

Artículo

Los Arándanos ayudan a tener huesos y mente sana

Muchos nutricionistas recomiendan una dieta baja en ácidos para fortalecer los huesos. Una dieta basada en proteína animal es ácida, mientras que una rica en frutas es alcalina, los arándanos son realmente buenos para el cuerpo humano, incluyendo el cerebro, los ojos y los huesos.

De acuerdo al artículo "El mito del calcio" de Michael Castleman -publicado en agosto de 2009 por la revista "Soluciones Naturales"- los minerales contenidos en frutas y verduras fueron capaces de mejorar la densidad mineral ósea en un 85% de los casos estudiados, en comparación con el 52% de mejora en las personas que consumieron suplementos de calcio.

Además, según un artículo publicado en World's Healthiest Foodsite, los arándanos pueden ayudar a prevenir la oxidación cerebral y reducir los efectos del envejecimiento, tales como el Alzheimer o demencia, gracias a sus compuestos fenólicos.

¡Consume una porción de arándanos al día y protege tu organismo!



¡Feliz día mamá!

berry
house
HORTIFRUT

Se acerca una fecha muy especial: el día de la madre, qué mejor que celebrarlo con una deliciosa canasta de berries y delicatessen de Hortifrut para demostrarle todo tu cariño. Se trata del exquisito y exclusivo Canasto Gourmet que encontrarás en nuestra tienda Berry House.

Sorprende a mamá con un regalo original que contiene todo el sabor y beneficios nutricionales de los berries en una atractiva presentación. En su interior encontrarás panettone, mermelada de berries, miel, deshidratado de cranberries y frutilla y un inigualable chocolate bitter con guinda ácida.

Visita Berry House ubicada en Centro Comercial Las Pataguas, Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Lo Barnechea. Fono: 955 4699, en donde encontrarás este y otros productos. Escríbenos a: berryhouse@hortifrut.com

Despacho a domicilio



Columna

Marco Farías
Chef Hortifrut



Berries Congelados: ¡Sabor y calidad todo el año!

Antes, cuando se hablaba de frutas congeladas inmediatamente se pensaba en usarlos única y exclusivamente para hacer salsas o mermeladas.

¿Por qué?, porque los productos "no frescos"- por lo general congelados- tendían a perder sabor, color, y por si fuera poco, presentación.

Sin embargo, hoy en día gracias a la tecnología utilizada por Hortifrut para elaborar sus productos congelados, podemos consumir berries de máxima calidad durante todo el año, sin importar su época de cosecha. Este proceso consiste en dar un golpe frío que congela individualmente la fruta, sin perder su sabor y presentación a la hora de descongelarse. Además gracias a la calidad de la fruta IQF A, tienen la característica que pierden poca agua. Su envase 100% biodegradable tiene la particularidad de contener la fruta en una bolsa con cierre hermético que permite guardarlos y mantenerlos por más tiempo con las frescura de siempre.

Mantén siempre en tu congelador los berries de Hortifrut, que podrán darle un toque especial a tus comidas en cualquier época del año!



Entrevista al Chef

"La gastronomía ha estado en mi familia desde siempre"

Con un abuelo dueño de un restaurante y una madre amante de la cocina a la que vio cocinar desde pequeño, este chef reconoce: "me críe dentro de una cocina, aprendiendo de olores, sabores y secretos que sólo la práctica entrega".

¿En qué consiste la propuesta gastronómica de Valle Escondido?

Este año nos propusimos rescatar los sabores de nuestra tierra, sin negarnos a elaborar platos con las mejores materias primas de distintas latitudes.

¿Qué opinión te merecen los berries?

Me parece muy bien sobre todo por los beneficios que tiene su consumo, mejor aún si lo mezclamos con un

solomillo de cerdo o en el caso de los arándanos en nuestra carta los encontramos como helado artesanal o en nuestro buffet de postres, donde además tenemos frambuesas, moras y cranberries al natural.

Y en lo personal, ¿cuál es tu favorito?

Me encantan los arándanos y las moras; le he enseñado a mis hijas a comerlos en sus distintas presentaciones y hasta la menor de un año y meses ya está experimentando con estos sabores: muffins de arándanos o frambuesa, deshidratados con cereal al desayuno. Como Chef les preparo cosas ricas, pero como papá me gusta la mezcla entre sabroso, saludable y rico en vitaminas.

Chef Restaurante Soil, Club de Golf Valle Escondido
Christian Ladrón de Guevara

