

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
20/05/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	10	2	EL COCHAYUYAZO DEL SIGLO SE VIVIRA EN PICHILEMU	19,9x13,5	No Definido

Armarán tremendo festival en ciudad costera de la VI Región

El cochayuyazo del siglo se vivirá en Pichilemu

Actividad es organizada por el Sindicato de Feriantes de Pichilemu y cuenta con el apoyo de autoridades y diversas organizaciones locales. Todo con el fin de celebrar el Mes del Mar.

Con la intención de rescatar uno de los más tradicionales productos de la gastronomía nacional y resaltar su aporte nutritivo, este 21 de mayo se realizará el Primer Festival del Cochayuyo, actividad que tendrá lugar en la Plaza Arturo Prat de Pichilemu, VI Región.

El evento se efectuará a partir del mediodía en esa comuna costera, al que se espera que asistan cerca de mil personas, quienes podrán

acceder en forma gratuita a una variada muestra de platos, artesanía y mermeladas.

Mariana Fuenzalida, secre del Sindicato de Trabajadores Independientes y Comerciantes de Ferias Libre de Pichilemu, explicó que "en nuestra zona se da mucho esta alga. Además, tiene hartas propiedades para la salud. Esta es una forma de dar a conocer todo lo bueno que tiene el

cochayuyo".

Y para ello, tienen previsto mostrar tres diferentes maneras de prepararlo: en carbonada, con porotos y en charquicán, platos que serán presentados a los asistentes a este primer festival, que forma parte del programa "Vida sana en la feria", que la Asociación de Ferias Libres (ASOF) impulsa a lo largo del país.

FALTA INFO GASTRONÓMICA

A pesar de su alto aporte nutritivo, el cochayuyo registra un bajo consumo en el país. La dirigente explica que eso se debe, principalmente, a la falta de información y simple ignorancia. "Además, a muchas personas no les atrae por su fuerte olor o su aspecto. Pero,

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
20/05/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	10	3	EL COCHAYUYAZO DEL SIGLO SE VIVIRA EN PICHILEMU	13,4x8,8	No Definido



Una delegación de Pichilemu entregó degustaciones en pleno Paseo Ahumada para invitar a la barra al primer Festival del Cochayuyo.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
20/05/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	11	2	EL COCHAYUYAZO DEL SIGLO SE VIVIRA EN PICHILEMU	17,5x13	No Definido

tiene hartas vitaminas y minerales. Tiene seis veces más de calcio que la leche. O sea, está claro que falta información”.

Junto con ello, mencionó que es barato. “La ‘maleta’ (paquete) de cochayuyo cuesta \$ 500 y con eso alcanza para el almuerzo y más. Lo importante es saber prepararlo, como con porotos, que es donde más me gusta”, dijo.

Para conocer los pasos previos de ese guisado, apelamos a los conocimientos de la propia Mariana Fuenzalida, experta en estas lides. “En la noche anterior, se echa a remojar en agua y al día siguiente está blandito, listo para meterlo a la olla. En 15 minutos está listo. Otros lo tuestan y lo muelen y así lo unen con el plato principal. De ninguna de las dos formas pierde sus propiedades”, sostuvo.

TODO LISTOCO

Este Primer Festival del Cochayuyo cuenta con el respaldo de la Gobernación Provincial de Cardenal Caro, la Dirección Regional del Fosis, la ASOFA.G., la Municipalidad



de Pichilemu y la Unión Comunal de Adultos Mayores (UCAM), entre otras.

Para la preparación de los tres platos que serán degustados por los asistentes, los organizadores ya hicieron sus propios cálculos, que comprenden a lo menos 50

kilos de zapallo y papas, 25 kilos de porotos viejos, 6 kilos de arvejas, 3 kilos de choclos y 10 paquetes o “maletas” de cochayuyo, a lo que se deben sumar cebollas, pimentones, zanahorias, acelgas, ajo y verduras surtidas.

Mariana Fuenzalida invitó a sumar-

se a este festival, donde “se van a entretener, lo van a pasar bien y tendrán la posibilidad de conocer más de este exquisito producto del mar, así como de una muestra de artesanía y de otras preparaciones en base a cochayuyo, como las mermeladas”.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
20/05/2013	LA CUARTA - STGO-CHILE	11	3	EL COCHAYUYAZO DEL SIGLO SE VIVIRA EN PICHILEMU	8,4x12,6	No Definido

Top por donde se le mire

Esta "planta del mar" contiene un importante aporte nutricional. La 'Durvillaea Antártica' es abundante en las costas chilenas, posee un aroma intenso y característico a uno de sus grandes micronutrientes: el yodo, que contribuye a prevenir el bocio y el hipotiroidismo.

Nuestros antepasados lo consumieron para reemplazar las carnes, gracias a su aporte proteico de origen vegetal.

La nutricionista de la ASOF, Nataly Gutiérrez, destacó que aunque se trata de un producto apetecido a nivel internacional, tanto para productos alimentarios como para fuente energética, así como para uso industrial (cremas faciales, pasta dental, lociones, bloqueadores, bronceadores, jarabes para la tos, etc.), "es un alimento nutricionalmente menospreciado en el país, ya sea por sus preparaciones o por las características organolépticas poco toleradas en el grueso de la población", dijo.

La profesional resaltó que el cochayuyo "es un vegetal con aporte calórico muy reducido" y que también "destaca por su alto contenido en fibra, yodo, magnesio, hierro y calcio, además de vitaminas C y B12". Añadió que una porción (2 varas o ramas) contiene sólo 13 calorías. Y, en 100 gramos de este alimento cocido, hay apenas 43 kcal y 9,6 gramos de carbohidratos. "Es decir, es un alimento prácticamente libre de grasas, por lo que es apropiado para depurar el organismo y controlar el peso", remató.