



por Chef Marco Farías HORTIFRUT

Comidas Puertas Afuera

Las comidas fuera de casa más que ser una moda, necesidad o ambas, son un desafío para quienes trabajan la mayor parte del día. Comer no solo implica nutrirse, sino que además se ha convertido en la base de las actividades sociales. Es por esto que hay que disfrutar estas ocasiones sin que pierda de vista las metas de alimentación saludable que se ha fijado a largo plazo.

Un punto muy importante a la hora de comer fuera de casa es la higiene de los restaurantes, pues si bien un 100% de seguridad no podremos

tenerla jamás, sí hay ciertos datos que nos ayudarán. Ponga ojo primero en el estado general del establecimiento y el interior de los aseos. Los camareros deben tener un aspecto cuidado y la vajilla y los cubiertos deben estar limpios, ya que el comedor es un espejo de la falta de higiene en las cocinas.

Hay un ejercicio simple pero efectivo para saber si lo que comeremos está en buenas condiciones: observe los mostradores donde se colocan el bufet y las ensaladas, la comida caliente debe exhalar vapor y la fría debe estar refrigerada.

¡No olvide que sabor y salud van de la mano!



Entrevistas al Chef

Carlos Meyer

Chef y Dueño
Restaurante Europeo



Carlos Meyer Anwandter nació en Osorno y en 1972 emigró a Suiza, donde desarrolló su pasión por la cocina. Tras un período en el sur de Chile, en 2001 inauguró el "Europeo" en Alonso de Córdova que actualmente goza de gran prestigio.

¿Cómo ha sido tu experiencia en el negocio gastronómico? Chile me ha tratado bien, tengo que reconocer que no ha sido fácil, pero me siento privilegiado. Creo que un factor importante es que los proveedores de los restaurantes han contribuido a que la gastronomía se vuelva más interesante, antes era muy difícil encontrar un producto.

¿En qué consiste la propuesta del restaurante Europeo?

La base es la cocina francesa con toques modernos, siempre innovando con mezclas de la comida italiana, alemana, austriaca e incluso un toque asiático, porque creo que es algo muy refrescante y atractivo a la vista.

Berries

Es algo que no puede faltar en una cocina. En lo personal trato usar gran variedad de berries tanto en platos salados como dulces. En el Europeo hacemos helados propios, ciervo con salsa de arándanos, creo que hay muchas combinaciones interesantes y hay que aprovecharlas.

¿Cómo enfrenta la gastronomía los difíciles tiempos económicos actuales?

Es un escenario complejo porque en tiempos difíciles uno de los ítems que se elimina son las salidas a comer. Pero creo que siempre hay modificaciones que se pueden hacer para mantener una carta atractiva pero con precios razonables.

Artículo Gastronómico

Las salidas a comer no son algo exclusivo de los tiempos modernos, su historia se remonta al año 1700 a.c. con la existencia de tabernas. Se han encontrado pruebas de que en el año 512 a.C. había un comedor público en Egipto, en donde se ofrecía un menú limitado compuesto por un plato preparado en base a cereales, aves salvajes y cebolla.

La palabra restaurante proviene del francés y quiere decir "restaurativo". Otra versión que surge en Francia, en donde un mesonero llamado Boulanger, al inaugurar un local de comidas, puso el siguiente eslogan en latín: "Venite ad me vos qui stoma-

Historia de los Restaurantes

cho laboratis et ego restaurabo vos" que se traduce como: "Venid a mí todos los de estómago cansado y yo os lo restauraré".

En este lugar se cobraba unos precios lo suficientemente altos como para convertirse en un lugar exclusivo. El negocio comercial de los restaurantes prosperó después de la segunda guerra mundial, ya que muchas personas con posibilidades económicas adquirieron el hábito de comer fuera de sus casas, algo que se mantiene hasta nuestros días.



Jugo concentrado de Cranberries

Ahora cuentas con un jugo natural y muy beneficioso para la salud. Se trata del jugo concentrado de cranberries, en cuya elaboración no se adicionan preservantes, colorantes ni saborizantes artificiales, por lo que su fresco sabor, aroma especial y único permanecen intactos.

Este es el jugo más consumido por los norteamericanos y entre otras propiedades, el consumo de cranberries permite, gradualmente, desintoxicar el organismo de las sustancias nocivas que se alojan en las paredes arteriales, previene enfermedades urinarias y reduce la formación de caries en la boca.

Con sólo adicionar agua obtendrás un delicioso y refrescante jugo rico en vitamina C y antioxidantes. Es muy simple, sólo hay que disolver 100 ml del concentrado de cranberries en 1 lt. de agua. Además se puede utilizar como base para la preparación de cócteles.