

Columna

Berries: ¡saludablemente ricos!

Carla Reyes
Nutricionista Hortifrut



La familia de los berries son muy saludables para nuestro organismo: su alto contenido de fibra dietética contribuye a prevenir la aparición de cáncer de colon, además reduce el colesterol sanguíneo y mejora los niveles de glicemia en la sangre.

Recientes investigaciones indican que los cranberries disminuyen el riesgo de producir infecciones urinarias o cistitis. En frutillas y arándanos, nuevos estudios los han asociado a la mejora de la comunicación neuronal, previniendo el envejecimiento celular.

Un estudio realizado el 2010 comprobó que en mujeres y hombres obesos que consumieron 2 porciones de arándanos diarios por 8 semanas, disminuyeron su presión sanguínea y colesterol LDL (colesterol malo).

¡Cuida tu salud y consume berries diariamente!

Si quieres obtener más información escíbeme a nutricionista@hortifrut.com o visita nuestra Web www.hortifrut.cl

Artículo

Cocina étnica: los sabores del mundo



Se trata de una tendencia gastronómica que gana adeptos día a día y que nos acerca los sabores de distintas partes del mundo. Este tipo de cocina, busca conservar lo tradicional y rescatar los platos autóctonos de cada región.

Las preparaciones de la cocina étnica, logran sacar a la luz la cultura local, utilizando como materia prima principal para su elaboración los productos nacionales, muchas veces olvidados.

En el caso chileno, las delicias gastronómicas son tan variadas como lo es nuestra geografía y los diversos productos que encontramos de norte a sur. En el norte, destaca el aporte de las culturas originarias del altiplano andino, mientras que en el sur hay una fuerte influencia de las tradiciones mapuches.

Es así como alrededor del mundo encontramos cientos de restaurantes especializados en algún tipo de comida étnica: china, mexicana, japonesa, árabe, hindú, ecuatoriana, entre muchas otras. La lista es tan variada y amplia como culturas hay alrededor del planeta.

Jugos y té verde de arándanos y cranberries: ¡a tomar berries!



Tanto arándanos como cranberries, constituyen una fuente natural rica en antioxidantes y los puedes incorporar en tu dieta diaria con sólo destapar una botella. Disfruta todo su sabor y propiedades gracias al jugo premium o el delicioso té verde, en sus variedades de arándanos o cranberries, que podrás encontrar en Berry House.

Los deliciosos jugos de la línea Basic, son bajos en calorías, libres de azúcar añadida, pues contienen stevia, un endulzante natural. Por su parte, el té verde de arándanos y cranberries viene listo para servir en un cómodo envase de 330 cc, ideal para llevar a todas partes.

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



Carolina Salas, Chef Bagnara + Margozzini:

“Los detalles hacen la diferencia”



Su experiencia le ha permitido un desarrollo profesional en distintas áreas de la gastronomía, desde elegir las materias primas para cocinar, hasta conseguir los mejores proveedores. Carolina es responsable de lograr los sabores deseados para quienes requieren los servicios de banquetería de Bagnara+Margozzini.

¿Qué es lo que más te gusta del trabajo en el área de banquetería?

Me gusta la adrenalina que produce cada uno de los eventos que se realizamos. Todos nos sirven de experiencia para corregir los errores, y hacer las cosas cada día mejor. Conjuntamente nos permiten mostrar una diversidad de sabores.

¿Cómo se logra que un plato seduzca a paladares tan distintos?

Creo que la clave es la pasión que uno le pone a todo lo que cocina, que lleve cierta preocupación, la comida fría llegue fría y lo caliente, que llegue caliente. Cocinar y conquistar a tantas personas es difícil, pero los detalles logran la diferencia.

¿Qué te parece trabajar con los berries de Hortifrut?

Nosotros utilizamos berries de Hortifrut en aperitivos, postres y en platos salados, son de buena calidad y su diversidad de formatos son un aporte a nuestras preparaciones.

Entrevista al Chef