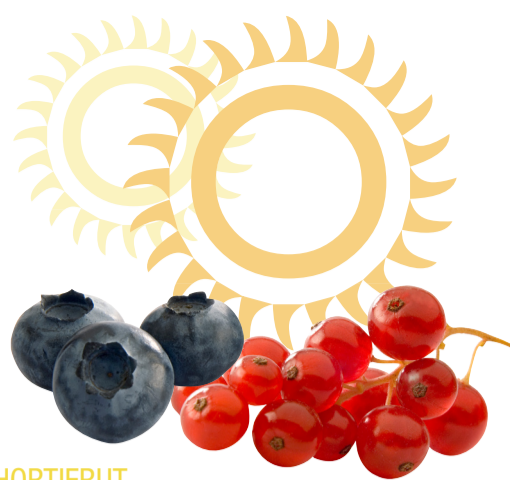




inspiración de la naturaleza



Refrescante y Natural

Los jugos de fruta se convertirán en nuestro “compañero ideal”, para la dieta que nos acompañará este verano. Además de ser el tentempié perfecto, son un buen aliado que nos cuidará la piel del sol con sus vitaminas y sales minerales.

¿Jugos en polvo o preparados?. Nunca tan sabrosos como los jugos naturales, lejos la mejor opción pero respetando algunas reglas muy importantes para “sacarle el jugo” a sus beneficios.

Usa frutas maduras y frescas, lava bien las frutas y desecha las que están en mal estado. También se puede utilizar fruta congelada. Si vas a usar un endulzante, recurre a la miel, azúcar morena, sucralosa o sacarina. Para darle un toque diferente, especial o

por Chef Marco Farías HORTIFRUT

refrescante, agrega condimentos o hierbas como canela, anís, jengibre, vainilla, menta o hierba buena. Productos como la zanahoria y el tomate son muy combinables con berries, altos en antioxidantes y vitamina A, nutrientes que nos protegen del efecto nocivo del sol.

Algunas ideas sabrosas para este verano:

- Jugo de zanahoria, naranja y physalis
- Jugo de berries con mix de congelados Hortifrut
- Jugo de naranja con frambuesas o frutillas
- Jugo de arándanos con manzana



“Mi intención es que la gente se divierta”

Reconocido como “Chef Revelación del año” el 2007, Rodolfo Guzmán mezcla sus conocimientos científicos y culinarios para crear sabores únicos, verdaderas obras de arte para quienes visitan su restaurante Boragó.

¿Cómo definirías tu estilo de cocina?

Tengo un estilo absolutamente personal, lo que hago es cocina de producto involucrando mucho los cinco sentidos, mi intención es que la gente se divierta además de comer.

¿En qué consiste la propuesta de Boragó?

Se trata de cocina de producto condimentada con hierbas y flores comestibles, donde intentamos que

entrevista a Chef Rodolfo Guzmán

la gente se sorprenda, divierta, y por sobre todo poner los productos endémicos provenientes de todas partes de nuestro país, en un nivel gastronómico muy alto y con un servicio acorde.

¿En qué te inspiras para crear un plato?

En las formas y expresiones de la naturaleza: viento, sonidos texturas, movimiento, aromas... generalmente en aspectos.

¿Qué opinión te merece la incorporación de berries tanto en platos dulces como salados?

Me encantan!, pero debo admitir mi admiración por los chilenos endémicos.



Frambuesa Deshidratada

La frambuesa pertenece a la familia de las Rosáceas. Posee un sabor agrídulce, es un fruto muy aromático y perfumado, características que permanecen intactas en su estado deshidratado.

Los usos de los berries deshidratados son innumerables: se puede utilizar directamente en el acabado de platos salados y dulces (ensaladas, helados, postres, etc.), en la elaboración de bombones y galletas e incluso rehidratarlos para conseguir la textura deseada en diferentes preparaciones. También se pueden

consumir como un saludable snack, solos o mezclados con yogur.

Las frambuesas deshidratadas de Hortifrut están disponibles durante todo el año y dentro de sus propiedades destaca su efecto antioxidante. Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas, evitan el estreñimiento y hasta favorecen el buen estado de la piel y del sistema inmunológico.



Cocinando con Flores

Además de sus atractivos colores que combinan muy bien con los berries, las flores pueden dar un toque especial a una ensalada verde o a un delicioso postre.

El uso de las flores en la gastronomía se remonta a la antigüedad, cuando los griegos las utilizaban para embellecer sus platos y hacerlos más apetitosos. Pero no todas las flores se pueden comer, hay ciertas variedades que son venenosas, que tienen un aroma desagradable o que contienen pesticidas como es el caso

de las que se venden en florerías. Las comestibles proceden preferentemente de huertas orgánicas, disponibles incluso en supermercados. En la cocina, las flores se ocupan igual que las hierbas, no como ingrediente principal, sino más bien para aportar texturas, colores, sabores y aromas. Berries y flores, una excelente combinación a la hora de usar la creatividad en la cocina ¡un verdadero manjar para el paladar!

