

Universidad Nacional del Comahue
Facultad de Ciencia y Tecnología de los Alimentos

GUATITAS A LA JARDINERA

Patrimonio Cultural de los Alimentos I

Auad Luna, Samira FACTA- 1688

Brunetti, Leandro FACTA- 1749

22

178

1 |

DEDICATORIA

*Dedicado a Martita Fonseca,
ya que gracias a ella pudimos conocer una gastronomía nueva
y nos permitió realizar este trabajo.*

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
INTRODUCCION:	4
METODOLOGIA:.....	5
MARCO TEORICO:	5
LOCALIZACION TERRITORIAL:	6
CLIMA:	8
CELEBRACIONES Y CULTURA:	9
LAS GUATITAS A LA JARDINERA:.....	12
INTRODUCCION	12
RECETA GUATITAS	12
EL INGREDIENTE PRINCIPAL DEL PLATO: LAS GUATITAS O MONDONGO.	13
RECETA COCHAYUYO	16
EL COCHAYUYO:.....	17
CONCLUSIÓN.....	19
GLOSARIO	20
BIBLIOGRAFÍA	22
ANEXO:.....	24

INTRODUCCION:

La gastronomía chilena actualmente se ha convertido en una de las más aclamadas de toda Iberoamérica, incluso llegando a ocupar puestos altos dentro de prestigiosas listas culinarias. Todo el prestigio del que goza se debe a que resulta de la combinación de 3 tradiciones culinarias. El primero de todos es el sustrato indígena, que aportó las materias primas, especies vegetales autóctonas como el maíz, la papa, el poroto, el zapallo y el ají, que hasta la actualidad conforman la base de las preparaciones criollas, mezclando las aves, carnes, mariscos y pescados con diferentes condimentos propios de cada región. Por su parte, los colonizadores españoles introdujeron una serie de productos, técnicas y prácticas culinaria, que al mezclarlas con las materias primera originarias, dieron origen a una cocina mestiza, que se consolidó durante la época colonial. Posteriormente, a fines del siglo XIX, se produjo una gran influencia de la cultura francesa, más que nada sobre los hábitos de las élites locales se tradujo en la adopción de nuevas recetas procedentes de la gastronomía europea.

Todos esos ingredientes ayudaron a que hoy en día se la conozca como “cocina criolla” que se destaca por su sabor, sus ingredientes y el colorido de sus platos, así como una gran variedad regional, que conforman una cocina rica y aclamada a nivel internacional. Esto llevo a que cada 15 de abril se celebre “el día de la cocina chilena” con la finalidad de reconocer la historia gastronómica de Chile y la actual alimentación del pueblo chileno. Fue concebida como una cocina para disfrutarla en grupo, característica que se destaca en las guatitas a la jardinera, donde destacan una gran variedad de platos, desde principales a postres, incluidas bebidas.

Dentro de esta gastronomía se pueden distinguir gran variedad de platos dependiendo de la zona geográfica de origen. Podemos encontrar la cocina del norte, centro y sur de Chile. Además, debemos tener en cuenta la variedad culinaria que aportan los diferentes ecosistemas chilenos, ya que podemos encontrar tanto valles, como mar y montañas, aspectos que influyen y moldean la forma de alimentarse de las personas que allí residen.

METODOLOGIA:

En este trabajo, nosotros buscamos desarrollar un plato típico de la VII región de Chile, llamado "Guatitas a la jardinera", un plato perfecto para compartir en familia y con seres queridos. Planeamos recolectar información gracias a la ayuda de una persona descendiente de chilenos, que pudo disfrutar de dicho platillo, y además apoyarnos en fuentes secundarias para profundizar la información.

La fuente principal es la entrevista que le realizamos a la señora Marta Fonseca, mujer de 60 años quien es oriunda de la novena región de Chile, "La Araucanía". Gracias a nuestros encuentros con Marta logramos recolectar la gran mayoría de información sobre el plato en cuestión, donde realizamos 3 encuentros, el primero, para realizar una charla, donde se le explicó como íbamos a trabajar y si estaba dispuesta a ayudarnos; el segundo encuentro, logramos poner en marcha la elaboración del plato principal "Guatitas a la jardinera" y su acompañamiento "Ensalada de Cochayuyo". Y por último, en nuestro tercer encuentro se realizó la entrevista, donde abordamos preguntas personales como por ejemplo, el motivo de su mudanza a nuestro país y preguntas relacionadas con los platos trabajados.

Marta al comienzo se sintió nerviosa pero luego todo se fue desarrollando naturalmente y terminamos realizando todo lo propuesto sin ningún imprevisto.

MARCO TEORICO:

¿Qué distingue a una cultura? Hay una gran cantidad de respuestas posibles a esta interrogante, todas totalmente validas, pero hay algo que cuenta con una ventaja por sobre el resto, ya que se trata de algo tangible, que podemos disfrutar siempre, estamos hablando de la cocina o gastronomía. Muchísimas veces sirve de carta de presentación de los países, culturas o personas, pero... ¿Por qué sucede esto?

Para poder contestar esto debemos definir un concepto muy importante, el concepto de patrimonio. Para empezar, se debe saber que patrimonio es toda masa de bienes que pertenece a una persona o grupo de personas, pero esta definición es insuficiente, demasiado técnica, porque valúa las cosas según su peso económico, pero esto no es siempre lo importante, y menos al hablar de la cultura de las sociedades. Por esta razón es que surge el término *patrimonio cultural*, que es el concepto que engloba todos los rasgos que nos distinguen de los demás. Este concepto es muy importante, porque se refiere a la riqueza "interna" y muchas veces poco apreciada de las civilizaciones.

El patrimonio cultural es, según lo planteado en el libro de J. Ballart "El patrimonio histórico y arqueológico: valor y uso.", aquellos bienes que, con el paso del tiempo y debido a distintas variantes como su utilidad, su valor como símbolo o la atracción que estos generan, reciben una revalorización o aprecio por parte de la comunidad donde están implantados. Debemos tener en cuenta que el término "bienes" engloba una

universalidad de cosas, dentro de las cuales se encuentra la ya mencionada gastronomía.

Este concepto puede reforzarse apoyándonos en lo que Díaz Cabezas dice del patrimonio, catalogándolo como algo heredado de las personas que nos antecedieron, y que se vuelven propias, pero su finalidad es la de seguir perdurando en el tiempo, convirtiéndose también en nuestro legado. Esta autora identifica las distintas formas que puede tomar, siendo de todas ellas, la definición de *patrimonio inmaterial* la que más se adecua al plato que trabajamos, ya que este mismo se volvió un signo de identidad de una comunidad, se arraigó en ella y forma parte de la memoria popular.

Pero ahora, debemos volver al tema central de todo eso, la gastronomía. Como ya dijimos, esta tiene la característica de servir como bandera de las sociedades, ya que cada una tiene una forma de alimentarse propia. Para entender todo ese proceso de caracterización y adopción de una forma de comer (dicho de forma coloquial) debemos definir primero el término *Performance Alimentaria*. Este concepto hace referencia a todas las condicionantes que influyen y moldean las costumbres culinarias de una comunidad determinada. Aplicado al caso de las guatitas a la jardinera, se indagará en profundidad a medida que desarrollemos nuestro trabajo, pero no es la excepción a la regla, ya que cuenta con particularidades que las llevaron a convertirse en un plato icónico de la Araucanía.

LOCALIZACION TERRITORIAL:

Dentro del país pueden distinguirse 3 zonas geográficas distintas. La primera es la conocida como Chile Continental, que llega a alcanzar unos 4270 km, limitando al norte con Perú, al nordeste con Bolivia, Argentina al este y el pasaje de Drake al sur. Chile Insular es la segunda región abarca las islas de origen volcánico en el Océano Pacífico Sur. Y, por último, la tercera, conocida como Territorio Chileno Antártico que está compuesta por el territorio bajo soberanía chilena en la Antártida, supeditada a la legislación pertinente, que en este caso es el Tratado Antártico. Debido a lo ya mencionado, se denomina a Chile como un país tricontinental.

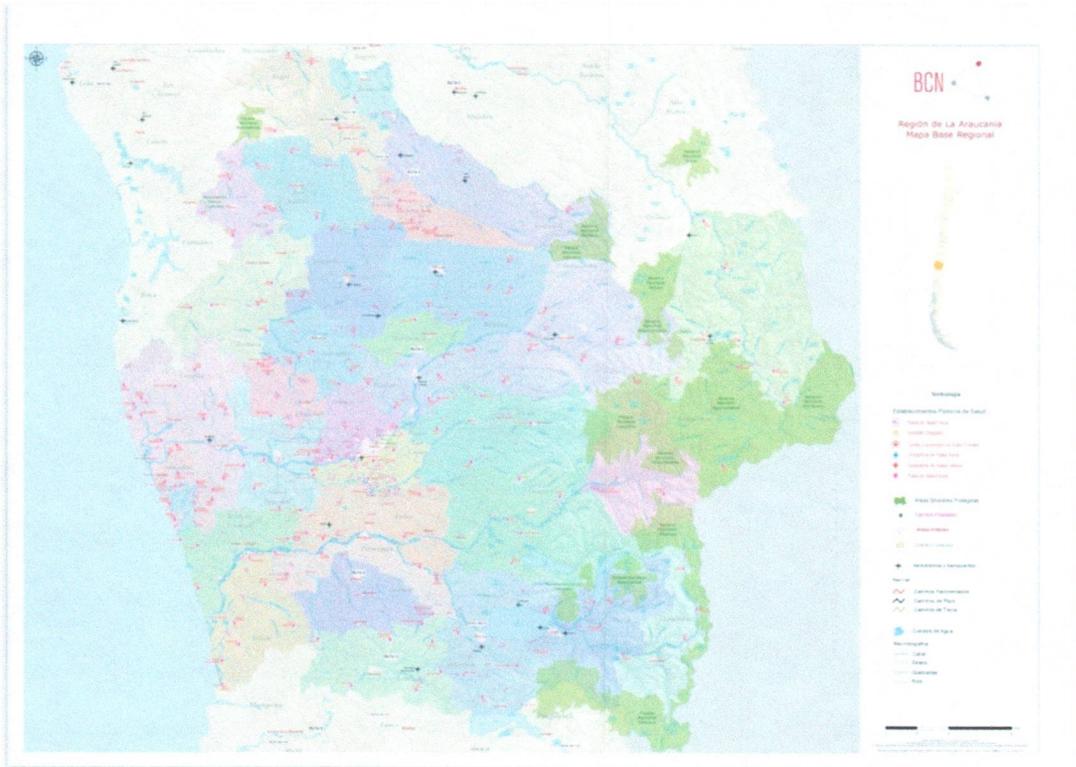


Mapa de Chile

Por su parte la Región de La Araucanía, limita al norte con la Región del Biobío, al sur con la Región de Los Ríos, al este con Argentina y al oeste con el Pacífico, abarcando una superficie de 31.842,3 km².

Su capital regional es Temuco, que concentra más del 40% de los habitantes de la región, la cual está dividida administrativamente en sólo dos provincias: Malleco, que tiene una superficie de 13.433,3 km² y está compuesta por 11 comunas; y Cautín, formada por otras 21 comunas (incluyendo Temuco), que cubren una superficie de 18.409 km². Según proyecciones, población de la región alcanza los 989.798 habitantes, distribuidos en casi mitad mujeres y mitad hombres.

En cuanto a su administración política, esta se concentra en un gobernador electo democráticamente por el pueblo, y a su vez, las dos provincias en las que se divide la región, son administradas por un delegado regional. A estos gobernantes se les suma un Consejo Regional conformado por consejeros electos por el pueblo. Por su parte, las comunas están bajo el cargo de su respectiva municipalidad.



Mapa de la región de la Araucanía

CLIMA:

El clima de Chile es muy variado, las características climáticas que presenta Chile se relacionan con algunos factores que determinan sus rasgos fundamentales. Entre estos factores se pueden encontrar: la gran extensión en términos de latitud, la presencia de las cadenas montañosas de la Costa y de los Andes, la existencia de la corriente fría de Humboldt, la presencia del Anticiclón del Pacífico y del Frente Polar.

En el norte del país existe una amplia presencia de los climas secos, los que se caracterizan por la baja cantidad de precipitaciones durante todo el año, así como las altas temperaturas e insolación diaria.

En la Zona Central de Chile se identifica con los climas de tipo templado, las condiciones climáticas se presentan más moderadas, hay más precipitaciones, las cuales son más abundantes en invierno.

y en el centro sur de Chile se caracteriza por los climas más fríos y lluviosos.

En Chile podemos distinguir seis tipos de climas básicos:

- clima tropical seco
- clima subtropical húmedo
- clima mediterráneo
- clima marítimo del oeste de los continentes

- clima de tundra
- clima de montaña

El clima de la Región de la Araucanía presenta características transicionales, ya que se degrada el clima templado mediterráneo húmedo, hacia un clima lluvioso denominado clima templado oceánico.

Esta región se encuentra situada en el medio de la zona de clima sur interior, que reúne las siguientes características:

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES:

Clima	: Lluvioso y frío. Heladas frecuentemente.
Precipitaciones	: Importantes, casi todo el año.
Oscilación térmica	: Fuerte en verano. Media en invierno.
Estaciones	: Veranos cortos (4-5 meses).
Vegetación	: Robusta.
Suelos	: Húmedos.
Ambiente	: Húmedo.
Vientos predominantes	: Vientos Sur y SurOeste.
Soleamiento	: Durante el verano insolación moderada.
Microclimas	: En numerosos lagos y ríos.

CELEBRACIONES Y CULTURA:

Chile se caracteriza por ser un país con una gran variedad de celebraciones, tanto patrióticas, religiosas o populares. Estas festividades atraen tanto nativos como turistas que buscan disfrutarlas.

En Chile se le da la bienvenida al Año Nuevo con una multitud de festivales pirotécnicos por todo el país. De todas las ciudades, en Valparaíso, la tradición pirotécnica de la noche del 31 de diciembre atrae a miles de personas.

En febrero además del carnaval, se celebra la Fiesta Tapati de Rapa Nui, una de las festividades de Chile más singulares. En la Isla de Pascua, los lugareños se pintan los cuerpos para bailar al ritmo de la música. Una fiesta tradicional, donde se cuentan leyendas, y se da lugar a competencias artísticas y deportivas.

También tiene lugar la semana Valdiviana o fiestas de Valdivia al sur de Chile. Una celebración de la fundación de la ciudad que incluye fuegos artificiales, cerveza y fiesta gastronómica.

Pero sin duda, el mes de febrero está estrechamente relacionado con el carnaval, en este caso con el Carnavalón.

Durante el mes de marzo los chilenos celebran las fiestas de la vendimia. Durante esta fiesta hay pisadores de uvas, elección de la reina y ceremonia religiosa.

En Curicó, la ciudad más antigua en celebrar la fiesta del vino, es la encargada de dar comienzo a la ceremonia.

En todo Chile se celebra la Fiesta de la Cultura durante el mes de abril. Un programa donde cineastas, pintores, poetas, bailarines y músicos son los protagonistas. Esta gran fiesta de la cultura toma lugar en multitud de ciudades para acercar el arte a los chilenos.

El 21 de mayo los chilenos celebran el Día de las Glorias Navales, donde se conmemora la batalla naval de Iquique. Con desfiles y ofrendas florales que engalanan edificios públicos, grandes y pequeños celebran esta tradición.

En Valparaíso, Iquique, Santiago y Talcahuano es donde más eventos se realizan para celebrar este día.

Entre el 21 y el 24 de junio los pueblos aymara, diaguita, kolla, mapuche, quechua y rapa nui celebran el año nuevo. Las culturas indígenas se rigen por su propio calendario relacionado con las cosechas. Se realizan ceremonias ancestrales y se conmemora la llegada de un nuevo ciclo anual.

Las fiestas de San Pedro, son otras de las festividades chilenas que se celebran en el mes de junio. El patrono del mar, es homenajeado para que haya buena pesca y buena mar para los mariscadores, buzos y pescadores del país.

En Tarapacá se celebra la fiesta de La Tirana, que empieza el 11 de julio y termina el 19. Esta fiesta atrae cada año a miles de peregrinos y turistas de todas partes. Es una fiesta donde se mezcla religión con tradición indígena, baile, tambores y vírgenes cristianas.

También en julio tiene lugar el Carnaval de Invierno en Puerto Williams, más conocido como las fiestas de la Nieve.

Dentro de las fiestas populares de Chile, en agosto podemos asistir a la Asunción de la Virgen María.

Pero es en septiembre que Chile celebra sus Fiestas Patrias, los días 18 y 19 de septiembre. Esta fiesta popular se viene celebrando desde el año 1811 y conmemora el Día de la Independencia.

El 4 de octubre se celebra la fiesta homenaje a San Francisco de Asís en diferentes regiones de Chile.

El 1 de noviembre es la festividad de Todos los Santos. Un día festivo donde los creyentes practican sus rituales, y los no creyentes disfrutan de día feriado.

Además de la Navidad, en diciembre en Chile se celebra la Fiesta de la Virgen de Andacollo. Esta reina del cobre tiene su festividad entre el 24 y el 26 de diciembre. Su origen es quechua y durante la celebración se hacen bailes en su honor y ceremonias religiosas.

Por su parte, la **región de la Araucanía** no se queda atrás con sus celebraciones, ya que es una zona rica en festividades.

Festival de La Cereza. Sector Itraque, Camino Arcadia, cuenta con una excelente muestra gastronómica, en donde se podrán degustar diversos tipos de alimentos elaborados con este fruto.

Festival Brotes de Chile. Esta celebración es uno de los eventos culturales más importantes de la región, siendo considerado uno de los 3 principales festivales del país, debido a la alta competencia folclórica.

Cumbre Ranchera. Celebrada a continuación del festival Brotes de Chile, reúne a los máximos exponentes del género ranchero.

Rodeo Oficial Provincial. Actividad que reúne a jinetes de toda la zona que llegan hasta la ciudad para competir en el rodeo.

Festival de la Temporera. Este festival reúne música folclórica, una extensa muestra gastronómica, además de una misa a la chilena típica del folclore de la región, celebrada el 3 y 4 de febrero.

Festival del Choclo.

Estos son algunos de las celebraciones que se dan en la región, caracterizadas por ser muestras del folclore, creencias, música y gastronomía típicas de la zona.

LAS GUATITAS A LA JARDINERA:

INTRODUCCION

Las guatitas, alimento que en nuestro país es conocido como el mondongo, es consumida en una gran cantidad de lugares y en gran variedad de formas distintas. En nuestro caso, hablaremos de las Guatitas a la Jardinera, un plato típico de la VII Región de Chile, también llamada la Araucanía.

La Araucanía es una de las dieciséis regiones en que se divide Chile. Su capital es la ciudad de Temuco. Es la puerta de entrada a la zona Sur del país, limita al noroeste y norte con la Región del Biobío, al este con la provincia del Neuquén en Argentina, al sur con la Región de Los Ríos y al oeste con el océano Pacífico. La región está compuesta por las provincias de Cautín y Malleco. De la mano de la cultura mapuche y el respeto hacia la tierra, la región ofrece una gran riqueza gastronómica durante todo el año, que le permite a la Araucanía ofrecer a sus visitantes una amplia variedad de platos distintos.

La gran cercanía de la Cordillera de los Andes influye enormemente en el clima general de Chile, pero en particular, la Araucanía es una de las más frías de todo el país, con una temperatura promedio de 18 grados °C. Así es como logramos entender por qué las guatitas son un alimento tan popular en ese lugar, al tratarse de un plato con altos contenidos calóricos.

Cada vez que se habla de esta comida, todos coinciden en referirse a ella como “de gusto adquirido”, debido a que su sabor fuerte, característico del mondongo, puede ser demasiado para un paladar que no está acostumbrado. Se trata de un plato que evoca siempre recuerdos de tradiciones familiares, ya que las guatitas a la jardinera no están ligadas a una fecha patria específica o a alguna celebración religiosa o eclesial, sino a una festividad mucho más común, pero no menos importante, las reuniones familiares, ya que es un plato que suele prepararse para muchos comensales, y no para una sola persona. Estos datos fueron aportados por la entrevistada

RECETA GUATITAS

INGREDIENTES

- ½ pimentón rojo
- 4 papas
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 taza de arvejas pre-cocidas
- Orégano
- 1 ramito de verduras surtidas (apio perejil y orégano fresco)

- ½ taza de leche
- 30 gramos de maicena
- 40 gramos de queso rallado
- Pimienta negra molida
- Aceite de maravilla
- Sal

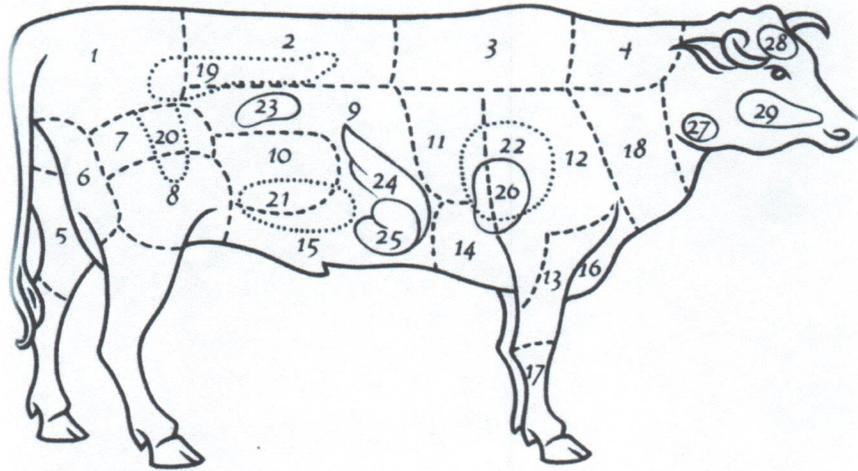
PREPARACIÓN

- Lave bien las guatitas con agua tibia, escobille y enjuague en agua fría.
- Luego ponga las guatitas en una olla a presión con agua (hasta que las cubra), pimienta, 1 zanahoria en trozos, el ramito de verduras surtidas y sal, y deje hervir durante 1 hora.
- Una vez cocidas, déjelas enfriar y córtelas en tiras delgadas de unos 4 centímetros de largo (julianna).
- En una olla, ponga una lámina de aceite y fría la cebolla cortada en pluma fina, los tomates pelados y cortados en cuadros, el pimentón rojo cortado en tiras (julianna), el diente de ajo machacado y la zanahoria en tajadas de 3 milímetros de grosor.
- Condimente con orégano, pimienta y sal.
- Continúe friendo, luego agregue las guatitas y deje cocer hasta que la zanahoria esté blanda.
- Agregue las arvejas pre cocidas y luego la maicena disuelta en la leche fría.
- Deje cocer durante 3 minutos más y apague el fuego.
- Espolvoree encima perejil picado finamente.

EL INGREDIENTE PRINCIPAL DEL PLATO: LAS GUATITAS O MONDONGO.

El ingrediente principal de las guatitas a la jardinera es el mondongo, pero, ¿Qué es el mondongo? La palabra deriva de “mondejo” que significa intestino. Esto a su vez deriva de “bandullo” que significa vientre o conjunto de tripas.

Podría decirse que este corte de carne es uno de los que más divide la opinión de los comensales, debido a que, básicamente, es el estómago de la vaca, lugar por donde se realiza la digestión, donde hay acidez, pasan los jugos gástricos y se forma lo que luego serán los desechos del animal, a todo esto, es que se debe su característica más distintiva, su fuertísimo olor.



El corte numero 25 corresponde a las guatitas o mondongo.

INFORMACION NUTRICIONAL	
Porción= 100 gramos	
Energía	448 kj (107 Kcal)
Proteína	8,49 g
Grasa	4,02 g
Grasa Poliinsaturada	1,199 g
Grasa Monosaturada	1,383 g
Colesterol	53 mg
Carbohidratos	9,37 g
Fibra	2 g
Sodio	559 mg
Potasio	279 mg

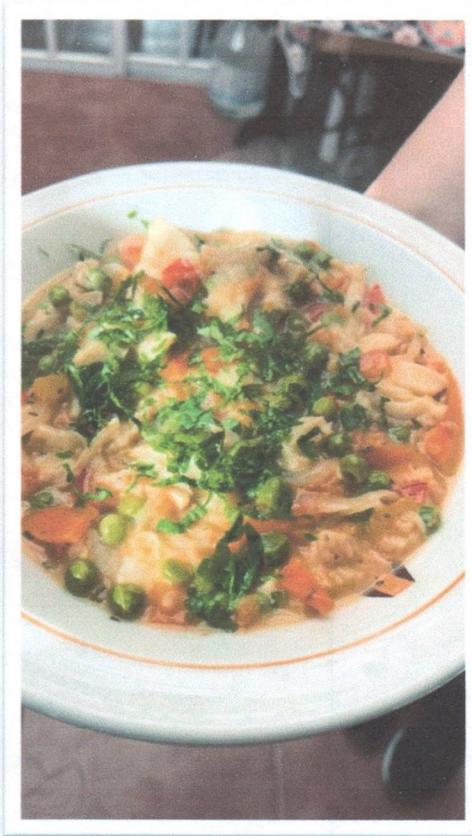
Las guatitas a la jardinera son un plato típico de la Araucanía, pero la diferencia de otras comidas o costumbres, no están atados a una celebración en específico, el único "requisito" para su consumo es que este debe ser en grandes grupos, ya que no es un plato que se consuma individualmente. Marta Fonseca, nuestra entrevistada, nos contó que era común que se consumiera en cumpleaños, donde se juntaba toda la familia, que en su caso era bastante numerosa.

La ayuda de Marta nos permitió identificar varios aspectos relacionados con la *performance alimentaria*, por ejemplo:

- El ya mencionado consumo en grandes grupos o en familia.
- Que no está vinculado a ningún tipo de celebración.

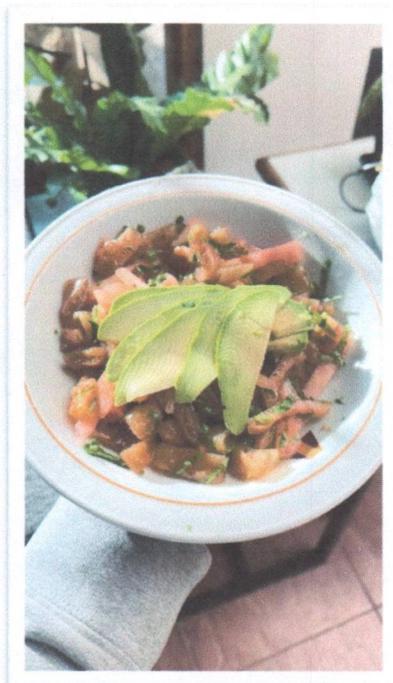
- El consumo de este plato es posible debido a que ellos tenían animales, ya que vivían en el campo.
- El clima influye en su consumo, debido a que gracias a la investigación y la posterior confirmación que Marta nos dio se pudo concluir que la Araucanía, en efecto, tiene un clima frío y húmedo, perfecto para el consumo de platos altamente calóricos.
- Que no se pueda conseguir cochayuyo para elaborar la ensalada que acompaña a las guatitas.

Marta también nos contó que la gastronomía chilena en general se caracteriza por el uso de muchos condimentos, en especial el ají y el comino, lo cual en Argentina no es costumbre, si bien se pueden conseguir sin muchos problemas, su consumo no es tan marcado como en el país vecino.



Guatitas a la jardinera.

El plato principal, ósea las guatitas, no sufrieron muchos cambios a la hora de adaptarse a la Argentina, más allá de algún que otro cambio en los condimentos, más que nada por la costumbre ya mencionada, sin embargo, lo que, si sufrió grandes cambios, debido a que es imposible conseguir acá el ingrediente principal, fue la ensalada de Cochayuyo, que sirve de acompañamiento.



Ensalada de Cochayuyo

En Argentina no se consigue esta alga tan particular, por lo que Marta viajó para encontrarse con sus allegados y trajo atados de cochayuyo para que logremos realizar este plato.

RECETA COCHAYUYO

INGREDIENTES

- 2 atados de cochayuyo
- 1 cebolla mediana
- Cilantro
- Palta
- Vinagre
- Aceite
- Jugo de limón
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

- Dejar remojando toda una noche el cochayuyo con agua y un poco de vinagre. Al día siguiente lavar el cochayuyo

- Luego cocinar en una olla por unos 45 minutos o hasta que ablande. Dejar enfriar y picar pequeños cuadros.
- Luego agregar la cebolla picada cuadritos y remover; posteriormente agrega el cilantro y dejar reposar por lo menos 1 hora.
- Por último, se coloca la palta cortada en tiras finas como decoración.
- Se condimenta con limón, aceite y sal.
- Servir en platos individuales.

EL COCHAYUYO:

Se trata de un alga de gran tamaño que puede llegar a alcanzar los 15 metros de longitud. Sus filoides ("hojas"), también llamadas como toda la planta, son de un color pardo verdoso cuando están en el mar y tienden a cambiar a un color pardo rojizo después de secarse. Tienen consistencia carnosa y su interior es una estructura de panal que tiene como objetivo aportarle gran resistencia a la planta para soportar el embate del oleaje. Su tallo es circular y no tiene espacios llenos de aire, su color es verde claro y mide alrededor de un metro de largo hasta el nacimiento del primer filoide. El disco basal o rizoide es una estructura muy fuerte que se adhiere a las rocas en la zona del rompiente, ya que debe ser capaz de resistir el golpe continuo de las olas sin desprenderse del sustrato.

Esta alga ha sido uno de los recursos alimenticios de comunidades indígenas americanas durante siglos y hoy día forma parte de la gastronomía chilena. En Chile se ha extraído desde las costas y secado en paquetes que, gracias a su bajo peso, eran intercambiados en el interior del país. Existen muchos platos chilenos que usan esta alga, pudiéndose consumir de diversas formas y en distintas preparaciones, yendo desde platos dulces a salados, ya que es un alimento que se caracteriza por tener una gran versatilidad.

A los alimentos que contienen esta alga, se les atribuyen diversos efectos beneficiosos, siendo uno de ellos el digestivo.

Aunque fue un alimento ignorado por décadas, las propiedades del cochayuyo, el alga típica de las costas chilenas, fueron aprovechadas por antiguas culturas indígenas durante siglos.

El proceso de extracción se hace de dos formas: Debido al fuerte oleaje, el mar desprende el cochayuyo que nace, crece y se desarrolla específicamente en rocas con mucha humedad, y las lanza hacia fuera. También se puede obtener por corte de directo a través de buzos o personas que ingresan al mar para su extracción.

El cochayuyo, alga típica de las costas chilenas, tiene gran aporte en fibra y minerales tales como yodo, calcio, hierro, magnesio, manganeso, antioxidantes, colágeno, bajo en calorías y grasas, contiene proteínas de buen valor biológico, entre otras cualidades.

CONCLUSIÓN

Gracias a este trabajo pudimos no solo aplicar y reforzar conceptos trabajados a lo largo de la cursada, sino que también nos permitió ponernos en contacto y aprender de una cultura gastronómica, que, si bien es nuestra vecina, era totalmente ajena a nosotros.

Expandió nuestros horizontes culinarios, nos brindó una grata y enriquecedora experiencia, pero lo más importante, es un claro ejemplo de que la comida no es solo eso, sino que está atada a toda una vida, a experiencias, y que viaja a través de las personas que la probaron. Muta y se adapta al lugar donde se implanta y que, a pesar de no ser siempre igual al plato original, es adoptada y se convierte en un símbolo de esa cultura adoptante.

La comida es importante y siempre transmite un mensaje a quien está dispuesto a analizarla, nunca hay que dejar de probar cosas nuevas y siempre buscar aprender de ellas.

GLOSARIO

Barlovento: Parte de donde viene el viento con respecto a un punto o lugar determinado.

"la influencia marítima del Atlántico produce en el norte del país lluvia a **barlovento**"

Bandullo: vientre o conjunto de tripas.

Cochayuyo: Es un alga parda comestible.

"las propiedades del **cochayuyo**, el alga típica de las costas chilenas, fueron aprovechadas por antiguas culturas indígenas durante siglos"

Comuna: es una subdivisión administrativa menor que corresponde a una zona urbana, rural, o mixta.

"Por su parte, las **comunas** están bajo el cargo de su respectiva municipalidad"

Guatita: Trozos de estómago de animal, generalmente vacuno

"Que buen plato es La **guatita** a la jardinera eh"

Mariscadores: Que tiene por oficio recoger mariscos en la costa o en extensiones de la orilla del mar.

"la federación de **mariscadores** ha acondicionado 300 000 metros cuadrados que se convertirán en bancos de almeja fina antes de tres años"

Merquén: Ají con sal que se lleva preparado para condimentar comidas

"Hay que agregarle un poco de **merquén** a esta comida tan rica"

Mondejo: significa intestino

Oleaje: es la fluctuación del nivel del mar que cambia entre 2 y 25 segundos.

"Debido al fuerte **oleaje**, el mar desprende el cochayuyo que nace, crece y se desarrolla específicamente en rocas con mucha humedad, y las lanza hacia fuera."

Peregrinos: se refiere en su significado más clásico al viajero que, por devoción o por voto, visita un santuario o algún lugar considerado sagrado

"allí acudían **peregrinos** a visitar los santos lugares"

Ranchero: Del rancho o relacionado con este tipo de granja o con sus habitantes.

"Que vida **ranchera** que tenemos!"

Signataria: Firmante de un documento.

"los **signatarios** se comprometieron a cumplir el contrato"

BIBLIOGRAFÍA

- ArgentiNat. (s.f.). *ArgentiNat*. Recuperado el 19 de Junio de 2022, de <https://www.argentinat.org/taxa/197107-Durivillaea-antarctica>
- Ballart, J. (1996). El patrimonio historico y arqueologico: valor y uso. En J. Ballart, *El patrimonio historico y arqueologico: valor y uso*. (págs. 61-104). Barcelona: Editorial Ariel S.A.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (s.f.). *BCN.cl*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de <https://www.bcn.cl/siit/nuestropais/region9>
- Chileestuyo.cl. (s.f.). *Chileestuyo.cl*. Recuperado el 19 de Junio de 2022, de <https://chileestuyo.cl/cochayuyo-el-alga-tipica-de-las-costas-chilenas/>
- Consejo Nacional de la Cultura y Artes. (2015). Region de la Araucania: Sintesis Regional. En C. N. Artes, *Region de la Araucania: Sintesis Regional* (págs. 5-11). Santiago.
- DatosMundial.com. (s.f.). *DatosMundial.com*. Recuperado el 1 de Junio de 2022, de <https://www.datosmundial.com/america/chile/clima-araucania.php>
- Diario Rio Negro. (17 de Febrero de 2017). *Rio Negro*. Recuperado el 1 de Junio de 2022, de <https://www.rionegro.com.ar/la-araucania-una-region-chilena-que-atrapa-con-su-gastronomia-mapuche-MB2164781/>
- Diaz Cabezas, M. d. (2010). Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI. En M. d. Diaz Cabezas, *Criterios y conceptos sobre el patrimonio cultural en el siglo XXI* (pág. 5). Cordoba: Publicaciones UBP.
- Exoticca. (2013). *Exoticca.com*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de <https://www.exoticca.com/es/america/america-del-sur/chile/eventos>
- FatSecret.cl. (s.f.). *FatSecret.cl*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de <https://www.fatsecret.cl/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/gen%C3%A9rico/mondongo?portionid=51252&portionamount=100,000>
- Fonseca, M. (17 de Junio de 2022). Guatitas a la Jardinera. (S. Auad Luna, Entrevistador)
- Hernandez Peredo, A. L. (19 de Octubre de 2021). *GastroLabWeb*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de GastroLabWeb: <https://www.gastrolabweb.com/recetas/2021/10/19/que-es-el-mondongo-como-se-prepara-conoce-todo-sobre-este-caldo-tipico-16361.html>
- Identidad y Futuro. (11 de Diciembre de 2015). *Identidad y Futuro*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de Identidad y Futuro.: <https://identidadyfuturo.cl/2015/12/11/fiestas-costumbristas-en-la-araucania-verano-2016/>
- LaGuia.com. (4 de Diciembre de 2007). *La Guia*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de La Guia: <https://geografia.laguia2000.com/climatologia/chile-clima>
- SCS Arquitecto. (s.f.). *SCS Arquitecto*. Recuperado el 16 de Junio de 2022, de <https://scsarquitecto.cl/guia-bioclimatica-zonas-climaticas-chile-continental/>

Wikipedia. (6 de Junio de 2022). *Wikipedia*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Chile>

Wikipedia. (12 de Junio de 2022). *Wikipedia*. Recuperado el 14 de Junio de 2022, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_de_La_Araucan%C3%ADa#Gobierno_y_administraci%C3%B3n

Wikipedia. (4 de Abril de 2022). *Wikipedia*. Recuperado el 1 de Junio de 2022, de https://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_de_La_Araucan%C3%ADa

ANEXO:

Entrevista a Marta Fonseca

A=Alumna

E=entrevistada

A: bueno martita, nosotros somos alumnos de la carrera de licenciatura en gerenciamiento gastronómico y tenemos que hacer un trabajo en la cátedra de patrimonio cultural y alimentos, que consiste en una receta extranjera, donde teníamos que entrevistar a la persona que viniera de algún otro país.

Nosotros somos Auad Luna Samira y Brunetti Leandro.

Todo esto va a quedar registrado en un archivo de la facultad para que la gente pueda leer lo que hicimos.

¿Te parece bien?

E: Perfecto.

A: Bueno, me gustaría que te presentes

E: ¡Hola! Yo soy Marta Fonseca, nacida en Chile en Cunco Campo, hermoso el lugar, muy lindo.

Sería la novena región, La Araucanía.

A: ¿Cómo es tu familia, Tenes muchos hermanos?

E: Si, somos 5 hermanos, 3 mujeres y 2 varones. Acá vivimos 2 y en Chile están los otros 3.

A: Buenísimo, y cómo fue que viniste a Argentina, ¿en qué contexto?

E: Y más o menos yo tenía 20 años cuando falleció mamá y acá en Argentina vivía mi madrina de bautismo y me invitaron a venir, vine y me quedé.

Me quedé a vivir acá porque me gustó, me sentí bien.

A: ósea que hace muchos años.

E: No mejor no digamos los años (risas)

A: ¿Como te adaptaste a este nuevo país?

E: ¡Bien! Al principio extrañé, hay mucha diferencia entre vivir en el campo y venirte a la ciudad.

A: claro porque ¿vos sos del campo no?

E: Claro, si si, del campo, y bueno de a poco, ya con 20 años podía decidir si me gustaba para quedarme.

Conseguí trabajo así que me quedé.

A: Y ustedes allá en Chile, ¿trabajaban de muy pequeños?

E: Si, allá en el campo trabajas, ayudas en todo, en alimentar las aves, buscar los animales, buscar y encerrar los terneros para sacar al otro día temprano la leche, todo eso siempre.

A: Y me comentabas antes que es mucho de cultivos de cereales, ¿puede ser?

E: Si, cereales claro, y Ganadería, mucho mucho

A: ¿Y que me podés contar acerca de la gente allá? ¿Es igual que acá? ¿Son más amables?

E: Mm no Tan amable pero bien, más o menos parecido.

Bueno, la gente campesina es muy humilde, buena.

A: ¿Y el clima?

E: Es húmedo, nada que ver acá, hay mucha vegetación, mucha humedad, es de llover bastante.

A: ¿Y las comidas?

E: Las comidas si son diferentes, en el momento que condimentas y preparas hay una diferencia.

Acá se consiguen los mismos condimentos quizás, pero se usan distinto.

A: Bueno, nosotros en el informe pusimos que vamos a realizar la receta de "Guatitas a la Jardinera"

E: Exactamente

A: ¿Que me podés decir de la guatita?

E: La guatita se le dice así al mondongo. Allá en el campo lo consumimos muchísimo porque nosotros carneábamos los animales, no íbamos a la ciudad a comprar carne ni nada, entonces siempre había, y cada vez que se hacía eso venía la familia a compartir esta comida que nos gusta mucho.

Es muy rica, tiene muchas calorías, se come más bien en el invierno.

Es muy rica.

A: ¿Y cuando la preparaban así, para alguna festividad?

E: Si si, a veces cumplías años y preparábamos esa comida y venían nuestros familiares más cercanos.

A: Bueno nosotros acá lo preparamos con los ingredientes que dice la receta, ¿pero vos me comentabas que allá se usa mucho el picante y el comino?

E: Claro, el comino se usa muchísimo para saborizar las comidas y el ají no tiene que faltar en ninguna mesa, tiene que estar el ají y siempre se le pone un toquecito de ají ya cuando tenes el plato en la mesa.

A: Acá mucho no se hace eso.

E: No acá no (risas)

A: Bien, ¿y cambian los ingredientes cuando preparabas la guatita allá en Chile, a prepararla acá en Argentina?

E: No no, porque es lo mismo que le pusimos, quizás con otro toque de sabor, pero se puede preparar igual acá.

A: Claro encontramos todos los ingredientes

E: Todo todo, le pusimos todos los ingredientes

A: Buenísimo, y también como para anexar un platito de entrada o de acompañamiento, hicimos la ensalada de Cochayuyo.

E: Sii, la ensalada de Cochayuyo, que el cochayuyo son unas algas marinas que se extraen, son tiras muy largas que se sacan del mar, las ponen a secar y antes que se sequen bastante se hacen atados como de 200gr.

Se hacen paquetitos que se envuelven con la misma alga, y eso te dura toda la vida, no se pone feo, no se vence, nada.

Tiene muchos beneficios, puedes hervirlo y tomar el agua, que te sirve para el organismo, te mejora la piel, tiene muchas propiedades.

A: Contanos cómo la cocinamos nosotros

E: Bueno, yo puse un poco porque rinde bastante, la puse a remojar la noche anterior, y al otro día la puse a hervir. Yo la iba tocando para ver si estaba blanda, luego lo saqué del agua y lo dejé enfriar. Y lo preparamos para ensalada.

A: Y esta alga, ¿se puede utilizar de otra forma?

E: Sí, si si, puedes en un tuco reemplazarlo por la carne, también va cortadito en pedacitos chicos, y lo pones en el tuco para fideos, para lo que quieras.

También se pueden hacer guisos, le pones papita, zapallo, un guiso de cochayuyo que queda muy rico también.

Si si, lo podés usar tranquilamente en varias cosas.

A: Bueno y para concluir la entrevista, te queremos preguntar si te gusta vivir acá en Argentina.

E: ¡Ay sí! Ya estoy acostumbrada, me gusta ir a Chile a pasear, a ver a mi gente, a comer algunas cositas ricas que acá por ahí no hay, y volver a mi país que digo yo acá a Argentina porque es mi país ya, hace años que estoy acá.

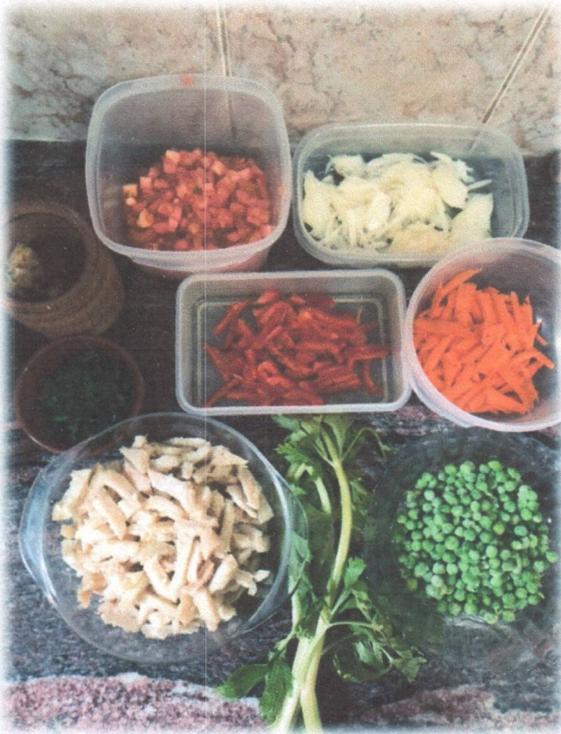
A: ¿Qué te pareció hacer estos platos con nosotros?

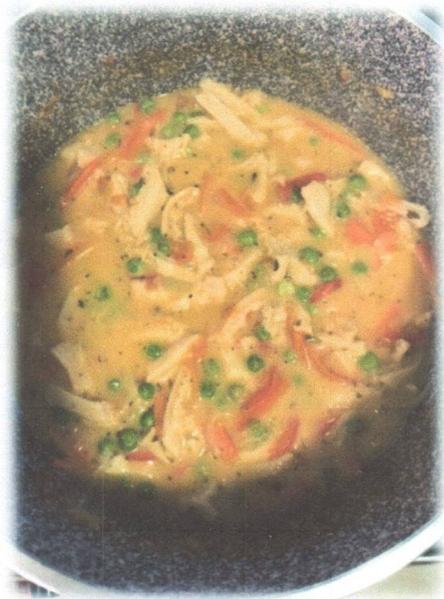
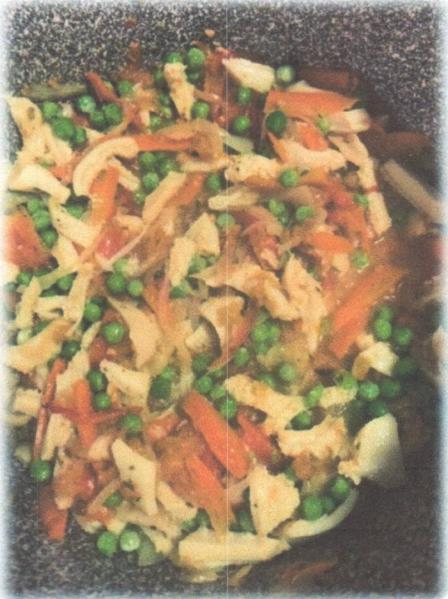
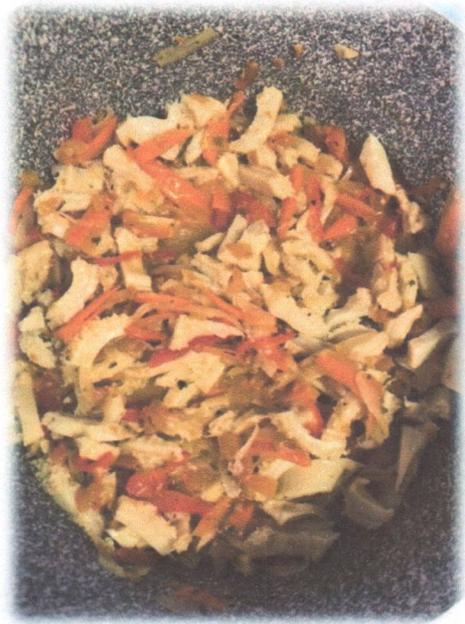
E: ¡Ay me encantó! Hace bastante que no lo preparaba y me gustó, me gustó hacerlo, la verdad que está muy rico, las dos, la ensaladita y la guatita.

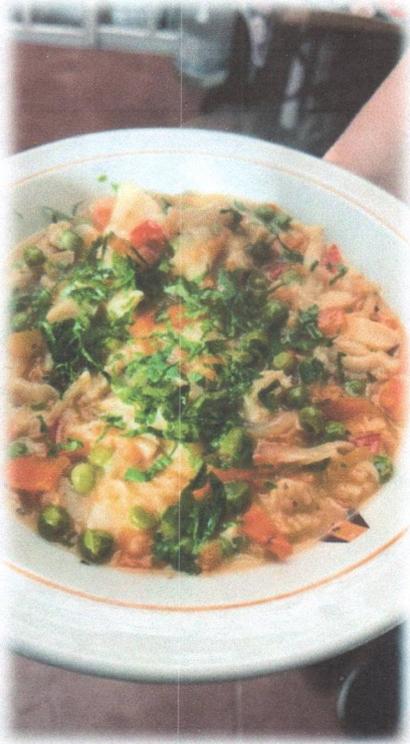
A: Bueno martita, eso sería todo, ¡muchas gracias!

E: ¡Ha sido un placer, muchas gracias!

PASO A PASO DE "GUATITAS A LA JARDINERA"







PASO A PASO DE "ENSALADA DE COCHAYUYO"

