



Fecha: 26/03/2015
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
Pag: 14
Art: 2
Título: LOCURA ONDERA O IDEA GENIAL: ¿CAMBIARÍA SU CAFÉ POR UNA SOPA DE HUESOS CALIENTE?

Tamaño: 23,2x29
Cm2: 673,1

Tiraje: 111.000
Lectoría: 291.000
Estimación:

Combate el frío y el resfrío, es bueno para bajar de peso y disminuye los dolores articulares

Locura ondera o idea genial: ¿cambiaría su café por una sopa de huesos caliente?

Habla el chef italiano que tiene a oficinistas haciendo cola para comprarle un caldo al paso en Nueva York. Su secreto: lo hierve a fuego lento durante 18 horas.



Este es el caldo que vende el chef Marco Canora.

● Si quiere una receta de caldo de hueso, pinche: <http://www.lachicapaleo.com/2014/06/24/caldo-de-huesos-tu-abuela-tenia-razon/>



Fecha: 26/03/2015
 Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE
 Pag: 14
 Art: 3
 Título: LOCURA ONDERA O IDEA GENIAL: ¿CAMBIARÍA SU CAFÉ POR UNA SOPA DE HUESOS CALIENTE?

Tamaño: 13,2x16,2
 Cm2: 213,2

Tiraje: 111.000
 Lectoría: 291.000
 Estimación:

TERESA VERA/CAROLINA ACEVEDO

“Quiero ver a la gente en la calle tomando caldo de huesos en vez de café y té”, cuenta desde Nueva York el chef italiano Marco Canora, quien encontró en esta pócima la solución a sus problemas de sobrepeso, estrés, gota y altos niveles de azúcar en la sangre y de colesterol. Y nada de egoísta compartió los atributos de este caldo e instaló Brodo, un pequeño puesto que vende sopa en vasos de 250 cc y 500 cc. Tan bien le ha ido que los antiguos amantes del café hacen cola por comprar un vaso de caldo al paso en la esquina de la Primera Avenida con calle 12. “Todo chef sabe cómo hacer caldo y usarlo como ingrediente, pero a nadie se le había ocurrido venderlo”, dice.

18 horas de cocción: Canora ofrece tres tipos de sopas de hueso: vacuno, pollo y pavo. En el caso del vacuno explica que le gusta “usar los huesos carnosos del cuello, los de la pierna con médula y nudillos y hervirlos a fuego lento por 18 horas”. Según cuenta a LUN, está cocción proporciona una sopa con más cuerpo que no deja con hambre.

Más que sabor: “Un buen caldo de huesos es absolutamente delicioso y con una larga lista de beneficios para la salud. Tuve algunos problemas intestinales y beberlo me ayudó a tener un intestino desinflamado”, dice el chef que cambió pucho, alcohol y cafeína por la sopa de huesos.

Remedio básico: Joel Solorza, director de la escuela de gastronomía de la Universidad de las Américas, es otro defensor de la sopa de huesos. “Posee gran cantidad de vitaminas, minerales como calcio y fósforo, contiene grasas saludables además de colágenos y queratina beneficiosas para la piel. La sopa de hueso de cola de buey queda espesa por el alto contenido en colágeno. Los huesos tienen gran cantidad de aminoácidos esenciales como prolina, lisina, glutamina. El caldo de huesos ayuda contra los resfríos porque descongestiona las vías respiratorias”. Agrega que “este es un remedio básico porque en su larga lista de beneficios reduce los dolores articulares, gracias a los compuestos del cartílago”. Da un dato. A la cocción de huesos se le agrega un mirepoix (combinación de verduras cortadas en trozos de un centímetro y medio) para aromatizar.

Pura proteína: el nutriólogo Jaime García (nutricionasaludable.cl) dice que el caldo de huesos “tiene proteínas y altos niveles de minerales. La clave son las proteínas de buena calidad que tienen buena absorción y de alguna manera, al ser metabolizadas, generan una especie de efecto calórico, aumenta la temperatura del organismo, ideal para climas fríos. Desde el punto de vista nutritivo no es malo si es del hueso de la parte de tendones”. El doctor reconoce que en nuestro país la costumbre de tomar sopa se ha perdido.

En termo para la oficina: “Hay lugares donde está de moda tomar sopas de huesos de pollo, pescado o vacuno para el frío y uno de ellos es en Nueva York. En Chile hay que recuperar este alimento y debiéramos andar con un termo con nuestra sopa y llevarlo a la oficina”, aconseja el chef Solorza. Si no se atreve con el caldo de huesos, sí dele opción a otras sopas igual de saludables.

Consomé: “Al cocer los huesos salen los sabores y se puede tomar como agua con sabor... A mis pacientes con alimentación hipocalórica les recomiendo este consomé que tiene el sabor al pollo, pero como no tiene ningún aporte nutricional sirve para bajar de peso. Con una taza de consomé se queda satisfecho, pero no tiene aporte nutricional”, aporta Gladys Valdés, nutricionista de Clínica Vespuccio.

Famoso caldo de gallo: “Los caldos de gallo se hacen desde que empezó el Bar Nacional y son muy vendidos (\$4.900). La gente los toma para el frío, para la caña. Pueden ser de carne de vacuno (posta rosada) o criadillas de cordero y tiene huevo y aliños”, cuenta Alberto Saavedra, administrador del local de calle Huérfanos.