

## El rico y saludable cochayuyo

El cochayuyo es parte de la mesa chilena, un producto que las costas de nuestro mar ofrecen con generosidad; un alimento que nuestros antepasados conocían muy bien. Al poco andar, los españoles lo habrían incorporado en su alimentación por medio de las mujeres indígenas, quienes “acomodaron, releyeron o simplemente aplicaron, sus propios estilos culinarios” en las cocinas de los conquistadores.

En el siglo pasado, era habitual en Colchagua y otras zonas del país ver hombres de la costa, recorriendo las calles con burros y mulas cargadas de cientos de atados de cochayuyo seco. Ello en busca de intercambiar su carga por sacos de papas, porotos o alguna otra cosecha que tuviesen los campesinos.

La palabra “cochayuyo” es un término quechua que significa “nabo de mar”; y ese es el nombre que primó y que prevalece hasta hoy para “esta alga de color pardo verdoso o pardo amarillento, de superficie lisa y consistencia carnosa, que crece adherida por un ancho disco a las rocas sumergidas en el mar”.

El cochayuyo permite múltiples preparaciones frías y calientes. Se puede comer crudo, cocido en agua o bien tostado. Incluso puede ser pulverizado. El cómo emplearlo dependerá en parte del ingenio de quien lo cocine.

Los platos más populares son la versión marina del charquicán y la ensalada con cebolla y limón. Sin embargo, hace unas décadas se le usó mucho en el campo para espesar los porotos y es una rica opción como relleno de empanada, como pino o con queso. También se pueden preparar con esta alga hamburguesas o albóndigas, un pastel, un guiso o un ceviche.

Su versatilidad es una ventaja, como también su bajo costo. No obstante, sus muchas propiedades alimentarias son las que en el último tiempo han repuntado la popularidad del cochayuyo. Eso debido a que este abundante producto del mar chileno es una buena fuente de fibra dietética, aporta yodo, y es a la vez “un reservorio de calcio, hierro, magnesio y manganeso; con valores superiores a alimentos como la leche, las lentejas o el hígado de pollo. Su aporte de proteínas es significativo, superior a los cereales tradicionales como maíz, trigo y arroz integral”.

Hoy les presentaremos una receta de pebre de cochayuyo, receta que nos compartió la señora Ana Luisa Muñoz, de la comuna de Lolol.



2011094HJ022ROBA2 Y 29REBA2  
RECETA Y PROMOCIÓN DE LA COCINA CAMPESINA

## **Pebre de Cochayuyo**

(Receta de la señora Ana Luisa Muñoz, de Lolol)

### **Ingredientes:**

1 atado de Cochayuyo

1 Cebolla mediana o 1 cebollín grande

½ atado de cilantro

2 tomates medianos

½ pimentón

2 limones medianos

Ajo, sal y aceite a gusto

1 ají verde (opcional)

### **Preparación**

Lo primero es remojar el cochayuyo la noche anterior, y en la mañana, en otra agua, cocerlo hasta que esté blando, lo que puede tardar, en olla normal, entre 45 y 55 minutos.

Una vez blando, hay que colarlo, dejar que se enfríe y estile bien. Luego, debe picarse en cuadritos pequeños.

Por otra parte, se debe picar también en cubitos pequeños los tomates, la cebolla, el ajo, el pimentón y el ají, en el caso de que se desee picante. Recuerde que esto es opcional.

Finalmente, se debe picar fino el cilantro.

Una vez teniendo todos los ingredientes picados, estos se deben unir en una fuente grande y aliñar con sal, limón y aceite a gusto. Revolver muy bien y dejar enfriar por al menos 1 hora en el refrigerador.

### **Fuente:**

- "La Olla Deleitosa: Cocinas mestizas de Chile", Sonia Montecino.

- "Apuntes para la historia de la cocina chilena", Eugenio Pereira Salas.

- "Cochayuyo / Ulte Durvillea antarctica (Chamisso) Hariot, Medicamento Herbarios Tradicionales", Ministerio de Salud.



RESERVA Y PROMOCIÓN DE LA COCINA CAMPESINA  
Y SABORES Y SABORES COLCHAGUINOS