

CARAS DE UNA TRADICIÓN



IVÁN SILVA

ELENA AYALA prepara este alimento hace 41 años.

Pescada seca, nutritiva, pero poco consumida en Chile

Rico en proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales, es un alimento tradicional que se resiste a desaparecer.

IVÁN SILVA I.

En caleta Lo Rojas, a 29 km al suroeste de Concepción, Elena Ayala (de 51 años) elabora en su casa la pescada seca, que es una antigua forma de conservar especies marinas como la merluza, congrio, corvina y tollo.

"Nosotros se la recibimos a los pescadores y la charqueamos. Se abre y se le saca el esqueleto. Después, se echa a los tambores con agua dulce, se lava, se vuelve a lavar, y luego, la ponemos en bandejas con hoyitos y la vamos dejando estiraditas. Le echamos sal, se estira un poco y la colgamos en los tendedores", explica esta charqueadora con 41 años de oficio.

"Esto tiene tres procesos: se tiende al sol y al aire; luego, en el suelo, y después, debe reposar para ser machacada con un martillo en una piedra. Eso le da un blancor, que indica que está lista para vender", detalla.

Entre \$1.000 y \$2.000 puede costar la pescada seca, rica

fuelle de proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas (B12) y minerales (calcio, hierro y fósforo). Quienes conocen este alimento recomiendan calentarlo sobre la cocina con un poco de mantequilla, o comerlo guisado, en caldillo o charquicán.

"Su contenido nutricional específico dependerá de la especie de pescado, el método de secado y factores como la dieta y el tamaño de este. Por ejemplo, la merluza no es rica en omega 3", asegura Montserrat Victoriano, directora del Departamento de Nutrición y Dietética de la U. de Concepción.

Sin embargo, advierte, puede contener altos niveles de sodio. "Para conservarse correctamente, debe perder al menos el 80% de agua y sentirse bien seco", dice la especialista sobre este alimento, que data desde la época de los fenicios, romanos y griegos, antes de Cristo, pero cuyo consumo hoy ha disminuido según los mismos productores.