

XII Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia, Facultad de Humanidades y Centro Regional Universitario Bariloche. Universidad Nacional del Comahue, San Carlos de Bariloche, 2009.

Papa: desde el corazón de la tierra al pueblo mapuche (pm).

Trigos, EC y Blanco, SE.

Cita:

Trigos, EC y Blanco, SE (2009). *Papa: desde el corazón de la tierra al pueblo mapuche (pm)*. XII Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia, Facultad de Humanidades y Centro Regional Universitario Bariloche. Universidad Nacional del Comahue, San Carlos de Bariloche.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-008/634>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ehyf/uoZ>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Papa: desde el corazón de la tierra al pueblo mapuche

Trigos, EC; Blanco, SE
Facultad de Bromatología, UNER
Escuela de Nutrición, FCM, UNC

Varios historiadores dedicados al estudio de la papa, acuerdan en que esta planta es originaria de América, actualmente reconocida como procedente de los territorios de Perú y Bolivia. Los incas se ocuparon de difundirla y diversificarla por todo el imperio. Así, las recetas ancestrales que forman parte de la tradición culinaria en el PM, destacan como uno de los principales ingredientes a este alimento. El propósito en el presente estudio fue valorar los procedimientos técnicos utilizados con la papa, métodos de conservación, la permanencia de las recetas ancestrales, su aporte nutricional y el aspecto culturizante.

Se trabajó con 27 unidades domésticas (UD) de las comunidades Motoco Cárdenas, Las Huaytekas, Cayún y Nahuelpan, que habitan en la Comarca Andina del Paralelo 42, Argentina. Se realizaron 3 encuentros previos, de sensibilización y ajuste de los instrumentos de estudio, para la identificación del patrón alimentario actual. Este estudio, de lógica cualitativa, es descriptivo, observacional y transversal, llevado a cabo a través de observaciones plenas y participantes, registros, filmaciones, grabaciones y sus interpretaciones sobre preparaciones alimentarias con papa. Se determinaron etapas, procesos unitarios y cambios producidos, la permanencia de las recetas ancestrales y sus aspectos nutricionales.

En las preparaciones ancestrales con papa, como Milkao, Chuño, Papa al rescoldo y Kurantu siguen las ideas, normas y costumbres del pasado. También utilizan la papa en otras preparaciones no ancestrales como purés, papas fritas y estofado. Dentro de los procedimientos técnicos utilizan: selección y limpieza, operaciones de unión, de subdivisión y separación. Para la cocción utilizan: calor seco y húmedo. Una forma de conservación y aprovechamiento del almidón de la papa, es el Chuño. Este se obtiene por desecación, a partir del líquido que escurre en la elaboración del Milkao. En los casos de Kurantu y Papa al rescoldo se destaca la importancia del aporte de mayor valor nutritivo de este tubérculo al ser cocida y consumida con cáscara.

El PM mantiene la base alimentaria ancestral, donde la papa ocupa un rol prioritario y marca el origen e identidad americana que han servido de sustento a muchas generaciones. Practica una forma de relación humana en equilibrio con la naturaleza utilizando sólo los bienes necesarios.

¿Es posible rescatar estas prácticas culinarias y los métodos de conservación naturales, y hacerlas viables con el estilo de vida occidental?

PALABRAS CLAVES: Papa- Receta ancestral- Pueblo Mapuche- Nutrición-

PONENCIA

"Economía y Sociedad: Producción, intercambio, actores". Eje N°5

"Tecnología Agraria: Aproximaciones teóricas, metodológicas e historiográficas (1850-2008)". Mesa 5.8

Coordinadora: Isabel Truffer

PAPA: DESDE EL CORAZÓN DE LA TIERRA AL PUEBLO MAPUCHE (PM)

Trigos, Cecilia E; Blanco, Silvia E.

silviaebianco@yahoo.com.ar

INTRODUCCIÓN

Según Patricia Aguirre en su libro *Ricos flacos, gordos pobres*, todas las culturas establecen a través de la práctica cotidiana quienes pueden comer y que. Así existen comidas de ricos, comidas de pobres, platos considerados femeninos o masculinos, menús para niños, o ancianos. Estas normas culturales de clasificación y combinación desembocan en una verdadera gramática, ya que estas reglas enlazan a los alimentos para formar las cocinas propias de cada pueblo, al igual que el lenguaje, la cocina marca a los pueblos y a los sujetos, y les da un sentido de pertenencia e identidad. Las dimensiones socioculturales de la alimentación, articulan al comensal con su propia historia y con la dinámica de su sociedad y su tiempo. Por eso para comprender porque se come lo que se come en algunas comunidades del pueblo Mapuche, debemos situar ese acto alimentario en un contexto, es decir, en una sociedad determinada, en un tiempo y un espacio que deben estar claramente establecidos¹.

Este trabajo se desarrolló en el marco del Proyecto interdisciplinario e interinstitucional "Reconocimiento de las lógicas que organizan los modos de vida en comunidades Mapuche y su implicancia clínica nutricional". El propósito fue valorar los procedimientos técnicos utilizados con la papa, métodos de conservación, la permanencia de las recetas ancestrales, sus aspectos nutricionales y el aspecto culturizante de algunas comunidades Mapuche de la Comarca Andina del Paralelo 42.

Para determinar los factores que condicionan la elección y consumo de papa desde una perspectiva sociocultural, fue necesario conocer la cosmovisión Mapuche, la cual se basa en el arte de relacionar la persona (el Ce) con la naturaleza y cada uno de los elementos que componen la biodiversidad (ixofijmogen).

¹ Aguirre P. 2004. "Flacos ricos y gordos pobres. La alimentación en crisis". Buenos Aires: Ed Capital Intelectual

Objetivos Específicos:

- ✚ Describir las preparaciones ancestrales con papa que se realizan actualmente
- ✚ Reconocer los procesos unitarios en las preparaciones
- ✚ Identificar métodos de conservación para la papa
- ✚ Registrar la permanencia de las recetas ancestrales
- ✚ Valorar cambios en el valor nutricional.

Población en estudio:

Se trabajó con Comunidades Mapuche (CM) que habitan en zonas rurales de la Comarca Andina del Paralelo 42, que corresponde al suroeste de la provincia de Río Negro y noreste de la provincia de Chubut, en proximidades de la localidad de El Bolsón.

Mapuce o Mapuche literalmente significa “gente de la tierra”, su origen permanece aún en el misterio, existiendo controversias en los autores que se han estudiado su cultura. Varios de ellos sostienen que este pueblo proviene de lo que actualmente corresponde al territorio chileno. Autores chilenos proponen que este pueblo es oriundo de Argentina. El PM en sus leyendas manifiesta que su origen reside en territorios de ambos países. Durante tiempos prehispánicos en la Argentina el PM se relacionó con los pueblos originarios que habitaban en la región: Tehuelches, Pehuenches, Ranqueles, Pampas, entre otros. Estos pueblos terminaron asimilando la cultura mapuche e imprimieron ciertas características propias en ella¹.

La comarca nace a principios de la década de los ´90, por acuerdos municipales e interprovinciales, con el propósito de flexibilizar normativas que permitan la promoción del arte, la cultura, el turismo y la producción agropecuaria. Cuenta con una población aproximada de 45.000 habitantes y está integrada por las localidades de: Lago Puelo, El Maitén, Cholila, El Hoyo y Epuyén, en la provincia de Chubut; El Manso, El Foyel y El Bolsón, en la provincia de Río Negro. Esta micro- región se caracteriza por presentar montañas, valles aptos para cultivos y producción ganadera, ríos y lagos; con abundantes precipitaciones en forma de lluvia y nieve. La región cuenta con vestigios de pinturas rupestres que indicarían que el valle fue utilizado como vía de comunicación entre asentamientos ubicados al Norte y al Sudeste. Actualmente residen las CM

¹ Aguirre P. 2004. “Flacos ricos y gordos pobres. La alimentación en crisis”. Buenos Aires: Ed Capital Intelectual

fundamental es el equilibrio. La persona vive en un entorno social y natural en el que coexiste junto a diversas fuerzas espirituales, que se manifiestan en animales (*culliñ*), plantas (*dadal*) y en la totalidad de los elementos que componen la naturaleza ².

Comunidad Nahuelpan:

Situada en el área denominada Rinconada Nahuelpan, habitada por familias con relación de parentesco que llevan ese apellido. Esta zona está cubierta en su mayoría por bosques nativos de Ñire, Colihue y Ciprés. Una pequeña porción es apta para el cultivo, 80 ha aproximadamente y el resto es montañosa. Poseen tendido de luz eléctrica y la mayoría tiene radio y televisión satelital, no así heladera. Las viviendas por lo general son construidas de material, algunas poseen piso de tierra y techos de madera. Son poco iluminadas, con pequeñas ventanas, la principal fuente de calor es la leña. Son pocas las viviendas que poseen baños en su interior.

Esta comunidad cuenta con una escuela primaria (Escuela N° 348) a la que asisten únicamente niños mapuche. A pesar de esta particular situación, la metodología de educación no se desarrolla en un contexto de interculturalidad.

En materia de salud disponen de un centro de atención primaria. En donde asiste diariamente un agente sanitario y cada 15 días, un médico.

Los jefes de hogar trabajan como empleados durante la semana en Lago Escondido ubicado a 70 km al noroeste de la comunidad².

Comunidad Las Huaytekas:

Situada a la vera de la ruta, a 25 km. de El Bolsón, en el paraje llamado Los Repollos. Habitan una superficie de aproximadamente 500 ha de las cuales 80 % es monte no apto para cultivo debido a su altitud.

Las viviendas están construidas de material y madera; con baño en el exterior. Cuentan con tendido de luz eléctrica y algunos teléfonos. La fuente principal de calefacción es la leña, aunque algunos utilizan gas envasado.

Presenta una importante organización comunitaria, a diferencia del resto de las CM en estudio, en la que se llevan a cabo proyectos de rescate cultural que se desarrollan en la escuela de la zona (Escuela N° 150), donde el personal se mantiene dispuesto a la realización de las mismas. Allí asisten niños mapuche, miembros de la comunidad y otros no mapuche².

² Almeira, J; Armida, A. C; Avila, A; Morales, S; Corfield I; Possidoni C; Brutti N. 2007. "Patrón Alimentario Actual de cuatro Comunidades Mapuche". Rev Asoc Bioquímica y Patología Clín, Vol 71: 75, Argentina

La organización comunitaria esta constituida por un concejo de ancianos, quienes transmiten conocimientos ancestrales; una Werken o mensajera, encargada de cuestiones que involucran a la comunidad con la sociedad.

Uno de los proyectos tiene como propósito brindar la educación intercultural a los niños. Para lo cual han recurrido a ancianos de otras CM que enseñan el mapuzungun (lengua originaria) ya que ninguno de ellos sabe hablarlo correctamente. Otro es la realización de una feria de productos propios de su cultura como alimentos, artesanías, tejidos. También se capacitan en turismo para el aprovechamiento de las tierras de su propiedad².

Comunidad Motoco Cárdenas:

Situada en cercanías del Lago Puelo, provincia de Chubut, distante a 12 km de la ciudad de El Bolsón. La superficie del territorio que habitan es de 500 ha aproximadamente pero solo el 10 % de ellas es apta para cultivo. El resto es superficie escarpada con denso bosque de flora autóctona. Las viviendas son de material y madera, poseen baño dentro de la misma. Cuentan con electricidad, la fuente principal de calefacción proviene de la leña, aunque también utilizan gas envasado. Esta comunidad se ocupa de la organización de un pequeño camping en la costa del río Azul. Para ello procuran obtener habilitación municipal para la explotación turística. Se caracteriza por ser la población mas pequeña en número de residentes, todos tienen relación de parentesco y sobrellevan una historia de vida con duras luchas por las tierras y por el reconocimiento como mapuche por el gobierno y la sociedad. Muchas familias de estas CM se encuentran en otras provincias por lo que no forman parte de este estudio².

Comunidad Cayún:

Esta CM solicitó incluirse en el proyecto. Su ubicación geográfica es del otro lado del río Azul de la localidad de Lago Puelo, provincia de Chubut. La zona es de 5 ha adaptada para el cultivo y la cría de animales. El material de las viviendas es de bloque, con baño instalado, piso de cemento y techo de chapa. Los integrantes trabajan la tierra y algunos de ellos en empresas del estado, ya que el dinero obtenido de la cría de animales y el trabajo diario de la tierra no es suficiente para subsistir. Cuentan con una escuela, la N° 36 nacional. No hay centro de salud, tampoco tendido de luz eléctrica,

² Almeira, J; Armida, A. C; Avila, A; Morales, S; Corfield I; Possidoni C; Brutti N. 2007. "Patrón Alimentario Actual de cuatro Comunidades Mapuche". Rev Asoc Bioquímica y Patología Clín, Vol 71: 75, Argentina

utilizan leña de Maitén, Colihue, Radal, Maque, Avellano y Sauce. No disponen de gas envasado, tampoco de acceso a internet².

UNIDAD DE ANÁLISIS

En concordancia con la organización social de las CM y las características del estudio, se selecciona como unidad de análisis: la unidad doméstica (UD). Lo que refiere tanto a la persona que vive sola o a un grupo de personas emparentadas o no, que comparten los alimentos y posiblemente otros productos de subsistencia.

Historia de la papa

Varios historiadores acuerdan que la papa es originaria de América, pero existe una gran polémica, que es determinar específicamente, de que parte de este gran continente es.^{3,4} La palabra **papa** es de origen Quechua y significa tubérculo, se difundió en todos los pueblos latinoamericanos conquistados por los Incas durante la dominación Hispánica. La invasión española, en 1532, puso fin a la civilización inca, pero no a la papa, ya que a lo largo de toda la historia, ha sido el "alimento del pueblo" y ha desempeñado un papel central en la perspectiva andina del mundo. El tiempo, por ejemplo, se medía por el que era necesario para cocinar las papas⁵.

Los conquistadores llegaron en busca de oro, pero el verdadero tesoro que llevaron de regreso fue el *Solanum tuberosum*. La primera constancia del cultivo de la papa en Europa data de 1565, en las Islas Canarias. Para 1573 se cultiva en la Península Ibérica. Luego en Europa se puso de moda hacer regalos exóticos de estos tubérculos, de la corona española al Papa de Roma, de Roma al nuncio apostólico en la ciudad de Mons, y de ahí a un botánico de Viena. En 1597 ya se cultivaban papas en Londres, que llegaron a Francia y a los Países Bajos⁵.

La historia chilena sostiene que el territorio araucano mantuvo condiciones prístinas hasta los inicios del período republicano. La presencia de militares españoles fronterizos generó cambios ambientales en esta región. Entre ellos: extinciones de especies endémicas, introducción de especies exóticas, sustitución de cultivos mapuche,

² Almeira, J; Armida, A. C; Avila, A; Morales, S; Corfield I; Possidoni C; Brutti N. 2007. "Patrón Alimentario Actual de cuatro Comunidades Mapuche". Rev Asoc Bioquímica y Patología Clín, Vol 71: 75, Argentina

³Fiol, J.(1998-2007) "Historia de la papa a través de los tiempos" 1ª parte. Extraído de <http://www.afuegolento.com/noticias/81/firmas/jimena/3127/>

⁴ Petryk, NE.2008. "Entre papas y patatas". Sección del chef. En: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/chef/papas%20y%20patatas.htm>

⁵ Thomas, G. 2008. "Tesoro enterrado". Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

explotación predatoria de los recursos naturales, cambios en el uso del suelo, modificación de la cultura Mapuche y aumento de la mortalidad y migración araucana. Esta influencia de la cultura hispana, habría generado cambios decisivos en la cultura mapuche, desencadenando un proceso aculturativo, cuyas consecuencias se reflejarían en la alteración del hábitat⁶.

Espanoles e indígenas tienen diferente cosmovisión de la naturaleza. La concepción cristiana antropocéntrica del universo, predominante en la mentalidad europea, medieval y renacentista, sostenía que la naturaleza estaba al servicio del hombre por designio divino; hombre y naturaleza aparecen disociados. Esta ideología se enfrentó con la cosmovisión indígena, donde las prácticas mágico-religiosas de los mapuche, otorgaban condición especial a diferentes fenómenos de la naturaleza, incluyéndolos en el ámbito de lo sacro, naturaleza y hombre formaban una sola unidad⁶.

La cultura mapuche debió asimilar nuevas especies biológicas para sobrevivir, las utilizó para enfrentar en mejores condiciones antagónicas el dominio español. Esta aculturación antagónica fue notoria en toda la Araucanía e influiría en las relaciones interculturales de mapuches e hispano-criollos durante el período colonial⁶.

En este choque de culturas el grupo de menor progreso tecnológico adopta elementos culturales de la sociedad regidora. Asimila rasgos de vida material de la cultura ajena con el objeto de resistir mejor el dominio extraño y mantener su sistema de valores socio-religiosos. Este fenómeno resultó en la transformación del paisaje ecológico araucano y de la cultura mapuche durante la conquista⁶.

Cultivo de la papa

La papa se cultiva como alimento en unos 100 países, en clima templado, subtropical y tropical. En zonas templadas, las papas se siembran en primavera y se cosechan a fines del verano. En las tropicales se recogen las mejores cosechas a 1800-2500 metros sobre el nivel del mar, o a menor altura en los meses más frescos. El factor limitante de la producción es la temperatura. Las cosechas óptimas se obtienen con temperaturas de 18° a 20° C durante el día, y en las noches menos de 15° C⁵.

Este cultivo requiere preparación del suelo que deberán ser bien ventilados y drenados. Se utilizan fertilizantes o abono orgánico según la cantidad de nutrientes presentes. Se

⁵Thomas, G. 2008. "Tesoro enterrado". Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

⁶ Torrejón F., Cisterna M. 2003. "Impacto ambiental temprano en la araucanía deducido de crónicas españolas y estudios historiográficos"

utilizan "papas semillas", pequeños tubérculos o fragmentos de éstos, que se introducen de 5 a 10 centímetros en la tierra. La densidad de cada hilera de papas depende del tamaño de los tubérculos, y el espacio entre las hileras debe permitir cubrir con tierra. Los suelos planos producen cosechas más abundantes en zonas áridas, debido a una mejor retención de la humedad en el suelo y en condiciones de regadío se cultivan andenes o terrazas⁵.

Para proteger el suelo, combatir la maleza y reducir las pérdidas causadas por plagas y enfermedades, el cultivo se rota cada tres o más años con otros cultivos como maíz, frijoles y alfalfa y se evitan los vulnerables a los mismos patógenos como el tomate⁵.

La papa está madura cuando las hojas se ponen amarillas y los tubérculos se desprenden con facilidad⁵.

Características botánicas de la papa

La Papa: (*Solanum tuberosum*) es una herbácea anual que alcanza una altura de 1 metro y produce un tubérculo, la papa misma, con abundante contenido de almidón, que ocupa el cuarto lugar mundial en importancia como alimento, después del maíz, trigo y arroz. El *S. tuberosum* se divide en dos subespecies similares: la *andígena*, adaptada a condiciones de días breves, cultivada principalmente en los Andes, y *tuberosum*, la variedad que se cultiva en todo el mundo y se cree que desciende de la introducción en Europa de papas andígenas, adaptadas a días más prolongados⁷

Es una dicotiledónea anual que puede comportarse como perenne por su capacidad de reproducción por tubérculos⁷.

La papa y las cuestiones de género

La tradición culinaria se define como el conjunto de normas y prácticas compartidas y ejecutadas por un grupo social o cultural en un período de tiempo vivido o imaginado que llena de sentido su propia imagen en el presente. Hace referencia tanto a la selección de alimentos como a los procesos de elaboración de la comida^{8, 9, 10}. En el mundo, las mujeres desempeñan una función decisiva en la conservación, selección de

⁵ Thomas, G. 2008. "Tesoro enterrado". Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

⁷ Sosa, Carlos. 2008. "La papa, enfoque químico culinario". Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

⁸ Carrasco Henríquez, N. 2004 "Antropología de los problemas alimentarios contemporáneos" Etnografía de la intervención alimentaria en la región de la araucanía, Chile tesis doctoral. Disponible en www.tdx.cesca.es/tesis_uab/available/tdx-0216198/nch1de1pdf

⁹ Fischeler, C. 1995 "El hombre omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo. Comensal eterno y comensal moderno. Anagram S.A Barcelona, Paris

¹⁰ Pinotti L, Álvarez M. 1997 Compiladores. "Procesos socioculturales y alimentación" Bs. As ed. Sol

semillas, siembra, cosecha, almacenamiento y comercialización de la papa. En la agricultura andina las semillas se asocian a la reproducción y lo femenino. Los incas pensaban que la luna confería la fecundidad a las mujeres, y que hacía germinar la Pachamama (madre Tierra) y producir Mama Acxo (papas), en la temporada de la cosecha. Los hombres depositaban las semillas y las mujeres las recibían para nutrirlas⁵ En los Andes peruanos, la diversidad genética garantiza la seguridad alimentaria de las comunidades rurales. A través de los siglos, los campesinos andinos y los descendientes de los grupos ayllu han seleccionado incontables variedades para conservar, mejorar y cultivar en distintas zonas agro ecológicas y afrontar las plagas, las enfermedades y los cambios climáticos⁵.

Variedades de papa de la cultura Inca: Perú

Se han desarrollado cerca de 4000 variedades de papa, pero se consumen no más de 20. Entre ellas (Figura N°2) *Canchán*, rosada y se consume en locro o rellena; *Tomasa* o blanca, para freír o sancochar; *Amarilla*, rica en materia seca, para purés; *Huayro*, muy absorbente, para platos con salsa; *Tarmeña*, de color y textura cremosa, para asar o freír; *Negra*, harinosa y algo dulce, para muchas preparaciones; *Peruanita*, bicolor, de buen sabor, para hervirla y consumirla con cáscara; *Perricholi*, dulce y aguachenta, para freír y de uso industrial¹¹.

*Figura N°2: Variedades de papas peruanas.
Fuente: wiki.sumaqperu.com/es/La_papa*

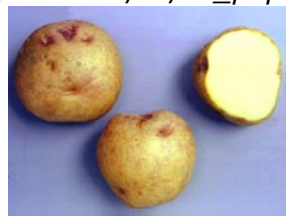


Foto INIA

Canchan



Tarmeña



Perricholi

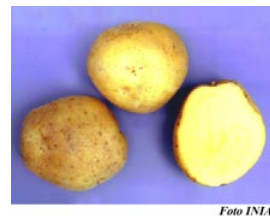


Foto INIA

Amarilla



Foto INIA

Huayro



Papa negra



peruecologico.com

Peruanita



Tomasa

⁵ Thomas, G. 2008. "Tesoro enterrado". Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

¹¹ <http://cheffcasero.wordpress.com/2008/11/28/insumos-la-papa/>.

Variedades de papa en Argentina

El Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) a través del Programa Papa con sede en la Estación Experimental Agropecuaria (EEA) Balcarce, tiene el objetivo de producir variedades que satisfagan las demandas del consumidor de papa fresca y de la industria. Entre ellas podemos mencionar: *Huinkul MAG*, *Pampeana INTA*, *Frital INTA*, *Calen INTA*, *Keluné INTA*, *Serrana INTA*, *Araucana INTA*, *Achirana INTA*. El INTA y la industria, implementan ensayos para identificar variedades con buenas características de calidad. Entre ellas están: *Kennebec*, *Innovator*, *Atlantic*, *Russet Burbank*, *Shepody*, *Cherie*, *Daisy* y otras. Cada una tiene diferentes características agronómicas y de uso, que son determinadas por ensayos de campo o de laboratorio como composición química y evaluación sensorial¹²

El consumo de papa en nuestro país se ubica entre los preferidos junto con lechuga, tomate, acelga y zanahoria; su demanda no varía estacionalmente. Se consumen 60 kg año/habitante, entre los tipos comerciales se reconocen *Blanca* y *Negra*. Hay gran oferta de variedades, pero el consumidor desconoce las características nutricionales y sus múltiples usos⁷.

Composición química y valor nutritivo de la papa

El contenido de los componentes difiere según la variedad, tipo de suelo, clima y condiciones de cultivo, almacenaje, cocción y procesamiento^{7,12}.

Su pared celular es una estructura compleja formada fundamentalmente por carbohidratos (75% del peso seco) y proteínas (10% del peso seco) que se caracteriza por ser permeable al agua y a la mayoría de las sustancias de interés biológico.

Como parte de la dieta la papa aporta más nutrientes que energía al consumidor. Dentro de los componentes nutritivos el que se encuentra mayoritariamente es el agua que constituye aproximadamente el 80% del total^{4,7,12}.

El almidón es la principal fuente de energía y constituye alrededor de 75 % de la materia seca del tubérculo. La concentración de azúcares sencillos es baja, siendo los más importantes glucosa, fructosa y sacarosa. La cantidad de glúcidos de la papa está afectada por la temperatura: si se reducen las temperaturas de almacenamiento, para evitar la germinación por debajo de 10°C, se reducen las velocidades de las reacciones

¹² <http://www.inta.gov.ar/balcarce/>. intaba@balcarce.inta.gov.ar 2008

⁷ Sosa, Carlos. 2008. . “La papa, enfoque químico culinario”. Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

⁴ Petryk, NE. 2008 “Entre papas y patatas”. Sección del chef. En: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/chef/papas%20y%20patatas.htm>

de forma desigual generándose tubérculos dulces y con una mala textura. Si se mantienen las temperaturas entre 15-20° C se produce disminución del contenido de azúcares^{7,12}.

Las proteínas, asentadas mayoritariamente en el córtex (zona inmediatamente debajo de la piel) y la médula (zona central), son el nutriente más abundante después de los carbohidratos, constituyendo el 2% del total. Las albúminas (49%) y globulinas (26%) son las fracciones proteicas más abundantes seguidas de prolaminas (4,3%) y glutelinas (8,3%). Existen también una gran cantidad de enzimas y aminoácidos libres cuyas concentraciones dependen de la forma de cultivo y almacenamiento⁷.

La calidad de las proteínas es alta debido a su elevado contenido en lisina, pero presenta bajas concentraciones de metionina. En combinación con otros alimentos las papas pueden suplementar dietas limitantes en lisina¹².

La papa hervida tiene fibra dietética similar al arroz blanco cocido. Las papas fritas y papa entera con piel son fuentes de abundante fibra dietética.

La papa aporta también algunas de las vitaminas solubles en agua, cuando son recién cosechadas contienen 30 mg o más de ácido ascórbico cada 100 g, pero este valor disminuye cuando es almacenada, cocida o procesada. Su contribución de minerales a la dieta es importante, 100g de papa cocida puede suplir entre 6 a 12% de los requerimientos de hierro diarios de niños o adultos. La concentración de potasio es alta y de sodio es baja. Las papas cocidas con piel no absorben el cloruro de sodio del agua de cocción. Por esta razón pueden ser usadas en dietas diseñadas para restringir el consumo de sodio, por ejemplo en pacientes con hipertensión o insuficiencia renal donde una alta relación potasio/sodio puede ser beneficioso.

En lo que se refiere a los componentes no nutritivos resaltan los pigmentos, carotenoides responsables del color de la papa de color y clorofilas que se evidencian al exponerlas al sol. Contiene ácidos orgánicos tales como cítrico, oxálico, fumárico y málico que regulan la acidez de la savia de la papa y contribuyen al sabor⁷.

El ennegrecimiento de la papa se debe a la presencia de fenoles que pueden causar deterioro durante el almacenamiento o procesamiento. Sin embargo éstos tienen efectos benéficos sobre la salud como antioxidantes y anticancerígenos. En animales de laboratorio actúan reduciendo los niveles de colesterol en sangre¹².

⁷ Sosa, Carlos. 2008. . “La papa, enfoque químico culinario”. Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

¹² <http://www.inta.gov.ar/balcarce/>. intaba@balcarce.inta.gov.ar 2008

Existen algunos glicósidos tóxicos siendo el más importante la solanina constituida por el alcaloide solanidina que se encuentra unido a sendas moléculas de glucosa, galactosa y ramnosa. La concentración en condiciones normales es de 50-100 mg /100 g, pero cuando las papas se exponen al sol se pueden alcanzar concentraciones tóxicas (>200 mg/100g). La solanina se concentra en la piel, brotes y también en el córtex de la papa, por lo tanto, un pelado generoso es una alternativa para prevenir la intoxicación, aunque se eliminan una parte importante de los nutrientes y fibra. El calentamiento que se realiza durante los diferentes procesos culinarios hidroliza parcialmente estos alcaloides inactivándolos⁷.

Tabla N°1: Composición Química promedio de un tubérculo papa.

Componentes	Porcentajes
Humedad	63/87
Carbohidratos	11.5/28.1
Proteínas	0.7/4.6
Grasas	trazas 1.0
Fibras	0.2/3.5
Cenizas	0.4/1.9

Fuente: Petryk, NE. 2008

Cocción de la papa

El almidón se acumula en las células vegetales formando gránulos, los cuales son de gran tamaño en la papa (10 a 15 micrómetros) y de forma oval. En agua fría, no se modifica su estructura. Con el calor se rompe ésta y el agua al ingresar aumenta el tamaño del gránulo hasta cien veces del original. Al hidratarse el gránulo de almidón, pequeñas moléculas de amilosa se escapan de su interior y forman una especie de red que atrapa a las moléculas de agua y a los gránulos de almidón que permanecen intactos, formando una pasta que da como resultado la trama que adquiere la papa cocida. Este fenómeno denominado gelatinización se produce cuando la papa alcanza una temperatura por encima de los 60° C ⁷.

Estos tubérculos se guisan, se sancochan, se asan, se saltean, se fríen. Se utilizan en purés, cremas, soufflés, croquetas y tortillas.

⁷ Sosa, Carlos. 2008. . “La papa, enfoque químico culinario”. Oficina de la ONU en Belarús. Año internacional de la papa. En www.potato2008.org

Proceso ancestral de la cultura Inca para la conservación de la papa.

Los antepasados Inca, inventaron y perfeccionaron el primer método de conservación de la papa, el cual consistía en deshidratarla por congelación: por las noches los agricultores dejaban las papas a la intemperie y en el día, el calor del sol las descongelaba, en ese momento la familia entera procedía a pisar las papas para extraerle todos los líquidos producidos por la descongelación, este proceso tenía que repetirse varias veces. Cuando la papa quedaba seca, se convertía en un trozo blanco muy liviano fácil de transportar y almacenar. Duraban de 5 a 6 años sin malograrse y para utilizarla nuevamente sólo era necesario volver a hidratarla en agua¹³.

Este producto es llamado chuño o chumo y se conocen dos tipos: el chuño negro, las papas, una vez congeladas, se descongelan, acercándolas al fuego, antes de molerlas y amasarlas; luego, esa masa es de nuevo expuesta al frío de las altas montañas, a pleno sol; y el chuño blanco se obtiene manteniendo la pulpa en penumbras. En la actualidad se utiliza como alimento básico de la cocina andina¹³.

Alimentación Mapuche

La alimentación mapuche, antes de la llegada de los españoles estaba compuesta por vegetales, principalmente papas (*chona*) y maíz (*hualung*) y especies propias de la región, como guanaco (*luan*) El PM sumó la caza, pesca y recolección. En tiempos hispánicos los conquistadores introdujeron otras especies animales, como el vacuno y especies vegetales.²

Diseño Metodológico

Se han realizado cuatro encuentros que se llevaron a cabo en etapas. Un primer contacto de sensibilización con dichas comunidades y otros tres, una de éstas la “Primera Jornada en Alimentación, Educación y Salud desde la cosmovisión mapuche: recuperando lógicas ancestrales”. Estos permitieron reafirmar la necesidad de reconocer, valorar y respetar su cultura y tradición culinaria. En donde los actores sociales involucrados, como protagonistas principales, esbozaron claramente su cosmovisión respecto a la alimentación, educación y salud. Se establecieron contactos con autoridades y referentes de las comunidades (Lonko, Werken) y otros actores sociales de la región.

¹³ Spinetti Berti, Mario. 1996. Breve historia de la bella americana”. Rev. FEDEPAPA. N° 16.

² Almeida, J; Armida, A. C; Avila, A; Morales, S; Corfield I; Possidoni C; Brutti N. 2007. “Patrón Alimentario Actual de cuatro Comunidades Mapuche”. Rev Asoc Bioquímica y Patología Clín, Vol 71: 75, Argentina

En este estudio se abordaron los aspectos cualitativos de los procedimientos técnicos coquinaros ancestrales en las preparaciones con papa utilizados por estas CM, lo que implica describir las preparaciones, reconocer los procesos unitarios, identificar métodos de conservación, registrar la permanencia de las recetas ancestrales y valorar sus aspectos nutricionales, a través de observaciones y registros. Para ello se realizaron encuestas de carácter semiestructurado, entrevistas en profundidad, registros fotográficos, filmaciones, grabaciones y relatos abiertos de carácter participativo.

Tipo de estudio

El estudio es descriptivo y observacional con metodología cualitativa que permitió reconocer estrategias domésticas del grupo.

Como expresara Vieytes, R en el año 2004 “El objetivo de un estudio cualitativo es aprender en toda su riqueza la perspectiva de los actores; por lo tanto, lo que se busca es captar en profundidad sus vivencias, sentimientos y razones”. En este caso un muestreo de carácter intencional responde con mayor propiedad que un muestreo aleatorio, es decir, un proceso de selección en el cual los sujetos sean elegidos intencionalmente y de acuerdo con los propósitos y objetivos de la investigación y no al azar. La noción de representatividad implicada en el muestreo cualitativo es de naturaleza emblemática, busca la ejemplaridad y no la representación estadística”¹⁴.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

- Preparaciones coquinaras con papa.
- Procesos unitarios
- Métodos de conservación
- Permanencia de recetas ancestrales
- Cambios en el Valor nutricional.

TÉCNICAS Y RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizaron entrevistas en profundidad, semiestructuradas y observación participante, llevadas a cabo a través del contacto directo para obtener información sobre la realidad en el contexto social¹⁴. Para ello se compartieron preparaciones y comidas en sus hogares, lo que permitió captar situaciones que no son obtenidas por medio de preguntas, ya que observados en su realidad, transmiten lo que hay de imponderable y

¹⁴ Vieytes, R. (2004). Metodología de la investigación en organizaciones, mercado y sociedad: epistemología y técnicas. Buenos Aires: De las ciencias. Pags. 265—287.

evasivo¹⁹. Se realizaron registros fotográficos y en diario de campo, grabaciones de relatos y filmaciones. La proximidad y la familiaridad aseguran dos de las condiciones principales para una buena comunicación²⁰.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis para la identificación de las preparaciones y procesos unitarios, abarca las siguientes etapas: un pre-análisis con lectura y organización del material a ser analizado y registro de impresiones; exploración del material con lectura detallada para aplicar lo definido en la fase anterior y el tratamiento de los resultados obtenidos y su interpretación.

RESULTADOS:

PREPARACIONES ANCESTRALES CON PAPA PRACTICADAS

ACTUALMENTE

De las siguientes descripciones de preparaciones coquinarias la primera es la que mantiene la técnica ancestral y las demás son modificaciones.



MILCAO

RECETA 1

Ingredientes: papa, sal, condimentos.

Preparación: las papas lavadas se pelan con cuchillo, se rallan en rallador, se estrujan en lienzo de manera tal de eliminar toda el agua del preparado. La mitad de las papas se cortan al medio, se hierven por 30 minutos, se cuela en colador, se aplasta con pisa papas hasta puré. Se mezclan ambos preparados, se condimenta (sal, orégano, cilantro, etc) se forman pancitos o tortitas pequeñas y se fríen. Algunos lo pasan por caramelo.

Utensilios: lienzo, rallador industrial, cuchillo, olla de hierro o aluminio.

RECETA 2

Ingredientes: papa, sal, condimentos, harina (opcional)

Preparación: se pelan las papas con cuchillo, se ralla en rallador artesanal (lata con agujeros de forma que queden pinches en la superficie), se cuela en lienzo y se exprime o estruja apretando con la mano, hasta sacarle el agua. La preparación obtenida se

¹⁹ De Souza Minayo, María Cecilia 2004. El desafío del conocimiento: investigación cualitativa en salud. Buenos Aires: Lugar Editorial.

²⁰ Bourdieu P. 1988 La distinción. Criterios y bases sociales del gusto. Madrid: Ed. Taurus.

amasa, se agregan condimentos, puré de papa, se puede o no rebozar con harina, se arman pancitos, que se fríen.

Utensilios: rallador artesanal, lienzo o paño blanco, sartén o lata de dulce de batata.



CHUÑO

RECETA 1

Ingredientes: almidón de papa, agua o leche y azúcar.

Preparación: el líquido que se obtiene del estrujado de la papa del Milcao se deposita en un recipiente profundo, se deja decantar, luego de varias horas se elimina el líquido sobrenadante. Ese líquido viscoso se cocina en un jarro, con agua y/o leche con azúcar queda con textura cremosa y espesa.

Utensilios: cuchillo, rallador, lienzo, contenedor de plástico, jarro.

RECETA 2

Ingredientes: almidón de papa.

Preparación: el líquido que se obtiene del estrujado de la papa del Milcao se deposita en un recipiente profundo, se deja decantar, se retira el sobrenadante, y al almidón de papa se lo seca al aire. Al almidón seco en un bloque se disgrega para obtener polvo, que se envasa en un frasco limpio y seco. Se usa cuando se necesita espesar otras preparaciones o para prepararlo con agua o con leche y azúcar.

Utensilios: recipiente; rallador industrial; frasco de vidrio.



PAPA RESCOLDO

RECETA 1

Ingredientes: papa entera

Preparación: las papas lavadas con cáscara se colocan entre cenizas calientes hasta su cocción. Se les quita la cáscara carbonizada y se come con sal.

Utensilios: no se requieren



KURANTU

Se detalla su proceso en otro trabajo de este mismo proyecto.

Actividades realizadas en las diferentes comunidades:

MOTOCO CÁRDENAS

*Figura N°3: Entrada a comunidad
Motoco Cárdenas*



Fuente propia

*Figura N°4 : Antolín Cárdenas
Vocero de la Comunidad*



Fuente propia

Se realizaron 4 encuestas de carácter semiestructurado, se grabó el relato de la persona encargada de elaboración de las comidas y se tomaron fotos.

Dentro de las preparaciones donde la papa es el ingrediente principal, realizan actualmente: Milcao, Chuño, Papa rescoldo y el Kurantu sólo en épocas festivas.

LAS HUAYTEKAS

En esta oportunidad realizamos 14 entrevistas en una jornada extensa de 2 encuentros; se realizaron entrevistas semi-estructuradas, se tomaron fotos. Tuvimos la oportunidad de participar plenamente de todo el proceso de elaboración del Kurantu y compartirlo en una verdadera fiesta ofrecida especialmente al grupo de investigación. La cocina a leña y olla de hierro de tres patas se ha reemplazado por las enlosadas y cocina a gas.

*Figura N° 5: Fotografías que muestran la papa con cáscara utilizado por la
Comunidad Las Huaytekas.*



Fuente propia:

CAYÚN

En esta comunidad se realizaron 3 entrevistas de carácter semiestructurado, se grabó cada relato, se tomaron fotos. Dicha comunidad se mostró muy predispuesta a participar. Se evidenció una notable organización entre ellos (sentados en semi-círculo), y también interés por el proyecto.

De las recetas ancestrales con papa, realizan actualmente Milcao, Chuño, Kurantu y Papa rescoldo. La elaboración de las mismas es similar a la de sus ancestros.

Figura N° 6 Vista en la comunidad Cayún.



Fuente propia

NAHUEL PAN

En esta comunidad se evidencia el avance de la occidentalización y del asistencialismo. Como fue muy dificultoso entablar una comunicación fluida, por sus actitudes de distancia, indiferencia, de rebeldía o de profundos silencios y ocultamiento, la primera etapa de sensibilización fue prolongada y cuidadosa.

Figura N° 7: primeros pobladores de la comunidad Nahuelpan



Fuente propia



Fuente propia

Figura N° 8 : utensilios de cocina



Fuente propia



Fuente propia

Con las reiteradas visitas, finalmente, se realizaron 7 entrevistas y se visitaron 13 UD. En la mayoría de las oportunidades nos atendieron fuera de la vivienda y después de 2 encuentros nos dejaron entrar.

Una abuela fue la encargada de transmitir los saberes ancestrales que actualmente reproducen las U.D. Preparan Kurantu que venden a turistas en visitas guiadas por la comunidad.

PROCESOS UNITARIOS

Los números entre paréntesis corresponden al orden en que se dan los procesos durante las preparaciones.

MILCAO			
		Receta 1	Receta 2
Operaciones previas	Selección, Limpieza.	Lavado de P (1) Pelado (2) Cortado (3)	Pelado de P (1)
Procesos mecánicos	Operaciones de unión	Pisado para Pu (5) Mezcla P, Pu y condimentos. (6) Formado de panes (7)	Amasado P (5) Armado de panes con Harina (6)
	Operación de subdivisión	Rallado (3) Filtrado en lienzo (4)	Rallado (2) Filtrado (3) Estrujado c Manos (4)
Procesos físicos	Calor seco	Por intermedio de grasa (8)	Por intermedio de grasa (7)
	Calor húmedo	Hervido P (4)	
	Calor mixto		
	Frío		
Procesos físico químicos	Disolución		
	Hidrólisis		
	Cristalización		
	Gelificación	Almidón (4) y (8)	Almidón (7)
	Deshidratación	Pancitos (8)	Pancitos (7)
	Salazón		

P: papas; Pu: puré

En estas dos preparaciones el ingrediente casi único es la papa. Se prefiere porque da la posibilidad de consumirla salada o dulce, por ejemplo con caramelo. La diferencia entre ellas no es evidente en las características organolépticas del producto final. Sólo en la textura, ya que en una de ellas se utiliza puré para facilitar el amasado y formación de los panes.

CHUÑO			
		Receta 1	Receta 2
Operaciones previas	Selección, Limpieza.		
Procesos mecánicos	Operaciones de unión		
	Operación de subdivisión	Filtrado del Milcao (1) Decantado (2) Separación del sobrenadante (3)	Filtrado del Milcao(1) Decantado (2) Separación del sobrenadante (3) Rallado (obtención de polvo) (5)
Procesos físicos	Calor seco		
	Calor húmedo	Ebullición con Agua o Leche (4)	
	Calor mixto		
	Frío		Almacenado (6)
Procesos físico químicos	Disolución		
	Hidrólisis		
	Cristalización		
	Gelificación	Almidón (4)	
	Deshidratación		Al aire (4)
	Salazón		

Figura N° 9: Fotografías que muestran el proceso de elaboración del Milcao y Chuño realizado en la Escuela N° 150 Los Repollos, a cargo de docente mapuche



Fuente propia

La obtención del chuño seco y envasado es una buena forma de conservación y optimización de los recursos en reemplazo de la fécula de maíz que se usa como espesante, es una manera de economizar. En cuanto a lo nutritivo también se recupera parte de los sólidos solubles de la papa que si se descartara el líquido se perderían. En la segunda forma de obtención del chuño, no se puede deducir en detalles el proceso de deshidratación

PAPA RESCOLDO		
		Receta 1
Operaciones previas	Selección, Limpieza.	Lavado de P con cáscara (1)
Procesos mecánicos	Operaciones de unión	
	Operación de subdivisión	
Procesos físicos	Calor seco	Conducción por intermedio de cenizas(2)
	Calor húmedo	
	Calor mixto	
	Frío	
Procesos físico químicos	Disolución	
	Hidrólisis	
	Cristalización	
	Gelificación	Almidón (2)
	Deshidratación	
	Salazón –curado	

P: papa

En esta preparación se conservan todos los principios nutritivos de la papa ya que se utiliza con cáscara. Debido a la acción del calor el almidón gelatiniza, absorbe agua y aumenta su volumen. Los mapuche, consumen la papa con cáscara en otras preparaciones, como en el kurantu.

PERMANENCIA Y MODIFICACIONES DE RECETAS ANCESTRALES

PREPARACIONES	Número de recetas	Cambio de secuencia	Cambio de los ingredientes	Cambio del Valor Nutricional
PAPA al RESCOLD	1	NO	NO	-
MILCAO	2	SI	SI	Mayor
CHUÑO	2	SI	NO	Igual
KURANTU	2	SI	NO	Mayor

CONCLUSIONES

Los datos relevados, involucran a las comunidades de Motoco Cárdenas (MC), Cayún (C), Nahuelpan (NP) y Las Huaytekas (LH). Quedaron incluidas unidades domésticas (UD) rurales 3 en MC; 7 en NP, 14 en LH y 3 en C.

Cada una presenta aspectos socioculturales propios como el profundo interés en LH por rescatar la tradición coquinaria ancestral; mientras que en NP, la división religiosa y política así como el trabajo en ciudades de los alrededores los ha occidentalizado.

En general diversos factores socio-culturales, como cambios de estilos de vida, migración laboral, recursos económicos naturales estacionales, avance técnico, trabajo de las mujeres encargadas de las preparaciones cotidianas con disminución de la disponibilidad de tiempo y la inclusión de nuevos productos alimenticios, influyen en los procesos **coquinaros ancestrales practicados actualmente los que** han modificado su **secuencia** en algunas preparaciones que utilizan como ingrediente la papa. Los resultados de las comunidades de C y MC deben analizarse cuidadosamente por la escasa población que las conforman.

Las preparaciones como *milcao* y *chuño* tienen una modalidad única de prepararlas en la **comunidad NP** y mantiene la receta autóctona de los ancestros, a pesar que presenta mayor grado de transición. En la **comunidad LH** hay mas variaciones de las recetas originales, sus integrantes la adaptan a su trabajo, disponibilidad de tiempo, recursos y estilos de vida. Se mantiene la receta autóctona del *Kurantu*. En algunas UD, se combina la papa cruda con el puré para la preparación del milcao y en otras no.

En las comunidades **C y MC** se le da importancia al rol de los *kimches* y *füchakeche* (anciano/a) lo que mantiene la receta original de los ancestros. En la selección de las papas se prefieren las grandes para el milcao y papas harinosas para la papa al rescoldo. Cada UD presenta variantes en cada receta. En MC al milcao lo elaboran con puré de papa y los niños lo prefieren dulce. La forma salada se prepara solo con papa cruda. Algunos antiguos pobladores de la comunidad Cayún obtenían el chuño de la misma

manera que los Incas del Perú. La elaboración del kurantu es solo para grandes acontecimientos.

En consecuencia, en las cuatro CM estudiadas, se mantiene la base alimentaria ancestral, donde la papa ocupa un rol prioritario y marca el origen e identidad americana.

¿Es posible rescatar estas prácticas culinarias y los métodos de conservación naturales, y hacerlas viables con el estilo de vida occidental?

Podemos decir que los cambios experimentados por los estilos de vida de los pobladores de estas comunidades interfieren con la posibilidad de sostener algunas de estas prácticas en lo cotidiano, pero la determinación de rescatar el saber alimentario como lenguaje cultural ha permitido que se sigan consumiendo estas preparaciones aunque sea esporádicamente o en ocasiones especiales. Esta decisión permite que sean reconocidas por gran parte de los integrantes de las CM. Si bien en el estilo de vida actual, los tiempos y las costumbres son muy diferentes a lo ancestral, estas formas de utilización de la papa son posibles de recuperar, en alguna medida, adaptando las técnicas a la practicidad de hoy. Podemos inferir que de acuerdo a su cosmovisión, la recuperación del almidón de la papa y su uso como espesante, en el caso del Chuño, es una forma de aprovechar lo que la naturaleza otorga. Este producto reemplazaría lo que en la cultura occidental se obtiene industrialmente del maíz con un costo más elevado. Desde un aspecto nutricional, es rescatable la práctica de consumo de papa con cáscara como la hecha al rescoldo y en el Kurantu. En este último es necesario un lugar físico adecuado como lo es para otras preparaciones tradicionales argentinas que usualmente se realizan en días festivos. La papa al ser cocida con la cáscara mantiene en mayor medida los principios nutritivos, especialmente las proteínas que se ubican inmediatamente por debajo de la misma, la que puede o no separarse del resto del tubérculo al consumirla. En algunas ocasiones, en la población mapuche las prácticas en terreno se hacen difíciles ya que actualmente gran parte de las UD viven en pequeñas parcelas, no obstante se sostiene el método en aquellos lugares que lo permiten y se utilizan de manera comunitaria afianzando también las características cooperativas de estos grupos.