



VERDURAS DEL MAR

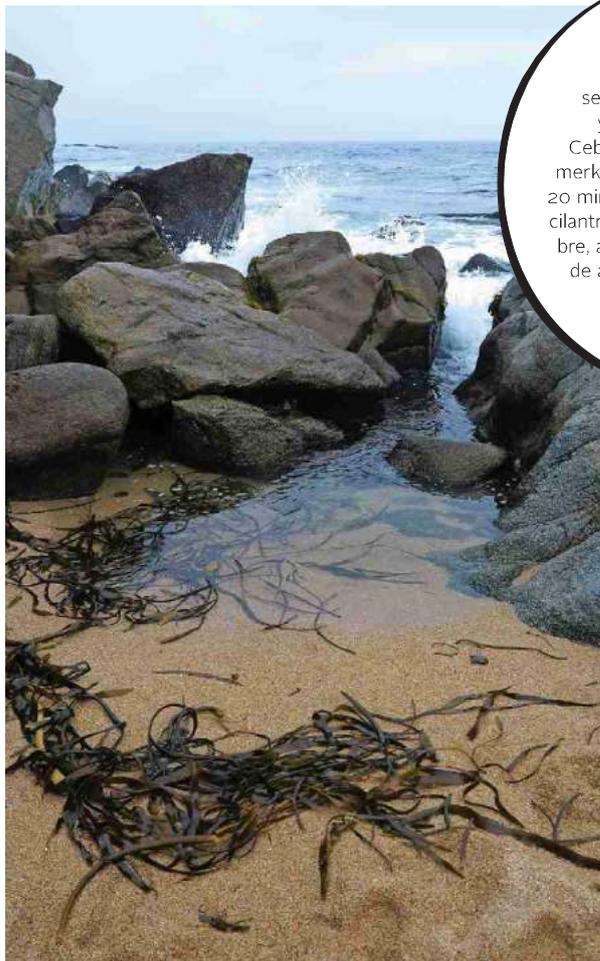
COCHAYUYO, ULTE, HUIROS Y LUCHE SON ALGUNAS DE LAS ALGAS DE CONSUMO HUMANO QUE SE PRODUCEN EN CHILE. SON ESPECIES QUE TIENEN MUCHOS BENEFICIOS, YA QUE SON RICAS EN PROTEÍNAS, MINERALES Y VITAMINAS.

Texto, Paula Rosales, ingeniera agrónoma.

Fotografías, gentileza Álvaro Figueroa.

Las algas son algo así como las verduras acuáticas; son vegetales poco evolucionados y las hay de agua dulce y salada. De las aproximadamente 36.000 especies que se conocen, solo alrededor de unas 50 son aptas para el consumo humano y principalmente se originan en el mar. Tenemos algas a lo largo de todo Chile y específicamente más hacia el sur; dentro de las más comunes encontramos el cochayuyo, ulte, huiros y luche, especies que se han utilizado desde hace siglos en nuestro país. También la lechuga de mar y el pelillo, así como otras especies menos conocidas, que están aún en estudio y con amplias expectativas de exportación.

El consumo de algas es tradicional en la cultura oriental, en países como Japón, China y Corea, donde han formado parte importante de las dietas por varios siglos. En Japón existe un consumo per cápita cercano a los 3 kg de algas al mes, valor que está muy por encima del nuestro. En general, las algas son muy ricas en proteínas, minerales como el yodo, sodio y potasio, y vitaminas como la A y la C. Por



sus propiedades, el uso de las algas posee una gran versatilidad, ya que pueden ser utilizadas en la industria cosmética, farmacéutica, en la agricultura como fertilizante natural, en laboratorios y por supuesto en la cocina y gastronomía local e internacional (comida china o sushi, por ejemplo). Son bajas en calorías, en grasas, altas en fibras y desintoxicantes. Ayudan a la digestión, algunas son uti-

lizadas en dietas y otras como suplemento alimenticio, ante enfermedades como el cáncer y diabetes. Bien preparadas son muy sabrosas y realmente nos pueden sorprender.

En Chile, las algas son captadas principalmente por el sistema de recolección artesanal con destino a mercados de exportación como Japón, y una pequeña parte se queda para la industria y consumo nacionales. Por el momento se

ECO ACCIÓN

Acércate al mar, busca un sector con algas, saca un cochayuyo tú mismo/a y a cocinar.

Cebiche de cochayuyo al jengibre y merkén: Hierve el cochayuyo por unos 20 minutos, pica cebolla en cuadraditos, cilantro, ralla un trocito de raíz de jengibre, agrégale jugo de limón, una pizca de aceite de oliva, algo de sal y por último un toque de merkén.

Mezcla todo y ¡a disfrutar!

www.agrocultiva.cl

conoce solo el cultivo del pelillo, que además de ser recolectado de forma artesanal, se está cultivando para su producción y posterior exportación. Si bien es cierto que este recurso se puede explotar, es importante considerar que las algas también son las principales responsables de transformar el CO₂ disuelto en el agua en materia orgánica y producir oxígeno. Son, además, junto a los arrecifes y otras plantas acuáticas, un refugio y alimento para los peces y moluscos. Es por ello que su extracción debe estar bien regulada y siempre se debe considerar que es un recurso natural que se debe proteger.

No todas las algas son beneficiosas para el ser humano y menos aún para el mar. Hay algunas especies que se nutren de compuestos tóxicos que son producto de la contaminación con excesos de nitratos y fósforos procedentes de fertilizantes agrícolas, así como de las aguas residuales urbanas—que son responsabilidad de todos—e industriales, por lo que se pueden multiplicar a un ritmo exponencial. Ese fenómeno puede provocar un desplazamiento de las especies favorables y aptas para el consumo humano e industrial. www.agrocultiva.cl VD