



Columna

La cocina como terapia de relajación

Por Chef Marco Farías
Hortifrut



Marzo fue, es y siempre será un sinónimo de cuentas para los adultos o responsabilidades para los jóvenes, ¿cómo podemos combatir el stress que nos dejó?

Hay muchas soluciones, como lo mío es la gastronomía, ¿qué tal una terapia de cocina como método de relajación?. Se trata de buscar un tiempo, un espacio y una preparación que nos alegrará a todos, no sólo al probar lo que hemos hecho, sino que también al distraer la mente de las preocupaciones.

Una actividad entretenida y relajante, puede ser cocinar en familia. A medida que leen la receta, se establece el "plan de acción", distribuyendo las tareas y el orden en que se realizarán, así cada quien tiene su rol.

Pero cuidado con lo que comas, luego de un verano lleno de asados, descanso y mucha comida chatarra, yo sugiero una terapia de cocina donde abunden las frutas y verduras, alimentos muy compatibles con nuestra variada y amplia variedad de berries.



Entrevista al Chef

Andrés Yurjevic

Chef Ejecutivo Hotel Villarrica Park Lake

"Los berries no pueden faltar en mis cartas"



¿Qué te motivó a estudiar gastronomía?

Mi primer acercamiento a la gastronomía fue mediante mi abuelo, él amaba comer y por medio de él conocí muchas cosas, salíamos a comer y recorriamos las tiendas de delicatessen buscando cosas nuevas que probar. Yo estudiaba derecho y no me gustaba, prefería ver programas de cocina e ir al supermercado a buscar los ingredientes, así es que congelé la carrera y entré a estudiar gastronomía, algo que me encantó.

¿Cómo definirías tu estilo de cocina?

Mi cocina es principalmente mediterránea, pero

siempre me gusta complementarla con otros sabores, principalmente del lugar donde esté. En Villarrica Park Lake he introducido varios productos de la zona como avellanas, berries, quinua y otros que son de temporadas cortas como digüenes, changles, nalcas y murtillas.

¿Qué opinión te merece la incorporación de berries tanto en platos dulces como salados? ¿Cuál es tu favorito?

Para mí son algo que no puede faltar en mis cartas, esta es una zona de berries por excelencia, es el clima ideal para el cultivo de frambuesas, moras, arándanos y otros. Por eso trato de integrarlos tanto en preparaciones dulces como saladas, en salsas para carnes de caza, en dressing para ensaladas y por supuesto en postres, helados, tartas y como fruta fresca sobre todo en verano, donde son los favoritos de la gente.



Artículo *Jugoterapia: Jugos para la buena salud*

Una buena alternativa para consumir frutas es incorporarlas en la dieta en forma de jugos, con lo que se aprovechan de igual manera sus propiedades, teniendo además una rápida y fácil asimilación.

Los jugos naturales tienen diversos efectos en el organismo: desintoxican, regeneran, depuran, ayudan a la reconstitución celular y aportan energía a nuestro cuerpo. En algunos países se ha denominado jugoterapia al hecho de ingerir regularmente jugos

de frutas y verduras a fin de prevenir o curar problemas de salud. ¡Aprovecha el poder antioxidante de los berries, mezclándolos en la licuadora con un poco de agua y a disfrutar!

* La forma más adecuada de beber jugos de frutas es una hora antes del desayuno o de 2 a 3 horas después de la comida.



Jugos concentrados de Cranberries y Arándanos:

Refréscate con un sabor natural!

Disfrutar de un exquisito jugo natural de berries ahora es mucho más simple. La nueva línea de jugos concentrados de arándanos y cranberries de Hortifrut, lleva hasta tu mesa una deliciosa bebida cargada de beneficios.

Manteniendo las propiedades de la fruta natural, los jugos concentrados son una excelente fuente de antioxidantes, vitamina A, C y E. Los arándanos son ideales para reducir los riesgos de cáncer, infartos e incrementar el colesterol bueno de la sangre; los cranberries por su parte previenen y combaten la cistitis, brindan propiedades antienvjecimiento, entre otras. Se recomienda tomar un vaso de jugo de mañana y de noche.

En su elaboración no se adicionan preservantes, colorantes ni saborizantes artificiales, por lo que su fresco sabor, aroma especial y único permanecen intactos. Los jugos concentrados de Hortifrut vienen en formato de 700 cc y mezclados con agua **rinden hasta 7 litros**, también son ideales para cócteles, postres o salsas para carnes.

Encuentra estos productos próximamente en supermercados y en Berry House, tienda especializada en berries ubicada en el Centro Comercial Las Pataguas, Lo Barnechea. Despacho a domicilio llamando al fono: 9554699.

