

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de

Revista

**ecovisiones**

**Click aquí**



# RECETAS

## Piña al Caramelo de Jengibre

Ingredientes para 6 personas:

1 piña madura  
1 taza azúcar de vainilla (ver nota)

1 Cd. aceite de maravillas  
2 Cd. jengibre fresco, rallado o picado muy fino  
2 Cd. jugo de limón



La preparación y gustoso de esta técnica de cocinar frutas usada con peras, manzanas, duraznos y otras de textura firme da un excelente resultado.

Reemplace el jengibre por canela u otra especia de su agrado. Sirva a temperatura ambiente con yoghurt, crema batida o acompañando una esponjosa tajada de queque que absorberá los jugos de la fruta.

### Preparación:

Pele la piña y reserve las hojas para adornar. Corte tajadas de mediano espesor y retire la parte fibrosa del centro, con un cuchillo.

Distribuya azúcar de vainilla sobre las tajadas de piña y caliente el aceite de

maravillas en una sartén amplia, añadiendo el jengibre fresco. Ponga las tajadas de piña en la sartén, con la cara azucarada hacia abajo y cocine por 3-4 minutos o hasta dorar. Voltee las tajadas y agregue el resto del azúcar, cocinando de igual forma. Retire y deje enfriar para servir tibio con su jugo acaramelado.

Nota: Conserve sus vainillas en un frasco y cubiertas de azúcar, así la perfumará y podrá disponer del aroma de la vainilla en cualquier momento.

### Cocina del Mundo

Restaurante El Huerto  
por Pepe Acevedo



La raíz de jengibre, conocida también como "kión", es considerada un alimento picante, caliente y seco. Uno de sus elementos constituyentes es un alcaloide que lo convierte en un ingrediente estimulante y no es de extrañar que deseemos comer más de aquello que está elaborado con esta raíz.

Esta planta ha sido utilizada tradicionalmente como medicina para combatir el enfriamiento y calentar el estómago y los pulmones. Hoy se sabe que es estimulante del sistema circulatorio, relaja los vasos sanguíneos periféricos, favorece la sudoración, es expectorante, antiespasmódica y antiséptica. Tostada sobre cenizas sirve para detener hemorragias y diarreas. Ayuda eficazmente a combatir el mareo en los viajes y las náuseas en las embarazadas.

Por sus cualidades, se puede usar fresca o seca en numerosas comidas, desde salsas calientes y frías, aliños fríos para carnes y aves y para dar un sabor nuevo y especial a postre y jugos.

Precauciones:

No consumir cantidades excesivas si el estómago ya está caliente, como ocurre a aquellas personas con úlceras pépticas.

Usarlo con moderación en las primeras fases del embarazo y consultar a su especialista. En las fases posteriores del embarazo consumir sin peligro para las molestias matutinas.

**Claudia Parada Soto**  
Cirujano Dentista  
Atención personalizada

Alameda 949 Of. 802 Metro U. de Chile  
Fono: 6983602 Fax: 6731301  
Horario de atención: Lunes a Viernes  
de 9:00 a 19:00 hrs.