

# SoloBerries

n° 9 / julio 2011

[www.hortifrut.cl](http://www.hortifrut.cl)



# Cranberry a toda hora

**Descubre  
los berries  
deshidratados**

**Recetas  
imperdibles**

**Tercera edad, berries  
contra el envejecimiento**

# El Cranberry:

## Un fruto legendario y terapéutico

Cuenta la historia que cuando llegaron los "Colonos ingleses" a Nueva Inglaterra en EEUU, los indígenas norteamericanos les enseñaron a alimentarse con animales y plantas del lugar, entre ellos los cranberries. Para agradecerles, los colonos invitaron a los indios a celebrar con ellos el Día de Acción de Gracias con pavo y salsa de este rico fruto, el cranberry, tradición que perdura hasta el día de hoy.

El cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) es uno de los frutos nativos del noreste de Estados Unidos y Canadá. Se le conoce también como arándana o arándano rojo, siendo por ello confundido con el arándano rojo europeo. Ambos pertenecen a la misma familia botánica, pero se diferencian por sus componentes esenciales y características: el cranberry además de ser tres veces más grande, su fruto tiene una pulpa más dura y clara, con un sabor levemente ácido e intenso, y una nota amarga. Mientras que el arándano rojo europeo, tiene poca pulpa y varias semillas pequeñas.

Los nativos de Norteamérica fueron los primeros en identificar las ventajas y atributos de los cranberries al utilizarlos como comida, en ceremonias religiosas y en la medicina. Además, el rico jugo rojo de este fruto fue utilizado como tintura natural para alfombras, mantas y prendas de vestir.



**En nuestro país muchas veces se han confundido los beneficios para la salud del cranberry con los del arándano azul o blueberry por algunas traducciones involuntariamente erróneas, donde se omite la palabra "rojo" después de arándano cuando se hace referencia al cranberry. Esta confusión ha llevado incluso a que algunos médicos geriatras y urólogos recomienden el consumo de jugo de arándano, en vez de jugo de cranberry (arándano "rojo") para la prevención de infecciones urinarias, siendo que el recomendado para este tratamiento es el jugo de cranberry o arándano ROJO.**

### Grandes beneficios para la salud humana

Consumir cranberries es positivo para la salud por su gran valor nutritivo y su alto contenido de vitamina C, ya que sus propiedades pueden ayudar a la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades, entre ellas podemos mencionar:

- \* Evita las infecciones urinarias: inhibe la acción de la escherichia coli, bacteria causante de las infecciones urinarias.
- \* Beneficia al corazón: gracias a los flavonoides que contiene el cranberry, se evita la obstrucción de las arterias causada por la grasa, y por ende, posibles problemas cardíacos.
- \* Previene el cáncer: ayuda a prevenir enfermedades cancerígenas y a desacelerar el desarrollo de tumores.

## Nutricionista en línea



### ¿Los berries congelados tienen las mismas propiedades que los frescos y deshidratados?

Efectivamente los congelados tienen los mismos beneficios nutricionales, con respecto a su aporte de fibra dietética, vitaminas y minerales. Pero se debe tener cuidado con respecto a su descongelamiento, nunca descongelar con agua directa en las frutas, ya que pueden perder vitaminas, principalmente las hidrosolubles (Vitamina C y del complejo B). Lo ideal es descongelarlas en la parte de abajo del refrigerador.

### ¿Hay alguna hora del día en que es mejor consumir berries?

En general los berries son ideales a cualquier hora del día. Por ejemplo, si lo que queremos es que nos ayuden a tener un tránsito intestinal adecuado, lo mejor es consumirlos en ayunas, es decir, que sea la primera comida del día o al final del día en la noche, sin agregar azúcar.

### ¿Cómo ayudan los jugos de berries en nuestra nutrición?

Los jugos ayudan de la misma forma que los berries naturales, pero tienen el beneficio de ser de más fácil consumo, ya que con solo un vaso de 200 cc obtenemos las mismas propiedades nutricionales que ayudan al tránsito digestivo. También ayudan a reducir el colesterol sanguíneo, pueden reducir la concentración de azúcar (glicemia) en la sangre, nos entregan potentes antioxidantes y en el caso de los jugos de cranberries se ha visto que pueden reducir la posibilidad de infecciones urinarias.

Si quieres enviarnos consultas, escríbenos a [nutricionista@hortifrut.com](mailto:nutricionista@hortifrut.com) o comunícate con nosotros a través del sitio web [www.hortifrut.cl](http://www.hortifrut.cl) o en Facebook.



Carla Reyes, Nutricionista Hortifrut.

## Amigos de Hortifrut:

Cuando hablamos de llevar una vida saludable después de los cincuenta años, estamos hablando, en primer lugar, de mantener una buena alimentación a lo largo de toda nuestra vida.

Especialistas de todo el planeta coinciden en que una alimentación adecuada es el primer paso para lograr una vejez activa y saludable, sumado a la práctica regular de ejercicios -según la condición física individual- y el abandono de hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol, auto medicación), sin olvidar la importancia de mantener la mente ocupada en actividades recreativas.

En este sentido, los científicos llevan más de 20 años investigando la manera de paliar los efectos nocivos que produce el paso de los años y de prevenir la aparición de enfermedades degenerativas, probando diferentes fármacos y terapias, sin lograr aún revertir estos procesos con éxito. Por ello, creemos que es necesario prevenir y una de las formas más fáciles de hacerlo es conociendo los atributos y propiedades de los alimentos que nos pueden ayudar a evitar el deterioro que sufre nuestro cuerpo con el paso de los años.

Para Hortifrut, es muy importante contarles a ustedes sobre los enormes beneficios que tienen los berries para nuestro organismo, -como las frutillas, moras, physalis, frambuesas y arándanos-, por el gran porcentaje de polifenoles antioxidantes que poseen, lo que ayuda a nuestro cerebro a evitar los efectos nocivos del envejecimiento.

Y esto es porque mientras pasan los años, perdemos la capacidad de protegernos contra los mayores agentes destructivos de nuestro cerebro: la inflamación y el daño oxidativo. Esto provoca que a mayor edad, uno sea más propenso a tener problemas cardiovasculares, cerebrales, cancerígenos y otros trastornos.

En este sentido, los polifenoles de los berries ayudan a limpiar el organismo de proteínas tóxicas asociadas a la pérdida de memoria y otros síntomas del envejecimiento. Según la Asociación Dietaria de América (ADA), estos alimentos se deben consumir a diario, idealmente en forma alternada (una taza de frutillas, medio litro de jugo de arándanos o cranberries o 30 gramos de frutos deshidratados al día).

Es por esto que los invitamos a consumir berries Hortifrut durante todo el año en todas sus presentaciones: frescos, deshidratados y congelados. ¡A disfrutar del delicioso mundo de los berries!

Victor Edmundo Moller O.  
Gerente General Hortifrut Comercial

## contenidos SoloBerries

<b>estilo de vida berries</b>	
Bellas de cuerpo y alma	4
<b>nuestros productos</b>	
Noticias y más	6
<b>vida saludable</b>	
Berries deshidratados todo el año	8
<b>decoberries</b>	
Baby Shower con berries	13
<b>entrevista</b>	
Chef Sumito Estévez	16
<b>tendencia</b>	
Tercera edad, berries contra el envejecimiento	18

### STAFF REVISTA SOLO BERRIES

**Directora:** Marisol Grisanti **Periodistas:** Milenka Jeretic, Isabel Farias, Andrea Osorio.

**Diseño:** Loreto Da Bove **Fotografía:** Marco Leal, Photostogo.

**Producción Editorial:** Nea Comunicaciones Ltda. [www.neacomunicaciones.cl](http://www.neacomunicaciones.cl)



Envíe sus comentarios o escríbanos si desea recibir gratis nuestra revista: [berries@hortifrut.com](mailto:berries@hortifrut.com)

# Bellas de cuerpo y alma



## Liliana Ross

Actriz

¿Cómo lo hace esta mujer para ser tan bella? Es una pregunta que nos hacemos muchos cuando vemos a Liliana. Pero más nos impresiona cuando la conocemos. Su tranquilidad y dulzura irradian paz. La misma que mezcla con altas dosis de energía para enfrentar su cargo de Directora de la Escuela de Comunicaciones Escénicas de la Universidad Andrés Bello. La misma que la hace lucir espléndida en TV, en teleseries y comerciales, en teatro, y en vivo y en directo.

“Soy una Directora muy presente, porque además hago clases. Me siento muy contenta porque desde el primer año, los alumnos practican, hacen obras, viven la experiencia”, nos comenta.

Es una fanática de los berries desde niña: “¡Soy una loca por las frambuesas!. Me encantan con crema y un poco de azúcar, y cuando las como de noche, siento que son livianas. Ahora, si le quiero poner malicia, le agrego un poco de cognac”, dice riendo con esa elegancia que la distingue.

Su nieto Luka, de 9 años, retoño de su hija Moira, comparte con ella la pasión por los berries. “Hacemos miles de cosas juntos, por ejemplo, con la Gloria, nuestra nanita de toda la vida, preparamos kuchen con arándanos. Y mi marido, Raúl, es el especialista en hacer la mermelada de moras. Ese aroma me transporta a cuando las recogía de niña en el campo”.

Nos cuenta que en su casa se crió con dieta mediterránea, por lo que nunca ha sentido que hace esfuerzos por alimentarse bien. “Desde siempre como mucha fruta, tomo hartito líquido, uso aceite de oliva y como muy poca carne. ¡Menos mal que dejé atrás la época en que fumaba ocho cigarros diarios!. Ahora trato de convencer a los jóvenes que no fumen, ¡parezco un apóstol anti tabaco! Ja!”.

“**Preparamos kuchen con arándanos. Y mi marido Raúl es el especialista en hacer mermelada de moras”.**



## Cecilia Serrano

Periodista y Concejala

Cómo olvidar el inicio del noticiario central de Televisión Nacional, que por 14 años, su anfitriona abrió con un decidido y característico **“Muy Buenas Noches”**. Todo el país estaba atento de todos los detalles: desde la firmeza y precisión en la entrega noticiosa, hasta su ropa y peinados, que marcaron toda una época. Ha sido una mujer fuerte, luchadora, que ha dado la batalla contra una esclerosis múltiple que afortunadamente no la ha derrotado. Su ejemplo y testimonio sirvió para incluir en el AUGUE esta dolencia, consiguiendo el apoyo económico que tantos otros necesitan.

El cuidado de su salud incluye comer y disfrutar los berries. **“¡Me encantan! Y mi forma favorita es con crema y con azúcar. Me gustan mucho en kuchen, pero los prefiero naturales, al plato”**.

En su rol de concejala de la Municipalidad de Las Condes y de conductora de un programa en radio Cooperativa cada domingo, a las 11 de la mañana, sobre responsabilidad social empresarial, continúa ejerciendo un rol de solidaridad y de genuino interés por la comunidad.

Y a la hora de descansar y darse un gusto, elige un natural jugo de frutilla: **“¡Me mata! donde quiera que voy, me pido uno, y en casa también lo preparo. Por estos días me causa curiosidad el arándano, ¡todavía no lo he probado!”**.

“**Me encantan los berries mi forma favorita es con crema y azúcar”**.”

## Eli de Caso

Comunicadora

**“Rico, buena onda”**, es un sello que ella, con su simpatía y espontaneidad, patentó en un programa de ayuda que rompió esquemas y apoyó a muchas personas, el inolvidable **“Aló Eli”**. Afortunadamente, hoy podemos seguir conectada a ella gracias al programa **“Aló Agricultura”**, en la Radio del mismo nombre, de lunes a viernes de 4 a 5 de la tarde.

Para Eli, la alimentación se ha vuelto una terapia. **“Hace dos años dejé los medicamentos de cualquier tipo, y he sentido cómo me recargo de energía. Por eso para mí consumir berries tiene que ver con cuidarme. Me fascinan. Los como habitualmente porque me producen una sensación de limpieza interna y porque sé de sus fantásticas propiedades”**.

Ella de verdad es fanática y apasionada por estos frutos. **“Tomo jugos de frambuesa cada mañana, y nada en caja, me los hago yo misma. También le pongo arándanos a los postres para equilibrarles el dulzor, con ese toque un poco ácido que les encuentro a estos berries. Y es infaltable la mermelada de moras, claro que endulzada de otra manera, sin azúcar”**.

Otra manera muy original que Eli tiene de acceder a sus sanadoras propiedades, es disfrutándolos deshidratados. Después de tanto tiempo conectada con las necesidades de los demás, hoy esta genial mujer se da el valioso tiempo de cuidar de sí misma, **“como todas nos lo merecemos”**, concluye.

“**Tomo jugos de frambuesa cada mañana, y nada en caja, me los hago yo misma”**.”



### Nuevos productos en Berry House

Hortifrut se preocupa constantemente de que encuentres una gran variedad de productos de berries para que no dejes de obtener sus múltiples beneficios. Por ello, próximamente llegará a nuestra tienda Berry House (Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Las Pataguas, Lo Barnechea, Tel: 9554699, email berryhouse@hortifrut.com) una nueva línea de productos en la que destacan las barritas de cereal orgánicas de arándanos, ideales para las colaciones de los niños; los entretenidos chicles de mix de berries; los saludables té verde y blanco de arándano; y el exquisito chocolate caliente aromatizado con arándano. ¡Ven y disfrútalos!



# Noticias y más



### Frutillas en la Cena Real

El pasado 29 y 30 de abril, el reconocido Chef Josef Gander del Hotel Sheraton Santiago (cliente de Hortifrut desde hace más de seis años) ofreció el "British Royal Menu" en el restaurante "El Cid", como homenaje a la boda real, realizando una propuesta alternativa pero similar al de la cena del matrimonio de la boda real entre William y Kate.

Siguiendo una línea de simpleza en sus platos, utilizando ingredientes clásicos pero sabrosos, el postre de dicho menú consistió en unas ricas frutillas marinadas con crema chantilly, y que al parecer es uno de los favoritos de la Duquesa de Cambridge, la princesa Kate.

### Hortifrut presente en ICARE

El 19 de mayo se realizó el encuentro ICARE en el centro de eventos Casapiedra en Santiago. Hortifrut estuvo presente con un exquisito stand, con cascada de chocolate incluida, para untar berries y disfrutar deliciosos berries.



Claudia Leiva y Roberto Fantuzzi.



Marien Salas y Guillermo Edwards.

Reforzar las defensas

# Preparados para el invierno

**Con la llegada del invierno nos vemos amenazados por virus y bacterias que provocan resfríos y otros malestares. Una mala alimentación afecta nuestro sistema inmune por lo que mantener una dieta equilibrada es fundamental para defenderse de estas enfermedades.**



Las infecciones respiratorias son las más frecuentes durante los días invernales. En esta época frecuentamos lugares concurridos y cerrados, por lo que nos exponemos a contaminantes ambientales como la calefacción, donde resulta más fácil el contagio de diversas enfermedades.

La Dra. Ana María Agar, Inmunóloga de Clínica Alemana, explica que “es importante reforzar las defensas en este y todos los periodos del año, por ejemplo a través de vacunas, como también manteniendo una alimentación completa y balanceada, donde exista el aporte de todas las vitaminas y minerales necesarios para el normal funcionamiento del organismo”.

El consumo de frutas es parte esencial de una alimentación sana, pero las opciones disminuyen a diferencia del verano. Por ello, los berries Hortifrut resultan una excelente alternativa. Éstos, que son ricos y saludables, pueden consumirse frescos, congelados o deshidratados, ya que no pierden sus propiedades. Asimismo, puedes encontrar frutillas frescas durante todo el año.

Conocidos son los múltiples beneficios de los berries. Aportan grandes cantidades de vitamina C, lo que sirve para prevenir los resfríos, y ejercen una importante función

antioxidante, retrasando el proceso de envejecimiento y las posibilidades de adquirir algún tipo de cáncer. Además, tienen vitamina E, potasio y magnesio, los que también contribuyen a la inmunidad y reparación de tejidos.

## Efectos positivos en la salud

Según una publicación de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) del Ministerio de Agricultura, los alimentos que además de sus propiedades nutritivas, promueven la salud o son promotores de mecanismos benéficos del organismo, se han denominado genéricamente “alimentos funcionales”. Éstos, que incluyen a los berries, presentan características particulares, donde algunos de sus componentes afectan funciones del organismo de forma positiva, promoviendo un efecto fisiológico o psicológico, más allá de su valor nutritivo básico. Estos efectos adicionales, pueden ser una contribución a la mantención de la salud y el bienestar, o a la disminución del riesgo de enfermar.

## Rico, sano y bajo en calorías

Pero otra preocupación se suma a la llegada del invierno: las calorías. Por ello los berries deben jugar un rol importante en la dieta diaria, ya que “aportan una mayor cantidad de antioxidantes y vitaminas respecto a otras frutas y son bajos en calorías.

Por lo tanto, resultan también muy apropiados para las personas que siguen dietas para adelgazar, permitiendo a su vez reforzar su sistema inmune”, finaliza la especialista.

## Alimentos para el invierno

Para reforzar las defensas es recomendable consumir:

- \* **Vitamina A:** presente en la mantequilla, lácteos, huevo, zanahoria, zapallo, y verduras de color verde.
- \* **Vitamina C:** se puede encontrar en diversas frutas como la naranja, el limón, kiwi, pomelo, caqui, piña, tomates y hortalizas.
- \* **Vitamina E:** sirve para mejorar la respuesta inmunológica y se encuentra en el aceite de soya y oliva, pan, arroz, pastas integrales, frutos secos como el maní, nueces y almendras, y también en vegetales verdes.
- \* **Zinc:** su déficit también influye en el sistema inmunológico, y se puede obtener de la carne, pescados, mariscos, frutas, verduras y cereales.



Con la colaboración de:  
Dra. Ana María Agar,  
Inmunóloga de  
Clínica Alemana

## Berries Deshidratados

# ¡Para comerlos todo el año!

**El consumo de berries deshidratados, como frutillas, moras, frambuesas y arándanos, incorporan al organismo grandes cantidades de antioxidantes, ácido ascórbico (vitamina C) y ácido fólico y pueden ser consumidos por toda la familia y durante todo el año.**

Con la colaboración de Carla Reyes, Nutricionista Directora de Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de las Américas. Nutricionista de Hortifrut.

Los berries están de moda. Y no es casualidad, ya que estos alimentos -también conocidos como frutos del bosque- tienen enormes beneficios para quienes los consumen. Moras, frutillas, frambuesas, zarzaparrillas, arándanos, cranberries, physalis, entre otros, no solo son frutos deliciosos, sino muy saludables.

Desde el punto de vista nutricional, los berries deshidratados son 100% naturales, ya que conservan tanto el color, como el aroma y sabor de la fruta fresca, así como sus propiedades nutricionales. A través de un proceso industrial 100% seguro que resguarda sus propiedades y beneficios, se les reduce el contenido de agua presente en la fruta.

Además, aportan diversos beneficios a nuestro organismo. Por ejemplo, son ricos en fibra dietética, fundamental para un adecuado tránsito intestinal, ayudan a reducir el colesterol y mantener los niveles de glicemia, además de ser frutos que poseen Vitamina C, que ayuda a prevenir resfríos y retarda el envejecimiento celular. "En general, los berries frescos y deshidratados tienen, entre sus muchas propiedades, agentes antiinflamatorios que ayudan a prevenir problemas cognitivos relacionados con el envejecimiento", explica Carla Reyes, Nutricionista.

Una de las principales ventajas de los deshidratados, es su versatilidad, ya que pueden ser utilizados en preparaciones dulces y saladas, platos de fondo o en colaciones saludables durante todo el año.

Los berries deshidratados son una de las opciones entretenidas y fáciles de preparar en cualquier temporada,



“

*En general, los berries frescos y deshidratados tienen, entre sus muchas propiedades, agentes antiinflamatorios que ayudan a prevenir problemas cognitivos relacionados con el envejecimiento”, explica Carla Reyes, Nutricionista.*

como snacks para deportistas o colaciones escolares, acompañados de yogurt o cereales, en ensaladas o en tablas de quesos también son una excelente opción.

Si quieres incorporarlos en tu dieta, puedes comprarlos en tienda Berry House (Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Las Pataguas, Lo Barnechea, tel: 955 4699, email: berryhouse@hortifrut.com) o en supermercados, -en el sector de frutas y verduras o donde se ubican los frutos secos-.

Entre los productos de Hortifrut podrás encontrar frutillas, arándanos, physalis, frambuesas, cranberries y guindas ácidas, en presentaciones de prácticas bolsitas de 100 gramos con sistema de cerrado ziploc, lo que mantiene la calidad del producto por mucho más tiempo.

Y para que puedan disfrutar de las bondades de estos deliciosos productos les entregamos una receta ideal para compartir con amigos o familia, ya que tienen pocas calorías y muchos beneficios.

#### Ideas para comer berries deshidratados

- En el desayuno.
- Como snack en la oficina.
- Para las colaciones del colegio.
- Como aperitivo en una tabla de quesos.
- A media mañana en el auto o en la casa.

#### Brochetas de pollo con guindas ácidas deshidratadas

Para 3 a 4 brochetas

##### Ingredientes

- 180 gr pechuga de pollo
- 90 gr guindas ácidas deshidratadas **Hortifrut**
- 20 cc aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

##### Preparación

Cortar el pollo en trozos de aproximadamente 20 gr. en forma de dados y en una brocheta de madera intercalar los trozos de guindas ácidas deshidratadas **Hortifrut** con los trozos de pechuga de pollo, salpimentar y cocinar a fuego suave en un sartén con el aceite. También puede cocinarse a la plancha o a la parrilla.



# Recetas para un invierno

Te presentamos tres platos para sorprender en cualquier ocasión.



## Ensalada de berros con jamón serrano, arándanos y nueces

Para 4 personas

### Ingredientes:

50 gr arándanos **Hortifrut**  
1 bolsa de berros  
100 gr tocino en láminas  
50 gr nueces  
Aceite oliva  
Vinagre balsámico  
Sal y pimienta

### Instrucciones

1. Cortar el tocino en cuadraditos.
2. Partir las nueces por la mitad.
3. En un sartén poner a tostar ambas cosas juntas hasta que el aceite del tocino dore las nueces.
4. Lavar los berros y sacar los tallos gruesos.
5. Una vez que las nueces están tostadas, retirar del fuego y dejar enfriar sobre papel secante para absorber la grasa. Reservar aparte la grasa.
6. Hacer una vinagreta con el aceite del tocino, aceite de oliva y vinagre balsámico.
7. Sazonar los berros con la vinagreta, luego ponerlos en el plato y agregar el tocino con las nueces y los arándanos **Hortifrut**.

# calentito y delicioso



## Fideos negros con salmón, arándanos y salsa de coco

Para 4 personas

### Ingredientes:

150 gr arándanos **Hortifrut**  
 320 gr fideos negros  
 600 gr salmón  
 1 lata crema de coco (sin azúcar)  
 Caldo de ave  
 30 gr maicena  
 Aceite  
 Sal y pimienta  
 Cubo Maggi de ave

### Instrucciones

1. Cocer la pasta con agua y aceite (no poner sal porque se destiñen los fideos negros) 10 minutos desde que levanta el hervor.
2. Limpiar el salmón, pelarlo y filetearlo, condimentarlo con sal y pimienta
3. Mezclar el medio litro de caldo de ave con un cubito maggi de ave y medio litro de agua fría, luego agregar 200 cc de crema de coco y revolver.
4. Diluir la maicena en una cucharada de agua fría y agregarla al caldo. Poner a fuego lento 5 minutos y reservar.
5. El salmón se dora por ambos lados en mantequilla y con los arándanos **Hortifrut**, cocinar a fuego suave por 10 minutos.
6. Recalentar la pasta con un poco de aceite, servir al lado el salmón y poner encima la salsa de coco.



### Torta tatin con berries

Para 6 personas

#### Ingredientes:

100 gr berries **Hortifrut**  
1 masa filo u hojaldre  
3 manzanas verdes  
125 gr mantequilla  
Canela  
Azúcar

#### Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados (horno medio).
2. Estirar la masa (una capa) en un molde o sobre la lata del horno.
3. Pelar la manzanas y cortarlas en láminas delgadas.
4. Poner la masa en el molde previamente enmantequillado, enmantequillar un poco la masa por arriba, decorar con láminas de manzana, agregar un poco de azúcar y canela y cubrir con mix de berries **Hortifrut**.
5. Hornear 10 minutos a fuego medio y servir caliente.



# baby shower



Con berries y elementos simples y tiernos puedes decorar una fiesta de baby shower y sorprender con sabor, color y mucha originalidad. ¡Atrévete!



# Abuela y nieta

Te presentamos una buena receta, fácil y rica, para que la abuela le enseñe a su nieta regalona un postre con berries Hortifrut.



**Cortando  
las  
frutillas**



## Kuchen de frutillas y coco

Para 8 personas

### Ingredientes:

- 1 kg frutillas **Hortifrut**
- 125 gr harina
- 45 gr azúcar
- 25 gr coco rallado
- 75 gr mantequilla
- 1/2 lt leche
- 1 paquete de budín de vainilla
- Gelatina roja (frutilla, guinda, frambuesa)
- Almendras en láminas tostadas

### Preparación:

1. Hacer una masa con harina, azúcar, coco rallado y mantequilla.
2. Se amasa y se pone en un molde previamente enmantequillado para tartaleta.
3. Prehornear a fuego medio por 10 minutos.
4. Sacar del horno, cocer el paquete de budín de vainilla en medio litro de leche, cocinar 10 minutos, esperar que se entibie y rellenar el molde con ese budín.
5. Lavar las frutillas **Hortifrut**, sacar las hojas y partirlas en mitades. Decorar la tarta con frutillas, poner los berries con la parte cortada hacia abajo.
6. Hacer la gelatina en 200 cc de agua, esperar que enfríe un poco y cubrir la tartaleta con gelatina.
7. Refrigerar mínimo 2 horas y servir.





Sumito Estévez,  
chef de fama internacional

# Latinoamérica es una despensa exótica, desconocida ¡y deliciosa!

No sólo posee una increíble habilidad en la cocina: también kilos de simpatía sazonada por el sabor que le da ser venezolano. Conquista con cada programa que conduce en Gourmet Tv y desde hace cinco años, sagradamente visita nuestro país para compartir su encanto. Mal que mal, su nombre significa "buen amigo".

En una actividad tan cálida, tan placentera y tan evocadora como la cocina, siempre encontraremos que la madre es una profunda inspiración. Sumito Estévez así lo reconoce, al compartir con nosotros cuánto influyó su madre proveniente de la India, llamada Anusuya, en su amor por la gastronomía.

“Yo pasaba en la cocina acompañándola, mirándola cocinar, mezclar. Me acuerdo que de niño lo primero que hice fue una sopa de puerros con leche y papas”, rememora este reconocido chef, que confiesa que lo que más disfruta es comer lo que él cocina, privilegiando los platos naturistas, con muchos vegetales.

Los días que estuvo en Chile, fue recibido por el talentoso Matías Palomo en su restaurante Sukalde. Estévez no esconde su admiración por el chileno, reconociéndole sobre todo, la conciencia respecto a su propio país, y cómo rescata los sabores de esta larga y angosta faja de tierra.

*En Chile se maravilla cada vez que viene de la variedad de berries, y sus preparaciones favoritas con estos, son muy sencillas: “Me encantan frías con yogurt, y las frambuesas semicocidas con espumante”.*

“Cuando vine por primera vez acá -relata mientras sorbe un poco de su taza de té caliente para aliviar el fuerte resfrío que lo aquejaba- estaba un poco asustado, porque me habían dicho que ustedes eran muy conservadores y serios. ¡Y me sorprendió lo cálidos, divertidos y rumberos que son!”.

Y adivinen cuál es uno de sus productos favoritos de Chile: los berries.

“En mi país prácticamente no se encuentran. Yo tuve la suerte que mis padres me llevaran a vivir a Mérida, una región andina de Venezuela, donde existían las moras silvestres: pequeñas, salvajes, ¡me gustaban tanto!”.

En Chile se maravilla cada vez que viene de la variedad de berries, y sus preparaciones favoritas con estos, son muy sencillas: “Me encantan frías con yogurt, y las frambuesas semicocidas con espumante”.

#### Sumito de la Vega

Saca su Iphone y muestra que ese día estuvo de visita en la Vega. Parecía un niño impresionado del tamaño de los kiwis, o los apios, y ya la maleta iba cargada de lo único que puede llevarse: vino, avellanas, piñones, quínoa, y su “picante estrella”: el merkén, “Yo sólo cocino con merkén”, asegura.

Aprovechando que Sumito dirige y enseña en su Instituto Culinario de Caracas, le preguntamos qué debe tener una persona para convertirse en chef. “Amor por su patria. Tener una profunda conciencia de su país, conocerlo a fondo: ir a los mercados, hablar con los productores, estudiar recetas de los abuelos”. También nos confiesa que le ha tocado hablarle dura y francamente a algunos alumnos a los que les ha dicho que mejor tomen otro camino. Esta es una senda de sacrificio. Y no sólo lo dice porque perdió la sensibilidad de varios dedos de tanto meterlos al aceite o agua hirviendo, si no por el tiempo lejos de la familia y el estrés de la perfección.

Estévez cree que la personalidad de los latinos, los privilegiados suelos y mares de América del Sur, son el escenario propicio para ocupar un sitio de honor en la gastronomía mundial: “Latinoamérica es el nuevo gran movimiento. Somos una despensa exótica, desconocida ¡y deliciosa!. Los ingredientes y nuestra forma de ser, nos hace únicos”.

#### Con sumo placer

Nadie creería que este chef de 45 años primero se licenció de Físico. Y ya con cartón en mano, le dijo a su padre, Raúl, oriundo de Venezuela, que quería dedicarse a la gastronomía. A lo que su progenitor le respondió: “A tu edad, ser hippie por un tiempo no está mal”, pensando que sería una situación pasajera. Pero no, Sumito ya lleva 22 años deleitando al mundo con sus creaciones.

Su capacidad creativa es tal, que supera los límites de la cocina, pues es autor de varias publicaciones, conductor de radio y televisión, conferencista y docente. Tiene varios restaurantes en su país y viaja constantemente invitado a compartir su modo de ver la comida. Viaja una semana al mes, tras dejar Chile, sigue camino a Argentina, donde lo espera su hijo mayor, de 15 años, en un reencuentro muy esperado, uno que de seguro tendrá un muy dulce sabor.



Tercera edad

# Berries

## contra el envejecimiento

**En los últimos años, los adultos mayores en Chile han aumentado su población, generando nuevos desafíos y preocupaciones como sociedad, donde la alimentación juega uno de los roles más importantes.**

Hasta 1970, las personas mayores de 60 años representaban un 8% de la población en nuestro país. Según el Censo de 2002, esta cifra aumentó al 11,4%, y se estima que para el año 2025 sea del 20%.

Hoy en día, se ha comprobado que “se enferman más los ancianos desnutridos, y que se desnutren más los ancianos enfermos, estableciéndose una relación recíproca entre nutrición y enfermedad”, plantea la Dra. Maricarmen Andrade, Geriatra de Clínica Alemana.

Los adultos mayores presentan con mayor frecuencia enfermedades crónicas como hipertensión arterial (presión elevada), diabetes mellitus (azúcar alta en la sangre) y dislipidemias (colesterol elevado). Todas ellas son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares como infartos al corazón y accidentes cerebrovasculares. Pero “una buena alimentación rica en proteínas y fibra, baja en sal, grasas saturadas y grasas trans, puede disminuir el riesgo de presentar estas enfermedades o ayudar en el control de quienes ya las padecen”, establece la especialista.

### Alimentos para una vida larga y sana

Para la tercera edad, es muy recomendable el consumo de frutas y verduras, pues además de proporcionar vitaminas y minerales al organismo, aportan fibras. Éstas son la parte de los vegetales que nuestro aparato digestivo no puede digerir, pero que es importante para regular los movimientos del intestino, evitando el estreñimiento. Además, se ha demostrado que una dieta rica en fibras, reduce el colesterol, ayuda a los diabéticos a controlar el azúcar de la sangre y disminuye el riesgo de cáncer de colon.

Dentro de una buena alimentación, la Geriatra recomienda el consumo de berries Hortifrut, ya que “son ricos en antioxidantes, los que disminuyen el riesgo de cáncer, enfermedades cardiovasculares y alteraciones visuales”. Además la especialista asegura que “existe evidencia de que



el jugo de cranberries por ejemplo, disminuye las infecciones urinarias, y hay estudios que sugieren un tipo de antioxidantes llamado flavonoides, presente en los berries, que podría disminuir el riesgo de parkinson”.

### Autocuidado cerebral

El Centro de Investigaciones de Nutrición Humana del Envejecimiento, del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, ha establecido reiteradas veces que un importante factor involucrado en el envejecimiento es la disminución de la capacidad del cuerpo para protegerse contra la inflamación y el daño oxidativo. Esto conlleva a que los adultos mayores se encuentren altamente vulnerables a las enfermedades degenerativas y otros trastornos relacionados con la edad. Pero los berries contienen una gran cantidad de antioxidantes, los que combaten contra los radicales libres (moléculas responsables de la oxidación o envejecimiento celular), y que sirven para prevenir algunas patologías relacionadas con tumores malignos, daños en la retina o el hígado, artritis, alzheimer y cardiopatías. También son considerados una buena fuente de vitaminas C, potasio, magnesio y calcio.

Por otra parte, un estudio realizado por la misma institución, concluyó que los berries además tienen altos niveles de polifenoles, unos compuestos que ayudan a las células microglías, encargadas de limpiar las proteínas tóxicas asociadas al deterioro mental, y que permiten al cerebro mantenerse libre de toxicidades e incluso revertir la pérdida de potencia cerebral en la tercera edad.



Con la colaboración de:  
Dra. Maricarmen Andrade,  
Geriatra de Clínica Alemana



Jorge Trench y Lilian Manchinni de Trench.



Luisa Ríos y Demetrio Ríos.

### Gala del Tango

En el Centro Cultural de la Reina se presentó la Gala del Tango, "Glamour del Tango: el sentimiento que se hizo danza", representado por la compañía Libertango. El espectáculo entregó baile, seducción y entretenimiento.



Patricia Scholz y Pedro Feger.



Mónica Quiroz y Antonio Nuñez.

### Exposición en Sala Zócalo

Las obras del pintor Francisco Alcalde se expusieron en la Sala Zócalo del Instituto Cultural de Providencia. Estuvimos presentes en la inauguración de la muestra con un rico stand con productos Hortifrut. ▼



Viviana Manríquez y Ana María Donoso.



Anne Marie Kushman y Valerie Helmlinger.



Angela Contreras y Angela Radovic.



Macarena y Cristian Contreras.

### Clase de Cocina en Hotel NH

Una entretenida clase de cocina tuvieron nuestros invitados de Hortifrut. Los chefs Marco Farías y Allan Kullens enseñaron y deleitaron con sus preparaciones a los asistentes. ▼



Eugenia Valdés, Rocío Peñalillo, Adriana Cortés-Monroy, Paulina Fuentes.



Ana María Tampe y Soledad Rodríguez.



María Pía Tschulnigg, Fernanda Valenzuela, Sandra Rosaski.



# Berries Deshidratados Hortifrut



*¡Disfrútalos todo el año!*

Av. José Alcalde Délano 10.682, local 4, Las Pataguas, Lo Barnechea,  
tel: 955 4699, email: [berryhouse@hortifrut.com](mailto:berryhouse@hortifrut.com)

