



OCTUBRE ES EL MES DE LOS DIGÜENES, un tipo de hongo endémico de la zona centro sur del país. Muy apetecidos en la gastronomía popular por sus propiedades, en su honor se celebran diversas fiestas por estos días. Una bolsa de digüenes como la de la foto puede costar entre 2.500 y 3.000 pesos.

A PROPÓSITO DEL INICIO DE LA TEMPORADA DE DIGÜENES Y NALCAS:

Comunidades rurales realizan valioso rescate de alimentos ancestrales

Los alimentos ancestrales son aquellos que usaban los pueblos originarios, en base a sus conocimientos y bajo sus propios sistemas de producción. La variedad, según los expertos, es inmensa: desde frutos silvestres como el maqui hasta cultivos como la quinoa.

SEBASTIÁN SILVA y GRACIELA ALMENDRAS

¿Se ha preguntado cuántos alimentos ancestrales consume habitualmente? ¿Cuáles no conoce y le gustaría probar? Considerando la diversidad geográfica que existe en Chile, las alternativas son muy variadas. Los distingue de otros el hecho de que han sido cultivados, cosechados e incorporados a la dieta desde hace siglos por parte de los pueblos originarios. Las tradiciones tanto agrícolas como culinarias han traspasado generaciones y hoy son principalmente comunidades rurales las que rescatan su valor y los acercan a los puntos de venta. Para muchos recolectores y agricultores, estos también son su principal fuente de ingresos.

Según el Instituto de Investigaciones Agropecuarias (Inia), algunos ejemplos de lo que comían los pueblos originarios de Chile son la quinoa, piñones, orégano, maqui, nalca, murta, hongos, miel, guanaco y cochayuyo. En la alimentación precolombina destacaban el maíz, porotos, zapallos y tubérculos como la papa, la oca, el ulluco y el aríu. "La gama de alimentos ancestrales presentes en nuestro país es realmente amplia", sostiene Santiago Rojas, director nacional de Indap. Dentro de las especies que aún se consumen, "varias de ellas tienen una importancia en la nutrición humana a nivel mundial, incluyendo especies como la papa, el maíz, la quinoa, los zapallos, los porotos, los ajíes, entre otros".

Rojas dice que "cada una de estas especies tiene un amplio abanico de variedades, con sus propios colores, sabores, usos y propiedades nutricionales". Sin embargo, advierte, lamentablemente "muchos de estos alimentos se encuentran en la actualidad en absoluto desuso alimentario, siendo considerados solo como plantas silvestres y algunas, incluso, como plantas ornamentales".

Una triste realidad, teniendo en cuenta que "son alimentos no procesados con un alto contenido nutricional, y parte fundamental de una alimentación saludable y equilibrada", afirma. En cuanto a su valor histórico, dice que muchos alimentos "están intrínsecamente relacionados a los pueblos originarios de Chile y, posteriormente, a las comunidades campesinas formadas desde la llegada de los europeos a nuestras tierras; así, en cada especie hay ecotipos y variedades asociadas a cada pueblo y sus territorios".



EN EL NORTE DEL PAÍS, y asociados a los pueblos andinos, destacan la quinoa, el maíz luteño, la papa oca, la papa chuño y el orégano. En la imagen, miembros de la Cooperativa Oro Verde, de Putre: Sonia Gutiérrez, Victoria Mollo y José Flores, quienes cultivan y venden orégano.



LOS MAPUCHES consideraban al quélon (árbol del maqui) una especie sagrada, y preparaban chicha de su fruto. Hoy, estudios científicos demuestran que el maqui tiene alto contenido de antocianinas y polifenoles, y es antioxidante y antiinflamatorio. En la foto, Gladys Lefin, quien da valor a este fruto desde Futrono.

Ejemplo, "no son iguales los maíces luteños cultivados en el norte a los maíces pichiwa cultivados por el pueblo mapuche; cada uno de estos grupos tiene sus propias características morfológicas, nutricionales e incluso usos rituales".

INICIATIVAS LOCALES
 Desde el Inia recuerdan que, en 2021, el Ministerio de Agricultura, Indap y Elige Vivir Sano impulsaron el Programa de Alimentos Ancestrales Saludables, que diseñó una publicación de recetas ancestrales. También, los esfuerzos realizados por la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), que promueve el rescate y valorización de productos y alimentos ancestrales, a través del financiamiento de proyectos.

A su vez, el Inia ha llevado a cabo programas de rescate del calafate, y con Inacap han desarrollado platos basados en este fruto azul. También han trabajado con el poroto y la quinoa, entre otros.

El Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio también cuenta con un rol relevante promoviendo platos patrimoniales y ancestrales.

Por su parte, Indap impulsa los cultivos, su visibilización y valoración mediante distintos programas, tales como la Red Sipan (Sistemas Importantes del Patrimonio Agrícola Nacional), apoyada por el GEF (Fondo para el Medio Ambiente Mundial), la FAO y el Ministerio de Agricultura.

También, Santiago Rojas comenta sobre la importancia de vitros como la Expo Mundo Rural Nacional y Regionales, la Red de Mercados Campesinos de Indap y la Red de Tiendas Mundo Rural en

distintos puntos del país. A esto se suman los nuevos programas que impulsa Indap: Transición a la Agricultura Sostenible y el de Fomento a los Cultivos Tradicionales, además de la creación e implementación de la Red de Sustentabilidad y Agroecología, que incluye el eje de Biodiversidad y Patrimonio.

CUIDADORES DE SEMILLAS

En la comuna de Putre, Región de Arica y Parinacota, Victoria Mollo lidera la Cooperativa Oro Verde, integrada por siete productores —en su mayoría, mujeres aimaras—, dedicados al cultivo y venta

de oregano. En los pueblos Belén, Murruntani y Socoroma, en la precordillera, implementan prácticas ancestrales y técnicas de producción orgánicas en terrazas situadas entre los 2.800 y 3.500 m s.n.m.

Más al sur, en la Región del Bío-Bío, existe la Cooperativa de Productores de Aji Merkén de Santa Juana. "Somos cuidadores de semillas. Esto es de varias generaciones. La semilla que yo trabajo y proeto es un ají extrapicante pequeño y en la familia ya lleva 80 años", dice Inés Olate, presidenta de la agrupación, formada en 2016 e integrada



EN CHILOÉ, Cecilia Guineo tiene un banco de semillas. Sus huertos incluyen ajos, habas, quinoa chilota y papas.

por 12 familias campesinas del valle de Catirai, provincia de Concepción. Actualmente comercializan en tiendas y ferias tres variedades de ajíes: picante, muy picante y extrapicante. Comenzaron con una pequeña sala y hoy tienen una bodega, salas de secado y un espacio adaptado para su comercialización.

En el sector de Maqueo, en Futrono, Región de Los Ríos, Gladys Lefin inició en 2011 un emprendimiento para darle valor agregado al maqui. La microempresa familiar creció y hoy produce café, mermelada, jaraibe, jugo, picante, vinagre y pan de maqui. Su hija Claudia Manquepillán cuenta que tienen una alianza con 27 familias recolectoras de frutos, a quienes compran alrededor de 5 mil kilos de maqui en la temporada de verano, 3 mil kilos de murta en otoño y otros 3 mil kilos de ararrayán en invierno. También compran nalcas y digüenes en primavera. Todos estos alimentos se venden en su local, a orillas del lago Maihue, donde también tienen un restaurante.

En Chiloé, en el sector de Coipomó, se encuentra el banco de semillas de Cecilia Guineo, mujer chilota y huilliche. Aprendió con su abuela a cuidar y multiplicar semillas de distintas variedades de papas nativas. Hoy, ella y otros pequeños productores agrícolas comparten, intercambian y venden sus productos. Sus huertos incluyen ajos, habas, quinoa chilota, plantas medicinales, arvejas y papas. "Los conocimientos a veces se pierden y queremos dejar una huella", dice. Por esto, llama a transmitir estos conocimientos a las nuevas generaciones.

APORTE NUTRICIONAL

Javier Parada, ingeniero en Alimentos de la U. Austral de Chile (UACH) y director del Instituto de

Ciencias y Tecnología de los Alimentos (Icytal) de la UACH, destaca el cochayuyo y los hongos comestibles. "Los alimentos ancestrales son muy variados y permiten diversificar la dieta, lo que es crucial para una alimentación saludable. Por otro lado, estos suelen presentar una composición tal que nos aportan muchos nutrientes y compuestos bioactivos, tales como vitaminas, minerales, compuestos antioxidantes, pre y probióticos", explica el doctor en Ciencias de la Ingeniería.

Parada dirige el proyecto Fondecyt que busca determinar las propiedades saludables del cochayuyo y desarrollar ingredientes en base a este para combatir enfermedades. "Nuestro modo de alimentación actual puede llegar a ser muy limitado en compuestos bioactivos, lo que afecta la salud de la población, y los alimentos ancestrales nos dan la posibilidad de darle la vuelta a esta realidad", asegura.

COCINA CHILENA

Los alimentos ancestrales son muchos y aprender a cómo prepararlos es una necesidad. "Tenemos que aprovechar las cosas que tenemos en esta tierra", dice Coco Pacheco. El cocinero valora preparaciones nacionales como el curanto y el charquicán, y alimentos como el cochayuyo, la papa y los digüenes.

Para aprovechar que ahora mismo es posible encontrar digüenes, entrega una sencilla y sabrosa receta: "Hostias de hongos salvajes". Como los considera "un poco insípidos", recomienda un aderezo "a base de vinagre de manzana de Chiloé, un poco de aceite de oliva, sal, pimienta, una pizca de mostaza de jiron y, si le gusta más picante, un toque de merkén", explica. Y agrega: "El digüene tiene un gusto muy suave, muy sutil y su textura me encanta, pero no hay que meterle muchas cosas, si no, no se sentirá su sabor". Por último, invita a acompañar esta receta con lechuga, endivias o fondos de alcachofas.