



III EDICIÓN

MANUAL PARA EL DIÁLOGO DE SABERES



REVITALIZANDO EL MAPUZUGUN, A TRAVÉS DE LOS SABERES DE LA HUERTA DE MUJERES MAPUCHE, MAESTRAS Y APRENDICES CURADORAS DE SEMILLAS

Primera Edición Impresa
Abril del 2019, Temuco, Región de La Araucanía

Equipo CETSUR

Sandra Parra Riquelme
Nadia Fuentes Quilaqueo
Ramón Cayumil Calfiqueo
Gloria Cabrera Huaracán
Maximiliano Cofré Figueroa
César Rivera Contreras

Comité Editorial Curadoras de Semillas

Sandra Campos Fernández, comuna Purén
Miriam Muñoz Cares, comuna Pucón
Amácida Orellana Morales, comuna Pitrufrquén
Magdalena Huiriqueo Bulnes, comuna Cholchol
Carmen Nahuelcoy Castro, comuna Saavedra
Blanca González Valdebenito, comuna Toltén

Financiamiento

Departamento de Pueblos Originarios,
Servicio Nacional del Patrimonio Cultural,
Ministerio de Las Culturas, Las Artes y El Patrimonio.

Segunda Edición Impresa
Diciembre del 2019, Temuco, Región de La Araucanía

Equipo CIS-SUR UFRO

Sandra Parra Riquelme
Alex Díaz Celis
Vilma Raiman Porma
Cledia Vásquez Ruiz
Luis Catricura Manqueo
Nibaldo Leiva Riffo
Maximiliano Cofré Figueroa

Financiamiento

Subdirección Nacional Temuco,
CONADI - Unidad de Cultura y Educación

Grafemario oficial sancionado por Conadi
AZÚMCHEFE

Tercera Edición Impresa
Abril del 2020, Temuco, Región de La Araucanía

Equipo ONG CETSUR

Sandra Parra Riquelme
Gloria Cabrera Huaracán
Lilian Barrientos Espinoza
Ariel Sepúlveda Rivas
Jordano Rojas Roa
Maximiliano Cofré Figueroa

Comité Editorial

Sandra Parra Riquelme, Equipo CETSUR
Jordano Rojas Roa, Equipo CETSUR
Soledad Calhueque Huaiquillán, Aprendiz Curadora de Semillas comuna de Ercilla
Constanza Cayul Cayul, Aprendiz Curadora de Semillas comuna de Temuco
Gisela Piguitrin Calvumil, Aprendiz Curadora de Semillas comuna de Padre Las Casas
Marta Larenas Millán, Aprendiz Curadora de Semillas comuna de Vilcún
Juana Marileo Llancapan, Aprendiz Curadora de Semillas comuna de Cholchol
Maximiliano Cofré Figueroa, Diseñador

Financiamiento

Ministerio de Desarrollo Social y Familia
Fondo de Iniciativas para la Superación de la Pobreza, Línea Fundaciones y Corporaciones
"Chile Compromiso de Todos", año 2019

Grafemario oficial sancionado por CONADI
AZÚMCHEFE

ÍNDICE



PRESENTACIÓN

4

PRÓLOGO

5

ITXOFILL MOGEN

6

I. LAWENTUN MU KONKELU (USO MEDICINAL)

7

II. IYael MU KONKELU (USO CULINARIO)

33

**III. LAWENTUN MU KONKELU (USO MEDICINAL)
IYael MU KONKELU (USO CULINARIO)**

47

IV. CURADORAS DE SEMILLAS

70

CURADORAS DE SEMILLAS
“GUARDIANAS DE LA VIDA”

71

COMPROMISO DE UNA APRENDIZ
CURADORA DE SEMILLAS

72

ROL DE UNA CURADORA DE SEMILLA

75

BIBLIOGRAFÍA

78

PRESENTACIÓN

En la actualidad se reconoce la feminización de la agricultura por el aumento de predios a cargo de mujeres, sin embargo el Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2017), señala que las desigualdades enfrentadas por las mujeres se acentúan generalmente, en grupos de mujeres rurales, indígenas, inmigrantes y de bajos ingresos.

Basado en el anterior diagnóstico el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, a través de su concurso Fondo de Iniciativas para la Superación de la Pobreza, Línea Fundaciones y Corporaciones, “Chile Compromiso de Todos”, año 2019, aprueba el proyecto presentado por la ONG Centro de educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, CETSUR, denominado “Escuela de Artes y Oficios para Aprendices en Curatoría de Semillas en la Región de La Araucanía”, cuyo objetivo fue poner en valor los saberes tradicionales, asociados a las prácticas culturales, productivas y económicas de mujeres rurales en el espacio de la huerta, como estrategia fundamental para la superación de la pobreza a través de la recuperación de la biodiversidad de los territorios y la seguridad alimentaria, aportando con ello hacer frente al cambio climático.

El presente manual denominado **“Revitalizando el Mapuzugun, a través de los Saberes de la Huerta de Mujeres Mapuche, Maestras y Aprendices Curadoras de Semillas, Tercera Edición”**, está basado en los saberes de mujeres Mapuche Maestras y Aprendices Curadoras de Semillas que participaron el año 2019 en el proyecto “Revitalización del mapuzugun, a través del oficio de la curatoría de semillas y prácticas agroecológicas de mujeres rurales mapuche de la Región de La Araucanía – Wallmapu”, ejecutado por el Centro de Educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, CETSUR, y financiado por el Servicio Nacional del Patrimonio Cultural a través del Departamento de Pueblos Originarios, quien ejecuta el Programa Fomento y Difusión de las Artes y las Culturas de los Pueblos Indígenas del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.

Su tercera edición permitirá continuar potenciando el diálogo de saberes entre Aprendices en Curatoría de Semillas, como también la revalorización de su rol en la preservación de la biodiversidad, la seguridad alimentaria y el fortalecimiento de las economías locales como estrategia para la superación de la pobreza.

DEPARTAMENTO SOCIEDAD CIVIL
DIVISIÓN DE COOPERACIÓN PÚBLICO PRIVADA
SUBSECRETARÍA DE EVALUACIÓN SOCIAL
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL Y FAMILIA



PRÓLOGO

Las Escuelas de Artes y Oficios han sido una de las estrategias formativas prioritarias de ONG CETSUR a través de sus 20 años de existencia. En ellas se forman a personas interesadas y comprometidas en desarrollar un oficio trenzado a su localidad, donde se mezclan elementos funcionales y artísticos que caracterizan a las artes agrícolas, contribuyendo a las identidades locales y regionales de nuestro sur.

La crianza de un animal o planta, la creación y mantención de deliciosas recetas o el diseño de un objeto doméstico de alta calidad estética, consideran a su vez la mantención de especies de aves, plantas y/o animales que forman parte del paisaje local y que permiten la mantención de la vida desde principios éticos, gestados en interacción con la Naturaleza.

La Escuela de Artes y Oficios en Curatoría de Semillas propende a vincular a las/os maestras/os locales con potenciales aprendices, promoviendo valores y prácticas asociativas y solidarias, generando alternativas de formación en comunidades sujetas a intensos procesos de reconversión productiva, social y cultural. Las/os maestras/os se reconocen como depositarios de conocimientos y experiencias heredados, asociados a formas de vida que hoy pueden constituir un valioso aporte para reencontrarse con antiguas formas de producir, aprender, compartir, consumir y habitar la localidad.

Las/os curadoras/es son parte del sistema de abastecimiento de semillas de sus comunidades y su papel es el de un/a especialista tradicional. No se trata de un/a multiplicador/a de semillas, su rol es mantener la diversidad de las plantas, el conocimiento, su forma de reproducirlas y mejorarlas. Su mandato es la crianza y mantención de las semillas.

Teniendo presente la estrecha relación existente entre diversidad biológica y diversidad cultural es que, la difusión y revalorización de los sistemas de conocimientos tradicionales se torna hoy cada vez más relevante. Valorizar el conocimiento de las curadoras de semillas resulta prioritario, no sólo por el fortalecimiento de sus propias familias, de sus comunidades y territorios, sino también por el aporte que realizan silenciosamente a la resolución de los actuales problemas de pérdida de la biodiversidad y la pobreza de nuestro planeta.

**CENTRO DE EDUCACIÓN Y TECNOLOGÍA PARA
EL DESARROLLO DEL SUR
ONG CETSUR**



ITXOFILL MOGEN

En el mapuche kimun todo lo que hay en nuestro espacio (mapu) sirve, por algo existe, todo es mogen (vida). Hay diferentes tipos de mogen (itxofill mogen), todo tiene su zugu, si hablamos de ruf lawen en nag mapu podemos distinguir a grandes rasgos:

- ❖ Rukan lawen
- ❖ Lelfun lawen
- ❖ Kulme lawen
- ❖ Contra lawen

Pero también tenemos los **iyael** (comida) está en este mapu, están los **fill kulliñ, fill uñum, fill izike**. Todo lo que existe en los **meli ñom mapu** (cuatro espacios que concibe la cosmovisión mapuche (**minche mapu, nag mapu, raguiñ wenu mapu y wenu mapu**) es mogen y lawen. Todos las personas buscamos el kume felen (bienestar), para eso es necesario mantener el equilibrio y respeto en nuestro mogen para llegar a ser che (ser persona en el mapuche kimun), en el kume felen respetando todo tipo de mogen (gen mapu, gen leufu, gen pillan, gen kurruf, gen mawun, etc.).

Pero ¿qué es ser **che** y qué es respeto? En el mapuche kimun ser che significa “**ser norche, kumeche, kimche, newenche**” y es importante para tener un kume mogen en armonía con la naturaleza. En el mapuche kimun cuando hablamos de respeto, hablamos de **llamuwun, ekuwun, yewewun y kelluwun**.

Hablamos también de las energías, cada energía tiene su horario para habitar un espacio, es ahí donde nosotros no debemos pasar a llevar esas instancias u horarios, para ello es necesario aprender el kuifike mogen.

Si hablamos de mogen y de lawen debemos hablar del ser Machi, que son las y los mediadores para mantener el equilibrio en todos los mapu (meli ñom, meli witrán), las y los Machi son los encargados de curar a las personas física, psicológica, energética y espiritualmente. De forma similar están los lawentuchefe que son conocedores de las diferentes plantas medicinales. Es por todo esto que el respeto y rescate del conocimiento antiguo es parte fundamental para llegar a tener kume felen, manteniendo la comunicación (nütxam), observando y comprendiendo todos los tipos de vida que nos rodean.

Vilma Lorena Raiman Porma
Educatora Tradicional en Lengua Mapuche
Comunidad Indígena Juan Huichaqueo Licanqueo
Comuna de Teodoro Schmidt



I. LAWENTUN MU KONKELU

(USO MEDICINAL)





La Colecta de Lawen

Llellipun

"...De esta manera, el mapuche al momento de entrar al bosque para efectuar la recolección de las plantas medicinales, ora al Ngen, poderes sobrenaturales que protegen un determinado lugar físico, pidiendo permiso para la recolección y bendiciones para que todo salga de buena manera" (Vargas y Antivil, 2001).

Citarella, por su parte, concluye que si no se cumple con esto la planta no tendrá efecto terapéutico. Al mismo tiempo, la persona que realiza la recolección enfermará (Jofré et.al, 2003).

Posteriormente, a la solicitud respetuosa de permiso al Ngen para la recolección de lo que se necesita (para mejorar una condición de salud propia o de otra persona), explicando el motivo y la necesidad de ese Lawen, se recoge sólo la cantidad que se necesita: se debe dejar siempre la cantidad suficiente para que el Lawen se reproduzca sin dañar la planta. De otro modo, se caerá en transgresiones con la naturaleza y los espíritus.

Retribución o reciprocidad

Finalmente, se agradece al Ngen dejando en el lugar una ofrenda para la fauna silvestre, que puede ser un puñado de granos de trigo, avena, mote o migas de pan.

Se menciona también que se puede retribuir al Ngenenmapun con algo material que pueden ser lanas de colores, moneda o pedazos de tejido para que la planta entregue sus poderes terapéuticos. Lo que se hace con los Dioses es un comercio sagrado, donde a través de cosas simbólicas se compra el favor en reciprocidad y justicia (Citarella en Rodríguez, 2003).

Pérez, I. (2004) Ecosistemas mapuches, diálogo intercultural para la restauración ambiental en la región de La Araucanía. CETSUR, (3). Temuco.



TUSÍLAGO

Hierba expectorante, ayuda a provocar o promover la expulsión de las secreciones bronquiales acumuladas.

Sirve como sudorífico para los resfríos, gripes, catarros, bronquitis, laringitis, neumonía y congestión de las vías respiratorias.

Para uso externo se puede aplicar en casos de quemaduras, inflamaciones, úlceras de la piel y picaduras de insectos.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): En una taza de agua hirviendo colocar dos cucharaditas de hojas o flores secas y dejar reposar por 10 minutos.

Se debe beber 3 veces al día bien caliente.

Afüntuku lawen (cocimiento): En un litro de agua hirviendo añadir 1 cucharada sopera de hojas secas y hervir hasta que se reduzca a medio litro, agregar miel y tomar una cucharadita varias veces al día.

Uso externo: Remojar un paño por unos minutos en la infusión, escurrir y extender en el área afectada.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No dar a los **pichikeche** (niños) menores de 2 años, durante el **niekoñilen** (embarazo) y en periodo de **moyol püñeñ** (lactancia), alcohólicos y personas con trastornos en el hígado.

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

ME LAWEN O NEWE NEWE (POLEO DE MONTE)



Remedio usado para el resfrío, dolores estomacales causados por las flatulencias. Sirve para curar el empacho de las guaguas y el enfriamiento.

Puede aumentar el efecto terapéutico de antihistamínicos, que son los medicamentos que se usan para reducir o eliminar los efectos de las alergias.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putukoal lawen (infusión): Se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida.
Beber 1 taza 3 veces en el día.

Afüntuku lawen (cocimiento): Se hierve una taza de agua y se añade una cucharadita de poleo, dejándola en el fuego durante 3 minutos más.

Una vez hervida se tapa la taza y se deja reposar otros 3 minutos.
Finalmente se cuela y se puede agregar miel para endulzar.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

En altas dosis es una planta peligrosa en caso de **niekoñilen** (embarazo), pues es abortivo. No dar durante la **moyol püñeñ** (lactancia), ni a **pichikeche** (niños).
No exceder la dosis aconsejada, especialmente personas con problemas hepáticos.
No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

KURÜ MAMÜL O WIKI WIZU (PALO NEGRO)

“Sirve para el cuerpo y para el alma”.

Contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

Ayuda para la indigestión, la acumulación de gases, las disfunciones menstruales, reduce el colesterol, la diabetes y el cáncer.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usan las hojas, tallos y flores.

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Verter en un recipiente una cuchara sopera colmada de palo negro y agregar 1 litro de agua recién hervida, tapar y dejar reposar al menos 10 minutos y colar.

Se debe beber 1 taza 3 veces al día fría, tibia o caliente.



KUÑIWTUKUWAL
(tener cuidado)

No dar durante el **niekoñilen** (embarazo) y la **moyol püñeñ** (lactancia).

Tampoco a **pichikeche** (niños).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

HIERBA DEL BARRACO



Usado para limpiar el hígado por su gran poder desintoxicante. Remedio para la artrosis y el dolor de huesos.

Se le atribuyen propiedades para tratar la impotencia sexual.

Usado también para el resfrío.

Contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

Muy usado para hacer fumigaciones o sahumeros en el interior de las habitaciones.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Afüntuku lawen (cocimiento): Para la artrosis y dolor de huesos se hierven por 15 minutos 2 cucharadas rasas de ramas o palo, en 1 litro de agua.

También se puede beber contra las afecciones del hígado y de los riñones.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Consumir con precaución y consultar su uso en caso de **niekoñilen** (embarazo), **moyol püñeñ** (lactancia), y **pichikeche** (niños). No exceder la dosis recomendada, ni realizar tratamientos por largos periodos de tiempo (más de 7 a 9 días). Evitar su preparación en envases de aluminio.

CONSUELDA O QUEBRANTA HUESOS

Desinflamatorio, analgésico y regenerante de los músculos, útil en fracturas y esguinces. La raíz es la que tiene las mayores propiedades, y es allí donde se encuentra el calcio que ayuda en la curación de huesos rotos y en el crecimiento de los mismos.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso externo:

Txarintuku lawen (cataplasma): Se utiliza agua hirviendo sobre hojas frescas picadas o mezclando 50% de harina de hoja de consuelda con 50% de almidón, para obtener una pasta espesa.

También se pueden calentar las hojas en un sartén y aplicar en cataplasma.

En compresa se usa la infusión de la raíz utilizando 2 ½ cucharadas colmadas de raíces peladas para 250 ml. de agua, en aplicación de 15 minutos, pudiendo repetir el tratamiento cada tres horas.

Para **ubürkawe lawen** (friega) se machaca o ralla la raíz, se mezcla con aceite o crema y se aplica en la zona afectada.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Se recomienda solo su uso externo.

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días), y en caso de heridas por no más de 3 días.

No debe aplicarse a una herida abierta que no se haya limpiado.

Está contraindicada en **pichikeche** (niños), **niekoñilen** (embarazadas) y en periodo de **moyol püñeñ** (lactancia). Tampoco en personas con enfermedad hepática.

PALKI (PALQUI)



Utilizado para bajar la fiebre en gripes y otras enfermedades comunes.

Para cicatrizar enfermedades de la piel originadas por la sarna, sabañones y tiña, lavar heridas superficiales, úlceras y granos. Se usa para el tratamiento de heridas en los animales.

Se utiliza como contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usan cortezas, tallos y hojas.

Uso Interno:

Putokual lawen (infusión): 1 tallo de aprox. 5 cm. para 1 taza de agua recién hervida. Se bebe 1 taza al día.

Uso externo:

Müñetual lawen (baños): Para problemas en la piel se prepara una 1 cucharada de hojas por 1 litro de agua recién hervida, se aplica localmente a través de lavados o compresas.

Txarintuku lawen (cataplasma): En parálisis faciales se usa mezclado con yema de huevo y ortiga.

Compresas: Es útil para calmar el dolor de muelas, los espasmos y corrientes de aire.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No ingerir hojas, brotes tiernos, ni frutos ya que se ha visto, especialmente en animales, que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos.

Si está bebiendo **Palki** no exponerse al frío, ni beber cosas frías durante 24 horas.

Aumenta la presión arterial.

No es aconsejable su uso en **niekoñilen** (embarazadas), periodo de **moyol püñeñ** (lactancia) y en **pichikeche** (niños) menores de 10 años.

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

PAIKO (PAICO)

Para el tratamiento de gastritis, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales.
Regulariza la menstruación.
Sirve también para curar el empacho, hongos y sarna.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso Interno:

Putokual lawen (infusión): Se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida.

Tomar una taza 3 veces al día.

Afüntuku lawen (cocimiento): Para eliminar los parásitos del estómago se hierve 1 a 2 cucharadas de hojas por litro de agua durante 15 minutos, dejar reposar y colar.

Se debe tomar 1 taza en ayunas por 3 días seguidos.



FAILAHUEN (BAILAHUEN)



Se usa para el hígado graso y los dolores de estómago. Ayuda a la digestión.
Limpia las vías urinarias.
Sirve para la gripe y los resfríos, ayuda a bajar la fiebre.
Se usa como afrodisiaco natural en casos de impotencia masculina.
Sirve para tratar dolores reumáticos, heridas y erupciones en la piel.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usa el tallo y las hojas.

Uso Interno:

Putokual lawen (infusión): En 1 taza de agua hervida colocar 3 o 4 hojas y dejar reposar por 10 minutos.

Se debe beber fría o caliente 3 veces al día, después de cada comida.

Uso externo:

Txarintuku lawen (cataplasma): Machacar varias hojas de **failahuen** y colocarlas directamente sobre la piel.

KUÑIWTUKUWAL

(tener cuidado)

No dar durante el **niekoñilen** (embarazo) ni la **moyol püñeñ** (lactancia), tampoco a **pichikeche** (niños) de corta edad.
No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

TORONJIL DEL CORAZÓN



Conocido como Melissa, ayuda a disminuir los efectos del nerviosismo, el estrés y la ansiedad.

Calma los dolores de cabeza y la migraña. Tiene propiedades diuréticas, calmantes y expectorantes, por lo que se utiliza como remedio para la retención de líquidos y las flemas cuando se le agrega unas gotas de limón.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Para bajar la fiebre se mezcla una clara de huevo con 3 cogollos de toronjil, se bate y agrega agua hirviendo.

Para brotar la peste mezclar 2 a 3 hojas con leche y hervir hasta que suelte el primer hervor.

Consumir máximo 1 taza tibia.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No consumir las personas con hipotiroidismo. Usar con precaución en el **niekoñilen** (embarazo), la **moyol pũñeñ** (lactancia) y en **pichikeche** (niños).

Las personas con tratamientos psiquiátricos deben consultar al médico antes de tomarlo. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

PALGUIN (MATICO)



Destaca por sus propiedades cicatrizantes y antisépticas.

Se utiliza para curar heridas, úlceras y en lavados vaginales.

Las hojas sirven para calmar malestares del aparato digestivo como dolor de estómago, úlceras estomacales, diarrea, colitis, afecciones hepáticas y de la vesícula.

También en los casos de golpes y heridas internas.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso Interno:

Putokual lawen (infusión): En una taza se colocan dos hojas pequeñas de **palguin**, se agrega agua hervida caliente, se tapa y deja reposar unos minutos.

Para 1 litro de agua recién hervida se prepara con 1 cucharada de hojas.

Se toma 1 taza 3 veces al día.

Se debe beber después de las comidas semicalientes o tibio.

Uso Externo: Con la misma infusión se limpian las heridas, en compresas se puede usar para las contusiones y moretones.

Txarintuku lawen (cataplasma): Las hojas se aplican sobre las heridas para favorecer la cicatrización.

Würwürtu lawen (vaho): Para la vaginitis e inflamaciones urinarias.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Evite su preparación en ollas de aluminio. Consumir con precaución en el **niekoñilen** (embarazo), la **moyol püñeñ** (lactancia) y en **pichikeche** (niños).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

ÉTER

Es antiséptico para el estómago.
Se usa para eliminar los parásitos intestinales y la inflamación del colon.
Estimula el apetito.
Es sedante y calmante, especial para el dolor de muelas y estómago.
Sirve como remedio para el corazón y calmar los dolores de enfermos terminales.
Es reconocido como contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usan sus hojas, tallos y flores.

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Se agrega 1 cucharadita de hoja seca para 1 taza de agua hervida.

Tomar tres veces al día.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No consumir durante el **niekoñilen** (embarazo) ni **moyol püñeñ** (lactancia), tampoco dar a **pichikeche** (niños).
No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).
Evitar su preparación en envases de aluminio.

TXAPI LAWEN (CULÉN)



Es una planta endémica que crece en zonas húmedas.

Remedio para la diabetes, fiebre, espasmos, parálisis facial o corrientes de aire.

Regula la presión arterial.

Evita las embolias cerebrales e insolación.

“Antes a la gente que cortaba el trigo, se le esperaba con jugo de **Txapi Lawen**”.

Desintoxica, sirve para el dolor de estómago, empacho, indigestión y la “tos pegada”.

Ayuda con la inapetencia y diabetes melitus.

Sirve para limpiar heridas.

Se usa para el tratamiento de enfermedades de las aves.

La flor y el palo de la planta se usa como hierba mate.

Para el empacho se usa la corteza.

Es afrodisiaco.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno: La **putokual lawen (infusión)**

se prepara con 1 cucharada rasa para 1 litro de agua recién hervida.

Se toma 3 veces al día.

Uso externo: La infusión se usa para lavar heridas.

También pueden usarse las hojas machacadas y su jugo como compresas y cataplasmas.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

En dosis altas puede causar sensibilidad en los ojos.

No consumir durante el **niekoñilen** (embarazo) ni la **moyol püñeñ** (lactancia), tampoco en **pichikeche** (niños).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

FOLO (BOLDO)

Para molestias gastrointestinales y trastornos de la vejiga.

Sirve como tranquilizante para los nervios, deshincha el colon, protege el hígado y actúa como laxante suave.

Es expectorante.

Para dolores reumáticos y neurálgicos.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

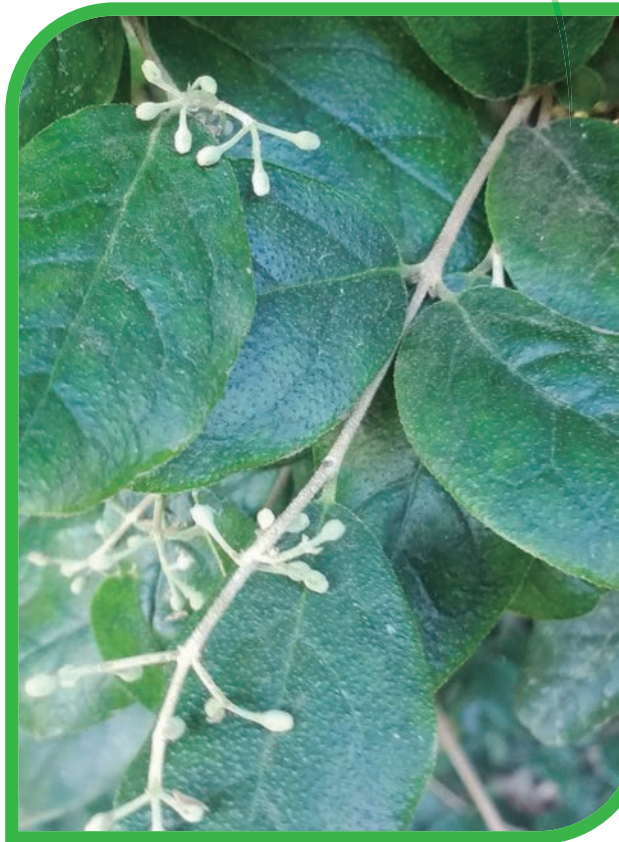
Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Colocar 1 cucharada de hojas y tallos en 1 litro de agua hirviendo.

Se debe beber 1 taza 3 veces al día.

Uso Externo:

Compresas o baños: Usar la misma preparación anterior para dolores reumáticos y neurálgicos.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No usar en caso de obstrucción de la vía biliar (ictericia). No se recomienda durante el **niekoñilen** (embarazo), ni en **pichikeche** (niños) menores de 10 años.

No usar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días), ni demasiado concentrado.

En pacientes con cálculos renales usar solo bajo vigilancia médica.

FOYE (CANELO)



Fundamental para actividades ceremoniales principalmente el nguillatun, machitún y we txipantu.

Sus semillas se usan como condimento, similar a la pimienta, para los guisos y comidas.

Es contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

Sirve para el resfriado, tos y catarro, lombrices intestinales y desórdenes estomacales, ayuda a tratar heridas internas.

Se hacen gárgaras para tratar el resfrío.

Sirve como enjuague bucal para personas con diabetes que se les sueltan los dientes.

Sus hojas en **übürkawe lawen** (friegas) y **txarintuku lawen** (cataplasma) se usan para hacer curaciones de heridas, tratar espasmos e inflamaciones, dolores reumáticos, musculares y torceduras.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso Externo:

Putokual lawen (infusión): Se prepara 1 cucharada de hojas y corteza desmenuzada para 1 litro de agua hirviendo. Tomar 1 taza dos veces al día.

Uso Externo:

Para el lumbago se usan las hojas en **txarintuku lawen** (cataplasma) y la infusión de 3 cogollitos se toma durante 3 mañanas. Fungicida e insecticida para pilmes.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

En dosis excesivas puede producir diarreas, náuseas o vómitos.

No consumir durante el **niekoñilen** (embarazo) ni la **moyol püñeñ** (lactancia), tampoco dar a **pichikeche** (niños).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

CHILKO (CHILCO)

Se utiliza para regular la menstruación e infecciones urinarias. También para el sobrepeso y problemas de la matriz. Se usa para las diarreas sanguinolentas y limpiar los riñones. Sirve para aliviar los dolores de cabeza y bajar la fiebre.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usan las flores y ramillas.

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): En 1 taza de agua hirviendo colocar 1 cucharada de hojas o flores secas, dejar reposar por 10 minutos. Se debe beber 3 veces al día.

Para el empacho en niños se usa la flor machacada y se envuelve con las hojas, se repasa con la ceniza caliente, luego se pone en una taza y se agrega agua hirviendo. Se debe dar a tomar 3 cucharadas en ayunas por 3 días.

Afüntuku lawen (cocimiento): 1 cucharada de planta por 1 litro de agua, hervir 5 minutos y dejar reposar. Beber 1 taza 2 o 3 veces al día para regular la menstruación, bajar la fiebre y aumentar el flujo de la orina.

Uso externo:

Para la cistitis se mezcla con **Ngaye kachu** (limpia plata), **pokül** (manzanilla) y pelo de **wa**. La misma infusión se usa en **würwürtu lawen** (vaho) en la noche.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No dar de tomar durante el **niekoñilen** (embarazo).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

TXIWE (LAUREL DE CAMPO)



Se utiliza para la próstata y el enfriamiento. También para tratar los resfríos y los dolores de cabeza.

Para disminuir el dolor de huesos y "puntada de aire". Usado como contra lawen (remedio para protección de energías negativas).

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se utilizan las cortezas, hojas y flores.

Uso interno:

Putukoal lawen (infusión): Se debe mezclar con azúcar quemada y beber durante la noche.

Uso externo:

Para la próstata y dolores en la vejiga se utiliza la misma infusión en **würwürtu lawen** (vaho).

Para el dolor de huesos se utiliza en **übürkawe lawen** (friegas) y **txarintuku lawen** (cataplasma).

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días), ni en dosis excesivas.

Consumir con precaución y consultar su uso durante el **niekoñilen** (embarazo), la **moyol pñeñ** (lactancia).

No dar a **pichikeche** (niños).

PEUMO

Se utiliza para problemas del colon e hígado, reumatismo, tos, problemas a los riñones, asma.

Tiene propiedades cicatrizantes.

Se hacen baños en caso de alergia al litre (árbol).

Sirve para bañar a los animales para que cambien el pelo.

Repelente de zancudos.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Se usan las flores, hojas y corteza.

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): En 1 litro de agua recién hervida colocar 2 cucharadas de flores con hojas, dejar reposar por 20 minutos. Se debe beber 3 veces al día.

Afüntuku lawen (cocimiento): 1 cucharada de planta por 1 litro de agua, hervir 5 minutos y dejar reposar.

Para el reumatismo beber una taza 3 veces al día.

Uso externo:

Müñetual lawen (Baños): Para tratar alergias o pestes en la piel. Cicatrizante en caso de peste cristal.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No administrar durante el **niekoñilen** (embarazo) y la **moyol püñeñ** (lactancia), y a **pichikeche** (niños).

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

En exceso puede provocar la caída del cabello.

RUDA



Para regularizar la menstruación, alivia los cólicos abdominales, elimina parásitos intestinales.

Remedio para la migraña y para regular la presión, mejorando su efecto si se mezcla con limón.

Para malestares reumáticos, sarna, eccemas, conjuntivitis y eliminación de piojos.

Usado como contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas).

Se pueden hacer **mũnetual lawen** (baños) de ruda desde el cuello hacia los pies, los días martes y viernes.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Colocar una cucharada de hojas y tallos en un litro de agua recién hervida.

Beber 1 taza 3 veces al día.

Uso externo:

Compresas: Colocar un paño con esta infusión lavando la piel.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No beber en dosis concentradas o grandes cantidades porque puede producir úlceras, vómitos, diarreas, dolores de cabeza, temblores e hipotensión (baja de la presión). No usar durante el **niekoñilen** (embarazo) y consumir con precaución durante la **moyol pũñeñ** (lactancia). Dar con precaución a los **pichikeche** (niños). No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

NGAYE KACHU (LIMPIA PLATA)



Remedio que se usa en infusión para la diabetes. Sirve para las infecciones en los riñones y vías urinarias (cálculos renales, retención de orina, cistitis, inflamación de la vejiga y uretritis). Ayuda a tratar el sangrado intestinal, rectal y vaginal.

Sirve para la bronquitis, tos y congestión pulmonar.

Se utiliza para el reumatismo y la gota.

Limpia y purifica la sangre, mezclada con **lafken kachu** (sanguinaria) y **mullul** (zarzaparrilla).

Para **allfeñ** (heridas), úlceras, infecciones urinarias y hemorroides.

La ceniza se usa como cicatrizante.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso Interno:

Putokual lawen (infusión): Colocar 1 cucharada en 1 litro de agua hirviendo. Beber 1 taza 3 veces al día.

Para tratar la gota se mezcla con **mullul** (zarzaparrilla).

Uso Externo:

Würwürtu lawen (vaho): Para infecciones urinarias y/o cistitis hacer una infusión de **ngaye kachu** (limpia plata), mechas de choclo, **chilko**, **pokül** (manzanilla) y poleo. Se usa para limpiar las joyas de plata.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Administrar con cuidado a personas con insuficiencia cardíaca o renal. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

Consumir con precaución y consultar su uso durante el **niekoñilen** (embarazo), la **moyol püñeñ** (lactancia) y en **pichikeche** (niños).

LLAUPANGUE (VARA DE MÁRMOL O HIERBA DEL PASMO)



Crece en las piedras, en lugares sombríos y húmedos.

Se usa para curar las corrientes de aire, aliviar el **kutxan forro** (dolor de muelas) y madurar las infecciones.

La raíz contiene tanino, es muy astringente, sirve para las hemorragias y hemorroides. También es diurética.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso Externo:

Txarintuku lawen (Cataplasma): Para madurar las infecciones se usa la cataplasma de las hojas con un poco de azúcar.

Para las hemorroides se prepara con el jugo de la raíz y se aplica en la zona afectada.

Para el **kutxan forro** (dolor de muelas) y espasmo se calientan las hojas, se refriegan y se pegan en la cara.

También se puede hacer una mezcla con una friega de matico.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No dar durante el **niekoñilen** (embarazo), la **moyol püñeñ** (lactancia), tampoco a **pichikeche** (niños) de corta edad. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

LLANTÉN

Para el asma y el resfriado crónico, también como expectorante y anticatarral. Sirve para el tratamiento de dolores y heridas estomacales, gastritis, úlceras digestivas, diarreas, afecciones hepáticas y afecciones de la vejiga.

Posee propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias, por lo que sirve para el tratamiento de llagas, pústulas, hemorroides y úlceras varicosas.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Verter en un recipiente 2 cucharadas de hojas en 1 litro de agua recién hervida, tapar y dejar reposar al menos 10 minutos.

Beber 1 taza 2 o 3 veces al día.

Uso externo:

En caso de dolores y moretones usar esta misma infusión en compresas, y las hojas recién machadas como **txarintuku lawen** (cataplasma).



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

No dar durante el **niekoñilen** (embarazo). Consumir con precaución y consultar su uso durante la **moyol püñen** (lactancia) y los **pichikeche** (niños).

Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

RÜME (JUNQUILLO)



Esta variedad solo tiene usos externos para curaciones de heridas y úlceras varicosas. Pero hay una variedad de **rüme** llamado **fuy fuy** (**rüme** pequeño) que se utiliza para uso interno como diurético, ayudando a eliminar la sal y el líquido del cuerpo. También se usa para la diabetes, el enfriamiento interior y para la fertilidad de las mujeres.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso externo:

Se usa la ceniza del tallo de color blanco para tratar y curar heridas. Para el tratamiento de las úlceras varicosas se aplica una mezcla de nata de leche, con las cenizas del tallo y se expone la herida al sol por 15 minutos.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Consumir con precaución y consultar su uso en caso de **niekoñilen** (embarazo), **moyol pũñeñ** (lactancia) y **pichikeche** (niños). No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

POKÜL (MANZANILLA NATIVA)

Se refiere a la variedad Chamomilla suaveolens que las Curadoras de Semillas reconocen como nativa del territorio, caracterizada por tener menos pétalos comparada con la Matricaria recutita o Matricaria chamomilla que es más florida.

Se utiliza para el tratamiento de enfermedades digestivas y de las vías urinarias (cistitis e inflamación de la vejiga). Calma dolores estomacales, indigestión, cólicos, dolores menstruales y de cabeza. También sirve para el insomnio y como tranquilizante.

Por sus propiedades antibacterianas y cicatrizantes sirve para tratar heridas superficiales, golpes, picaduras de insectos, ojos irritados y hemorroides. Sus propiedades ayudan también a tratar la caída del cabello.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Colocar 1 cucharada de flores para 1 litro de agua recién hervida, tapar y dejar reposar al menos 10 minutos. Beber 1 taza 3 veces al día. La misma preparación se usa para lavar y limpiar heridas.

En caso de infecciones urinarias se puede preparar una mezcla de **pokül** (manzanilla) con pelo de choclo, **pichi** y raíz de perejil machacada. Esta infusión sirve también para limpiar los riñones.

Uso externo:

Würwürtu lawen (vaho): Usado para tratamiento de hemorroides y enfriamientos.

Müñetual lawen (baños): Para dolor de articulaciones.

Compresas calientes: Para cólicos se deben colocar sobre el estómago.



KUÑIWTUKUWAL
(tener cuidado)

Consumir después del tercer mes de **niekoñilen** (embarazo) y en dosis no muy altas.

No mezclar con medicamentos anticoagulantes.

Contraindicado en personas con anemias. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

AJENKO (AJENJO)



Regula la presión arterial, las funciones del sistema digestivo y la menstruación. Ayuda a la inflamación y pesadez en el estómago, problemas del hígado, la eliminación de cálculos de la vesícula y la gastritis.

Es estimulante del apetito, por lo que también ayuda a tratar la anorexia.

Se usa para el dolor de cabeza y problemas al corazón, como la taquicardia. Para ello se toma la mitad de una infusión, una vez al día, después de las comidas.

Es contra lawen (remedio para protegerse de energías negativas) y **txafwezakintuluwun** (mal de ojo).

En la huerta se puede utilizar como repelente para insectos.

PEPILKAN LAWEN (preparación)

Uso interno:

Putokual lawen (infusión): Se coloca 1 cucharada de **ajenko** picado en un recipiente y se agrega 1 litro de agua hervida.

Dejar reposar por 10 minutos.

Se toma ½ taza dos veces al día, por máximo 7 días.

Para regular la presión se puede mezclar 1 puño de ajenko, 1 puño de ruda y 1 cogollo de romero, se refriega en 200 ml. de agua fría. Se toma la mitad en la mañana y la otra mitad en la tarde, después de la comida.

Como remedio digestivo tomar una taza antes o después de las comidas.

KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Se debe tomar máximo entre 5 a 7 días. No es aconsejable su consumo en la etapa de **niekoñilen** (embarazo) y **moyol püñeñ** (lactancia), ni dar a **pichikeche** (niños) o personas que sufren epilepsia. Evitar su uso en inflamaciones digestivas crónicas (colon irritable, gastritis, etc.).

II. IYael MU KONKELU

(USO CULINARIO)





Protocolo de la huerta

“En el kimün mapuche, existe una relación entre plantas y las personas. Todo lo que existe está ahí porque es necesario, no hay separación entre espacios útiles y espacios inútiles. Desde ese punto de vista no hay una separación de la salud con el resto de las actividades de la vida” (Pérez, 2004, p. 8)

La relación horizontal entre hombre y naturaleza en la cultura mapuche mantiene un respeto mutuo entre ambas partes, las cuales a su vez forman parte integral de un todo. Es por ello que la reciprocidad es fundamental en la interacción cotidiana con la naturaleza, como por ejemplo, en aquellas actividades que se producen en el espacio de la huerta. La no explotación de esta última, y el respeto por el descanso de ella, son prácticas repetitivas que forman parte del kimün mapuche. Es en el marco de este kimün, el que ha ido construyendo durante años las particularidades y características propias de la identidad de cada uno de los territorios o lof (Pérez, 2004).

Cada uno de los espacios de producción agrícola mantiene sus propiedades y características, los que se pueden encontrar tanto en pendientes (rulo) como en zonas planas (lelfun). A partir de estas singularidades geográficas es que cada uno de estos espacios mantiene un Ngen (espíritu) el cual protege y cuida cada uno de los elementos que ahí habitan. Sin embargo, aquellos espacios no son intervenidos solo con la finalidad de una obtención de productos agrícolas, como lo constituye la agricultura convencional, sino que son espacios en donde permanece el Lawen, los

distintos tipos de lyael, y a los cuales se les puede agregar las peculiaridades energéticas y espirituales que coexisten en la tradición cultural mapuche. Es en base a estas últimas, que cada Ngen y su espacio se relacionan directamente con las enfermedades que ocurren si se trasgreden estos espacios sin la autorización previa (Pérez, 2004).

Antes de ingresar al espacio de la huerta, se tiene en cuenta el respeto por cada uno de los elementos que ahí coexisten, comprendiendo previamente la hora en que se debe ingresar, ya que cada Ngen, dentro de la cosmovisión mapuche, tiene una hora en la cual forma parte de aquel lugar. La invasión indebida de este sitio puede causar el malestar de este espíritu y la pérdida del equilibrio entre los elementos. Para impedir que esto suceda se ejecutan algunas acciones ancestrales como el Nguillatu (Rogativa) y el Pifolko (Agradecimiento), las cuales son realizadas con el fin de evitar pasar a llevar al otro integrante aquel espacio.

Teniendo en cuenta lo anterior, es que los diferentes espacios, como la huerta, el Inaltu Ruka, entre otros, son parte de un todo. En donde interacciona lo tangible con lo intangible, lo humano con lo no humano, en donde todo está poblado de fuerzas o newen, y en el que cada uno de ellos está distribuido en un universo circular, vivo y dinámico.

“El todo también es importante, nada es parcial, y todo está encadenado: salud, alimentación, normas de vida.” (Pérez, 2004, p. 8)

Pérez, I. (2004) Ecosistemas mapuches, diálogo intercultural para la restauración ambiental en la región de la Araucanía. CETSUR, (3). Temuco.



PEUMO ZENGÜLL (POROTO PEUMO)



Existen aproximadamente cinco variedades de **peumo zengüll**.

Se usan, principalmente, para consumo en verde.

Se caracteriza por tener un sabor muy suave.

PEPILKAN IYAEL: Rebanados sirven para agregar a las cazuelas y hacer ensaladas.

También se pueden preparar en seco y granado con **napor** (yuyo).

El grano seco se utiliza en variedades de guisos y **millokiñ**.

El agua del cocimiento de los **zengüll** se les daba a tomar a los chanchos para tratar el granicillo. También los bañaban con el agua para tratarlos contra la sarna.



COYUNDA ZENGÜLL (POROTO COYUNDA)



Es nativo y endémico de Chile.

Tienen la forma de un riñón y diversidad de colores como negros, azules, morados, café y blanco invierno.

El capi es largo, pudiendo llegar a medir 45 cm., mientras más delgado el capi es más largo, cuando el capi es más corto se hace más ancho.

PEPILKAN IYAEL: En verde (vaina) sirve como ensalada y para prepararlos en escabeche, en especial para agregar al escabechado de ganso.

Se utiliza para hacer tortillas, porque son muy carnudos.

Se preparan también secos y granados en todo tipo de guisos, caldos, ensaladas y **millokiñ**.

PALLAR ZENGÜLL (POROTO PALLAR)



Existen en muchas variedades de colores y tamaños, como el de racimo y negros.

Sus flores pueden ser de color rojo y blanco, azules y anaranjadas.

Se puede mantener en tierra hasta siete años, porque es de papas (tubérculo).

En el invierno la helada lo quema, pero en la primavera vuelve a brotar y "se da mucho más lindo... se da después como arbusto."

Son muy nutritivos ya que aportan proteínas, fibras y minerales, destacando el cobre, yodo, ácido fólico, manganeso y vitaminas.

Son bajos en grasas.

PEPILKAN IYAEL: Se deben cocer solo en agua alrededor de 40 minutos.

Se puede consumir en seco, como reemplazo del pan y como **millokiñ**.

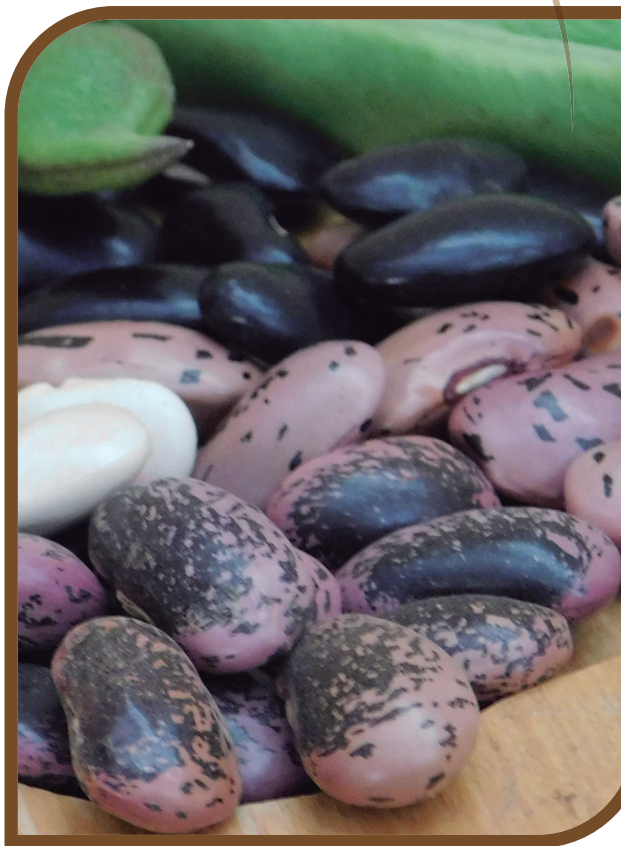
En verde y grano seco se puede preparar como ensalada, agregando aderezos y/o cebolla.

Se pueden preparar **zengüll** "granados o poicao" y **zengüll** con riendas (caldo con zapallo, tallarines y verduras).

Se pueden preparar también en escabeche y en pasteles.

Receta antigua: El **zengüll** granado se prepara como guiso agregando longaniza.

Zengüll en verde rebanado, repollo, un poco de harina refregada, **wa** rebanado y **napor** (yuyo).



LABIO DE SEÑORITA ZENGÜLL (POROTO LABIO DE SEÑORITA)



PEPILKAN IYAL: Especialmente recomendados para preparar **zengüll** granados y ensaladas.

Se cocina en guisos, agregando **napor** (yuyo), **kinwuilla** y diferentes verduras.

KOYONKO ZENGÜLL (POROTO KOYONKO)



Se llaman así porque se parecen a las gallinas **koyonkas**.

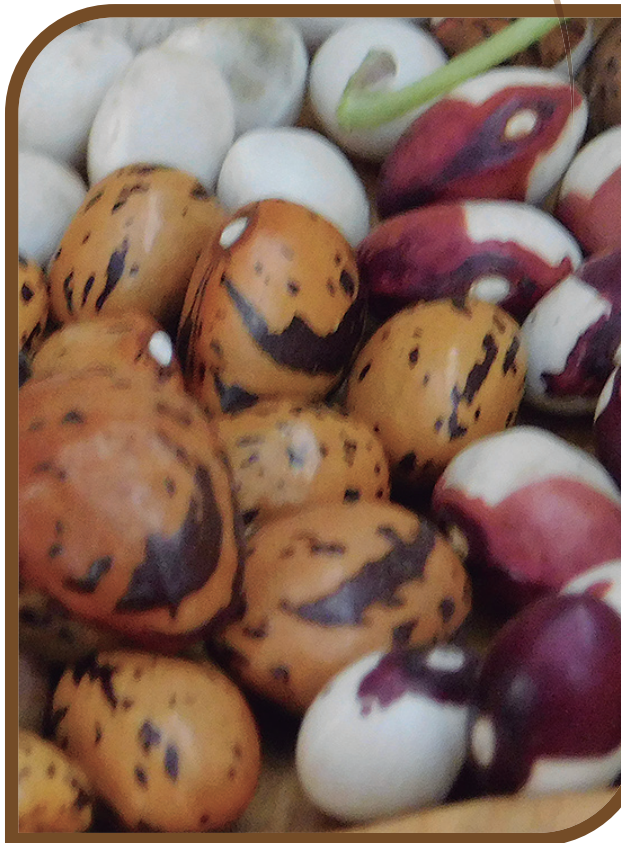
Existen en diversidad de colores.

PEPILKAN IYAEL: Son especiales para preparar **zengüll** granados.

En seco se preparan diversos tipos de guisos, caldos, ensaladas y **millokiñ**.

En guiso se puede agregar **napor** (yuyo).

Por ser más “carnoso” es muy utilizado para la pastelería.



KUÑIWTUKUWAL

Todas las variedades de **zengüll** se deben consumir con moderación, ya que su consumo excesivo puede ocasionar irritabilidad digestiva, alteración hormonal o problemas en las funciones cerebrales, debido a que poseen un revestimiento que los protege de depredadores e insectos, con algunos componentes que son riesgosos para el consumo humano.

AWAR (HABAS)



Son ricas en proteína vegetal, poseen hidratos de carbono que aportan energía y fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal. Su contenido en grasa es casi nulo, por lo que es muy saludable para las personas que desean adelgazar o que deben cuidar su peso.

Gracias a su contenido en proteínas son un excelente alimento durante la etapa de crecimiento, y para las personas que realizan tareas con gran desgaste muscular.

Por sus vitaminas del grupo B son muy buenas para comer durante la etapa de **niekoñilen** (embarazo) y **moyol püñeñ** (lactancia).

PEPILKAN IYAEL: Se consumen como acompañamiento de cualquier comida, reemplazando el pan.

En seco se prepara **millokiñ**.

Se pueden preparar como **mayu** (puré), se pelan, muelen y se les añade cebolla.

El grano verde se cocina en agua, preparándose como ensaladas acompañada de cebolla y escabeche.

El capi nuevo se usa para hacer ensalada caliente, sofrito mezclado con arveja y para agregar a la cazuela.

KUÑIWTUKUWAL

Produce flatulencia y muchos gases, por lo que se recomienda a las personas con tendencia a problemas gastrointestinales que las consuman en menor cantidad, como en una sopa.

No acompañar con mucha grasa o aceite, sal o picantes porque se pueden producir digestiones lentas y dolor de estómago.

ZALOTE (CHALOTA)



Tiene un sabor más suave que la cebolla. Hay diversas variedades de colores (rojas y moradas), formas y tamaños y las conocidas, comúnmente, como “tetas de vaca”.

Es rica en Vitamina A, B6, C, fibra dietética y ácido fólico. Además, es rica en minerales esenciales como el calcio, potasio, fósforo y manganeso.

Posee antioxidantes.

Fortalece el sistema inmune.

Ayuda a proteger el sistema cardiovascular, regula el colesterol y la reducción de la glucosa en la sangre.

Ayuda a prevenir y combatir el cáncer.

PEPILKAN IYAE: Se pueden comer crudas o cocidas como aliño en ensaladas, pebres, guisos, sopas y en escabeche.



KUÑIWTUKUWAL

Consumir con precaución las personas con intestino irritable y reflujo ácido.

MEÑAZKI PONÜ (PAPA MEÑAZKI)



El nombre en mapuzugun es por su parecido con la forma del “mojón de gato”.

Es una rica fuente de minerales.

Contiene una gran cantidad de magnesio, potasio y hierro por lo que consumirla aporta los minerales que nuestro cuerpo requiere para su funcionamiento.

Posee taninos, vitamina B6 y D, es rica en antioxidantes, contiene 50% menos almidón que otras papas, siendo recomendables para diabéticos y celíacos.

Cocida con piel contienen aún más fibra.

Existen en diversos colores: Morada, blanca, roja, negra, y comúnmente como clavela (blanca con rojo) y overa (blanca con negro).

PEPILKAN IYAEL: Se pone en una olla y se cubre con agua fría, añadir un poco de sal y vinagre. Una vez que el agua comience a hervir se deja a fuego medio, así no se rompe la piel.

El tiempo de cocción va a depender del tamaño de las papas, pero es entre 20 y 40 minutos.

Cocidas se consumen en ensalada, escabeche, cazuela, frita, puré, guisos y asada. También se preparan en postres.

La **lig meñazki poñü** (papa meñazki blanca) es especial para la preparación de la papa **vuna o funa poñi** (papas podridas).



KUÑIWTUKUWAL

La papa por sí sola no engorda, si se debe evitar el consumo en exceso acompañando a otros platos y principalmente fritas. Aunque esta variedad de papas tiene más beneficios que contraindicaciones.

ALFISHA O ALFISH (ARVEJA)

Existen variedades de colores como moradas y azules oscuras.

En diversas formas como el arvejón, la **alfisha** sinila, la arveja chica dulce, **pitigua** y **colü alfich**.

Se pueden consumir frescas o secas, presentando algunas diferencias significativas respecto a su contenido en nutrientes. Las frescas son mucho más dulces y sabrosas, contienen mucho más agua que las secas, pero menos proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Su aporte nutricional y/o vitamínico ayuda a mejorar el estrés, el envejecimiento y el consumo excesivo de alcohol.

También ayuda con la fatiga y la depresión.

PEPILKAN IYAEL: En seco se prepara **millokiñ**.

Se preparan arvejados, cremas y ensaladas.

Se agrega a guisos, sopas y cazuelas.

Para preparar la crema se muelen las arvejas cocidas como un puré, se agrega agua y aliños a su gusto.

Se preparan bebidas como chicha de **alfisha** y **muzay**.



KUÑIWTUKUWAL

Comer con precaución las personas con mayor sensibilidad en su sistema digestivo.

ALFISHA ZOY (ARVEJA O ARVEJA SIN HILA)



Se come la vaina, que es más dulce y blanda que las vainas de otras arvejas.

PEPILKAN IYAEL: Se agrega a cazuelas, guisos y arvejados.

Lavar las **alfisha zoy**, colocarlas en un colador y enjuagarlas con agua fría.

Es importante cortar los extremos del tallo porque son duros.

Quitarle el "hilo" a la vaina para que la **alfisha zoy** este mucho más tierna.

Se pueden cortar en tiras a lo largo, para usarlas en ensaladas o pastas.

Para cocinar arvejas con aceite de oliva, agregar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto. Cuando el aceite esté caliente agregar las **alfisha zoy** con un poco de sal y pimienta a gusto.

Cocinar durante 5 minutos, hasta que estén brillantes y crujientes.

KUÑIWTUKUWAL

Consumir con precaución las personas con sensibilidad en su sistema digestivo.

KAWELLA (CEBADA)

Es un alimento bajo en calorías y una excelente fuente de fibra dietética, selenio y triptófano, niacina, manganeso, cobre y fósforo.

Se utiliza para realizar diversas preparaciones como el mote, la harina tostada, el **muzay** y café.

PEPILKAN IYAEL: Para preparar el café de **kawella** se tuesta el grano en una **kallana**, hasta que tome el color negro.

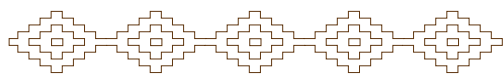
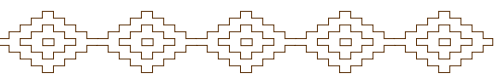
La caña dulce de **kawella**, preparación de consistencia similar a la miel, se hace hirviendo los brotes cuando alcanza 30 cm aproximadamente, luego de la cocción se filtra y se vuelven a cocer quedando espeso como la miel.



KUÑIWTUKUWAL (tener cuidado)

Los brotes de **kawella** (germinados o hierbas) no se deben ingerir en grandes cantidades durante el **niekoñilen** (embarazo).

Por su alto contenido de gluten, debe evitarse el uso en caso de enfermedad celíaca o intolerancia al gluten.



WA (MAÍZ)



Cereal muy energético y nutritivo debido a los hidratos de carbono y las proteínas que posee.

Ayuda a mejorar el estado de ánimo, concentración, memoria y sueño gracias a la Vitamina B1, B3 y ácido fólico que posee.

El **wa** tierno conserva la Vitamina C y es el único cereal que aporta Vitamina A.

También proporciona la Vitamina E, que es un antioxidante.

Existe un tipo de **wa** que se muele sin cocer y del cual se obtiene la chuchoca.

PEPILKAN IYAEL: Se guardan secos en coronta y en el invierno se remojan y cuecen, quedan como "**wa** nuevo".

Con el **wa** fresco se hacen las **kofkewa** (humitas).

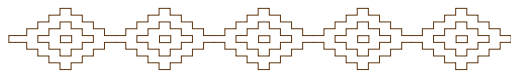
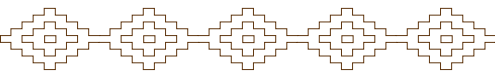
La mejor forma de cocinarlos, si están tiernos, es al vapor.

Se pueden agregar como ingrediente en cazuelas, guisos, **zengüll** granados y ensaladas.

Se hace también **muzay** de **wa**.

KUÑIWTUKUWAL

Consumir con moderación las personas con hipertiroidismo, bocio o nódulos tiroideos por el yodo que posee.



III.

IYAEL MU
KONKELU

LAWENTUN
MU KONKELU



(USO CULINARIO)



(USO MEDICINAL)



Protocolo de Restauración y Recuperación del Agua, desde un enfoque cultural

Reconstruiremos la historia de nuestra localidad, identificando las especies nativas que existieron en el lugar: *A través de la experiencia del diálogo con Kimche (Sabios del Territorio) lograremos identificar la biodiversidad extinguida que debemos recuperar.*

Promoveremos el respeto y cuidado de los espacios del agua; cuidando los tiempos y la forma de intervención: *El Llellipun (oración) de ingreso, los horarios de intervención son claves para generar un equilibrio con los Ñen (Energías de los espacios).*

Nos proponemos restaurar los espacios vinculados al agua, para recuperar el Itxofil Mogen con autonomía e identidad: *Saber reconocer los diferentes espacios del agua; el Menoko (nacimiento del agua), Lelfún (Humedal) y Wuinkul (Cerro), ubicando las especies nativas en los espacios correspondientes.*

Rehabilitaremos los caminos del agua desde un enfoque cultural: *Los lemontu (Monte o Bosquete) que están dentro del Mawida (Montaña Nativa o Corredor Biológico); Nalhkantu (Monte de Nalkas) Pitrantu (Monte de Pitras) Guallentu (Monte de Guayes), etc.*

Idearemos tecnologías apropiadas para recuperar aguas grises, purificadas con plantas de los humedales: *Tratamiento de agua grises provenientes de lavaplatos, duchas, lavadoras, lavamanos, con plantas de los Humedales (Junquillo, Totoras, etc).*

Luis Catricura Manqueo
Técnico Agropecuario
Experto en Agroecología Eco-Cultural
Diplomado en Apicultura Orgánica



MASTUERZO



IYAEL MU KONKELU: Sirve de aliño o verdura para pebres y ensaladas.

LAWENTUN MU KONKELU: Remedio para el empacho, sistema digestivo, cálculos de la vesícula, pequeñas hemorragias y dolores menstruales.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Hervir por 10 minutos 1 cucharada rasa de la planta por 1 litro de agua.
Tomar 2 o 3 veces al día.

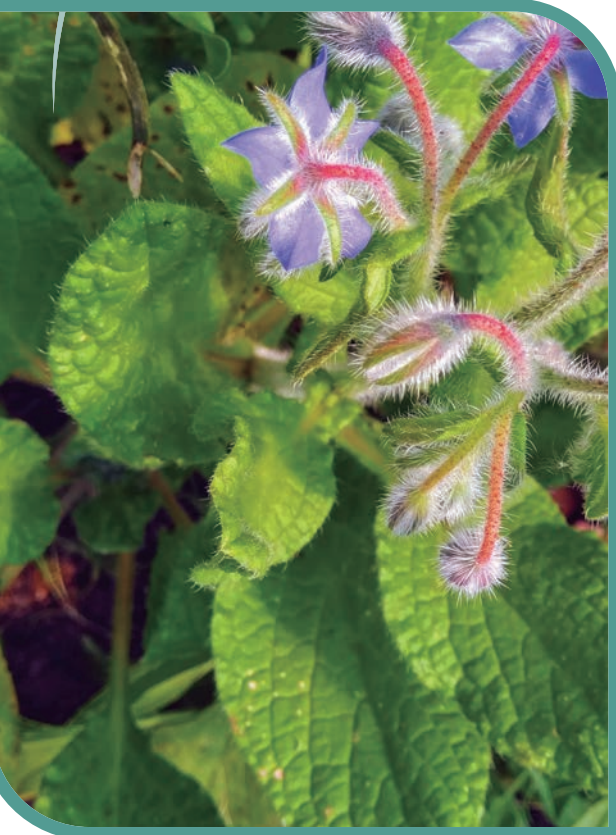
Afüntuku lawen: Para el empacho se hierve 1 cucharada de la semilla mezclada con un trozo de **foki**.
Da un mucílago (goma) similar a la linaza, que ayuda a eliminar todo lo que esté pegado en el estómago.
También ayuda a eliminar los cálculos de la vesícula.



KUÑIWTUKUWAL

Para uso medicinal no usar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días). No administrar durante el periodo de **niekoñilen** y **moyol püñeñ**.

BORRAJA



IYael mu Konkelu: Existe borraja de flores de color azul y blanco.

PEPILKAN IYael

Se prepara de forma similar a la espinaca o la acelga.

Se agrega como verdura para las sopas, guisos y tortillas.

LAWENTUN MU KONKELU: Se usan las hojas y flores.

Remedio expectorante, diurético y sudorífico, usado principalmente para la tos, resfrío, gripe y bronquitis.

Es usada para infecciones urinarias y en todo lo que tenga que ver con problemas a los riñones.

Para las menstruaciones dolorosas y el reumatismo.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Se prepara 1 cucharada de hojas y/o flores, para 1 litro de agua recién hervida.

En la noche se debe tomar con agua caliente y en el día fría.

Beber 1 taza 3 veces al día.

Esta infusión mezclada con limón y miel sirve para la tos, resfrío, gripe y bronquitis.

Con leche se usa para que brote la peste, para tratar la bronconeumonía y neumonía.

Esta preparación se debe beber en la noche.

Machacada se usa para desinflamar en caso de picadura de insectos y problemas en la piel.

La infusión se usa en **muñetual lawen** y sus hojas en **txarintuku lawen**.

KUÑIWTUKUWAL

No usar por vía oral durante el **niekoñilen** y la **moyol püñeñ**.

No administrar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días), ni infusiones muy concentradas.

Contraindicada en neoplasias (tumores) y enfermedades hepáticas.

Evitar su preparación en envases de aluminio.

KINWUA (QUINUA)

IYAEL MU KONKELU: Se consume como el mote o el arroz. Se agrega a caldos y sopas, principalmente a la cazuela, en forma de grano tostada y molida. Se utiliza en budines, empanadas, queques, kuchen, purés, jugos, ensaladas y muzay.

PEPILKAN IYAEL

Se prepara muy similar al arroz, agregando agua con un poco de sal, o algún caldo (de vegetales, carne, pollo, etc.) para cocinarla. Si no está pre-lavada se debe lavar, de lo contrario tendrá un sabor amargo. Para ello se deben seguir los siguientes pasos:

1. Extender la **kinwua** en una superficie o plato hondo para ir viendo posibles piedrecitas, impurezas u otros componentes que pueda tener.
2. Ponerla en un recipiente y cubrirla con agua caliente, revolver con una cuchara y dejarla reposar unos minutos tapada con un paño.
3. Escurrirla para retirar el agua.
4. Volver a lavarla pero con agua fría. Con las manos se debe frotar bien para eliminar todo rastro de suciedad o sustancia tóxica.
5. Volver a escurrir, y ponerla en una olla a fuego medio durante 15 o 20 minutos. Terminado el proceso tendrá la **kinwua** preparada para cocinarla como quiera.

LAWENTUN MU KONKELU: Para el tratamiento de la caspa y la caída del cabello, se usa la saponina (cascarilla que envuelve el grano), que es agua que queda del lavado de la **kinwua**.

La **kinwua** del sur posee mayor concentración de saponina.

KUÑIWTUKUWAL



No existe ninguna contraindicación para el consumo de la **kinwua**, si se consume en cantidades adecuadas (hasta dos cucharadas al día).

Si se consume en exceso puede desequilibrar la dieta, ya que es un alimento calórico.



ALWE PALGUIN (SALVIA NATIVA)



IYAEL MU KONKELU: Se usa en la cocina, tanto fresca como seca, dando sabor y aroma a aceites y vinagres.

PEPILKAN IYAEL

Se puede agregar en ensaladas, platos de verduras, legumbres, sopas, carnes o pescados, formando parte de salsas u otras preparaciones.

LAWENTUN MU KONKELU: Es una hierba de limpieza espiritual y tranquilizante.

Sirve para los huesos, dolor de estómago, menopausia, anemia, purifica la sangre, ayuda a tratar la diabetes (bajar el azúcar de la sangre), aclarar la vista y controlar la sudoración excesiva.

Se usa para tratar crisis de pánico, en caso de traumas, depresión y duelos (este uso da origen a su nombre en mapuzugun).

Es considerada uno de los mejores antibióticos naturales que existen.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Se prepara 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida. Beber 1 taza 3 veces al día.

Muñetual lawen: La misma infusión se aplica sobre el cuerpo para limpieza espiritual, duelos y traumas.

KUÑIWTUKUWAL

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

Emplear con control médico durante el **niekoñilen** y la **moyol püñeñ**.

Puede interferir con terapias hipoglicémicas (poca glucosa) y anticonvulsivantes (remedios usados para tratar "ataques" o epilepsia).

Puede potenciar el efecto sedante de otras drogas.

ILFAWEN (HIERBABUENA)



IYAEL MU KONKELU: Se agrega a las salsas que se preparan para los tallarines. Se añade a la cocción del mote para resaltar el color amarillo. Se usa en la cocción de legumbres (garbanzos, **awar**, **lentejas**, **zengüll**), para evitar la flatulencia. Se agrega en distintas preparaciones de carnes, cochayuyo y como aliño para prietas. También las tripas para hacer longaniza se remojan en agua con **ilfawen**.

PEPILKAN IYAEL

Se agrega 10 minutos antes de finalizar la preparación.

LAWENTUN MU KONKELU: Principalmente sirve para el dolor de estómago e indigestión, hinchazón o distensión abdominal y la acumulación de gases provocados por la permanencia prolongada de los alimentos en el estómago. Alivia los síntomas del intestino irritable, ayudando a relajar los músculos del tracto digestivo. Tiene propiedades importantes como relajante del sistema nervioso, ya que puede provocar una notable disminución de la tensión nerviosa después de ingerirlo en un té caliente. Estimula el apetito, favorece las digestiones pesadas y es comúnmente utilizada para expulsar lombrices y otros parásitos intestinales. Repelente de moscas.



PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Deje hervir el agua y cuando alcance el punto de ebullición añada 3 hojas de **ilfawen** fresca. Dejar reposar durante 3 minutos, luego cuele y beba.

Afüntuku lawen: Para expulsar los parásitos, se deben moler y cocer de 3 a 4 hojas de **ilfawen** y un diente de ajo en un jarro de agua. El zumo sirve para el empacho, se refriega la hoja y se da una cucharada de ese jugo a los **pichikeche**.



MENTA PIPERITA



La cualidad de esta menta es que posee doble porción de mentol, que otras mentas. Existen variedades de piperita, entre las que se encuentran la "lengua de gato" y la "menta negra".

Las mentas que pertenecen a la variedad piperita se caracterizan porque son de tallo negro y su hoja no es peluda.

IYAEI MU KONKELU: Por su dulce aroma y refrescante sabor se puede agregar a diferentes preparaciones como ensaladas, sopas, postres, té y limonadas.

La menta negra se usa principalmente en preparaciones de legumbres y cohayuyo.

PEPILKAN IYAEI

Agregar unas cuantas hojas de menta enteras o picadas a las comidas.

Para jugos agregue ramitas de menta fresca a una jarra de agua, junto con rodajas de limón.

Déjelas reposar durante 30 minutos y sirva.

LAWENTUN MU KONKELU: Alivia los problemas digestivos mejorando la digestión lenta o pesada.

Ayuda a expulsar los gases del intestino, alivia la hinchazón, náuseas, dolores estomacales y mal aliento.

Se usa para el enfriamiento y bajas de presión.

Estimula el vaciado de la bilis de la vesícula biliar.

Mejora las enfermedades respiratorias.

El aceite esencial de menta sirve, especialmente, para calmar dolores musculares, reumáticos, neuralgias y dolor de cabeza.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Se debe colocar un puñadito de hojas en 1 taza con agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar unos 5 minutos y luego colar.

Para 1 litro de agua recién hervida, se deben agregar 6 a 8 hojas frescas.

Beber 1 taza 3 veces al día después de las comidas.

Para eliminar parásitos se machaca con azúcar, se toman 3 cucharadas del jugo obtenido.

LIG ILFAWEN (MENTA BLANCA)



IYAEL MU KONKELU: Es excelente acompañante de lentejas, porotos y garbanzos porque ayuda a la digestión y evita la flatulencia.

Se puede agregar a los guisos de carnes, vegetales o mixtos; a los estofados, las papas, los quesos, los tallarines y el cordero.

También se puede incorporar a diversos postres.

PEPILKAN IYAEL

Se agrega 10 minutos antes de finalizar la cocción de las preparaciones.

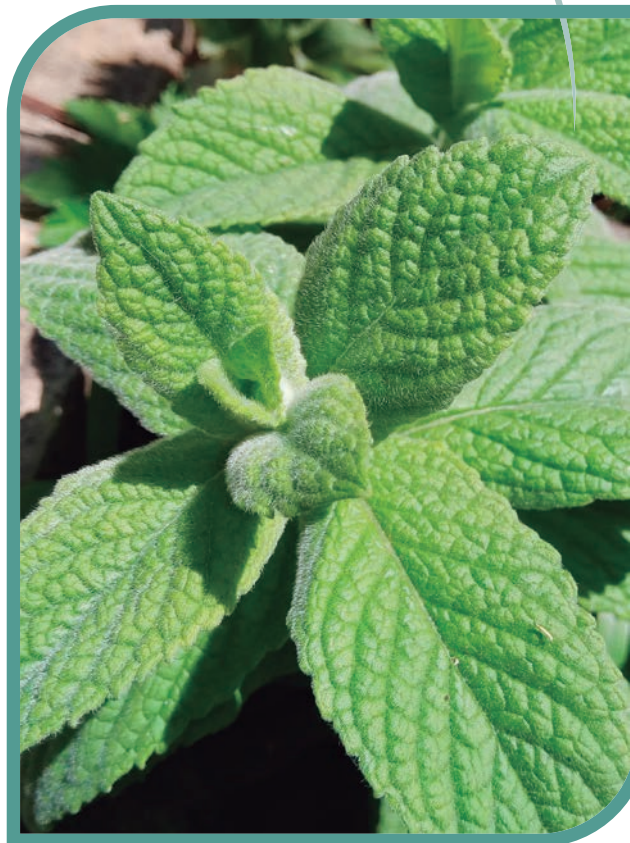
LAWENTUN MU KONKELU: Remedio para dolores y problemas del sistema digestivo. Elimina la acidez y los gases estomacales. Desinflama el estómago cuando se tienen bacterias, virus o algunos microorganismos.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Se debe colocar un puñadito de hojas en 1 taza con agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar unos 5 minutos y luego colar.

Para 1 litro de agua recién hervida, agregar 6 a 8 hojas frescas.

Beber 1 taza 3 veces al día después de las comidas.





MENTA VARIEGADA O MENTA DEL PRADO



IYAEL MU KONKELU: Se usa para dar aroma y sabor a diversos platos.

PEPILKAN IYAEL

Se agrega como aliño a sopas y legumbres; también puede consumirse como jugo.

LAWENTUN MU KONKELU: Posee propiedades digestivas, antisépticas y analgésicas.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Se debe colocar un puñadito de hojas en 1 taza con agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar unos 5 minutos y luego colar.

Para 1 litro de agua recién hervida, usar 6 a 8 hojas frescas.

Beber 1 taza 3 veces al día después de las comidas.

KUÑIWTUKUWAL

No debe usarse en **pichikeche** menores de 5 años.

Puede provocar reacciones alérgicas.

No se recomienda a personas con trastornos digestivos como acidez estomacal o úlceras, ya que puede producir ardor de estómago.

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

NAPOR (YUYO)



IYAEI MU KONKELU: Se puede cocinar de muchas formas como tortillas, frito; agregarlo en la preparación de pantrucas, **zengüll**, sopas y empanadas de queso. Siempre conviene consumir la planta fresca y las hojas más tiernas

PEPILKAN IYAEI

Limpiar y lavar sin mojar tanto, o evitando dejar en remojo para no destruir sus vitaminas.

El tiempo de cocción dependerá de la dureza del **napor** y de la parte de la planta (raíz, hojas, troncos nuevos o viejos).

La cocción de hojas debe ser de 5 a 10 minutos, las raíces de 20 a 30 minutos.

Para untar la tortilla se prepara una mezcla del **napor** cocido con manteca de chanco, sal y ají.

LAWENTUN MU KONKELU: Remedio para tratar los golpes, moretones, dolor de muela y espasmos. Posee propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

PEPILKAN LAWEN

Txarintuku lawen: En caso de golpes se machaca y aplica en la zona afectada. Para el dolor de muelas y el espasmo se entibia y se pega sobre la cara.



KUÑIWTUKUWAL

Para uso medicinal no consumir por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días). No administrar durante el periodo de **nietoñilen** y **moyol püñeñ**.

LIÑU O LINCHO (LINAZA)



IYAEI MU KONKELU: Sirve para agregar a la harina tostada.

PEPILKAN IYAEI

Mikaz: Es una mezcla de **liñu** con **wa** y trigo molido, humedecido con consomé de gallina o grasa de chancho.

Huañaca: Harina con **liñu** humedecida con consomé de gallina o cualquier sustancia de cocimiento de huesos.

Zanko mürke: Mezcla bien espesa de harina tostada con **liñu** y agua fría. Se puede agregar a la masa del pan y de las sopaipillas.

LAWENTUN MU KONKELU: Tiene propiedades digestivas, se usa como purgante o laxante.

Remojada sirve para el estreñimiento, dolor de estómago, gastritis, colon irritable, afecciones de la vejiga y riñones.

PEPILKAN LAWEN:

"Se daba a beber a las mujeres en trabajo de parto, para que fuera más rápido y disminuir los dolores de las contracciones. Se preparaba con una cucharada de linaza, se agregaba agua hirviendo, y eso se mezclaba con el agua de la cocción del huevo de la gallina".

Para que las vacas boten la placenta se mezcla con el agua de hojas de frutilla silvestre y la raíz del Corcolén.

Remojada sirve como laxante para los animales.

KUÑIWTUKUWAL

No administrar durante el **niekoñilen**.

Usar con abundante agua y precaución en pacientes diabéticos, pues puede disminuir el efecto de los medicamentos hipoglicemiantes.

Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.

CHINCHILLA (HINOJO)



IYael mu Konkelu: Se usa mucho en la preparación de legumbres, para acompañar platos de pescados y como sustituto del eneldo.

PEPILKAN IYael

Se debe cortar muy pequeña y mezclarla con el resto de ingredientes (pasta, brotes verdes, legumbres).
Se puede agregar a los jugos de frutas.

LAWENTUN MU KONKELU: Para trastornos digestivos y hepáticos, problemas de las vías urinarias y cólicos de los niños.

Sirve para aumentar la producción de leche materna durante la lactancia, para ello se usa la raíz, las hojas o flores.

Mezclado con el Borocoi (arbusto como el Culén) sirve para el cáncer de colon, limpia y relaja.

Tiene propiedades antiinflamatorias y las semillas son expectorantes.

Se utiliza para el insomnio de bebés y niños. Las semillas sirven para los bronquios y el asma.

PEPILKAN LAWEN

Putokoal lawen: 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida. Se toma 3 veces al día.



KUÑIWTUKUWAL

No tomar la infusión demasiado concentrada especialmente en el **niekoñilen**.

No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino.

Puede provocar reacciones alérgicas en algunas personas.



KÜLONG (MAQUI)



IYael mu Konkelu: El fruto se come fresco, también se elaboran mermeladas, kuchen, jugos y licores.

PEPILKAN IYael

En seco y remojado se puede preparar jugo, té y café.

LAWENTUN MU KONKELU: Sirve para el dolor de cabeza, antifebril y reumatismo, elimina las toxinas del organismo.

Las hojas se usan para tratamiento de las ceceduras de los niños.

El fruto seco y molido se usa para cortar las diarreas.

Consumir el fruto baja el colesterol y posee propiedades anticancerígenas.

PEPILKAN LAWEN:

Para las intoxicaciones alimentarias, las hojas se refriegan y se mezclan con las hojas del **foki**. Esta mezcla también se usa para los animales cuando se hinchan y para eliminar las lombrices de las ovejas.

Las hojas amarillas refregadas y en cataplasmas sirven para las quemaduras.

Masticar las hojas sirve para los herpes de la boca.

Se hace un gel y se toma una cucharada para el resfriado, la gastritis y la acidez.

Para dolor de cabeza se toma el jugo de la hoja refregada o bien se colocan compresas.

KUÑIWTUKUWAL

Tener cuidado si usa remedios para la diabetes o usa insulina, ya que podría bajar en exceso el nivel de azúcar.

CHASCUO

IYael mu Konkelu: La semilla y hojas se pueden secar para el invierno.

PEPILKAN IYael: Tanto en verde como en seco sirve como condimento y aliño para las comidas, especialmente las cazuelas de pollo, arvejados, guisos y sopas.

LAWENTUN MU KONKELU: Posee propiedades tranquilizantes y analgésicas. Sirve para tratar los dolores del páncreas, especialmente en el caso de los hombres. Repelente de los insectos en la huerta.

PEPILKAN LAWEN

Putukoal lawen: Colocar un puñadito de hojas en 1 taza con agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar unos 5 minutos. Tomar 3 veces al día.

Mezclada con orégano ayuda al tratamiento de distintos tipos de dolores.



KUÑIWTUKUWAL

Consumir con precaución durante el **niekoñilen** y la **moyol pñeñ**. No dar en **pichikeche**.

No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

ORÉGANO CHILENO



IYael mu Konkelu: Es un condimento esencial para muchas preparaciones de comidas como sopas, guisos, ensaladas, carnes rojas y blancas, entre otras. Es fundamental en la preparación del chanco ahumado y las longanizas. Existen variedades como el orégano amarillo y la orégana (tiene flor azul).

PEPILKAN IYael

Se puede utilizar en verde o seco para agregar a las diversas preparaciones.

PEPILKAN LAWEN

Uso Interno:

Putokoal lawen: Colocar un puñadito de hojas en 1 taza con agua casi hirviendo, tapar y dejar reposar unos 5 minutos. Tomar 3 veces al día.

Uso externo:

Para los dolores de oídos se agrega unas hojas de orégano al aceite caliente y se aplica en el oído con un algodón. Se puede preparar aceite esencial.

KUÑIWTUKUWAL

Disminuir su consumo durante el **niekoñilen** y la **moyol püñeñ** y en **pichikeche**. No utilizar por periodos prolongados de tiempo (más de 7 a 9 días).

MULLULL (ZARZAPARRILLA)

IYAEI MU KONKELU: Su fruto se utiliza para la elaboración de jarabes, mermeladas, jugos y licores.

LAWENTUN MU KONKELU

Uso interno: Sirve para limpiar las impurezas de la sangre, bajar de peso, las afecciones de las vías urinarias, diarrea, hemorragia e hipertensión. Ayuda a bajar la fiebre y mejorar las afecciones articulares, como el reumatismo y gota.

Uso externo: Se usa para eliminar las impurezas y enfermedades de la piel como el acné, dermatitis crónica, soriasis y eccemas. También para las zafaduras.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: En una taza de agua recién hervida se coloca una cucharada de hojas y se deja reposar por 10 minutos. Se debe beber 3 veces al día.

Müñetual lawen: La misma preparación se utiliza para el lavado de la piel.



KUÑIWTUKUWAL

No administrar en dosis altas, ni por un periodo prolongado de tiempo (más de 7 a 9 días) ya que puede producir irritación de las mucosas.

No se recomienda consumir durante el **niekoñilen** y la **moyol püñeñ**.

ALBAHACA



IYael MU KONKELU: Se utiliza como aliño y aromatizante para el pastel de choclo, humitas, ensaladas, pastas, **zengüll** granados y salsas.

PEPILKAN IYael

Se puede conservar en un frasco de vidrio con aceite de oliva para aromatizar el aceite, que sirve para condimentar guisos y ensaladas.

Las hojas secas se deben conservar en un tarro bien cerrado, alejado de la luz y la humedad.

LAWENTUN MU KONKELU: Es antiséptica, antibacteriana, antiinflamatoria, estimulante y sedante.

Se usa para aliviar la tos, las dolencias renales, la diarrea, inapetencia, cólicos, dolor de estómago, meteorismo, estreñimiento, dolores menstruales, lavado de heridas, acné, reumatismo.

Sirve para el corazón y el sistema digestivo.

Se usa como contra lawen, llama las buenas vibras, ayuda para la "limpieza" de las casas y atrae el dinero.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: Colocar 2 cucharadas rasas de albahaca fresca en un recipiente, añadir agua hirviendo y dejar reposar entre 10 y 15 minutos si se trata de hojas frescas y 5 minutos si son secas, colar y beber.

La misma infusión sirve para lavar heridas.

El jugo fresco de hojas se usa para el acné.

Para el reumatismo se deben hacer friegas con hojas frescas maceradas en alcohol o aguardiente.

Masticar y comer la hoja sirve para la halitosis (mal aliento).

KUÑIWTUKUWAL

Usar siempre con moderación y añadir solo al final de la preparación, ya que al cocerla aumenta su sabor.

No administrar en dosis alta ni por un periodo prolongado de tiempo (más de 7 a 9 días).

AZUZ O AKUZ (AJO ROSADO)



IYAEL MU KONKELU: Es un tipo de ajo de cáscara blanca, con 10 a 15 dientes morados. Es tardío, se planta en el mes de mayo y cosecha maduro a fines de noviembre o inicios de diciembre. Es el ajo de guarda por excelencia.

PEPILKAN IYAEL

Sirve como condimento para sazonar diversos tipos de comidas y preparar pastas. Puede usarse seco o en polvo, pero fresco es el mejor ya que conserva sus propiedades antiinflamatorias.

LAWENTUN MU KONKELU: Es el remedio popular para los resfriados, la tos y el dolor de garganta. Sirve para la circulación de la sangre, hinchazón, constipación, acné e impotencia sexual, elimina parásitos intestinales, para el colesterol.

PEPILKAN LAWEN

Uso externo: Para el acné lavar bien la cara, pelar y partir un diente de ajo y frotar sobre las zonas a tratar.

Dejar entre 5 y 10 minutos, y enjuagar con abundante agua.

Uso Interno:

Putokual lawen: Para la tos añadir a 1 vaso con agua caliente 1 diente de ajo picado, dejarlo reposar durante 5 minutos antes de beber.

Para las lombrices intestinales se cortan 3 dientes de ajo en trozos muy pequeños, colocarlos en un vaso y añadir agua muy caliente.



Dejar reposar toda la noche y beber el agua en ayunas a la mañana siguiente.

Se puede incluir todos los días el consumo de un diente de ajo, para ello se debe partir en varios pedazos y tragarlo como si fuera una pastilla o añadirlo crudo a ensaladas.

KUÑIWTUKUWAL

En pieles sensibles puede causar un poco de irritación.

KULANTO (CILANTRO)



IYAEI MU KONKELU: Sirve como condimento para agregar a una gran variedad de comidas como las cazuelas, ensaladas, pabres, macerados para carnes y pastas.

PEPILKAN IYAEI

Se puede utilizar sus hojas y semillas para acompañar diversas preparaciones.

LAWENTUN MU KONKELU:

Es antiinflamatorio y aumenta el colesterol bueno.

Ayuda a disminuir gases, flatulencias, virus y bacterias como la salmonella, náuseas y dolores menstruales.

Aumenta las defensas del organismo y ayuda con problemas de anemia y azúcar en la sangre.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: En 1 taza se colocan 2 cucharaditas de hojas de **kulanto**, se agrega agua recién hervida, se tapa y deja reposar 2 minutos.

Se debe tomar semicaliente 2 o 3 veces al día. Preferentemente después de las comidas.

KUÑIWTUKUWAL

Disminuir su consumo durante el **niekoñilen** y la **moyol pũñeñ**, personas con presión arterial baja y diabetes. No administrar en dosis altas, ni por un periodo prolongado de tiempo (más de 7 a 9 días).

ÜÑI (MURTA)



IYael mu Konkelu: Se usa en la preparación de mermeladas, conservas (membrillo con **üñi**), dulces, postre, licores y jugos.

PEPILKAN IYael

Se pueden utilizar sus hojas y semillas para acompañar estas preparaciones.

LAWENTUN MU KONKELU: Contiene estrógenos, por ello se recomienda que la tomen las mujeres en periodo de menopausia. Regenerante del organismo, cardiotónico, posee propiedades antioxidantes, analgésicos y antiinflamatorios, protege el hígado, regula la circulación sanguínea y el colesterol, estimula la producción de colágeno. El quintral de **üñi** (planta parásito que se pega a la planta) es bueno para la diabetes, limpia los riñones y regula el colesterol.

PEPILKAN LAWEN

Putokual lawen: 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida. Beber 1 taza 3 veces al día.

Afüntuku lawen: Para la diabetes se hierve la raíz, se debe preparar para el día porque al segundo día se convierte en gelatina. Se debe tomar 2 veces al día. Para limpiar la piel se pueden preparar pomadas o mascarillas.



KUÑIWTUKUWAL

Aunque no tiene contraindicaciones, consumir con precaución durante el **niekoñilen**, la **moyol püñeñ**, y en **pichikeche**.

No administrar en dosis altas, ni por un periodo prolongado de tiempo (más de 7 a 9 días).



TXAPI (AJÍ CACHO DE CABRA)



IYAEL MU KONKELU: Es una variedad tradicional de la Región de La Araucanía. El fruto es de color verde cuando está inmaduro y rojo al madurar, de gran tamaño y sabor picante.

Es usada por el pueblo Mapuche para preparar el merkén, mermeladas, licores y salsas.

Se utiliza como condimento para pebres, ensaladas, comidas y pastas.

Se elabora un suero natural para cortar la leche, con el que se hace queso.

PEPILKAN LAWEN

El **merkén** se prepara con el ají seco y ahumado, se muele completo en el mortero, se le agrega semillas de **kulanto** tostadas y sal.

LAWENTUN MU KONKELU: Tiene un efecto termogénico (capacidad de generar calor en el cuerpo).

Favorece la secreción de jugos gástricos y ayuda a la digestión.

Es usado como contra lawen y también sirve para quebrar el empacho.

Su olor es bastante llamativo para los insectos, por lo que se usa como control natural.

KUÑIWTUKUWAL

La capsaicina (componente activo que produce el sabor picante) puede afectar al estómago o esófago porque causa inflamación.

ACHICORIA SILVESTRE O ACHICORIA AMARGA

IYAEI MU KONKELU: Se consume el tallo y la hoja.

PEPILKAN IYAEI

Se prepara en ensaladas y tortillas. Las flores se agregan a las ensaladas verdes, especialmente a la de apio.

LAWENTUN MU KONKELU: Se usan las hojas y la raíz de la planta. Es utilizada para problemas renales, urinarios, gota, artritis, cáncer, diabetes, falta de apetito, digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsia), estreñimiento, afecciones hepáticas (cólicos biliares), cistitis y edemas. Es buena para la vista, corazón y aparato circulatorio, intestino, páncreas, aparato genital femenino y la piel. Es antibacteriana y posee un suave efecto laxante. Es considerada una planta con muy buenas propiedades depurativas, en especial la raíz.

PEPILKAN LAWEN

Putukoal lawen: Las hojas frescas o secas en infusión se emplean para las afecciones hepáticas y digestivas, cáncer y diabetes. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas secas molidas para 1 litro de agua recién hervida. Las hojas en cocción sirven para hígado graso mezclada con ortiga. La raíz se utiliza para problemas renales, urinarios, gota y artritis. Se hierve 1 cucharada de 5 a 10 minutos y se bebe 1 taza 3 veces al día.



Txarintuku lawen: Sola o combinada con otras plantas, se usa para afecciones cutáneas menores (pequeñas heridas, verrugas simples o tumoraciones externas benignas).

KUÑIWTUKUWAL

Consumir con precaución y consultar su uso durante el **niekoñilen**, la **moyol püñeñ** y en **pichikeche**.

IV. CURADORAS DE SEMILLAS





CURADORAS DE SEMILLAS “GUARDIANAS DE LA VIDA”

Los pueblos indígenas y campesinos desde siempre han sido guardianes de la tierra, enseñándonos desde su cultura que el ser humano debe ser respetuoso con la madre naturaleza, convivir con ella, amarla, cuidarla, en reciprocidad de lo que recibimos de ella... que es la vida en nuestros territorios. Las Curadoras de semillas como se conocen en nuestro país; guardianas, custodias o guardadoras como se conocen en el resto de América Latina, es la labor que desempeñan millones de mujeres y hombres mayoritariamente campesinos alrededor de todo el mundo, son quienes rescatan la memoria histórica de la flora tradicional de sus territorios, sembrando, cultivando e intercambiando semillas, saberes y experiencias sobre las semillas y plantas que dan vida a nuestro planeta.

Por años esta labor ha sido silenciosa, alejada de toda exposición y reconocimiento, pero no por eso ajena a nuestra sociedad, solo basta recordar los días de nuestra ya lejana infancia. Lindos momentos que pasamos por ejemplo, con nuestros abuelos en el campo, disfrutando de las cosas simples de la vida y recibiendo su amor ilimitado. Pero no solo nos daban amor, sino también enseñanzas, que hasta el día de hoy nos acompañan y orientan para vivir de mejor forma. Una de tantas enseñanzas que nos entregaron fue el amor por la tierra y por los frutos que ésta nos regala si nosotros sabemos quererla como ella lo merece. Increíble era enterarnos que, desde una pequeña semilla, crecía una hermosa y gran planta, que además nos proveía de ricos alimentos para que nuestras abuelas nos miraran también en la cocina..., parecía ser magia.

Crecimos con la enseñanza de nuestras madres de cuidar el territorio en que vivimos, de cuidar la tierra, de no contaminar las aguas, que si sacábamos un remedio debíamos dejar remedio en el bosque, dejar semillas y solo sacar lo que necesitábamos para que no se terminara.

Ellas guardaban de todo tipo de semillas que cultivaban, sus huertas tenían de todo un poco...como decimos ahora “biodiversidad” y lo más importante, producían lo necesario para alimentarnos de forma sana y de acuerdo a nuestra cultura.

Eran tiempos distintos, donde parecía que la vida era más fácil, más sana...crecimos comiendo pishku (comida de legumbres), kachilla (comida de trigo), mürke korü (caldo de harina tostada), mürke (harina tostada), kako (mote), müllokiñ (albóndiga preparada con legumbres) y mültrün (catutos); el agua no escaseaba, la tierra era fértil, verde y generosa con nosotros. Hoy es distinto, y este cambio se debe a nuestra propia mano; no hemos sido cuidadosas y agradecidas con la tierra que tanto nos dio, la llenamos de productos químicos que la enferman, usamos semillas que han sido intervenidas en laboratorios por terribles corporaciones que solo buscan su propio beneficio, parece que cada día olvidamos las lecciones que nuestras ñañas nos enseñaron con tanta dedicación y amor.

Pero es aquí donde las Curadoras de Semillas aparecen, y nos muestran nuevamente el camino que hemos perdido. Humildemente extienden su mano con un puñado de semillas que han reproducido por décadas, libres del veneno de las industrias y que fueron entregadas por otras mujeres antes que ellas. Nos conceden los saberes y experiencias que necesitamos para seguir con su labor, nos enseñan a tratar enfermedades con plantas medicinales; nos muestran cómo sembrar nuestros alimentos y recuperar los sabores perdidos de antaño, el gusto por el poroto pallar, los tomates de la huerta o el choclo de la chacra. Nos guían para cultivar orgánicamente y proteger nuestras plantas sin la necesidad de químicos que dañan la tierra y, consecuentemente, nuestra salud y la de nuestras familias.

Se esmeran en que su labor siga a través de las nuevas generaciones, sin duda... su sabiduría será su mayor herencia.

Una de las mayores amenazas que hoy enfrenta la sobrevivencia del planeta es la pérdida de la biodiversidad, por el uso de un modelo de desarrollo no sustentable y una cultura de consumo poco respetuosa con nuestra madre tierra. Es momento entonces que pongamos de nuestra parte, que dejemos de lado la comodidad que un abono comercial nos entrega y comencemos a oír a las Curadoras de Semillas, es tiempo de trabajar codo a codo con ellas para restaurar el daño que hemos hecho al planeta.

Nosotros tenemos que recuperar las semillas y la *kuifi iyael* (comida antigua), promover el valor del *trafkintu* en la recuperación de las semillas y los saberes locales, es momento de agradecer a estas mujeres su labor, no con palabras sino con hechos, agradecer siendo un aporte, siendo un escudero para estas guardianas y así juntas alcanzar el "*Küme Mongen*" (buen vivir).



COMPROMISO DE UNA APRENDIZ CURADORA DE SEMILLAS

- ❧ No usar productos químicos en mi predio.
- ❧ Sembrar semillas y plantas de manera orgánica.
- ❧ Seleccionar y resguardar la genética de las plantas, defendiendo las semillas locales.
- ❧ Preservar semillas locales, rescatando la génesis del huerto, para que permanezcan a través de los tiempos.
- ❧ Sembrar semillas ancestrales pues son vida y salud para la construcción del *Küme Mongen*.
- ❧ Compartir sus semillas con otras personas.
- ❧ Conservar las semillas de forma que perduren en el tiempo.
- ❧ Amar la huerta y sus semillas, por sobre todas las cosas a la *Ñuke Mapu*.
- ❧ Guiarse por una persona mayor, porque en ellas está la sabiduría.
- ❧ Transmitir sus conocimientos a las nuevas generaciones.
- ❧ Tratar las enfermedades con hierbas medicinales.
- ❧ Proteger el patrimonio alimentario.
- ❧ Resguardar el valor y los saberes que se transmiten a través del *Trafkintü*.
- ❧ Tener amor y agradecimiento a la tierra, las plantas y las semillas.
- ❧ Ser guardianas y mantener la armonía del planeta.

APRENDICES CURADORAS DE SEMILLAS
ESCUELA DE ARTES Y OFICIOS AÑO 2020



Primer Curso Aprendices en Curatoría de Semillas Escuela de Artes y Oficios 27 y 28 de Enero de 2020



- ♦ Gladys del Carmen Quezada Quezada, *Los Sauces*
- ♦ Nelly Andrea Maldonado Marimán, *Los Sauces*
- ♦ Juana Lidia Salgado Muñoz, *Purén*
- ♦ Andrea Lidia Demuleo Trangulao, *Purén*
- ♦ Luz Verena Curamil Queipul, *Ercilla*
- ♦ Soledad Jazmín Calhueque Huaiquillán, *Ercilla*
- ♦ Ana Elizabeth Tejeda Huichalaf, *Temuco*
- ♦ Constanza Yanett Cayul Cayul, *Temuco*
- ♦ Elizabeth Ivonne Mariqueo Sandoval, *Quepe-Freire*
- ♦ Carmen Gloria Huenchual Sandoval, *Quepe-Freire*
- ♦ María Hortensia Lemul Jaramillo, *Toltén*
- ♦ Eugenia Andrea Lizama Antinao, *Puerto Domínguez-Saavedra*
- ♦ Sofía Legueque Saavedra, *Vilcún*
- ♦ Hilda Miriam Salas Martínez, *Pucón*
- ♦ Patricia Elizabeth Espinoza Pezo, *Pucón*
- ♦ Juana Lucinda Marileo Llanccapan, *Cholchol*

Segundo Curso Aprendices en Curatoría de Semillas Escuela de Artes y Oficios 3 y 4 de Febrero de 2020



- ♦ **Brígida Ejivaja Orellana**, *Pitrufuquén*
- ♦ **Maria Gloria Nahuel Hailla**, *Pitrufuquén*
- ♦ **Juana Aidee Riffo Figueroa**, *Teodoro Schmidt*
- ♦ **Raquel Inés Peña Morales**, *Teodoro Schmidt*
- ♦ **Clementina Yolanda Llafquén Huilipán**, *Imperial*
- ♦ **Luz Mireya Palacios Vejar**, *Imperial*
- ♦ **Cecilia del Rosario Nuñez Riquelme**, *Puerto Domínguez-Saavedra*
- ♦ **Marta Ide Larenas**, *Vilcún*
- ♦ **Gisela del Carmen Piguitrin Calvumil**, *Padre Las Casas*
- ♦ **María Alejandra Gúzman Ramos**, *Padre Las Casas*
- ♦ **Gisela Sandra Domuihual Antileo**, *Cholchol*
- ♦ **Domitila Carmen Nahuelcoy Castro**, *Saavedra*
- ♦ **Noemí Andrea Murrillo Ancán**, *Saavedra*



ROL DE UNA CURADORA DE SEMILLA

En los procesos de reactivación cultural la función de las Curadoras de Semillas tienen una importancia fundamental. Son ellas las que han desarrollado un silencioso trabajo para conservar las semillas y plantas de su huerta.

Han jugado un rol estratégico, aunque escasamente difundido, en el resguardo del patrimonio lingüístico del pueblo Mapuche, pues el valor de las semillas no está separado de su uso, su origen y el saber vinculado a ella.

Teniendo presente la estrecha relación existente entre diversidad biológica y diversidad cultural, es que la recuperación y transmisión de los conocimientos tradicionales, acompañados de la revitalización del mapuzugun, se torna relevante y pertinente para el fortalecimiento del oficio de la Curatoria de Semillas.

Una maestra Curadora de Semillas es una persona dotada de un talento especial en el manejo, uso y conservación de semillas y plantas, el cual es reconocido por sus pares al interior de su territorio.

Bajo este criterio CETSUR invitó, el año 2019, a 20 aprendices y maestras Curadoras de Semillas Mapuche, de los territorios Nagche, Wenteché, Lafkenche y Pewenche, a formar parte de esta experiencia. Han sido ellas las que dieron vida a esta publicación, compartiendo sus saberes en el manejo medicinal y culinario de plantas y semillas Mapuche, como también de sus nombres en mapuzugun.

En la elaboración de la primera edición de este manual las Curadoras de Semillas Mapuche compartieron saberes con dos reconocidas maestras, Blanca González Valdebenito y Amácida Orellana Morales, y con la aprendiz Agnes Fuentes Jofré, quienes desde la sabiduría campesina chilena, complementaron estos saberes en pro del resguardo de las AgroCulturas para el Kúme Mongen (buen vivir).



NAGCHE



Rosalía Terán Marín,
MAESTRA, *Los Sauces*



Sandra Campos Nahuelpan,
APRENDIZ, *Purén*



Balerieth Campos Nahuelpan,
APRENDIZ, *Purén*



Eliana Reiman Raiman,
APRENDIZ, *Traiguén*



Luz Verena Curamil Queipul,
MAESTRA, *Ercilla*



María Sepúlveda Vivanco,
MAESTRA, *Galvarino*

WENTECHE



Magdalena Huiriqueo Bulnes,
MAESTRA, *Cholchol*



Marta Panchillo Huenchunao,
MAESTRA, *Cholchol*



Norma Canio Cayuqueo,
MAESTRA, *Padre Las Casas*



Yolanda Cuminao Levipil,
APRENDIZ, *Temuco*



Clorinda Nahuel Marivil,
APRENDIZ, *Temuco*



Amácida Orellana Morales,
MAESTRA, *Pitrufuén*

LAFQUENCHE



Carmen Nahuelcoy Castro,
MAESTRA, Saavedra



Ruth Troncoso Troncoso,
APRENDIZ, Teodoro Schmidt



Marta Alarcón Antillanca,
APRENDIZ, Toltén



Blanca González Valdebenito,
MAESTRA, Toltén



Miriam Muñoz Cares,
MAESTRA, Pucón

PEHUENCHE



Carmen Huilcán Llevul,
APRENDIZ, Temuco



María Catrileo Catrion,
APRENDIZ, Freire



Alicia Millache Raín,
APRENDIZ, Freire



Gloria Nahuel Hailla,
APRENDIZ, Pitrufquén



Mercedes Coña Huaiquimil,
APRENDIZ, Imperial



Agnes Fuentes Jofré,
APRENDIZ, Padre Las Casas

BIBLIOGRAFÍA

Centro de Educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, ONG CETSUR, (2004):

"Ecosistemas Mapuches, Diálogo Intercultural para la Restauración Ambiental en la Región de La Araucanía"

Isolde Pérez Ovalle, Profesora de Educación General Básica, Mención en Ciencias Sociales, Magister en Educación Ambiental.

Línea Transversal Biodiversidad no cultivada y semi domesticada

América Latina, Red CBDC

Disponible en: www.cbdcprogram.org

Centro de Educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, ONG CETSUR, (2009):

"Mujeres Curadoras de Semillas: contribución del conocimiento tradicional Mapuche y campesino al manejo de la biodiversidad local".

Escuela de Artes y Oficios del Sur.

Elaborado por Isolde Pérez Ovalle, Profesora de Educación General Básica, Mención en Ciencias Sociales, Magister en Educación Ambiental.

Proyecto financiado por el Gobierno de Navarra y la Unión Europea - Terra Nouva - Italia.

Disponible en: www.cetsur.org

Corporación de Mujeres Mapuche "Aukinko Zomo" (2004):

"Manual sobre Conocimientos y usos de prácticas medicinales en comunidades mapuche". Santiago. Editores Corporación de Mujeres Mapuche Aukinko Zomo.

Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro, FUCOA (2018):

"103 Hierbas Medicinales".

Disponible en:

www.fucoa.cl/publicaciones/hierbas_medicinales/.../publication.pdf.

Ministerio de Salud (2009):

"MHT: medicamentos herbarios tradicionales: 103 especies vegetales".

Disponible en :

<https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf>



La primera edición de este manual, está basado en los saberes de mujeres Mapuche Maestras y Aprendices Curadoras de Semillas que participaron el año 2019 en el proyecto **“Revitalización del Mapuzugun, a través del oficio de la curatoría de semillas y prácticas agroecológicas de mujeres rurales mapuche de la Región de La Araucanía - Wallmapu”**, ejecutado por el Centro de Educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, CETSUR, y financiado por el Servicio Nacional del Patrimonio Cultural a través del Departamento de Pueblos Originarios, quien ejecuta el Programa Fomento y Difusión de las Artes y las Culturas de los Pueblos Indígenas del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio.

III EDICIÓN

MANUAL PARA EL DIÁLOGO DE SABERES



**REVITALIZANDO EL MAPUZUGUN,
A TRAVÉS DE LOS SABERES DE LA HUERTA
DE MUJERES MAPUCHE,
MAESTRAS Y APRENDICES
CURADORAS DE SEMILLAS**

INSTITUCIONES ASOCIADAS:



Planes de
Revitalización Cultural Indígena

