



Cocina al vapor: Sana, rica y nutritiva!

Este sistema se utiliza desde tiempos remotos en la gastronomía china y permite cocinar los alimentos de una manera sencilla, siendo el método más saludable que se conoce. Sin embargo, la cocina al vapor se ha relacionado a personas enfermas o como parte de una estricta dieta, pero permite cocinar los alimentos de manera económica, sencilla y sana, conservando las propiedades de sabor y nutritivas de los ingredientes. Está indicada para todo tipo de comidas: pescados, carnes, verduras, siendo la esencia de su proceso que ningún líquido toque los ingredientes. Los cocineros chinos desarrollaron

un método de cocción al vapor eficiente para los restaurantes: grandes canastas de bambú, de alrededor de diez centímetros de alto, que se pueden apilar sobre una olla con agua hirviendo. Sin embargo, hoy el mercado ofrece vaporeras especiales, que facilitan este procedimiento.

Si lo que persigues es adelgazar o seguir una dieta de mantenimiento, la cocina al vapor es la opción más sana y baja en calorías que existe.



Entrevista al Chef

Flaminia Sacco

Chef Ejecutiva Divertimento Chileno

Una tradición de sabor

Fiel a la tradición gastronómica familiar, Flaminia Sacco, desde pequeña estuvo interesada en la cocina. Estudió gastronomía en Suiza y en su regreso a Chile asumió como chef ejecutiva del restaurante Divertimento Chileno, emplazado en el Parque del Cerro San Cristóbal.

¿Cómo fueron los inicios de tu carrera gastronómica?

Estudié Psicología, pero no terminé porque decidí estudiar gastronomía y así partí a Suiza porque tienen una muy buena escuela. Cuando volví mi idea era trabajar en otro restaurante, pero mi padre me instó a seguir en el negocio familiar y hacerme cargo de Divertimento Chileno, así es como llevo alrededor de seis años aquí.



¿Qué crees que ha cambiado en los comensales en los últimos años?

La gran cantidad de gente que sale a comer ahora. Antes no era así, este restaurante se llena día y noche. Por otra parte los clientes son mucho más exigentes de lo que eran antes, saben lo que están comiendo, la gente tiene un real interés por la gastronomía y en aprender.

Berries

Personalmente me encantan. Destaco los berries congelados de Hortifrut pues son una gran ayuda y están disponibles todo el año, dan mucho color a los platos y aportan mucho en las presentaciones. En las cenas románticas la gente pide mucho frutillas y frambuesas. Creo que el arándano ha sido un gran aporte pues antes no se trabajaba este producto en Chile, lo mismo la frambuesa dorada.

¿Cuál es la clave para mantenerse en el negocio gastronómico por tanto tiempo?

Creo que lo principal es la perseverancia, además en nuestro caso, nos gusta mucho lo que hacemos, tenemos un equipo súper comprometido que lleva mucho tiempo con nosotros.



Columna

Enamórate con nuestros berries!

Por Chef Marco Farías
Hortifrut



Se acerca el día del amor, que para otros países también es aceptado como el día de la amistad. Sin importar si es una declaración o una demostración de amor, amistades abiertas, traviesas o hasta platónicas, es un día que no pasa desapercibido mundialmente.

Ese día, queremos comportarnos en forma distinta o especial con ese ser que tanto nos importa, pues se ha convertido en una fiesta para celebrar el más genuino de los sentimientos: el amor.

En esta fecha abundan las flores y los chocolates. Pero creo que la mejor manera de expresar nuestro amor o amistad es con una buena comida y por supuesto, ¡que mejor cena que aquella que mezcla los mejores ingredientes: amor y el rojo colorido de los berries Hortifrut!

Trate de homenajear a esa persona especial con un menú "3 B", bueno y bonito y bastante original. Se puede comenzar con una refrescante frambuesa sour, luego una deliciosa sopa fría de physalis, ceviche de atún con arándanos, pavo relleno con moras al romero y para el broche de oro un crême brulee de zarparrilla. | [Encuentra éstas y otras ideas de recetas románticas en www.hortifrut.cl](http://www.hortifrut.cl)



Producto Destacado

Miel frutos del bosque: Dulzura irresistible!

Esta deliciosa tentación de Hortifrut es 100% natural, elaborada sin ningún tipo de aditivos y con un sabor incomparable, pues los berries aportan un toque único a la exquisita miel de abejas.

La miel posee numerosas propiedades, tanto terapéuticas como nutricionales. Es muy rica en sales minerales, hierro, fósforo, calcio y vitaminas, además de poseer propiedades antioxidantes. Por ello, es muy recomendable en las etapas de crecimiento de los más pequeños, por el fortalecimiento de los huesos, así como para la dieta de deportistas.

Esta perfumada miel de frutos del bosque está disponible en un envase normal y Premium, ambos de 650 grs. Encuéntrala en nuestra tienda Berry House (Av. José Alcalde Délano 10682, Local 4, La Dehesa. Teléfono: 955 4699).

