



por Chef Marco Farías HORTIFRUT

## ➔ Cocinando olores

**S**i no fuera por el olor del azúcar derretida, el pan recién horneado, la vainilla, canela y otros tantos, el olor de la cocina no despertaría en nosotros los deseos de probar estas ricas preparaciones.

Recordemos que nuestra lengua sólo reconoce cuatro sabores: amargo, ácido, dulce y salado, el resto de lo que comúnmente llamamos “sabores” son en realidad aromas, olores que nos llegan a través del olfato y que despiertan nuestro apetito. Prueba con una frambuesa, las papilas gustativas te dirán que esencialmente es un alimento dulce y ácido, pero si te tapas la nariz apenas distinguirás lo que estás



comiendo.

La misión del cocinero está en aprovechar al máximo los aromas disponibles en su cocina, para resaltar el sabor de cada ingrediente. Para lograrlo los aromatizantes y condimentos ayudan enormemente: los primeros son hierbas, plantas o frutos, mientras que los condimentos se componen de variedad de aromatizantes. Es recomendable saber combinar ambos para no confundir al paladar ni restarle sabor a los ingredientes de la preparación final.

*La misión del cocinero está en aprovechar al máximo los aromas disponibles en su cocina...*

## ➔ Entrevistas al Chef

**Juan Gabler**

Propietario Cuevoaca



**J**uan Gabler se aventuró en el mundo de la gastronomía el año 2000, con la idea de cambiar el concepto del clásico restaurante de carnes en Chile, el resultado: Cuevoaca, un exitoso proyecto que le dio categoría al negocio de las carnes.

¿Cómo ha sido tu historia en la gastronomía?

Ha sido algo bueno y sorprendente. Soy de profesión arquitecto y luego me dediqué a ser artista visual viviendo fuera de Chile, estando acá nos agarró la crisis y derivamos en lo que hacemos actualmente, fue algo circunstancial y obviamente ligado a mi amor por la cocina.

### *“Le pusimos mantel largo a las carnes”*

¿Qué destacas de Cuevoaca?

Fuimos pioneros en ponerle mantel largo a la carne, también el primer restaurante en Latinoamérica en tener carne de wagyú, con lo que generamos la demanda de algo que no se conocía.

¿Cuál crees que es tu aporte a la gastronomía?

Yo trato de educar al público por eso hago cursos, asesoro a los chef, frigoríficos, supermercados, clientes y empresas sobre carnes, asados, parrillas, todo lo relativo a nuestro tema. Me interesa formar a un público culto, educado, que entienda más y esté más receptivo a las novedades.

¿Cuál es tu Berry favorito?

Personalmente los berries que más me interesan son el physalis y los arándanos. El physalis funciona muy bien con la comida salada, da una limpieza de boca, un gusto semi-ácido y amargo que me parece muy agradable.

## ➔ Artículo Gastronómico

### *Cocina con frutas: sabor y salud.*

**L**a fruta pertenece a un grupo de alimentos que, como norma general y por costumbre, se incluye como postre en comidas y cenas. Sin embargo las frutas frescas, deshidratadas o congeladas, poco a poco han ganado un espacio importante en preparaciones saladas, ya sean calientes o frías.

Además de enriquecer multitud de preparados con vitaminas y minerales, ofrecen un original toque de sabor. La lista es interminable: corvina con frambuesas, jabalí con salsa de arándanos y mucho más, los límites sólo los pone la imaginación. En la cocina asiática se combinan frutas con el arroz, y en Hawai, acostumbran ponerle piñas a todo, por eso la célebre pizza de nuestros días

“a la hawaiana”.

Los berries, por su parte, añaden un toque agrídulo y un perfume especial a los platos de carnes, aves e incluso pescados, además son el complemento infaltable en carnes de caza. La utilización de frutas en los platos se asocia principalmente a la elaboración de salsas, muy frecuentes en la cocina fusión. Sin embargo, adquieren cada vez más protagonismo, convirtiéndose en finas guarniciones que otorgan platos llenos de sabor y salud.



## Jugo concentrado de Arándanos

**A**hora existe una nueva forma de disfrutar todo el sabor y los beneficios de los arándanos. Se trata del jugo concentrado de arándanos de Hortifrut, una bebida refrescante que conserva las propiedades de la fruta en su estado natural.

Investigaciones realizadas en Estados Unidos aseguran que una copa de jugo de arándanos tiene tres veces más poder antioxidante que una de vino tinto y su contenido de vitamina C supera al de una naranja.

Tomar jugo de arándanos no sólo es sinónimo de sabor, numerosos estudios han descubierto que bebiendo tres vasos al día, se reduce considerablemente las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiaca, al aumentar los niveles de colesterol “bueno” en la sangre.

Ya lo sabes, ahora es más fácil y está a tu disposición durante todo el año. Para conseguir un litro de jugo de arándanos sólo debes agregar 100 ml de concentrado Hortifrut a 1000 ml de agua y empezar a disfrutar de su incomparable sabor.