

Programa Nacional  
**primeros años**

**Recetario wichi-español**

**“Alimentos que nos dan vida”**

Paraje wichi La Puntana - Provincia de Salta

**"Nolhak tä hiw'en  
n'amho  
nowatshancheyaj"**



Ministerio de  
Desarrollo Social  
**Argentina**

Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia





# Autoridades nacionales

## **Presidente de la Nación**

Alberto Fernández

## **Vicepresidenta de la Nación**

Cristina Fernández de Kirchner

## **Ministra de Desarrollo Social de la Nación**

Victoria Tolosa Paz

## **Secretario Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia**

Gabriel Lerner

## **Subsecretario de Derechos para la Niñez, Adolescencia y Familia**

Mariano Luongo

## **Directora de Promoción de la Crianza Familiar en Ámbitos Comunitarios**

Diana Olguín



## Equipo de trabajo

**Desarrollo de contenidos:** Cecilia A. Suárez (SENAF). Viviana Andrade, Karina D'Guisti, Pablo Flores y Dora Méndez - Equipo Técnico Salta, del Programa Nacional Primeros Años (SENAF). Iván López - referente coordinador de la Orden Franciscana en el Espacio de Zona de Crianza Comunitaria N'ofwilhey w'et "Lugar de los sueños". Paraje Comunidad Wichi La Puntana.

**Traducción y revisión:** Demóstenes Toribio García - traductor e intérprete wichi. Miembro del Consejo de la Lengua Wichi y facilitador del Programa Nacional Primeros Años (SENAF). Paulina Raquel Lucas, Domitilia Díaz y Delia Mabel Díaz - voluntarias de la Orden Franciscana en la Zona de Crianza Comunitaria N'ofwilhey w'et "Lugar de los sueños". Paraje Comunidad Wichi La Puntana.

**Agradecimiento especial:** Marcelo Córdova, secretario de la Delegación de Asuntos Indígenas de la provincia de Salta.

**Voces:** Paulina Raquel Lucas y Domitilia Díaz.

**Revisión de contenido:** Área de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Equipo Regional NOA. Programa Nacional Primeros Años (SENAF).

**Diseño:** Área de Diseño y Comunicación. Programa Nacional Primeros Años (SENAF).

**Octubre 2023**

N'olesaynekna N'olhak tä hiw'en n'amho nowatshancheyaj häpe n'ochumat ta ihi wichi law'etes ta Subsecretaría de Derechos para la Niñez, Adolescencia y Familia -SENAF- ta yenhoplhi Programa Nacional Primeros Años.

N'otshänhay lhäy'e lhalhämtes ta ihi täja häpe n'olhamelh ta law'etes La Puntana, Santa Victoria Este, Salta; tsi häp lhipna ta iche niyat kawos ta iwoye lachumet ta lhey Zona de Crianza Comunitaria.

El recetario “Alimentos que nos dan vida” forma parte de un plan de abordaje territorial desarrollado por la Subsecretaría de Derechos para la Niñez, Adolescencia y Familia -SENAF- en el marco del Programa Nacional Primeros Años.

En este recetario se ve reflejada la variante dialectal de la comunidad wichi de La Puntana, Santa Victoria Este, Salta; lugar en donde se encuentra ubicada la Zona de Crianza Comunitaria.

## M'ak ta t'ichun

Wichi tä iche honhat lhip tä noyok Chaco Salteño, lhamel ihanej tä lhaihwenhathen wet iwunitlhamejen "tewok lheley wok tayhi lheley" tälhejlä lhip chik ihi.

Tewok lheley, ichehen Pilcomayo lhip häp tewok tä lhamel isej tsi lhamel itälhtho w'ahat tä elh tefwaji isej, mat nilhokej tä yike m'akna; iwel'as tä marzo wet agosto wujpe lhamel tä ihoje t'at tewok lhamel m'älhwey tä imähi yämthilek isakanej w'ahat tä nekche tewok, lhäy'e tä ich'ahuye wet lhaichuhfwenej m'ak tä noyäme.

Lhäkyaj tä lhamhya häpe t'at W'ahat tä tälho tewok, wet ilhokej lhamel tä thänhäy ihanej tä iwaklhat ipen wok hip'o wet tuj lhäk tä matche tälhe lewhäy tä kamaj han'äfwa... ;Wet häpe m'ak tä tachuttshan ta notuj!

Imak ta iche lhipey tä lhamel law'et häpet'at lan'äyhäy tä hits'ulhakpe tewok; häpe n'äyhyäy tä ilhokej fwalas lhamel inhukehen, yämwethä, t'ischeyhen, wok yok tam tsi nekche t'at tayhi tä wujpe lachowej. Tayhi tä nits'ilaka tä lhamel itälhtho imak tä tuj äp häte imak tä ichesej... tayhi na häpe tä is chik not'uye, tayhi tä nowatshancheyaj.

Tä nichäte lewhäy, näm t'at inawop wet w'atshan honhat iche hal'ä lhay, lhawo lanij wet imak tä akaj mak nojpej wet äp elh tä iche: ichun letsen'i, tä talyäme nech'e fwa'ay, wet tä lepese häpe ahäyaj. Wet tä mälhwejtso neche n'äl tä isilataj

tayhi tä ihi chaco salteño tsi iche hal'ä lhay, wet mähnej tä äp w'awulhej tä iche hal'ä lahupelis yämthilek lhamel tä yike m'ak tä i'pe honhat isej.

“Nolhak tä hiw'en n'amho nowatshancheyaj” ikalelhätchä imak tä iwoye atsinhay wet yäme lakey tä iwaklhat lhäk tä häpe w'ahat wet lhäy'e tä hal'ä lhay t'i tä lhamelh itälhtho t'at tayhi.

Wichi tä iche Pilcomayo, lhamel iwoye lachumtes wet tisejllhamhiche imak tä ihanej, natses lhaichiyhelitche t'at, ikoche, wet tuj imak tä iche tayhi tso.

Mahnejtso tayhi tä ihi Chaco, manhejtso wichi law'etes.

## Introducción

Las familias Wichis del Chaco salteño, se reconocen y diferencian entre sí como “los de la costa y los de monte” según la zona del monte donde viven.

Los de la costa, se sitúan a la vera del río Pilcomayo y habitar la costa trae consigo el privilegio de la pesca individual, pero sobre todo colectiva. Entre marzo y agosto las familias acampan para disfrutar no solo de la riqueza de los peces que ofrece el río, sino también de las historias que circulan entre asombros y enseñanzas.

El alimento fundamental es el W'ahat (pescado), que les ofrece el río, es así que los adultos aprenden el arte de cocinarlo y saborearlo desde edades muy tempranas... ¡Y pensar que es tan difícil de comerlo para muchos!

El juego se cuele en la hazaña de la pesca de grandes y chicos, los carcajeos que van y vienen ondulantes, en aquel escenario único de prácticas ancestrales, se filtran en la vida de los Wichi de la costa. La fisonomía de la costa se distingue por senderos que abrazan al río; senderos que forman parte del recorrido cotidiano de las familias y que, entre murmullos, risas y silencios transitan el frondoso monte. Monte que no solo es alimento sino también medicina... ese monte que hay que cuidar, ese monte que es vida.

Tiempo al tiempo, la primavera llega trayendo consigo colores frutos, aromas y sabores que se turnan para dar lugar a la colecta de las familias: primero el chañar, después la algarroba y finalmente el mistol.

Es así que el pintoresco Monte del Chaco Salteño deja ver sus frutos silvestres y, al mismo tiempo, dispone la sombra de sus árboles para las familias que realizan la recolección.

“Alimentos que nos dan vida” compila recetas de mujeres que deciden compartir sus propias elaboraciones a base de pescado y jugos de frutos silvestres que el monte ofrece.

A orillas del Pilcomayo, se vive, se comparte y se aprende en comunidad, la infancia crece, juega y se alimenta en el Monte del Chaco Salteño.

Así es el monte del Chaco, así es la tierra Wichi.

¿Cómo leer este recetario?  
¿Chi manej lakey ta otetshan n'olesaynekna?

Para disfrutar la música de las palabras  
Yämthilek n'aläte n'olhämtes ta ischehen



# Frangollo ta nopenej w'ahatpe

## Ingredientes:

½ kg de Frangollo (ap is chek lachuma arroz, sémola wet harina)  
Wet othate w'ahatpe.

## Tä noyenli:

1. Otipe towej itaj wet otshäyho inät, wet othate nisoy.
2. Wet othate w'ahatpe wet okhasolhi wet wak'alh täjtso wet othate frangollo wok arroz, fideos, sémola, wet manejtso tha otaye lhimpaj, wet y'o otikani tä i'pe itäj wet oti'pe olhäkw'et.



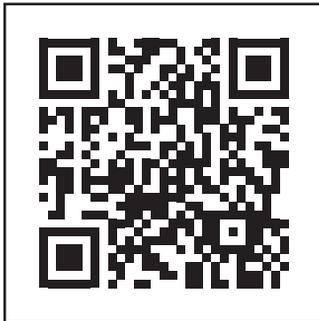
# Frangollo con grasa de pescado

## Ingredientes:

½ kg de Frangollo (se puede usar también arroz, sémola o harina)  
Grasa de pescado cantidad necesaria

## Preparación:

1. Poner la olla con agua en el fuego y agregar sal.
  2. Incorporar la grasa de pescado, mezclar y agregar el frangollo o arroz, fideos, sémola, hasta que esté cocido. Esperar un poco y cuando está listo poner en la mesa.
- Tiempo estimado de cocción 30 minutos.



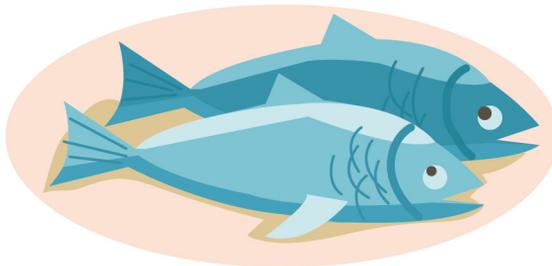
Para Escuchar  
Ch'thuye

# W'ahatpe

## Tä noyenlhi:

1. Ölejlhi wähat öläñhi t'ähes wet höläñche läkasley
2. Hochuma towej hothato lakasley hotsäye nisoy wet hötiye itäj wet hotaye chek y 'ö wet hotikanhi
3. Tajyämet lape tä n'ochuma.
4. Wet lakasley lhäm nötujej harina.

Iwoye tä not'amajej w'ahatpe pajtha inuhomce  
nekhämis wet äp häpe kacha

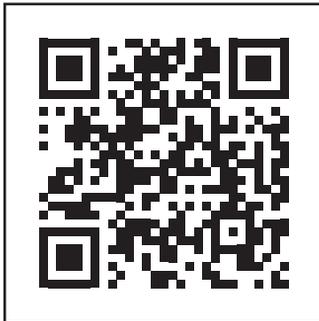


# Grasa de Pescado

## Preparación:

1. Lavar el pescado, sacar las escamas y también las vísceras.
2. Tomar una olla, arrojar las vísceras, agregar sal y colocar en el fuego, esperar que se cocine y retirar.
3. Después separar la grasa y las vísceras.
4. Las vísceras las comemos con tortilla.

**La grasa de pescado puede durar años y tiene uso medicinal para las heridas de los animales.**



Para Escuchar  
Ch'ahuye

# W'ahat ta nopen

## Ingredientes:

3 W'ahat ta wusche (juknha, atsha wok sich'us) 10 Wichi

1 morrón, 2 cebolla

4 lts inät wet nisoy

Arroz o fideos lhipaj

## Tä noyenlhi:

Lejche häp w'ahat. (Sitche hap w'ahat wet olanche lakäsley)

Penhi inat wet tsäye nisoy, ottaye pajtha 30 minutos, othathe verduras, arroz wok fideos.



# Sopa de pescado

## Ingredientes:

3 pescados grandes (surubí, dorado o sábalo) alcanza para 10 personas

1 morrón, 2 cebolla

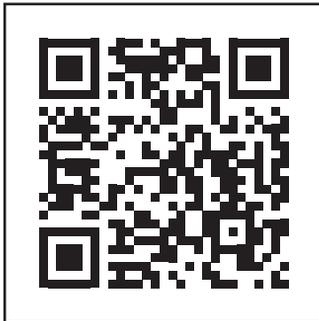
Agua y sal

Arroz o fideos (poca cantidad)

## Preparación:

Lavar el pescado. Descamar el pescado y sacarle las tripas.

Hervir en agua con sal, cocinar 30 minutos, incorporar las verduras, arroz o fideos.



Para Escuchar  
Ch'ahuye

# Inäte ta nopen

## Ingredientes:

2 Inäte tä  
(600 gr c/u aprox.)  
Papa, cebolla, morrón,  
perejil y zanahoria  
Chatí'jwaj  
Arroz  
Ajo  
Aceite, inät wet nisoy  
Lhiskat a gusto



## Tä noyenli:

inäte no'lanhi thäj wet lakäsley, wak'alh no'tihi inät fuenton wet nolej. Nosaji nothatho towej wet lapen latipe itäj tha lak'e lakasoyej nisoy wet lachalh lhiskat a gusto wet verduras. Ta paj notate papas wet arroz

**Imälhewek nekchäm tä iche inäte, chejphäpej,  
atsinhay tä ilän ihäne lefwomthis**

# Estofado de conejo del monte

## Ingredientes:

2 Conejos (600 gr aproximadamente)  
Papa, cebolla, morrón, perejil y zanahoria  
Pimentón  
Arroz  
Ajo  
Aceite, agua y sal  
Condimentar a gusto

## Preparación:

Sacarle las tripas al conejo, y ponerlo en un fuentón con agua para lavarlo. Desmenuzar, llevarlo a una olla y cocinar en fuego fuerte, agregar sal y condimentos a gusto con las verduras. Por último, agregar las papas y el arroz.

**Todo el año se consigue conejo,  
a veces, las mujeres los cazan  
con honda**



## Arróz tä notulelh

### Tä noyenlhi:

Tsäyho aceite chäle towej, ta chayohi thate arroz wet kasohi pajtha y'o. Tsäye inätchayohi pajtha w'awulhi arroz yämpe lhimpaj (1cm). Chek t'i y'imchä häp tä ohanej tä y'o arróz.



# Arroz Tostado

## Preparación:

Echar un chorro de aceite en la olla, cuando está caliente agregar el arroz y remover hasta que esté tostado. Agregar agua caliente hasta un poco más que el arroz (1 cm). Cuando se termina el agua está listo el arroz.



Para Escuchar  
Ch'ahuye

# Nop'okwe ta noyuyitcha

## Tä noyenlhi:

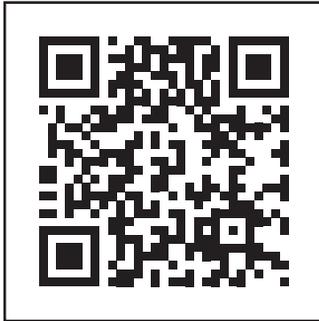
Tihi nokähi tä wuj, harina, nisoy wet inät. Nochoyeji n'ojwus, nop'onlhi, ta paj nop'akyen. Wet notihi nop'okwe mak'otaj ta nichayohi, nopotejpe jwiñholh.



# Pan o Tortilla al rescoldo

## Preparación:

En un recipiente grande poner harina, sal y agua. Amasar con la mano, hacer las tortillas y después estirar. Poner debajo de las cenizas calientes las tortillas y cubrir con brasas.



Para Escuchar  
Ch'ahuye

# Fwa'a t'i

## Ingredientes:

1 kg Fwa'a  
3 lts inät.

## Tä noyenlhi:

Tihi fwelhek wet chofwaj. Tsäye inät, ts'ifwinhi wet chuma t'i tsäyho nolhathi. Iwathit'a chik noyisej elh mak tsi hakonek.

Ifwalas tä noviembre/diciembre noyike  
tä iche tayhi wet n'ot'amajej



# Jugo de algarroba

## Ingredientes:

1 kg fruto de algarroba  
3 litros agua

## Preparación:

Poner el fruto en un mortero y molerlo. Agregar agua, apretarlo para que escurra el jugo en un jarrito, no requiere agregar nada dado que es muy dulce.

*La algarroba es una planta frutal que forma parte del paisaje de la comunidad con lo cual, en los meses de octubre /noviembre se cosecha en abundantes cantidades. Los usos son variados entre ellos consumir como fruta, o para la producción de harina y/o jugos.*

En noviembre/diciembre se cosecha en el monte y se conservan



Para Escuchar  
Ch'ahuye

# Letsen'í t'i

## Ingredientes:

1 kilo letsen'í.  
Tres litros inät.

## Tä noyenlhi:

Lejen letsen'í. Tihi inät pajtha y'ot (imälhewek) yämeý 30 minutos.  
Tajyäme lehäne afwus ts'ifwinhomche, wet law'enla tä t'i ipelaji, häp ta wak'alh iwoye tä leyäyej.

Tä tajyäme tä noyike hal'ä lhay  
tä iche tayhi, nohch'en notihlä  
ifwala



# Jugo de chañar

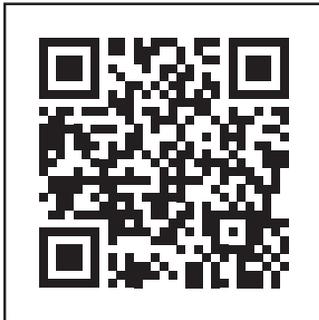
## Ingredientes:

1 kg fruto de chañar  
3 litros agua

## Preparación:

Lavar el fruto. Ponerlo a remojar entero (piel y semillas) en agua por 30 minutos. Luego exprimir con las manos en el mismo agua, el resultado será un jugo blanco para tomar.

Luego de cosechar el fruto en el monte, ponerlo al sol para secarlo



Para Escuchar  
Ch'ahuye

Hin'olh lhamel yike w'ahat tä iche  
tewok Pilcomayo.

Lawhäy tä marzo, lhamel t'ayey  
tewok tä t'uke w'ahat yämthilek tuj  
wet äp hate iwom.

Ifwalas tä pajche ts'ilak atsinhay tä  
thänhäy tä ihanej tä ipen w'ahat  
mat athana ilhokej tä ihanejen.

Los hombres realizan la pesca en el  
río Pilcomayo.

En marzo, hacen campamentos  
cerca del río para comer y  
comercializar el pescado.

La sopa de pescado antiguamente  
la preparaban las abuelas, ahora lo  
hace toda la familia.





*primero  
la gente*

---

   @SenafArgentina  
[www.argentina.gob.ar/senaf](http://www.argentina.gob.ar/senaf)

---

Secretaría Nacional de Niñez,  
Adolescencia y Familia

Tte. Gral. Juan D. Perón 524 (C1038AAL) CABA

Tel: (011) 4338-5800



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Argentina