



Columna

Si es Chileno... es bueno!

Por Chef Marco Farías
Hortifrut



Alguna vez escuché: “la cocina chilena ya no vende”. Casi le salto encima al autor de la frase... y es que en Chile tenemos una amplia, variada y exquisita cantidad de platos, que aunque no sean 100% originales, han sido muy aceptados.

Hace unas semanas probé un causeo de manitas de cerdo en la región de Maule, una receta tan buena como las rellenas con Foie de Pato y Jamón Ibérico que comí alguna vez en España. Y es que una preparación “bien chilena” no tiene nada que envidiarle a la cocina extranjera.

En el mes de la patria, rescatemos “lo nuestro” y conmemoremos aquellos sabores que nos hacen olvidar los buenos modales y el decoro, para poder comer con las manos, dejando caer unos jugos y caldos maravillosos, como los de una rica empanada de pino.



Entrevista al Chef *Rodrigo Jofre*

Chef Ejecutivo Restaurante
El Moro, Hotel Rugendas



“Los productos te dicen qué hacer con ellos”

La carrera de este chef miembro de la Asociación Internacional Les Toques Blanches, se desarrolló en cocinas como la del Hotel Plaza San Francisco y Villarrica Park Lake, experiencia que ha marcado su trabajo y lo ha llevado recientemente a hacerse cargo del Restaurante El Moro del Hotel Rugendas.

¿Qué rescatas de tu experiencia en la cocina?

Mi escuela ha sido en hoteles 5 estrellas y por lo tanto hay una influencia internacional. Sin embargo en el sur pude

investigar los productos de la zona y trabajar más con los productos chilenos, conocer el trabajo que hacen las comunidades mapuches y rescatar los sabores originales. Creo que lo importante es que los productos te van diciendo qué es lo que tienes que hacer con ellos.

¿Qué es lo que más te apasiona de tu trabajo?

Me gusta mucho el trabajo a presión, cuando está la adrenalina a full y el restaurante lleno. Por otra parte me apasiona la planificación y la investigación, leer, indagar, viajar, me gusta visitar a los productores para entender más sobre sus productos.

Berries

Es muy interesante mezclarlos con diferentes variedades de carnes exóticas y es algo por lo que luchamos durante mucho tiempo. Tenemos que aprovechar que se dan en Chile y tienen otro sabor, otra concentración de azúcar y creo que hay que enseñar a consumirlos más cotidianamente, hacer algo tan sencillo como un yogurt con arándanos en la mañana, por ejemplo.



Artículo: *Cocina de Mercado*

Se trata de una tendencia gastronómica en donde los productos son los protagonistas. La selección de las materias primas es fundamental para quienes practican esta corriente en la cocina.

En la “cocina de mercado” se utilizan alimentos de calidad, llenos de sabor y en los que se aprecian extraordinarias texturas y colores que se utilizan para conseguir platos que conserven sus propiedades naturales. Se busca trabajar con los mejores productos que ofrece el mercado en cada época del año, adaptando los platos a cada estación, ya que es cuando algunos alimentos alcanzan su más óptima calidad para ser consumidos.

Dentro de este concepto de obtener las mejores materias primas, se engloba el extenso campo de las verduras, carnes y pescados, donde tienen cabida desde los precios más modestos hasta las cantidades más elevadas.

Más que las composiciones extravagantes y arriesgadas, aquí quien manda es el producto, por lo que para quienes practican esta tendencia el desafío está en lograr sacar el máximo provecho de cada materia prima con las que se elaboran sus platos.



**Producto
Destacado**

Frutillas

Cuando científicos norteamericanos se pusieron a medir el poder antioxidante de 12 frutas comúnmente consumidas, comprobaron que, en una relación gramo a gramo, la frutilla se destaca en vitamina C, vitamina E y betacarotenos, los tres antioxidantes por excelencia.

Además con esta deliciosa y colorida fruta pueden prepararse mascarillas para revitalizar y proteger la piel, es la aliada ideal para el cuidado del cutis graso. Su consumo ayuda a combatir la celulitis y es muy beneficiosa para la salud.

¡Aquí te damos algunos datos para sacarle partido a esta sabrosa fruta!

• Para hidratar las pieles secas:
Mezcla 125 g de frutillas maduras, una cucharada de miel y lo pasas por la licuadora. Deja actuar la mascarilla durante 15

minutos y luego lava con agua tibia.

• Astringente para pieles grasas:
Machaca 4 frutillas limpias con leche en polvo, revuelve y aplícalas sobre el rostro limpio. Deja actuar durante 15 minutos y enjuaga con agua fría.

• Para combatir la celulitis:
Las frutillas son uno de los alimentos anticelulíticos por excelencia. Tienen un alto poder diurético, son ricas en fibra y contienen vitamina C y hierro, una combinación perfecta para ganarle la batalla a la piel de naranja.

