

Columna

¡La cocina se fue de vacaciones!

Marco Farías
Chef Hortifrut



Mucho sol, tal vez algo de playa, niños de vacaciones y papás con ganas de descansar... ¿Cuál será la mejor comida que se puede preparar mezclando estos ingredientes?

En época de verano por lo general la rutina alimenticia cambia: los horarios se vuelven más flexibles y el calor invita a consumir comidas más "frescas" y livianas. Sin embargo, muchas veces por la premura del tiempo caemos en la tentación de reemplazar el tradicional almuerzo por un tentador sándwich u otra comida que de saludable tiene bien poco.

Este verano te invito a buscar alternativas ricas, saludables y que no requieren mucho esfuerzo. Atrévete preparando unas ricas brochetas de pollo con guindas ácidas secas, una fresca ensalada de palta con camarones, frambuesas y moras o un irresistible ajiaco con berries deshidratados.

Si tienes dudas o quieres obtener más información escríbeme a chef@hortifrut.com o visita nuestra Web www.hortifrut.cl



RAW FOOD: La alimentación cruda

Se trata de una tendencia que sostiene que mientras más porcentaje de comida cruda se incluya en la dieta, mayores son los beneficios para la salud. Su nombre proviene del inglés raw (crudo) y dependiendo del estilo de vida de sus seguidores, se permite ingerir huevos, pescados, carnes y lácteos.

Los adeptos a la Raw Food pueden consumir cualquier alimento crudo o cocido a no más de 40°, pues aseguran que de esta forma se conservan al máximo sus nutrientes. Voces contrarias dicen que no hay pruebas científicas para afirmar que la comida cruda es más saludable, aludiendo a que este tipo de alimentación carece de fuentes concentradas de proteínas, produciendo deficiencias en vitaminas B12 y D, zinc y calcio, lo que podría provocar anemia y debilitar el sistema inmunológico de las personas.

Más allá de las "modas alimenticias", recuerda que la base de una buena salud es una alimentación equilibrada y mantener una vida saludable en todo momento.

Juan Pablo Cárdenas

Chef Centro de Eventos Juan Pablo Johnson:

"ME GUSTA LO QUE HAGO"

Juan Pablo ha dedicado ocho de sus 30 años de vida a la banquetería. Dice que el principal ingrediente para el éxito en este rubro es la experiencia y contar con un equipo a toda prueba.

¿De dónde nace tu interés por la gastronomía?

Cocino desde que tenía 6 años y siempre me gustó la gastronomía. Sin embargo, primero estudié un año de Ingeniería en Administración de Empresas y la verdad es que me sirvió para complementar lo que hago hoy en día.

¿Cómo te has ido formando profesionalmente?

Estudié en Inacap y he tenido la posibilidad de desarrollarme profesionalmente en distintos lugares, pero siempre en el área de banquetería. Me gusta lo que hago, me ha ido bien y he tenido buenos trabajos en diferentes áreas, gracias a eso he podido aprender mucho y acumular experiencia, que es lo principal.

¿Qué te parecen los berries de Hortifrut?

Los productos de Hortifrut son de muy buena calidad, para nosotros lo principal es trabajar con las mejores materias primas, por lo mismo son nuestros proveedores. Los berries de Hortifrut están al nivel que necesitamos y son un elemento fundamental en repostería.



Producto Destacado

VINAGRETA DE ARÁNDANOS: Un toque especial de sabor este verano

La vinagreta es un aliado infaltable en la cocina y un elemento muy versátil, ya que es el complemento ideal para todos nuestros platos veraniegos tales como: ensaladas, verduras, pescados e incluso estofados.

Este aderezo se presenta en versiones más clásicas, siempre utilizando vinagre como base de la preparación, pero también hay otras recetas más originales como la exquisita vinagreta de arándanos.

Prueba utilizando la vinagreta de arándanos sobre una fresca lechuga, incorpora unos cuantos arándanos deshidratados, queso fresco y obtendrás un plato realmente delicioso.

¡Atrévete a innovar en la cocina y conseguirás preparaciones realmente deliciosas!

Encuentra la más amplia variedad de productos en base a berries en nuestra tienda Berry House, en Av. José Alcalde Délano 10682, local 4, Lo Barnechea.

Contáctanos al fono 955 4699 o escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com

