

Cochayuyo: El superalimento que sorprende por sus propiedades nutricionales

El cochayuyo es conocido por muchos en Chile por ser la alga que está presente en la mayoría de nuestras costas, de fuerte sabor y que por ahí por los 60s, 70s y 80s era empleado como mordedor (cuando no existían las piezas de plástico). Con el transcurso del tiempo, científicos y estudiosos han determinado que es un organismo alto en selenio, zinc, magnesio y calcio, antioxidantes por naturaleza y que ayudan a la degeneración celular. Pensando en eso un emprendimiento nacional de Coronel, empezó a procesarlo en diversos formatos, ideal en estos días de encierro donde la recomendación es a alimentarse lo más sano y naturalmente posible.

Loreto Navarrete es la fundadora de Marina Alimentos, startup que está ofreciendo productos en base a cochayuyo en diferentes formatos: snacks, sales, trozos deshidratados, harina y otros. De hecho, su idea comenzó ya desde hace un tiempo y ha obtenido diferentes reconocimientos por ello, como ser segunda finalista de Impulso Chileno 2020 -iniciativa de la Fundación Impulso Inicial perteneciente a la familia Luksic-.

Anuncio Patrocinado

En este escenario, la fundadora de Marina Alimentos indica que con la llegada del COVID19 a nuestro país, tuvo un gran descenso en las ventas que la obligó a digitalizar la empresa, gracias a lo cual hoy está vendiendo sus productos en el marketplace especializado para emprendimientos de la Región del BíoBío, www.gentedulce.cl (con despacho para todo el país), donde se ha llevado la grata sorpresa de una gran demanda, debido a las características de la alga nacional.

En este sentido, Josefina Jorquera, Nutricionista de www.NFT.cl, las principales características del cochayuyo consisten en el gran aporte de fibra y yodo: “Es un alga que tiene un bajo contenido calórico, bastante rica en fibra, polifenoles, antioxidantes y tiene una baja concentración de aporte en grasas. Además, posee un buen contenido de fibra tanto soluble como insoluble entonces esa buena proporción tiene varios beneficios como, por ejemplo: Ayuda a nivelar el colesterol, produce más saciedad, colabora a tener una mejor digestión. Es ideal para quienes quieren bajar de peso”, explica la experta.



WAVM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

A través del ecommerce **gentedulce.cl** iniciativa impulsada por el Centro de Emprendedores Colbún (CEC), se puede adquirir este pack de productos de cochayuyo que incluye 1 sazónador de sal de mar, 1 snacks, 1 bolsa de harina y una recarga sal con merquén, todo a un precio de \$13.500 (el valor no incluye despacho).

Pero, **¿cómo cocinar el cochayuyo?** A continuación, presentamos dos recetas sencillas para realizar con este noble alimento.



Galletas de cochayuyo

Ingredientes

40 g de harina

150 cc de agua tibia

60 g cochayuyo seco y molido

10 ml de aceite de oliva

2 g de cebolla en polvo

2 g de ajo en polvo

Preparación:

- 1.-Pre calentar el horno a 180°C (356°F) y enmantequillar o aceitar la bandeja del horno.
- 2.-En un bol grande añadir el harina, el cochayuyo molido, el ajo y la cebolla en polvo, el aceite de oliva y el agua tibia, mezclando todo hasta formar una masa de textura uniforme.
- 3.-En una superficie lisa y limpia, trabajar la masa con un uslero hasta formar una lámina de 1 a 2 milímetros de grosor. Cortar las galletas con molde redondo de 8 a 10 cm y distribuirlas en la bandeja del horno aceitada sin que se toquen.
- 4.-Llevar las galletas al horno y cocinarlas por 25 a 30 minutos o hasta que estén doradas.
- 5.-Enfriar las galletas de cochayuyo sobre una rejilla y servir las solas o con el acompañamiento que desees.

Pan Amasado de cochayuyo

Ingredientes

- 100 gr de harina de cochayuyo
- 900 gr de harina sin polvos de hornear
- $\frac{3}{4}$ taza de leche fría
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar rubia
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 2 cucharaditas de sal.

Preparación

- 1.-Disuelva la levadura en 80 cc de agua tibia.
- 2.-Agregue $\frac{1}{2}$ cucharada de azúcar rubia y deje fermentar por 15 minutos.
- 3.-En una superficie lisa, disponga las harinas mezcladas en forma de corona y agregue en el centro la levadura, la $\frac{1}{2}$ taza de agua, la leche, la sal y la mantequilla.
- 4.-Luego amasar durante 10 minutos tratando que entre la mayor cantidad de aire posible.
- 5.- Forme los panes y deje reposar en un lugar tibio durante 30 minutos. Pinche los pancitos con un tenedor.

Cochayuyo: El superalimento que sorprende por sus propiedades nutricionales

6.- Poner al horno a una temperatura de 180 °C por 25 a 30 minutos.

Para mayor información visita:

<https://gentedulce.cl/product/pack-super-cochayuyo-marina-alimentos/>

y tú, ¿qué opinas?