Mol.) K. Koch). Obtención y evaluación de la calidad nutricional y sensorial. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 40(3).

25. Taha, E., Casanova, G., & Navarro, R. (2016). Resultados y Lecciones en Producción, técnicas de poscosecha y desarrollo de productos a partir del piñón: Proyecto de Innovación en Región del Biobío y Región de La Araucanía: Diversificación. Fundación para la Innovación Agraria. Ministerio de Agricultura.

Traducción: Hernández, A., Ramos, N., Huenchulaf, R. (2006). Gramática Básica de la lengua mapuche. Corporación Nacional de Desarrollo Indígena (CONADI). Colección Lenguas Indígenas de Chile. Editorial Universidad Católica de Temuco.

Alimentos Ancestrales de La Araucanía

KUIFIKE IYAEI INGEKELÜ
ARAUCANIA MEW

El presente trabajo es la recopilación de información sobre el aporte nutricional de alimentos naturales producidos en La Araucanía. Considerando que la mayor cantidad de población mapuche se concentra en la región de La Araucanía, la información de este trabajo es presentada en castellano y mapuzungun, con el firme propósito de que toda la comunidad pueda acceder a este recurso, y que les sea familiar, pertinente y de utilidad.