

RECETA DE COMIDA DEL PUEBLO MAPUCHE

¿Que hemos heredado de los pueblos originarios de Chile?

Los **pueblos originarios** nos han dejado muchas de sus costumbres acompañadas de una rica cultura a los habitantes de **Chile** hoy en día. Mucho de ese legado está involucrado a nuestra manera de comunicarnos (vocabulario), además de la gastronomía (comidas), el respeto y cuidado de la naturaleza y mucho más.

El pueblo mapuche es parte esencial de la historia y raíces de Chile. Habitaban la Araucanía y su lengua originaria es el mapudungun. Esta cultura destacó con una alimentación rica en maíz y papa y sus recetas se disfrutaban en la cocina chilena hasta el día de hoy, siendo parte de las costumbres y tradiciones del país.

A continuación, te dejamos 2 recetas fáciles de la cultura mapuche para que puedas preparar en tu hogar:

1. Charquicán

En el Mapudungún “Charqui” significa Carne y “CanCan” Caliente. Esta preparación se basa un plato caliente de carnes y verduras.

Ingredientes:

500 gr. de carne molida o en trozos pequeños

cebolla papas zapallo

Aceite Ají de color Sal a gusto

Merkén (ají cacho de cabra seco ahumado)

Primero debes preparar la carne con la cebolla en un sartén y esperar hasta que se dore y, por otro lado, en una olla poner a cocer todas las verduras con los aliños correspondientes. Una vez que tengas todo cocido, debes moler y mezclar con la carne.

Cuando tengas tu mezcla lista, debes calentar, agregar merkén y está listo para servir.



2. Sopaipilla Mapuche

A diferencia de algunas sopaipillas que se preparan con zapallo, las tradicionales de la cultura mapuche son muy simples y de color blanco. Hasta el día de hoy es costumbre de las personas que viven en el sur de Chile prepararlas de esta manera.

Ingredientes: 2 kilos de harina

1 trozo de levadura, 1 cucharada de sal, 1 1/3 litro de agua tibia Aceite

Iniciar por juntar la levadura, harina y sal. Luego incorporas de a poco el agua tibia y vas revolviendo la masa, amasando por media hora. Una vez que tengas tu masa lista debes dejarla reposar por 1 hora.

Finalmente, armas bolitas, las aplastas y las tienes que freír con aceite hasta que se doren.

