



Peumo, Peumu, Peuñu

*Cryptocarya alba* (Molina) Looser

Lauraceae

**Descripción:** Árbol siempreverde, de hasta 20 m de altura. Hojas simples, opuestas o alternas, aromáticas, borde entero ondulado, aovadas elípticas u oblongas, de color verde oscuro brillante en el haz y blanquecino en el envés. Flores hermafroditas dispuestas en racimos densos. Los frutos son bayas de 1-2 cm de largo y 1 cm de ancho, fragantes, color rojo-rosado o blanco durante la madurez.

**Distribución:** Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

**Hábitat:** Habita quebradas y laderas húmedas de exposición sur, asociado al bosque esclerófilo.

**Usos comestibles:** Sus frutos se consumen preferentemente cocidos debido a su sabor amargo al natural. Para reducir el amargor se mantienen en la boca por alrededor de media hora, o se remojan en agua tibia para obtener el mismo efecto e intensificar su sabor. Se ha reportado que la pulpa y las semillas crudas contienen 6,9 g de proteína cruda, 32,3 g de lípidos crudos, 38,6 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos) y 5,6 g de fibra por cada 100 g de fruto crudo.

**Usos medicinales:** Las hojas preparadas en infusiones sirven para lavar heridas y para el tratamiento de enfermedades hepáticas y reumatismos. Además, las semillas molidas se usan para elaborar una pomada para el tratamiento del catarro vaginal y las afecciones abdominales.

**Propagación:** El peumo se propaga por semillas, las que deben sembrarse sin la cubierta carnosa que las rodea si se desea acelerar su propagación. No es necesario remojarlas si se siembran inmediatamente después de haberlas colectado. No se recomienda almacenar las semillas por mucho tiempo.

**Observaciones:** De acuerdo al saber popular, si el fruto se consume al natural debe hacerse cuando la temperatura del día sea más fría, ya que ello ayudará a que su consistencia sea más suave. Existe un refrán relacionado al tiempo que debe cocerse el fruto en la boca ("esa boca no cuece peumo"), que alude a la persona que no es buena guardando secretos.

