

Columna

Cocina típica chilena con berries Hortifrut

Carla Reyes
Nutricionista Hortifrut



Como ha sido costumbre entre los chilenos, en el mes de la patria las tradiciones culinarias se hacen presentes en nuestras mesas. Abundan las empanadas, los anticuchos, el pastel de choclo y tantas otras delicias gastronómicas a las que nadie logra resistirse.

Sin embargo hay alternativas igual de ricas con las que podremos sorprender a nuestros comensales, aprovechando todos los beneficios de los berries chilenos. Imagina una exquisita plateada al horno con berries deshidratados o una humeante tortilla de rescoldo con guindas ácidas y chicharrones.

Incluso puedes armar un menú compuesto por: berry sour, empanaditas de queso con guindas ácidas, brochetas de cerdo con moras, empanadas al horno con cranberries, humitas con berries y para el postre, un mote con berries deshidratados.

Encuentra todas estas recetas en www.hortifrut.cl y celebra estas fiestas patrias con todo el color de Chile y los colores de los berries de Hortifrut.



¡Salsa barbeque de arándanos!

berry
house
HORTIFRUT

Tal como su nombre lo dice, la salsa barbeque (palabra anglosajona derivada del francés) se refiere a una salsa especial para acompañar las carnes hechas en una barbacoa, más popularmente conocida como parrilla. Este tipo de salsa sirve para sazonar todo tipo de carnes, antes de que sea cocida por las brasas, mientras se esté cocinando o como aderezo al momento de servirla.

La salsa barbeque de arándanos, está elaborada con arándanos frescos y una mezcla de las más finas hierbas y especias, con el dulzor justo para darle un toque especial a tus carnes. Atrévete a usarla con unas deliciosas costillas de cerdo a la parrilla, alitas de pollo o todo tipo de carnes de caza.

La salsa barbeque de arándanos más un buen asado, es la combinación perfecta para disfrutar en torno a la parrilla durante el mes de la patria.

Encuentra éste y otros productos en Berry House: Centro Comercial Las Pataguas, Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Lo Barnechea.

Fono: 955 4699. **Escríbenos a:** berryhouse@hortifrut.com



Artículo

Calorías: El combustible del cuerpo



Mucho se habla de ellas, ¿pero qué son realmente las temidas calorías?

Se trata de una unidad de medida de la energía que obtenemos mediante los alimentos que consumimos. Las calorías son para nuestro organismo lo que la bencina es a un automóvil, una especie de "combustible" que nos permite realizar actividades físicas y fisiológicas como correr y respirar.

Es así como cada acción que realiza nuestro cuerpo consume esta energía, pero el problema surge cuando nos "sobran" calorías, pues el excedente se almacena como grasa y ocasiona sobrepeso.

Hay ciertos alimentos que ingerimos que aportan sólo calorías pero no nutrientes que se les conoce como "calorías vacías", es el caso del alcohol y otros productos procesados. Por el contrario, en el caso de los berries, éstos se distinguen por ser hipocalóricos (bajos en calorías) y ricos en nutrientes que ayudan a fortalecer tu salud, ya que aportan minerales, vitaminas, antioxidantes y agua.

Claudio Altamira, restaurante Piegari:

"Piegari nunca ha tenido sólo un chef"

A cargo de la gerencia operativa, Claudio Altamira es la cara visible del afamado restaurante Argentino Piegari en Chile, un verdadero ícono de la gastronomía en Buenos Aires. Con 20 años de experiencia en el área, Claudio reconoce: "tienes que estar un poquito en todo, estoy en la cocina, en los bares, en el salón, en la parte de compras, chequeando la materia prima que entra, creo que lo más práctico para mí es hacer lo que hago".

¿Cómo ha sido tu experiencia en Piegari?

Trabajo hace ya 4 años en Piegari haciéndome cargo de la gerencia operativa. En el 2009 surge la posibilidad de abrir en Chile y me ofrecen hacerme cargo de este desafío, que implicaba venirme a vivir a Chile. Teníamos que seleccionar a los garzones y la idea original siempre fue traer gente capacitada y con experiencia desde Buenos Aires, tal como se hizo en México, Paraguay y Uruguay para transmitir el concepto Piegari.

¿Cómo se elaboró la carta para Chile?

Siempre se mantienen las recetas originales y lo que hacemos -cuando empezamos a ir a otros países- es ir amoldándolas a cada localidad, de acuerdo a las materias primas. En el caso específico de Chile, innovamos con el hecho de traer platos de sugerencia, pues el año pasado hice toda una encuesta a quienes visitaban Piegari Buenos Aires para saber qué querían encontrar acá, de acuerdo a eso trajimos los platos, así es que puedo decir que la carta de Piegari en Chile la eligieron chilenos

Berries

Usamos los berries en postres y nosotros tenemos grandes preparaciones con productos de primera calidad. La elección de nuestros proveedores es muy minuciosa... todos tienen la posibilidad de trabajar con Piegari siempre y cuando tengan un buen producto, como es el caso de Hortifrut.

Entrevista al Chef

