

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Descubre estos alimentos que solo la gente de provincia conoce

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015





Si eres de Santiago y alguna vez viajaste a provincia, seguro escuchaste o viste productos como los digüenes, los changles o la murta en alguna feria cercana a la casa de tu pariente.

En esta ocasión te contamos de qué se tratan estos raros pero deliciosos productos que muchos de los y las provincianos solemos comer y que, muchas veces resultan una verdadera extrañeza para los que viven en la capital.

Changle



Ramaria flava (**Pike** en *mapudungún*, comúnmente llamado **changle** o **chandi**) es un hongo comestible originario de la zona sur de Chile. Crece al interior de los bosques en zonas húmedas y oscuras desde la Región del Maule hasta la Región de los Lagos.

El changle mide de 6 a 20 cm de alto, y de 10 a 15 cm de ancho. Con forma de coral, su cuerpo fructífero presenta varias ramificaciones hacia las puntas, de color amarillo azufre que va tornándose blanco hacia la base del estípite, que mide de 5 a 8 cm de alto por 4 a 7 cm de grosor. Comúnmente sus ramificaciones terminan en una doble punta, con una bifurcación en forma de U o V. Es de textura frágil pero firme. Sus esporas son de color pardo-ocráceo. Tiene un olor suave y un delicado sabor. comúnmente este brota es sectores húmedos y posterior a lluvias pasadas.

Digueñes

Cyttaria espinosae Lloyd, el **digüeñe**, **dihueñe** (aceptado por la RAE), **lihueñe**, **quideñe** o **pinatra** es un hongo ascomicete naranja-blancuzco comestible endémico del centro-sur de Chile

La *Cyttaria espinosae* tiene una estructura globosa de color blanco y superficie pegajosa, una fina membrana blanca cubre la seta; esta membrana se rompe en el momento en que la seta crece, dejando ver los apotecios, que corresponden a cavidades circulares de color anaranjado en la superficie de la seta en cuyo interior se desarrollan las ascas y ascosporas.

El digüeñe es un parásito estricto y específico de *Nothofagus*, principalmente de *Nothofagus obliqua* y causa agallas cancerosas en las ramas, de las que emergen los cuerpos fructíferos desde primavera a principios de verano. Las superficies rugosas del hongo favorecen los movimientos de aire en turbulencia, lo cual facilita la dispersión de las esporas por el viento.

Es comestible; crudo tiene sabor similar a los champiñones comunes (género *Agaricus*). Su interior es algo viscoso. Su tamaño aproximado es de ½ a 2 cm de diámetro. En la gastronomía de Chile, el digüeñe es usualmente consumido fresco en ensaladas, frito con revuelto de huevo, en empanadas Digüeñes a la Parmesana, Pollo Relleno con Digüeñes, Tortilla de Digüeñes o como acompañante de otros platos.

La ciudad chilena de Cunco, estableció la semana gastronómica del Digueño destinado a explorar y explotar las cualidades culinarias de este hongo.

Nalca

La **nalca** o **pangue** (*Gunnera tinctoria*) es una planta ornamental y comestible perteneciente a la familia Gunneraceae. Es nativa de zonas templadas de Chile y de Argentina.

La nalca es una planta herbácea, con una altura por encima del metro, con tallos semisubterráneos carnosos y gruesos llamados «depe».

Las hojas o «pangues» son alternas lobuladas. La superficie de las hojas es de color verde oscuro que pueden sobrepasar el metro de diámetro, con tacto áspero al pasar la mano, debido a unos pelos gruesos que presentan tanto en el haz como en el envés, con unas nervaduras prominentes. Los pecíolos o «nalcas» sobrepasan el metro de largo, son gruesos y están cubiertos de espículas.

Las flores o «caballitos» se encuentran en un tipo de inflorescencia denominado bohordo, con flores unisexuales y hermafroditas.

El fruto es una drupa de color rojo anaranjado de unos 2 mm de diámetro.

Los peciolos de las hojas son comestibles, fibrosos y en mayor o menor medida astringentes, pero presentan abundante agua; y se utilizan crudos (en ensaladas o consumido en forma similar a una fruta, generalmente con sal) o en mermeladas o jugos. Tanto su aspecto como su modo de consumo asemejan la nalca al ruibarbo (*Rheum rhabarbarum*) y en otras lenguas esta planta es conocida como «ruibarbo de Chile», mientras que en el sur de Chile el ruibarbo también se conoce como «nalca alemana» o «nalca de ruibarbo».

Las hojas son una parte esencial en la preparación del curanto, plato típico de Chiloé, porque se usan para separar los ingredientes y para impedir que escape el calor desde el hoyo hecho en el terreno.

El tallo tiene uso medicinal por sus propiedades astringentes y gastronómicos.

Luche

Ulva lactuca, conocida comúnmente como **luche**, es un alga verde incluidas entre las lechugas de mar, que crece en la zona intermareal de la mayoría de los océanos del mundo. Sus largas hojas le dan un aspecto similar al de la lechuga.

Es un alga comestible, que contiene vitamina C y vitamina A. En cosmética se utiliza en la elaboración de productos por sus propiedades hidratantes y diversas poblaciones costeras le dan uso agrícola como fertilizante.

En zona intermareal, en charcas, rocas o sublitoral hasta 20 m. Al tolerar salinidades bajas puede encontrarse en estuarios, y también frecuentemente en zonas donde existen aportes nitrogenados.

En Chile, las algas marinas son exportadas como materia prima y en menor grado consumidas como alimento.

Estos alimentos son conocidos como “verduras de mar”. Poseen un gran valor nutricional que no es suficientemente conocido. Cuando pensamos en macroalgas, tal vez se recuerden del cochayuyo que para muchas puede resultar “guacala” y del nori, que con suerte lo consumimos en el sushi. Algunas algas comestibles son el lucife verde, lucife rojo, cochayuyo/ulte. Si hablamos de microalgas creo que la mayoría conoce la espirulina.

Las algas son uno de los alimentos más nutritivos que existen y resultan ideales tanto para prevenir como para tratar enfermedades. Desde el punto de vista nutricional, las algas son bajas en calorías, presentan alta concentración de proteínas, fibra dietética, minerales y vitaminas.

Con respecto a la fibra, el promedio calculado para fibra soluble es 24.5 g/100g y para fibra insoluble es 21.8 g/100g. Esto es más del doble de lo que pueden aportar vegetales terrestres y frutas.

En nuestro organismo, la fibra soluble forma una especie de gel que atrapa colesterol y este no es absorbido a nivel intestinal, lo mismo ocurre con la glucosa por lo que las algas son muy necesarias en las dietas diseñadas para reducir los niveles de colesterol en sangre (para personas con dislipidemias) y también para disminuir glucosa en sangre (diabéticos). También al ser ricas en fibra insoluble, deberían incluirse en planes de alimentación para tratar el estreñimiento.

En general, las proteínas de algas son ricas en glicina, arginina, alanina y ácido glutámico; contienen aminoácidos esenciales en niveles comparables a los que indica FAO/OMS como requerimientos, sus aminoácidos limitantes son lisina y cistina. La proteína de las algas contiene un coeficiente de digestibilidad de hasta un 95% (el de la carne es de 20% y de la soya de un 35%).

Nachi



El **ñachi** o **ñache** es una comida de origen mapuche consumida en Chile, que se prepara con sangre fresca de animal y diversos aliños como cebolla, ajo, cilantro picado fino, merquén y limón.

Se prepara mientras se mata un cordero o un ternero para un asado u otra ocasión semejante. Se recoge la sangre del animal recién degollado en un recipiente que contiene cilantro, merquén o algún otro aliño picante y sal. Se revuelve y agrega jugo de limón. Cuando la sangre se coagula, se corta en cuadritos y se sirve acompañado de vino tinto si se desea.

Piñones

El fruto de la Araucaria Araucana es el piñón araucano (Ngülliu). Brote sagrado para los pueblos mapuches – pehuenches, que se produce dentro del fruto de la Araucaria Araucana, cono llamado Piñata o Piñatra. El cono femenino del pehuén es una gran piña de unos 20 cm de ancho que posee entre 100 y 200 semillas ovaladas de unos cuatro centímetros de largo cada una. Esta semilla es carnosa y recubierta de una cáscara fibrosa.

Las comidas producidas con las semillas son variadas. Por ejemplo el “chicoco”, a partir de la semilla hervida y luego desecada. Otra modalidad es el piñón tostado, o al rescoldo, y la bebida obtenida de semillas cocidas, trituradas y luego fermentadas en su propio jugo.

Cocidos tienen un sabor muy agradable, similar a las almendras. Dentro de sus usos es posible hacerlo harina, prepararlo en ensaladas, fritos con sal y sales aromáticas, con merkén, con hierbas y con distintos tipos de pimienta. De acompañamiento para picar en cocktails, en vez del maní y de las almendras.

Entre los productos desarrollados por el “Proyecto Piñón Araucano” está la mezcla de harina de piñón y de trigo con avena, para hacer galletas, alfajores y mazapanes rellenos con chocolate. También budines, panes, pre-pizzas y fideos hechos con harina de piñón.

Piñones glaseados o confitados, piñón en conserva, bombones, licor, humitas (envueltas en hojas de nalcas), chuchoca, café y muday (bebida fermentada). Se pueden consumir fritos, crudos y cocidos. Además sirve para alimentar a los animales, como cabras, cerdos y vacunos, durante los fríos inviernos.

Con lo visto, se está desarrollando una gastronomía étnica.

El fruto del pehuén también sirve para teñir lana, utilizándose la cáscara del piñón para realizar el teñido, obteniendo un color rosa pálido a partir de hervirlo en agua en una cantidad que variará según la intensidad de color que se quiere alcanzar; luego se filtra y se introduce la lana ya hilada, la que una vez enjuagada y seca, está lista para ser usada en el telar mapuche.

Otro elemento clave para entender el valor del pehuén, es que sus semillas se pueden almacenar bajo agua corriente y también secándolas, para lo cual se arma un collar con ellas, y así pueden durar 2 o 3 años en buen estado.

Chupones

El **chupón** o **quiscal** (*Greigia sphacelata*), es una planta bromeliácea del género *Greigia*, endémica de zonas templadas de Chile, pudiendo encontrarla desde la Región del Biobío hasta la Región de Los Lagos, siendo común en el Bosque valdiviano.

Puede llegar a medir hasta 5 m de altura. se le puede encontrar en laderas pronunciadas de exposición sur, quebradas hondas, o bajo árboles grandes, siempre a la sombra.²

Su fruto recibe el nombre de «chupón» y es una baya comestible de forma alargada, la cual es recolectada para consumirla fresca o para saborizar aguardiente. Las hojas se emplean en cestería.

Murta o murtila

La **murta** o **murtila** (*Ugni molinae* Turcz.) es un arbusto de la familia de las mirtáceas, nativa del centro y sur de Chile; se cultiva por sus frutos, de agradable sabor y aroma, que se emplean en gastronomía.

El fruto madura hacia mediados del verano; es una baya globosa, de color rojo intenso y entre 5 y 15 milímetros de diámetro. El período de recolección de frutos depende de la zona, y es más tardío cuanto más fresca sea la región de cultivo. El fruto tiene un sabor dulce y mucho aroma; se utiliza en repostería y la fabricación de mermeladas, jugos y chocolates, así como para la elaboración de licores (murtado o enmutillado) y el postre murta con membrillo.

Con información de *Wikipedia* y *paraserbella.com*

Fuente: El Ciudadano