

SoloBerries


HORTIFRUT
es berry good

nº 10 / noviembre 2011 / www.hortifrut.cl

*berry
house*
HORTIFRUT

Berrymanía

**Los Pitufos
llegaron a Hortifrut**

**Famosos chilenos
fanáticos de los berries**

**La familia de los
antioxidantes**



La Zarzaparrilla:

Desde la antigüedad, muchas de las diversas especies de este fruto han sido utilizadas por sus propiedades fitoterapéuticas, como también de forma ornamental, siendo a su vez, el plato favorito de los Pitufos.



La Zarzaparrilla roja (*Ribes rubrum*), conocida también como Grosella, proviene de Europa occidental y de la zona central y norte de Asia. Pero cuando los colonos españoles llegaron a América, se encontraron con que los nativos utilizaban un fruto semejante a éste para el tratamiento de diferentes enfermedades de la piel y de transmisión sexual. Por ello, lo nombraron de igual forma, siendo una variedad diferente.

En el siglo XVI, algunas especies americanas fueron introducidas a Europa, convirtiéndose en plantas medicinales reconocidas para combatir por ejemplo, la sífilis y la gonorrea. Pero fue durante el XIX donde su uso se extendió por toda Europa, Estados Unidos, China, Tailandia, Vietnam, Filipinas y Camboya, propiciando un comercio muy elevado entre las naciones productoras y los países europeos.

Las Zarzaparrillas se pueden consumir frescas o también en mermeladas, cremas, tortas, entre otros productos elaborados. Son ideales para servirlos en platos de carne y en antipastos, como también para decorar postres.

En algunos países, se utiliza para la preparación de una bebida considerada la precursora de las actuales bebidas cola. Incluso, los Pitufos la consideran su fruto preferido. Papá Pitufo, elabora con ella – entre otras plantas que recogen y cultivan –, sus remedios artesanales y las fórmulas mágicas.

En nuestro país, este berry se cultiva preferentemente en zonas más frescas del sur, debido a que proviene de climas templados a fríos. Según la Organización de Estudios y Políticas Agrarias (2007), la superficie actual de Zarzaparrilla en Chile es de 50.1 hectáreas. Las primeras exportaciones se realizaron el año 1982 y, desde entonces, los volúmenes han ido en aumento.



Grandes beneficios

Hoy en día se sabe que estos frutos son una excelente fuente de vitaminas B, C y E, con un bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono. Además, tienen diversas propiedades:

- * **Abundantes pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante.**
- * Ayudan en el tratamiento de enfermedades de la piel, como el acné juvenil, eczema y psoriasis, además de ser utilizada como planta medicinal para tratar casos de reumatismo.
- * Tienen acción diurética y es uno de los mejores depurativos de la sangre.
- * Alto aporte de ácido ascórbico y polifenoles.

Nutricionista en línea



¿A qué edad los niños pueden empezar a consumir berries y en qué cantidad?

En general no hay inconvenientes en incorporar los berries desde el año de vida, siempre y cuando no presente alguna alergia alimentaria o intolerancia a la vitamina C. Si la familia no sabe si el niño lo presenta pero sus padres son alérgicos, se recomienda consumirlos a partir desde los 2 años.

¿Cómo se deben almacenar los berries en la época de calor para que duren más sin deteriorarse?

En general, se recomiendan dos tipos de almacenamiento en época de calor y que dependerá del uso que se le quiera dar a los berries:

- Si es para consumo a corto o mediano plazo, lo ideal es guardarlos lavados y sin exceso de agua en el refrigerador.
- Si el consumo será a largo plazo se recomienda congelarlos, lavados y bien secos para que no se deshidraten al descongelarlos.

¿Cuál es el consumo diario promedio que una persona debiera tener para obtener sus propiedades?

Idealmente se debe consumir diariamente una porción de berries, lo que corresponde a una taza. Hay que recordar lo ideal es consumir todos los días tres porciones de frutas.

Si quieres enviarnos consultas, escríbenos a nutricionista@hortifrut.com o comunícate con nosotros a través del sitio web www.hortifrut.cl o en Facebook.

Carla Reyes, Nutricionista Hortifrut.



SoloBerries

contenidos

estilo de vida berries	
Fanáticos de los berries	4
nuestros productos	
Nuevos productos en berryhouse	6
vida saludable	
Slow food: el gusto por la comida tranquila	8
decoberries	
Alegra tu navidad con berries	13
entrevista	
Franck Dieudonné, Chef y Asesor gastronómico	16
tendencia	
Maridaje con berries	18

Queremos compartir con ustedes todas las novedades que tenemos en Hortifrut a través de nuestra revista. En esta edición contamos con unos invitados especiales: los Pitufos.

Ellos nos acompañarán mostrándote cómo disfrutan sus frutas preferidas que son los berries, irán contando acerca de los beneficios y te presentarán a un par de famosos que disfrutan de los frutos del bosque como ellos.

No solo los encontrarás en estas páginas, ellos estarán presentes en todos los productos de Hortifrut e, incluso, en nuestras redes sociales. La tendencia de hoy es lo digital. Es por ello que no nos quedamos atrás y vamos de la mano con la tecnología y los intereses del público. Desde hace ya un tiempo contamos con Facebook y Twitter, herramientas que nos han dado la posibilidad de estar en constante contacto con nuestros seguidores y más instancias para entregarles valiosa información acerca de los berries. Y ahora los Pitufos se aprovecharán de ellas para estar más cerca de ti.

Aprovechamos para invitarte a unirse a nuestras redes y hacer a los berries parte de tu vida en todo momento. Te preguntará cómo. Es muy fácil, búscanos en Facebook y Twitter y hazte fan. Así, podrás encontrar todo lo que necesitas saber, y más, acerca de nuestros frutos, sus beneficios, tips de salud, interesantes datos de belleza y las mejores recetas para sorprender a tus familiares y amigos. Además, podrás intercambiar datos y consejos con los miles de personas que ya son parte del mundo Hortifrut a través de nuestras redes sociales, blogs y página web.

No pierdas esta gran oportunidad y sé como los Pitufos: disfruta y goza de los ricos sabores y beneficios que solo los berries de Hortifrut pueden darte.

Victor Edmundo Moller O.
Gerente General
Hortifrut Comercial



Envíe sus comentarios o escríbanos si desea recibir gratis nuestra revista: berries@hortifrut.com

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

Fanáticos de los berries

Encontramos a tres destacados hombres chilenos que nos confesaron su debilidad por los frutos rojos.



Héctor Noguera

Actor

No por nada este talentoso actor hace poco fue elegido como el hombre más guapo de Chile, compitiendo con varios otros de perfil más musculoso. Es que en él se conjuga de manera perfecta belleza y salud. Él sabe que en los berries encuentra una potente fuente de antioxidantes, y los valora en el día a día. “En general consumo harta fruta en jugo. ¡No existe a quién no le guste el jugo de frutilla! Claro que si me preguntas por mi berry favorito... Uy qué difícil!! Yo tengo una relación más sentimental con las moras, porque han existido siempre en Chile, y porque es la que uno sacaba de chico de las matas, además de ser con la que contribuía para hacer la mermelada de la mamá, la del campo. Hasta hoy, todavía se hace en mi casa. Mi señora Claudia es la responsable, ¡y es infaltable!”.

Y así como Héctor nunca deja de sorprender con la atractiva forma en la que interpreta, también tiene originales recetas con su amada mermelada de moras: “Las mezclo con manzanas. Claro que para los kuchenos prefiero de todos modos los arándanos”. Es tal la energía que lo caracteriza, que año a año sigue siendo un éxito su teatro llamado “Camino”, ubicado en Antupirén 9.400, en la Comunidad Ecológica de Peñalolén, lugar en el que constantemente está presentando obras. Noguera también es Decano de la Facultad de Arte de la Universidad Mayor, instancia en la que crea y al mismo tiempo, como todo Maestro de su nivel, deja un legado.

“
**En general consumo harta fruta en jugo.
¡No existe a quién no le guste
el jugo de frutilla!”.**



Eduardo Barril

Actor

Su rostro, esos profundos y penetrantes ojos azules, sumados a su maravilloso talento actoral, son un sello de excelencia, tanto en las tablas como en la televisión. En su último rol, como Mr. Harper en “El Laberinto de Alicia” de TVN, nos remeció con un tema tabú en nuestra sociedad. Y estos son los papeles que hoy le interesan hacer, aquéllos que hagan reflexionar.

Se le ilumina la cara cuando hablamos de su infancia, que es como hablar de berries. “La frambuesa, ¡me encanta! Es que soy del sur, de Puerto Montt, y de niño la conocí y la amé en todas sus formas: me gusta el jugo de frambuesa y si es en kuchen, con cremita encima... ¡rico! Mi mamá me los hacía, ¡qué buenos recuerdos! Y también me gustan las moras. Me acuerdo cuando llegábamos con la boca morada y con solo unas pocas para dárselas a la mamá para que hiciera mermelada. Ahora las recibo de una hermana que me las manda del sur, allá le decimos “murra”.

Actualmente Barril está feliz disfrutando de la acogida del público de la película “Lucía”, un emotivo film que transcurre en un importante momento de la historia chilena, y que se exhibe en la sala de Cine UC. Contento como para celebrar con berries: “Sí, a veces le pongo a la frambuesa un poquito de coñac, para ponerle malicia. O también, mi receta favorita: mezclarlas con un buen vino tinto macerado, con un poquito de azúcar”, cuenta con entusiasmo.

“**Me gusta el jugo de frambuesa y si es en kuchen, con cremita encima... ¡rico!**”

Carlo De Gavardo

Motociclista chileno

Mucho deporte y una dieta sana son los secretos con que Carlo De Gavardo mantiene su figura y estado físico día a día. “Una dieta balanceada es esencial. Todas las mañanas y tardes como cereales con fruta, una de mis preferidas son las moras, porque le dan mucho sabor al desayuno”, comenta el motociclista. A pesar de que el campeón de la copa del mundo del Rallys está retirado de las grandes competencias, no ha dejado de hacer deportes y alimentarse de manera balanceada. Encuentra fundamental comer muchas verduras y carnes, ya sean rojas o blancas, además de que la última comida del día sea liviana y lo más temprano posible.

Asegura que ir al gimnasio, por lo menos tres veces a la semana, es indispensable para considerarse una persona sana y activa, para mantenerse en buen estado. “El gimnasio es bueno y necesario, pero mejor aún es encontrar un deporte que te entretenga para poder complementarlo y disfrutar de la actividad física”.

“**Todas las mañanas y tardes como cereales con fruta, una de mis preferidas son las moras por que le dan mucho sabor al desayuno**”.



Nuevos productos en **Berryhouse**

Berries para los niños

Para que tus hijos también disfruten con los nutritivos berries, tenemos una nueva línea de barras de cereal de la marca Mrs. May's con nueces, semillas y frutas en las combinaciones de granada-arándano, açai-frambuesa, açai-frutilla y cranberry-frambuesa. Son naturales, no contienen gluten, preservantes ni aditivos. Además tenemos libros para colorear, chocolate caliente con arándanos, calugas y la entretenida base para preparar muffins de arándanos, que trae todo lo que necesitas para prepararlos de forma rápida y fácil.



Té de berries

Sumándose a los que ya ofrecíamos en Berry House, contamos con más variedades de té con berries de la marca Bentley's. Los nuevos sabores son: té blanco de granada, té verde de açai y mora, té blanco de frambuesa y té verde de arándano.



Línea decohome

Para tener tu casa aún más linda, tenemos delantales, paños, servilletas, naipes, libros de recetas, colonias y spray para el hogar, entre otros productos, con diseños y aromas de arándanos, en colores morados y celestes.



Fruits & Nut Toppers de Mrs. May's

Delicioso crunch de berries y almendras tostadas para acompañar ensaladas, postres, yogures o cereales. Vienen en bolsitas de 112 gramos, y puedes elegir de arándano, cranberry, frambuesa o frutilla. Son 100% naturales, sin gluten ni colesterol.



Arándano:

El berry de la prevención

A todos los beneficios asociados a este fruto -como su efecto antioxidante y desinflamatorio- hoy se suman nuevas investigaciones que sugieren que el arándano ayuda a prevenir enfermedades relacionadas al envejecimiento, como el Alzheimer y la Osteoporosis.

El último Reporte Mundial de Alzheimer 2010 indicó que Chile es el país más longevo de Sudamérica, lo que trae consigo un mayor desarrollo de enfermedades neurológicas relacionadas con el envejecimiento. El mismo estudio estableció a su vez que el 7% de los chilenos mayores de 60 años, sufren de Alzheimer.

“Pero esta enfermedad y otras demencias que presentan los adultos mayores, se pueden prevenir o al menos retrasar, si se mantiene un estilo de vida saludable”, asegura el Dr. David Nowogrodski, Jefe de Geriatria de Clínica Santa María.

Para no olvidar

El Alzheimer es una demencia. Una patología neurodegenerativa progresiva que no compromete sólo un dominio cognitivo y que dificulta el desempeño del individuo en su vida diaria. “Esta enfermedad aparece cuando las células nerviosas del cerebro se mueren, teniendo su origen en la edad, estrés, estados depresivos y trastornos del sueño. Se detecta frente a la pérdida de memoria, confusión mental, deterioro del lenguaje, cambios de personalidad y comportamiento, incapacidad para seguir indicaciones, entre otros síntomas”, explica el Dr. Nowogrodski.

Shibu Poulouse del Centro de Investigaciones de Nutrición Humana del Envejecimiento del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), presentó un estudio que concluía que algunos berries

-especialmente el arándano- activan un mecanismo de protección natural que limpia y recicla toxinas relacionadas a la pérdida de la memoria y otras enfermedades de la edad.

Unas células llamadas microglia son las responsables de la limpieza; en un proceso llamado autofagia remueven y reciclan los desechos bioquímicos que interfieren en la función cerebral. Pero con el envejecimiento, éstas empiezan a fallar, no se realiza correctamente dicha limpieza, e incluso pueden dañar las células del cerebro.

El estudio sugiere entonces que los polifenólicos presentes en los berries tienen un efecto de rescate, puesto que restauran a nivel normal la función de mantenimiento del cerebro al inhibir la acción de una proteína que detiene el proceso de la autofagia.

El Dr. Nowogrodski agrega que en este aspecto, “los berries protegen además el ADN celular, evitan mutaciones que podrían causar otras enfermedades y fortalecen el sistema inmune”.

Fortalecer los huesos

La Osteoporosis es una patología que se caracteriza por el deterioro de la micro arquitectura ósea con el consiguiente riesgo de fractura, puesto que se reducen y debilitan los huesos. Su origen se debe a diversos factores, pero es frecuente luego de la menopausia, entre los 45 y 55 años de edad, y el envejecimiento es una de sus causas más comunes.



Una taza de arándanos contiene 1.1 gramos de proteínas, 84 calorías y 3.6 gramos de fibra dietética. Estos berries son una excelente fuente de vitamina C, con propiedades antioxidantes y antibacterianas. Además, son ricos en ácido fólico, y disminuyen la concentración de glucosa en la sangre.



Con la colaboración de:
Dr. David Nowogrodski,
Jefe de Geriatria de
Clínica Santa María.

Un estudio del Centro de Nutrición Infantil de Arkansas reveló que los arándanos, además de ser un poderoso antioxidante, también contienen compuestos que ayudan a tener huesos fuertes y saludables.

En definitiva, los arándanos también podrían evitar el debilitamiento de los huesos. “Esto puede deberse a que los componentes de estos berries funcionan como captadores de radicales libres”, concluye el Dr. Nowogrodski.

Slow Food

El gusto por

la cocina tranquila

Cálida y simple. Así es la comida slow food, un nuevo concepto en gastronomía que forma parte de un movimiento a favor de tomarse la vida con calma, disfrutando de la cocina natural; una alternativa saludable para dejar atrás la comida rápida.



Hamburguesas con papas fritas, pizzas, completos. La llamada comida rápida gana cada vez más terreno en la cultura chilena, a pesar de lo dañina y poco saludable que resulta, no solo por el tipo de nutrientes que aporta, sino también por las condiciones en que se consume.

Como su propio nombre lo indica, es rápida, de poca preparación, al paso, un mero trámite en medio de los largos horarios de oficina, colegios y universidades, que obligan a dedicarle cada vez menos tiempo a ese maravilloso e imprescindible placer que es comer.

El estrés, la falta de tiempo y la proliferación de productos poco saludables han originado movimientos en contra de la vida apurada; asociaciones que se preocupan por fomentar el uso y disfrute de una dieta sana, entre ellos Slow Food, movimiento internacional que busca dar respuesta a la invasión homogeneizadora de la comida, al frenesí de esta vida y a reivindicar el placer por la buena mesa.

Para Marco Farías, chef de Hortifrut, "se trata de una nueva tendencia que llama a no complicarse tanto y disfrutar más de la comida, que no debe mal interpretarse y confundirse con comer barato o cocinar sin interés, si no que se refiere más bien a recuperar la cocina tradicional, donde lo que se busca es únicamente recalcar los sabores propios de los productos naturales".

Tiempo para vivir: Vida Slow

Para muchos la comida es uno de los placeres de la vida, ya que entrega alegría y felicidad. Sin embargo, la rapidez del estilo moderno y sus características han disminuido

la calidad de nuestros alimentos y dedicar tiempo para disfrutarlos es una manera sencilla de infundir alegría en la vida cotidiana, una de las ideas centrales de este movimiento y tarea que para muchos es difícil.

Este estilo permite mejorar la calidad de vida, cuyos principales puntos son el comer y beber mejor, con responsabilidad a los procesos productivos naturales de los alimentos y de quienes los cultivan y transforman.

En otras palabras, este movimiento busca además salvaguardar la biodiversidad alimentaria de nuestro planeta y sensibilizar a los consumidores respecto a los alimentos naturales y sus productores, con el fin de practicar una opción más sana en cuanto a la alimentación y la forma de apreciar –tanto la cultura como la biodiversidad del entorno- lo que tarde o temprano permite obtener una mejora en la calidad de vida de la población.

Marco Farías recalca que -tal como lo aprendió en Italia-, "la idea de este estilo culinario es utilizar productos orgánicos y naturales, por ejemplo, sacar de la mata una frutilla y comérsela únicamente con un buen vinagre balsámico, o preparar una salsa con esos tomates que dejan impregnado su olor en las manos cuando los sacamos de la mata; hay que detenerse y degustar lentamente el famoso Prosciutto e Melone, que es un jamón de Parma con melón calameño y de postre podría ser una fruta tan dulce y frágil como la frambuesa, acompañada de frescas hojas de albahaca".

Para los adeptos a Slow Food la alimentación debe ser buena, limpia y justa. Los alimentos deben tener buen



gusto, ser producidos sin dañar el ambiente, las especies animales ni la salud. La comida slow corresponde a esa que está preparada de la forma más natural posible, con procesos de cocción lo menos invasivos y respetando los aromas y sabores de cada uno de los ingredientes.

Slow food está, a su vez, asociado a una palabra en plena evolución: la eco-gastronomía. Es el eslabón entre ética y placer, exalta la diferencia de sabores, la producción alimentaria artesanal, la pequeña agricultura, técnicas de pesca y ganadería sostenible y ecológica.

Hoy en día, el movimiento se ha constituido en una asociación con más de 150 mil adeptos en todo el mundo, que fomentan la producción alimentaria sostenible, desarrollan programas de educación en nutrición y actúan en favor de la biodiversidad. Incluso, han creado la Universidad de Ciencias Gastronómicas, donde se investiga y se enseña cómo lograr una producción y una gastronomía saludable y sabrosa. Sus sedes se encuentran en Pollenzo y Colorno – Italia-, y acogen a estudiantes de todo el mundo.

El movimiento surgió -en 1989- para contrarrestar las cualidades de la vida, impedir la desaparición de las tradiciones gastronómicas locales y combatir la falta de interés general por la nutrición, por los orígenes, los sabores y las consecuencias de nuestras opciones alimentarias. Actualmente, existen más de 80 mil miembros en todo el mundo.





Dulce navidad

Aquí tienes tres excelentes ideas para celebrar las fiestas, con recetas fáciles y deliciosas.



Ensalada de pollo y verduras con salsa de limón con physalis

Para 4 personas

Ingredientes

100 gr. Physalis **Hortifrut**.
20 gr. Arándanos **Hortifrut**.
2 pechugas de pollo cocidas.
1 cebollín.
Apio en cubos.
Pimentón rojo en rombos.
Ensalada mix (pueden ser diferentes tipos de lechuga).
6 limones.
100 cc. de aceite oliva.
100 cc. de caldo de ave.

Preparación

1. Cocer el pollo por 15 minutos. Agregar sal, ramitas de apio y zanahoria al agua para darle más sabor.
2. Una vez cocido, cortar el pollo en cuadros grandes.
3. En un bol poner un poco de harina, sal, pimienta y cualquier otra hierba o condimento a gusto.
4. Pasar el pollo por la mezcla de harina.
5. En un sartén con aceite, dorar los trozos de pollo y reservar.
6. Cortar el apio, pimentón y la parte verde del cebollín en pedazos cubos.
7. Lavar la lechuga y ponerla en un bol y agregar el pimentón, apio, cebollín, el pollo y los Physalis **Hortifrut**.
8. Para la salsa, colocar en un bol el jugo de los 6 limones, los Arándanos **Hortifrut**, el caldo de ave y el aceite de oliva, y mezclar con la Minipimer. Una vez mezclados todos estos ingredientes, aliñar la ensalada con esta mezcla.



Salmón con zarcaparrilla y risotto de palta

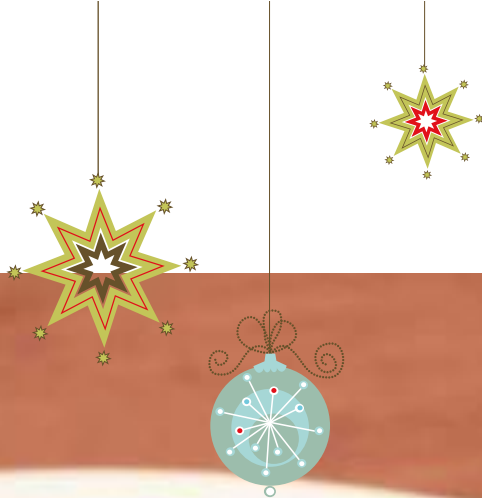
Para 4 personas

Ingredientes:

150 gr zarcaparrilla **Hortifrut**
 600 gr salmón
 150 gr tomate cocktail
 100 gr queso parmesano
 200 gr arroz arbóreo
 100 cc vino blanco
 100 cc aceite de oliva
 20 gr orégano
 100 gr mantequilla
 500 cc caldo de pollo
 100 gr palta
 Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Adobar el salmón en aceite de oliva, vino blanco y orégano, por 15 minutos.
2. Hacer el risotto: junto con la mantequilla (50 gr) empezar a dorar un poco el arroz, agregarle los 500 cc de caldo de pollo y empezar a cocinar a fuego suave. Se revuelve constantemente, sin dejar que se pegue, aproximadamente por 10 minutos. El risotto está listo cuando el grano de arroz está el doble de gordo que al principio. Agregar el queso parmesano y revolver.
3. Poner el salmón ya adobado en un sartén, con un poco de aceite de oliva y el resto de mantequilla, junto con los tomatitos cocktail. Poner sobre el salmón la zarcaparrilla **Hortifrut** y cocinar tapado por 15 minutos a fuego lento.
4. Pelar la palta y cortarla en cubitos, mezclarla con el risotto con cuidado que no se desarme ésta, salpimentar a gusto y servir acompañado del salmón.



Panqueques de limón con frutillas y arándanos

Para 4 personas

Ingredientes

50 gr. de Frutillas **Hortifrut**.
50 gr. de Arándanos **Hortifrut**.
1 huevo.
200 gr. de harina.
160 cc. de leche.
30 gr. de azúcar
60 gr. de mantequilla.
Polvos de hornear.
Sal.
Ralladura de 6 limones.
Jugo de 1 limón.
Azúcar flor.
Extracto de vainilla.

Preparación

1. Mezclar con la batidora la leche, el huevo, el azúcar, harina, polvos de hornear. Agregar una pizca de sal.
2. Derretir la mantequilla e incorporarla a la mezcla sin dejar de batir. Luego, agregar la ralladura de los 6 limones y revolver.
3. En una sartén poner un poco de aceite y colocar un poco de la mezcla hasta formar un panqueque, cocinar unos segundos y dar vuelta. Continuar hasta usar todo el batido preparado.
4. En otra sartén poner aceite, un poco de vainilla, el jugo de un limón, un poco de azúcar (o miel), los Arándanos y las Frutillas **Hortifrut**. Calentar un poco, sin que se deshagan las frutas.
5. Rellenar los panqueques con esta preparación, enrollar y espolvorear azúcar flor. Decorar con Arándanos y Frutillas frescas.



Alegra tu navidad con berries

Con simples elementos puedes darle un toque especial a esta navidad: copón de vidrio, velas, sal de mar y lo más importante, tus berries favoritos y un poco de creatividad. Atrévete y arma tu centro de mesa navideño.



Mamá e hija

Esta fecha del año es de celebración, estar en familia y de crear lindos recuerdos...y qué mejor ocasión que ésta para cocinar unas ricas galletas navideñas junto a tu hija, para luego compartirlas y disfrutarlas con toda la familia. También son una excelente idea para regalar y hacer feliz a tus seres queridos.





Galletas de Navidad con Cranberries Deshidratados

Ingredientes

200 gr. Cranberries deshidratados Hortifrut
250 gr. harina
125 gr. mantequilla
125 gr. azúcar flor
1 huevo
Canela
Clavo de olor
Nuez moscada
Vainilla

Preparación

1. Bata la mantequilla con el azúcar flor y el huevo hasta lograr una crema.
2. Agregue la harina, la canela, el clavo de olor, la nuez moscada y la vainilla, y siga batiendo hasta lograr una masa homogénea.
3. Agregue los Cranberries deshidratados y mezcle bien.
4. Haga un rollo con la masa y ponga a refrigerar por media hora.
5. Estire la mezcla en un lugar plano. Luego, con moldes navideños para galletas corte la masa.
6. Coloque papel mantequilla en la lata del horno y sobre él ponga las galletas con una separación de 4 cm. cada una.
7. Hornee a fuego medio (160° C) durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Una vez fuera del horno, deje enfriar y espolvoree un poco de azúcar flor.

Si quieres probar diferentes sabores, puedes combinar los Cranberries con otros productos deshidratados Hortifrut.

Franck Dieudonné,
Chef y Asesor Gastronómico

Lo mío es lograr Armonía de sabores

Convertido hoy en asesor gastronómico de la prestigiosa cadena de hoteles Radisson en Chile y del restaurant Ópera Catedral, este hombre -que tiene tras de sí una trayectoria impecable-, hace lo que le gusta desde que era un escolar en la Borgoña francesa: crear sabrosos platos con pasión, entusiasmo y un acertado toque personal.

El círculo de Cronistas Gastronómicos de Chile le otorgó el título de "Chef del Año 2009" a Franck Dieudonné, convirtiéndolo así en la revelación de la comida francesa en nuestro país. Hoy, después de haber sido Chef Ejecutivo del restaurant Ópera Catedral y del Hotel Radisson, está dedicado a asesorar a estas destacadas cocinas para así dedicarle más tiempo a su señora y a su pequeño hijo de 4 años, a quien va a dejar todas las mañanas al colegio.

Francia, Suiza, Gran Bretaña y Chile son los países que han probado la mano de Dieudonné, lugares donde ha ido adquiriendo gran experiencia para una carrera profesional que suma 24 años, a pesar de tener sólo 40.

LOS INICIOS DE UN GRAN CHEF

"Me acuerdo que un día miércoles que no teníamos escuela, yo estaba en la casa de



mis papás, a los que les gustaba mucho cocinar, y agarré un libro para sacar la receta de un queque de chocolate que me encantaba. Al principio pensé que sería fácil, porque sólo había que pesar y mezclar ingredientes; además había visto a mi madre hacerlo miles de veces, pero la única diferencia fue que como me gustaba mucho el chocolate le puse el doble de lo que decía la receta y quedó un desastre total ¡porque se puso casi sólido!”. Así recuerda el talentoso Franck Dieudonné el día en que comenzó a sentir esa pasión por la cocina que lo mueve hasta hoy.

Su primer amor fue con la pastelería, la que hoy le recuerda sus orígenes en Dijon, Borgoña, cuando de pequeño trabajaba recolectando frutillas y frambuesas de los campos vecinos. “Me ganaba unas luquitas y lo pasaba bien recogiendo fruta. Mi papá también tenía un jardín de donde sacábamos berries para preparar postres, como el helado de vainilla bañado en salsa de frambuesa”, cuenta.

Fue a los 13 años cuando decidió que quería ser chef, y a los 14 empezó a estudiar y trabajar en el Centro de Formación de Aprendiz en Borgoña, donde estaba tres semanas en la cocina de un restaurant y una en la escuela.

Después de tres años allí, Dieudonné partió a Suiza y se instaló por un año en Zurich para abrirse a nuevos horizontes “Allí trabajé en el Hotel Savoy, donde no paras ni un segundo, porque los hoteles son como ciudades dentro de edificios que nunca duermen”, establece.

Los siguientes años los pasó en Londres, donde llegó básicamente para aprender a hablar bien inglés. “Pero yo iba por un año y me quedé 10; trabajé en el restaurant francés del Hotel Regent, en banquetería judía y en el restaurant de la lujosa tienda Mark & Spencer. Ahí me tocó recibir a políticos, como el Primer Ministro inglés, a la Familia Real, embajadores, príncipes y altos empresarios extranjeros”, recuerda.

LA LLEGADA A CHILE

Dieudonné viajó hasta nuestro país, porque su señora es chilena. Ella se tomó un año sabático para viajar y lo terminó en Londres, donde se conocieron el 2000.

Un año después regresó a Chile y él viajó para conocer a su familia. “Me vine por tres meses y todavía no me voy porque no pude convencerla de que nos fuéramos los dos. Ya llevo 10 años aquí y sin planes de viajar otra vez. Me di cuenta que se podían hacer muchas cosas en Chile, ya que la gastronomía especializada estaba partiendo y era interesante como chef poder estar en los inicios”, asegura.

Desde que llegó a Chile, ha estado en varios lugares: primero en el casino de Viña entre 2001 y 2002, cuando estaba partiendo el concepto Enjoy y estaban construyendo el hotel. Luego, con su señora abrieron un restaurant en Concepción -Le Citron-, el que tuvieron por tres años. Después volvieron a Santiago, donde se le presentó la oportunidad de dirigir la cocina del Ópera Catedral, y le encantó.

“Estuve allí tres años y después me fui al Radisson, primero en el de Vitacura, después supervisé todos los hoteles y, finalmente, me vine como Gerente de Alimento y Bebida de Radisson Petra, lo que también fue una buena experiencia. Después me retiré y hoy estoy como asesor gastronómico externo, porque así me libero de la exclusividad y me permite hacer otras cosas, como asesorar también al Ópera Catedral y hacer eventos privados. Es algo que esclaviza menos y me permite disfrutar de la familia. Pero reconozco que me gusta la estabilidad también, por lo que no descarto retomar una pega fija más adelante”, comenta.

A COCINA DE DIEUDONNÉ

En el Radisson la cocina está enfocada en el sur de Europa, es mediterránea, con influencias del norte de África, algunas

cosas de Marruecos, Israel, Líbano, platos árabes, además de reinterpretaciones de algunos clásicos. “Es bien distinto a lo que hago en el Ópera que es pura cocina francesa”, explica. “Mi identidad en la cocina se basa en lograr la armonía de los sabores. Trato de trabajar lo mejor posible los productos y no opacar uno ni otro. Lo que más quiero siempre es que los platos me queden sabrosos. En general, siempre me he destacado por los sabores de los platos, que produzcan placer en la boca”, agrega.

Sus ingredientes infaltables son el ajo y la pimienta negra, ya que agregan algo especial a sus comidas. Pero también le gusta utilizar los berries en sus entradas frías. “Hay cosas interesantes a trabajar. Las frutillas en ensaladas, los dressing con arándanos o frambuesas; los vinagres con estas últimas dan toques especiales en la comida. La frambuesa, por ejemplo tiene un sabor muy agradable y potente a la vez. Se pueden macerar frambuesas bien dulces en vinagre de vino tinto por una semana y luego usar la mezcla como aderezo”, asegura.

En platos calientes utiliza los arándanos, pero en repostería le encantan todos los berries. “Hay una receta bien simple que a mí me gusta mucho: una buena tartaleta de frutas, con una masa crujiente azucarada, una buena crema pastelera o chantilly y puede ser con frutillas frescas bien maduras... para mí es algo extraordinario; o un buen mousse de chocolate blanco con frambuesas frescas también es fantástico”, finaliza.

“Las frutillas en ensaladas, los dressing con arándanos o frambuesas; los vinagres con estas últimas dan toques especiales en la comida”.



Maridaje con berries:

Una seductora combinación

Deleitarse con un buen vino, unos ricos berries y quesos, puede resultar un verdadero momento de placer para los amantes de la buena mesa. Aquí te contamos cómo combinar sus sabores en el fascinante mundo del comer y beber.



El maridaje se refiere al mundo de la armonía entre el vino y la comida, la cual había estado regida por reglas sacrosantas que se habían encargado de regular y encasillar esta materia, como por ejemplo, la indiscutida fidelidad entre pescados y el vino blanco. Acompañar un suave pez con un vino tinto sonaba a sacrilegio. Pero hoy en día, con las distintas cepas que tenemos a nuestro alcance, existen vinos que pueden armonizar combinaciones que antes resultaban impensables.

fascinación por el mundo del comer y beber”, establece Cecilia Torres, Enóloga jefe de Viña Santa Rita.

Afinidad y contraste

El punto de partida para entender este “casamiento” y saber cuál es el sabor principal que destaca en cada plato y el vino en cuestión, son los sabores básicos. Éstos son el dulce, ácido, amargo y salado. Todos ellos se pueden encontrar en los vegetales, frutas y tubérculos, como también en los vinos, que pueden ser dulces, secos,

y arrastrar la grasa, produciendo en la boca una sensación de limpieza”, plantea la Enóloga.

Un deleite al paladar

Una exquisita combinación es el maridaje entre vinos y berries. “Éstos tienen mucho en común, ya que son parte de nuestra dieta diaria, y además de proveernos de un importante valor nutricional y cantidad de antioxidantes, en su conjunto son un deleite al paladar”, asegura Cecilia.



Fresas y vino rosado, ¡son un espectáculo a los sentidos! Y una tarta de berries con vino espumante, resulta ser ¡una fineza al paladar!, asegura Cecilia Torres.

ácidos, tánicos, entre otros. Una vez distinguidos los sabores, se puede enfrentar el maridaje entre el vino y la comida bajo dos conceptos: afinidad y contraste.

“La afinidad tiene relación con armonizar los

sabores básicos de cada uno. Es decir, si lo que prima en el vino es su frescor, buscaremos platos que sigan la misma línea”, explica Cecilia Torres.

Por otro lado, se busca contrastar los sabores. “Por ejemplo, con un cordero graso, untuoso y sabroso, se puede utilizar un Cabernet Sauvignon, de buenos o firmes taninos para cortar

Para buscar un buen equilibrio se pueden utilizar berries frescos como las frambuesas, frutillas, moras, arándanos y grosellas, los que tendrán gran afinidad por su color con vinos rojos, frescos, de rica materia colorante o alta riqueza en antonianos. Ejemplos de ellos son el Pinot Noir, Merlot, Carmenere; jóvenes sin guarda en barricas.

La especialista indica que el vino rosado también juega un papel protagónico en este aspecto. “Los berries con chocolate y vinos dulces, tales como un buen Oporto, o los berries en tartas, acompañados de vinos rosados o espumantes, son deliciosos” afirma.

El maridaje entre vino y berries es perfecto para aperitivos, ocasiones informales o comidas más formales. Todo dependerá de la preparación y acompañamiento de los mismos.

Los estilos de vida han ido cambiando y en la enología también se han ido desarrollando nuevas variedades y estilos de vinos, por lo que hay acceso a todo tipo de gastronomía y posibilidades de armonizaciones. “En este nuevo escenario, probar, aventurarse y atreverse a lo nuevo es parte de la energía que provoca la

Estrenos de la obra de teatro **Un Niño**

Con la actuación de Héctor Noguera y Eduardo Barril, se estrenó la obra "Un niño" de Emilia Noguera en el Teatro Camino de Peñalolén. En la oportunidad estuvimos presentes con un rico stand de nuestros productos Hortifrut.



Héctor Noguera, Catalina Olcay y Álvaro Espinoza.



Obras Inéditas de Guayasamín

Alrededor de 50 obras originales -entre dibujos, acuarelas, telas, técnicas mixtas y témperas que datan de 1940- de Oswaldo Guayasamín fueron expuestas en La Galería de Arte La Sala.



Nabih Chadud, Camila Osorio y Diego Noguera.



Max Berrú, María Lourdes Urbaneja y Luis Abarzua Guzmán.



Camila Serrano y Pamela Astorga.



Juan Pablo Silva, Patricio Silva, Fernanda Kluever y Jaime Villareal.

Bingo de la Fundación Incluir

Con la animación de Fernando Godoy, Fernanda Urrejola y su padre, Francisco Urrejola, se realizó en el Club Militar de Lo Curro el quinto bingo de la Fundación Incluir, organización que busca desarrollar oportunidades laborales para personas con discapacidad intelectual.



María Josefina Rojas, Jacinta Melo, Magdalena Vergara y Patricia Vergara.



Nicolás Jadue y Macarena Barros.



Fernando Godoy, Fernanda Urrejola y Angelina Merino.

Exposición Jardín Interior

La artista Francisca Uribe-Etxeverría inauguró su colorida exposición "Jardín Interior" en La Galería de Arte La Sala, donde Hortifrut estuvo presente para acompañar a los invitados con nuestros productos.



Milán Winckler, Macarena Rodríguez y Colomba Rodríguez.



Coca Berroeta y Francisca Uribe.



HORTIFRUT

es berry good

¡Come Sano!



www.hortifrut.cl



© 2011 - Licensed through M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com