



# Inspiración de la naturaleza

## ★ *Guinda Ácida Deshidratada*

**L**a guinda ácida es un fruto redondeado de color rojizo a negruzco, con sabor ácido. En su estado de fruta deshidratada conserva un agridulce especial y es una deliciosa golosina natural y crujiente.

Es una excelente alternativa de colación, para cóctel y como snack saludable, ideal para aperitivos, tragos, ensaladas y postres. Al elevado aporte energético de los berries deshidratados, se suma 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.

Empiece el día con berries deshidratados en su desayuno, añádalos al yogur o a los cereales, pues están disponible durante todo el año!



## ★ *El vino y la comida*

**D**esde que tengo uso de mi memoria, recuerdo haber escuchado que "los vinos tintos son para carnes rojas, y los blancos para pescados". En aquellos tiempos, dentro de mi poca cultura enológica, no solo seguía, si no que contagiaba a otros más incautos que yo, con este mito, leyenda urbana o este cuento de la abuelita. Ya no podemos privar de su libertad, menos aún esclavizar a un vino con una comida determinada, al contrario, es bueno probar y contrarrestar los sabores y asperezas de los vinos con impensables combinaciones de sabores distintos. Pero para los tradicionales paladares, sugiero: unos tintos maduros y añejos como

por **Chef Marco Farías HORTIFRUT**



"Cabernet Sauvignon", "Merlot" o "Syrah" para carnes de caza y carnes de res; vinos frutales "Late Harvest" para patés frescos, quesos azules y postres; unos frescos "Chardonnay" para mariscos y pescados y por último, tintos jóvenes como "Semillón" para las aves. Para unos frescos, dulces y sabrosos berries, la pregunta es, un ¿"CABERNET" o un "MERLOT"?, para mí, un vino que mezcle bien frutos rojos con maderas: un buen "MERLOT".



## ★ *Jaime Silva, Chef Restaurante La Chimba: "La cocina es amor"*

Con una carrera bastante acelerada, según él mismo reconoce, este chef egresado de Inacap Viña del Mar el año 2004, encabeza el equipo del restaurante La Chimba, que en el corto plazo ha logrado cautivar el paladar de sus comensales con los sabores de una cocina criolla moderna.

### ¿Qué es para ti la cocina?

La cocina es amor, si un cocinero no tiene amor, no puede ser cocinero. Puedes hacer algo tan simple como un huevo frito, pero si lo haces con amor, es otra cosa.



### ¿Cómo es tu estilo de cocina?

Me llama mucho la atención la cocina creativa, aquella que transforma a partir de una materia prima, con bastante influencia de la cocina española.

En el caso de La Chimba nos dedicamos a la cocina criolla y tomé este desafío pensando en los sabores clásicos pero transformados a la cocina moderna, lo defino como: sabores de ayer, cocina de hoy.

### Berries

Me considero un amante de los dulces y por lo mismo tengo bastante contacto con materias primas que se ocupan en pastelería. En el caso de los berries, he trabajado mucho con ellos en el mundo salado y dulce, no me he limitado en ese sentido. El público los acepta bastante bien siempre y cuando se sepa trabajar con ellos y mezclarlos de la manera correcta.



## ★ *Obesidad Infantil: Un mal superable*

**L**a obesidad infantil en Chile supera los altos índices de sobrepeso de niños en EEUU, lo que trae consigo enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión o colesterol alto. Según cifras, el sobrepeso y la obesidad en escolares se ha triplicado en los últimos 20 años en Chile.

Es importante que en el supermercado los padres eviten alimentos que aportan calorías vacías, es decir alimentos que incluyen muchas calorías y cero nutrientes esenciales. En lugar de los dulces, pasteles, chocolates, es preferible introducir frutas y los lácteos descremados, que aportan los mismos nutrientes y menos grasas.

Los berries, ya sea en su estado natural o deshidratados, son una muy buena alternativa a la hora de escoger la colación de los niños. Gracias a su aporte en fibras, vitaminas y otros nutrientes, además de su atractivo sabor para los pequeños, pueden reemplazar las golosinas tradicionales o snacks.

Es muy importante preparar al niño un buen desayuno, ya que al ser la primera comida del día es la que debe proporcionar energía para la mañana y así mejorar incluso el rendimiento escolar. Además es aconsejable enseñarles a masticar despacio y a levantarse de la mesa sin la sensación de hambre, para así evitar que coman a deshoras.

