

CAPÍTULO 1. QUIÉNES SOMOS, CÓMO TRABAJAMOS

PUEBLO MAPUCHE	17
QUIENES SOMOS	19
Comunidades mapuche rurales	20
Alumnos y docentes investigadores UNER - UNC	26
ENCUENTROS	27
Secuencia de encuentros	28
CÓMO TRABAJAMOS	34

CAPÍTULO 2. LA VIDA HOY

SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA	39
PATRÓN ALIMENTARIO	47
INGESTA. ACTIVIDAD FÍSICA	53
En niños	53
En adultos	61
SALUD. PLANTAS MEDICINALES	63
Concepto de salud	63
Algunas plantas medicinales	66

CAPÍTULO 3. ALREDEDOR DE UN PLATO DE COMIDA

TRANSMISIÓN DEL SABER - HACER ALIMENTARIO	79
COMENSALIDAD MAPUCHE	84

LA COCINA MAPUCHE	86
Procedimientos técnicos ancestrales en alimentos	89
Permanencia de la tradición culinaria	92
RECETAS CON HISTORIA	93
Recetas con trigo	95
Recetas con papa	125
Recetas con frutas	130
Recetas con carne	131
CAPÍTULO 4. KURANTU. SÍNTESIS CULTURAL Y NUTRITIVA	
POR QUÉ EL KURANTU	141
Los hermanos americanos del kurantu	141
ASPECTOS NUTRICIONALES Y TECNOLÓGICOS	142
CONVIVIEDAD. COOPERATIVISMO	146
ESPIRITUALIDAD	148
INSTANCIAS REFLEXIVAS DE LA CONSTRUCCIÓN INTERCULTURAL	151
REFERENCIA	155