



# Inspiración de la naturaleza



## ✓ *Llega el frío y necesitamos consumir más calorías*

“LA ALIMENTACIÓN ES UNA HERRAMIENTA MUY EFICAZ PARA HACER FRENTE AL INVIERNO”.



**P**ara sobrevivir al invierno que se nos acerca, deberemos abrigarnos mejor no sólo por fuera, la comida sana nos ayuda a mantener el cuerpo caliente por dentro. Para compensar el frío, el organismo debe mantener las reservas energéticas, lo que implica un mayor desgaste físico y por lo tanto, mayor requerimiento alimenticio. El cuerpo tiene que hacer más esfuerzo en mantener su temperatura y eso, aumenta el apetito.

Algunos de los alimentos que ayudan a proteger nuestra salud son aquellos ricos en vitamina C. Esta se halla en altas concentraciones en frutas cítricas, frutilla, pimientos, naranjas, entre otros. Conviene ingerir estos vegetales en cantidades abundantes para asegurar la cobertura del requerimiento diario y evitar los resfríos tan típicos de estas fechas.

por **Chef Marco Farias** HORTIFRUT



## ✓ PANETTONE DE BERRIES

“EN ITALIA EL PANETTONE TIENE UNAS RICAS Y VARIADAS HISTORIAS, AUNQUE LA ÚNICA QUE PERMANECE INVARIABLE ES AQUELLA QUE INDICA QUE NACIÓ EN MILÁN”.

**S**e trata de un exquisito pan dulce conocido como Panettone en italiano, es un bollo con berries deshidratados, frutas 100% naturales, con el color, olor y sabor propios de la fruta fresca. Los berries en su estado de deshidratado conservan un dulzor especial, el que podrás disfrutar en el Panettone.

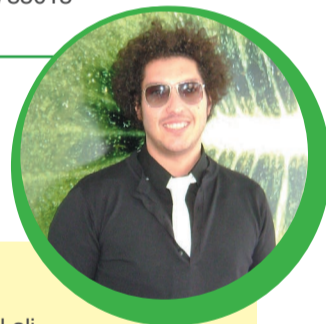


La historia más popular es un cuento que señala que un noble y cetrero milanés, Ughetto degli Ate-llani, se enamoró de Adalgisa, la hija de un pobre panadero llamado Toni. Para ganársela, el noble se presentó como un panadero e inventó un rico pan al que añadió como ingredientes principales harina, levadura y frutos secos, el “Pan del Ton”.

Actualmente este exquisito producto podrás encontrarlo en la primera tienda de Berries Hortifrut en Chile, **Berry House** en Av. El Rodeo esquina El Espino, local 104, Lo Barnechea. Teléfono: 3785015

## ✓ *Gianfranco Vanilla, chef: “Yo no transo con mis platos”*

“ESTE JOVEN CHEF PROPONE UNA COCINA TANGIBLE TOMANDO COMO BASE MATERIAS PRIMAS DE ESTACIÓN. ACTUALMENTE ES SOCIO Y CHEF EJECUTIVO DEL RESTAURANTE MERCAT”.



**D**Titulado de la Escuela Bell Art de Barcelona y discípulo del famoso chef español Martín Berasategui.

¿Cómo se relaciona el chileno con la alta cocina?

Es reacio a probar cosas nuevas, no arriesga, por lo que es difícil sacarlo de lo que él conoce: la carne y las papas. Nosotros tenemos una postura de cocina y yo no transo con mis platos, si alguien me pide que cambie una guarnición de un plato por otra, no lo hago. Tengo contemplaciones si hay un problema de salud o es vegetariano.

¿Cómo definirías a Mercat?

Cuando monté este proyecto de Mercat (mercado en catalán) le quise dar un perfil que me parece súper auténtico porque es fácil renovarlo, es hacer cocina de mercado... quiere decir que trabajas con productos de la estación en tiempo real y en base a eso desarrollas una carta.

El plus de esto es que puedes trabajar el alimento en su momento óptimo y esto ha tenido una muy buena acogida de la gente.

¿Cómo incorporas los berries en tu carta?

Me gustan bastante los berries porque tienen una acidez y una composición bien especial, se prestan muy bien para utilizarlos no solamente en postres, sino en todas las carnes grasas. Anteriormente tuve un solomillo de cerdo con salsa de arándanos que era muy bueno e interesante porque lo graso del cerdo lo corta el ácido del berry. Ese plato fue un exitazo. En la carta nueva también vienen hartos berries, se relaciona con el nuevo concepto en cocina que es la simbiosis entre lo dulce y lo salado, pues no sabes cuándo termina uno y empieza el otro.

## ✓ Berries: Sabor y salud

“LOS BERRIES CHILENOS PRESENTAN CANTIDADES DE ANTIOXIDANTES IGUALES O SUPERIORES A LA DE LOS BERRIES QUE SE PRODUCEN EN OTRAS PARTES DEL MUNDO”.

**L**os berries contienen más antioxidantes que cualquier otro alimento y no sólo ayudan a prevenir enfermedades, son muy útiles para mantener una buena memoria. Los especialistas recomiendan consumir una taza de berries al menos tres veces por semana. Algunas maneras de hacerlo son: incorporándolos en ensaladas, agregarlos al yogurt, como snacks, ya sea frescos o deshidratados o utilizarlos como aderezo en cualquier preparación para darle un toque especial.

Los antioxidantes son los enemigos de los radicales libres, especies químicas altamente reactivas que al entrar en contacto con el ADN y otras moléculas del cuerpo generan daños oxidativos al organismo, destruyendo las células a su alrededor. Sus consecuencias positivas en la salud están científicamente comprobadas, al registrar entre tres y cuatro veces más antioxidantes que otros vegetales.

La medicina moderna descubrió que se podían incorporar antioxidantes al cuerpo mediante una buena dieta. ¡Ahora lo sabes! Consume berries no sólo por su exquisito e inigualable sabor, incorpóralos en tu dieta pues te ayudarán a mantener una buena salud.