



Columna

Por Chef Marco Farías
Hortifrut



La entrada: ¿una porción pequeña o algo más importante?

“ENTRADA”, “ANTIPASTI”, “VORSPEISE”, “STARTER”...muchos son los nombres que se le da en distintos países, pero el fin es el mismo: abrir el apetito y preparar el estómago para disfrutar las siguientes preparaciones.

Antiguamente un menú se constituía de 9 y hasta 11 preparaciones, las cuales podían ser canapés, ensaladas, sorbetes, sopas frías o calientes, carnes, pescados, pastas, postres y quesos, todos y cada uno por separado. Hoy estamos eliminando esa “entrada”, para centrarnos en recibir un único plato principal, preparación que abarca prácticamente el consumo diario necesario de carbohidratos, proteínas y grasas, así como también de vitaminas y minerales.

Pero la pregunta es, ¿por qué no hacer de éste un plato único?. ¿Que tal una ensalada fresca con berries deshidratados y trozos de carne recién cocinados? o cereales como la quínoa acompañada de espárragos y vinagreta de frambuesa.

La verdad, es que podemos hacer de la entrada un plato único, sano y completo que satisfaga todas las necesidades del organismo. La clave está en usar una variada combinación de verduras, pescados y frutas... y de tanto en tanto, un buen trozo de carne.



Entrevista al Chef

Juan Carlos Cheyre

dueño de Les Assassins:



Una tradición de sabor

Con una historia que se inicia en 1965, Les Assassins se ha convertido en el restaurante más antiguo de Santiago que ha permanecido siempre en el mismo lugar y con el mismo dueño. Se trata de Juan Carlos Cheyre, quien luego de estudiar hotelería en París volvió a Chile a instalar un local tipo parisino con su madre en calle Merced. “Era un local pequeño atendido por jóvenes universitarios vestidos con una chaqueta escocesa, lo que llamaba la atención”, asegura.

¿Cómo fueron los comienzos de Les Assassins?

Empezamos como una especie de café concert y teníamos un solo plato de comida. Era un ambiente bien bohemio, de a poco la gente fue pidiendo más platos y se fue transformando en restaurante, en el que hoy contamos con una carta más amplia que nos ha hecho ser muy bien catalogados a nivel internacional.

¿Cuál ha sido la receta para el éxito del local?

Trabajamos con muchos productos frescos y el toque francés va en todos los ingredientes. Creo que el paladar de los chilenos es más bien tradicional y por eso yo me he quedado con esos clásicos antiguos que son ricos, generosos en su dimensión y no son tan caros.

Berries

Me gusta usarlos mucho en la Crème brûlée, que generalmente es un plato sin gracia, pero yo le agrego frambuesas, frutillas o algún otro berry espolvoreado con azúcar flor y queda una presentación preciosa.



Artículo: Ortorexia: La obsesión por comer sano

Cuidar la alimentación es un factor importante para muchos y fundamental a la hora de velar por el buen funcionamiento del organismo. Sin embargo para algunos esta preocupación se convierte en una patología: la ortorexia.

Se trata de un trastorno obsesivo-compulsivo que puede resultar peligroso tanto para la salud física como mental. Quienes lo padecen, evitan el consumo de alimentos que contienen grasas, preservantes o productos animales, lo que se traduce en una alimentación desequilibrada que incluso puede llevar a la desnutrición.

Para los ortoréxicos esta preocupación obsesiva repercute en su vida cotidiana, en sus relaciones sociales y en su propio cuerpo. Evitan comer en restaurantes e incluso en casas de familiares, por temor a consumir productos que no sean 100% naturales, llegando al extremo de cultivar sus propios alimentos.

Si bien es cierto que todos debemos cuidar nuestra alimentación, hay que tomar medidas para que comer sano no se convierta en algo poco saludable.



Te invitamos a conocer la nueva casa de Berry House!

Ahora en el Centro Comercial Las Pataguas de Lo Barnechea, encontrarás una tienda dedicada exclusivamente a los berries, ¡con una variedad de productos que te sorprenderá!. Berries frescos, deshidratados y congelados, jugos concentrados, mermeladas, panettones y una amplia gama de productos gourmet tales como novedosas mostazas de arándanos y exquisitos té de berries importados.

Visítanos en José Alcalde Délano 10.682, local 4, Centro Comercial Las Pataguas y déjate sorprender por un mundo lleno de beneficios para tu salud. Berry House también cuenta con servicio de despacho a domicilio, contáctanos al fono: 955 4699

Para mas información encuétranos en www.hortifrut.cl/berryhouse

