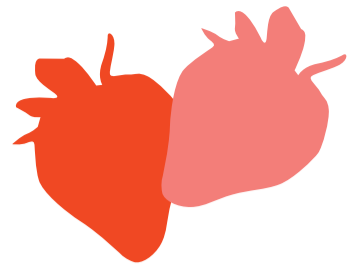




inspiración de la naturaleza



Cocina para deportistas: *“Es fundamental una buena alimentación que permita optimizar el rendimiento físico.”*

Los juegos olímpicos de Beijing 2008 traen consigo un generalizado y repentino amor por el deporte. Tanto es así, que hasta los más sedentarios estamos ansiosos por poder ver en la comodidad de nuestros hogares y a través de un televisor, cómo otros se esfuerzan por conseguir una medalla. Incluso hay cadenas de comida que han incorporado en sus menús propuestas especiales para celebrar la ocasión.

Es fundamental una buena alimentación que permita optimizar el rendimiento físico y los berries son un excelente complemento en la alimentación de los deportistas, pues además de sus efectos en la regulación cardiovascular, constituyen un alto aporte como antioxidante. Algunas recomendaciones generales son: incluir una buena ración de arroz o pasta, y evitar la legumbre y las ensaladas en la comida previa a la prueba, disminuir el aporte proteico para facilitar la digestión, preferir el pescado blanco a la carne y una hora antes de la competición, ingerir bebidas isotónicas, pan o galletas. Durante la competición, sólo se debe aportar alimentos en los deportes de larga duración (carreras, ciclismo, etc.).



por **Chef Marco Farías HORTIFRUT**



Colores en la comida *“ÉSTOS SON ALGO ASÍ COMO EL MODO QUE TIENE LA NATURALEZA DE INDICARNOS QUÉ NUTRIENTES CONTIENEN”*

La tonalidad de los alimentos no sólo es buena para conseguir un plato más atractivo, los colores también están relacionados con la salud.

El gusto no es el único indicador que nos otorga la tonalidad de los alimentos; según la denominada nutrición holística, los colores son algo así como el modo que tiene la naturaleza de indicarnos qué nutrientes contienen. Debemos tener en cuenta que la mayoría de las veces las proteínas son rojas, aunque también están en las hortalizas verdes, mientras que los carbohidratos son naranjos. Según esta teoría, los alimentos rojos, naranjos y amarillos tienen un efecto energizante y estimulante, mientras que los azules, verdes y morados resultan refrescantes y tranquilizantes. Considerando lo anterior, el secreto de una buena alimentación y una dieta equilibrada debiera ser la buena combinación entre alimentos de distintas gamas de colores.



Juan Mancilla, chef ejecutivo de Hotel Terrado Iquique:

“Un cocinero no se hace... nace para serlo”

¿Cómo evalúas tu historia en la cocina?

Ha sido un crecimiento gradual, determinado por la antigua cocina que se desarrollaba en Chile y la explosiva influencia de los conceptos extranjeros que se introdujeron en los comienzos de los años noventa. Después hubo una búsqueda del equilibrio y una madurez que se traduce en la depuración de los conceptos adquiridos y la evolución de mis propias ideas.

¿Cómo definirías la gastronomía chilena?

Creo que cada vez hay profesionales con ganas de hacer bien las cosas, sólo tienen que recordar y reconocer una máxima de esta profesión: “Un cocinero no se hace...se nace para serlo” y eso nadie lo tiene que olvidar.

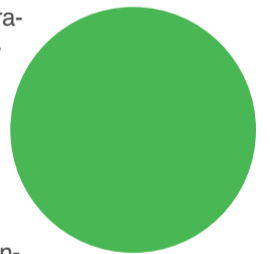
¿Qué opinas de la incorporación de berries en las preparaciones?

Su uso se ve asociado constantemente a las carnes de caza, siendo que nuestras culturas prehispánicas del sur de Chile ya incluían los frutos autóctonos en preparacio-

nes de carnes secadas con sal, seguramente con el objetivo de buscar un balance, tal como se hace en la actualidad.

¿Cuál es tu berry favorito y por qué?

De seguro la mora y debe ser por tres factores. En primer lugar mi infancia, donde la recolectaba e inmediatamente me la devoraba. Por mi adolescencia, donde me escondía y la usaba de pretexto para los pololeos de verano y por último, porque es un mayor reto ya que es el berry que merece más atención para lograr una preparación balanceada en la cocina salada.



Espárragos



El espárrago es originario del Mediterráneo, de las cuencas de los ríos Tigris y Eufrates y ya era consumido por los antiguos egipcios y griegos. Este vegetal fue introducido en España por los Romanos, durante el periodo de ocupación. Ya entonces eran conocidas sus propiedades medicinales y a partir del siglo XVIII, el espárrago se convirtió en la verdura preferida por la burguesía.

El espárrago es el brote tierno de la esparraguera, planta de la familia de las Liliáceas cuyas yemas comestibles brotan en primavera, pero el producto está disponible durante todo el año en sus dos versiones: blanco y verde. Su forma es alargada y con pequeñas puntas en forma de escamas y posee un sabor suave y con un toque amargo casi imperceptible. Hace mucho tiempo fue cultivado con propósitos medicinales como un remedio natural para limpiar la sangre y con propiedades diuréticas, por su gran cantidad de Potasio. Es bueno para el sistema nervioso y fuente de sustancias de acción antioxidante.

