

Título: Popular pichanga fue elegida entre los platos peor evaluados del mundo

Guía culinaria Taste Atlas le dio sólo 2,8 estrellas al picoteo

Popular pichanga fue elegida entre los platos peor evaluados del mundo

DANIELA TORÁN

El sitio gastronómico Taste Atlas volvió a destacar un plato chileno. Esta vez fue la pichanga, pero a diferencia del cuchufí, al que consideró uno de los mejores dulces callejeros, el clásico picoteo popular se posicionó entre los 100 platos peor evaluados del mundo (<https://goo.su/qbJzjRz>).

"Es un plato chileno humilde que suele servirse en los restaurantes tradicionales de todo el país. Se compone de jamón o salami cortado en cubitos, una variedad de pepinillos, aceitunas, queso, tomates y aguacates. Generalmente se sirve como aperitivo (...) es un plato ideal para compartir con

amigos o familiares", reseñó el mapa global de comidas típicas, sobre la preparación que se ubicó en el lugar 83 del ranking con una valoración de solo 2,8 estrellas.

La chef Paula Larenas (@paulalarenasoficial en Instagram) explica que los ingredientes de la pichanga varían según si es fría o caliente: "Su origen está en usar los restos de las cecinas que por su tamaño no se podían vender, por lo que se picaban en cubos y se mezclaban con queso y vegetales encurtidos para armar un plato".

Larenas concuerda con el ranking, pero destaca la presencia de los alimentos fermentados. "Encurtidos como la cebolla, el pepinillo, la zana-

horria, son muy saludables para la dieta antiinflamatoria. Ayudan mucho a nuestra digestión y a la microbiota, a la parte inmunológica del aparato digestivo. Sin embargo, personalmente no me gusta que el jamón y el queso se contamine del sabor avinagrado", dice la académica del Inacap.

Rodrigo Palavecino, dueño del restaurante "Onde'l Pala", una picada chillaneja desde 1967, piensa que la pichanga caliente no debería estar en el ranking y agrega que la versión caliente lleva una base de papas fritas, con carnes salteadas, palta, queso, aceituna, vienesa, entre otros ingredientes.

"La versión caliente es elaborada en cocina con productos



DAVID VELASQUEZ

de primera calidad como la carne y la palta, no son sobras. Son más variadas y eso a la gente le encanta", asegura. "Son clásicas de la zona sur, en Santiago nunca he visto una pichanga caliente", agrega Jorge Canessa, dueño de Pichangas sabrosas delivery de Hualpén (@pichangas_sabrosas_delivery). La nutricionista Cecilia Sepúlveda, académica de la Universidad Mayor, comenta que

ambos formatos no tienen un alto nivel nutricional. "La caliente es alta en grasas saturadas y en grasas trans, que estimulan el colesterol y la resistencia a la insulina. La fría es altísima en sodio y es un producto muy manipulado en términos de seguridad alimentaria. No se tiene claridad con las fechas de vencimiento de los productos. Lo ideal es no consumirlas habitualmente y hacerlas en casa".

La versión fría lleva jamón, queso y vegetales encurtidos.