

## Estudiantes de la Umag aprendieron recetas y propiedades de plantas marinas **Luche y cochayuyo fueron los principales ingredientes del taller de uso de algas en la cocina ancestral**

**R**ecetas traspasadas de generación en generación y con el sabor del mar fue el trabajo de estudiantes de cuatro carreras distintas de la Universidad de Magallanes (Umag). Los principales ingredientes eran el luche y el cochayuyo, con los cuales elaboraron cuatro deliciosas recetas para explorar los conocimientos culinarios de Chiloé, de la mano de Freddy Nahuelquín.

La idea era abrir la mente a distintas formas de consumir las algas, así como poner en valor sus nutrientes y las preparaciones ancestrales. Albóndigas de cochayuyo y luche moldeadas a mano, empanadas de cochayuyo con carne y un humeante chupe de cochayuyo eran parte del menú del día, para el cual se trabajaba por equipos en la preparación de los ingredientes y armado de las recetas.

"Tenemos una herencia cultural a través de nuestras familias que vienen de Chiloé, de Cuzemchi. Magallanes se ha transformado en un reservorio patrimonial de Chiloé, nosotros creemos que es sumamente importante transmitir estas recetas, que ya se están quedando en el olvido. Las estamos sacando del baúl, ponerlas en valor para que estos jóvenes puedan aprender", explica con convicción Freddy Nahuelquín, presidente de la Comunidad Indígena "Nuestras Raíces Ancestrales".

El taller se realizó en el quincho de Bendito Pan y la metodología fue enfocada para que los alumnos puedan adaptar sus relatos a cada una de sus carreras. Eran cuatro carreras y cada una se vincula de manera

Foto: Roberto Martínez



**La confección en grupo de la comida ayuda a mejorar el trabajo en equipo.**

distinta con la actividad: nutrición y dietética, pedagogía en historia, agronomía y biología marina.

Karla Rain, del área de interculturalidad de la Umag, comenta que el foco de estas actividades es la revitalización cultural y reconocer los conocimientos ancestrales. "No son cosas que están muertas, sino que la gente sigue reproduciéndolas en su día a día, pero es necesario empezar a masificarlas más. Para las comunidades indígenas es súper importante la comida, porque tiene un aspecto que también es espiritual. Lo que es la cocina como tal, más allá de comer, sino todo el proceso de la cocina alimenta el alma".

La estudiante de quinto año de Nutrición y Dietética de la Umag, Macarena Morales, señala que estas algas contienen "propiedades



**El cochayuyo fue uno de los ingredientes usados por la cocina ancestral.**

principales como las vitaminas y minerales, que contienen ambos, en una mayor cantidad que otros alimentos. También proteínas, tie-

nen un alto porcentaje de proteínas. Sirve mucho para lo que es gastrointestinal y ayuda al tema del estreñimiento". /LPA