

VALORADOS EN TODO EL MUNDO:

Berries y delicias del mar, tesoros gastronómicos de Chile

Poseedores de un alto contenido nutricional, la murta, la frambuesa y la mora, y productos marinos como los choritos, los locos, el bacalao y la centolla tienen una larga tradición en la mesa de los chilenos, aunque hoy no están tan presentes en el día a día.

CRISTIÁN MÉNDEZ

Chile tiene frutos de la tierra y del mar "que nos hace estar presentes en las principales cocinas del mundo", asegura el chef César Almirón, quien ha trabajado en importantes hoteles y cruceros de todo el mundo. Habla de *berries*, como la murta, la frambuesa y la mora, y de productos del océano, como los choritos, los locos, el bacalao y la centolla.

"Son verdaderos tesoros gastronómicos", destaca, que no solo deleitan al paladar, sino que también "entregan propiedades nutricionales excepcionales". Sin embargo, comenta, "aunque forman parte de nuestra tradición gastronómica, hoy no están tan presentes en nuestra dieta diaria".

EL DETALLE

Los *berries* chilenos "destacan por su alto contenido de antioxidantes, vitamina C y fibra, que los convierten en alimentos con importantes propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular", explica Andrés Barros, gerente de Asuntos Corporativos e Innovación de Nutrisco.

La murta, por ejemplo, es un fruto nativo de La Araucanía y Los Lagos. Ha sido utilizado ancestralmente por el pueblo mapuche tanto por su sabor único, que combina notas dulces y ácidas, como por sus propiedades medicinales. En la gastronomía chilena se convierte en el alma del tradicional murtado, una bebida fermentada que es tan simbólica como deliciosa, en conservas y mermeladas, que permiten preservarlo para su consumo durante todo el año.

Este arbusto y su fruto, detalla Barros, también se han adaptado a los tiempos modernos. "Hoy, chefs lo incorporan en salsas para carnes y en postres, destacando su sabor distintivo y



LOS CHORITOS son una excelente fuente de proteínas de alta calidad y contienen ácidos grasos omega 3, esenciales para la salud cardiovascular.

añadiendo un toque de autenticidad chilena a sus platos", cuenta.

Frambuesas y moras, en cambio, se emplean en preparaciones

Los berries tienen un alto contenido de antioxidantes, vitamina C y fibra, con importantes propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular.

caseras de mermeladas y conservas, que se han transmitido de generación en generación, así como en diversos productos de pastelería en el sur de Chile. Además, diferentes estudios han confirmado su poder para fortalecer el sistema inmunológico, junto con "inhibir las enzimas asociadas con el aumento de azúcares o lípidos", dice el ejecutivo, lo que las convierte en una op-

producción ha experimentado un notable crecimiento, con exportaciones en agosto de 2024 que alcanzan los 23,8 millones de dólares según el INE.

Otro ejemplo de la riqueza del mar chileno son los locos. Este molusco, valorado por su carne magra y rica en minerales como el calcio y el potasio, sufrió por décadas sobreexplotación, lo que obligó a la autoridad a regular su extracción para garantizar su sostenibilidad.

"Este manejo regulado ha permitido que los locos sigan siendo un producto de alta demanda en la gastronomía chilena, manteniendo su estatus de plato *delicatessen*, especialmente en preparaciones como el loco mayo y en las tradicionales piedras calientes del litoral", explica el ejecutivo de Nutrisco.

LUJO GASTRONÓMICO

En las frías aguas del extremo sur de Chile destacan otras dos joyas de la gastronomía: el bacalao de profundidad y la centolla. El primero, conocido como Chilean Seabass (lubina chilena), es un pescado "altamente valorado por su textura suave y su sabor delicado", comenta Almirón. Su pesca, estrictamente regulada, se concentra en la Región de Magallanes, donde se asegura la sostenibilidad de la especie y se promueve la producción artesanal que beneficia a las comunidades locales.

La centolla, por su parte, "es sinónimo de lujo en la gastronomía", asegura el chef nacional. Este crustáceo, originario de las aguas australes, es apreciado tanto en Chile como en el extranjero por "su carne delicada y su sabor inconfundible", agrega.

Andrés Barros destaca su importancia para la economía local, mencionando que "la pesca de la centolla ha permitido la creación de cooperativas de pescadores, quienes adoptan prácticas más sostenibles en su captura, promoviendo la conservación de este recurso".

ción ideal para quienes buscan mantener una alimentación saludable.

DESDE EL MAR

Los choritos, también conocidos como mejillones, "son una excelente fuente de proteínas de alta calidad y contienen ácidos grasos omega 3, esenciales para la salud cardiovascular; aportan minerales como el hierro, zinc y selenio, y vitaminas del complejo B, especialmente B12, que son fundamentales para la función neurológica, el sistema nervioso central y la formación de glóbulos rojos", asegura Barros.

Este molusco es un ingrediente clave en preparaciones tradicionales como el curanto. Además, su

NUTRISCO