

## OPINIÓN

### Tradiciones vs Bienestar y Salud

Miguel Ángel Provoste Cofré  
 Director Área Hotelaría,  
 Turismo y Gastronomía  
 INACAP La Serena

Ya hemos disfrutado y degustado en las recientes Fiestas Patrias diferentes preparaciones. ¿Cómo lo pasaron? Empanadas, anticuchos, sopaipillas con pebres, asado de cabrito, de vacuno, cerdo y dulces chilenos. ¡La vida es una sola! Por eso también debemos cuidarnos. Creer que comer saludable es “fome” o es “desabrido”, que no es Umami (quinto sabor que significa sabroso), es un tremendo error. No solamente debemos comer ensaladas sino también, sopa, pescado, pavo, verduras, jugos naturales y todo aquello que nos proporcione los nutrientes



que nuestro organismo necesita. Quienes trabajamos en la cocina entendemos que la cocción no solo nos ayuda a cambiar las propiedades físicas y químicas de los alimentos, sino que también nos ayuda a dar sabor y sazón a los alimentos, como por ejemplo “zapallo asado, adobado en aceite de oliva y miel, condimentadas con paprika, romero y muy poca sal, acompañadas de queso de cabra asado y tomates Cherry encurtidos con albahaca” una manera diferente de disfrutar.

A continuación, les comparto una receta saludable y fácil de hacer.

#### ZAPALLO ITALIANO DEL ARRIERO

Adobar una unidad de zapallo cortada en rodaja de 1 cm de gro-

sor en:

- 30 cc de aceite de oliva.
- 1 cucharada de miel de abeja.
- Paprika, sal y romero fresco.
- Tomates Cherry encurtidos.
- 400 gr de tomate cherry.
- 1 unidad chalota.
- Pimienta negra entera, hojas de albahaca, sal.
- 50 gr de azúcar.
- 220 cc de agua.
- 100 cc de vinagre blanco de manzana.

Disponer los tomates, perlas de pimienta negra, chalota, albahaca en frasco de vidrio. Aparte hervir en olla, azúcar, agua y vinagre. Una vez hervido traspasar al frasco, taparlo y llevarlo a baño maría por 20 minutos. Guardar y abrir como mínimo tres días después.

#### MONTAJE

Azar en parrilla, plancha o sartén rodajas de zapallo italiano adobados. En pincho disponer rectángulo de queso de cabra asado. Montar en plato junto a tomates encurtidos.