

The screenshot shows the El Mercurio website interface. At the top, the logo "EL MERCURIO" is prominent, along with the website URL "www.emol.com" and the date "Santiago de Chile, domingo 3 de enero de 2010, Actualizado a las 6:45 hrs.". Below the logo, there are navigation links for various sections like "Noticias", "Opinión", "Blogs", "Economía y Negocios", "Deportes", "Revistas", "Empleos", "Clasificados", "Servicios", "Ediciones arretradas", and "Edición online".

The main article is titled "Segundo Recetario Internacional: Reputados chefs transformana las legumbres en platos 'chic'". The sub-headline reads: "Especialistas de América Latina y de Europa aceptaron la convocatoria de la FAO para reivindicar estos nutritivos alimentos y estamparon sus recetas en un libro." The author is identified as Pamela Elgueta T.

The article text describes the book "Segundo Recetario Internacional de Chefs contra el Hambre", edited by the FAO Regional Office for Latin America and the Caribbean. It highlights the goal of promoting the consumption of affordable, locally abundant legumes with a sophisticated and chic touch. A quote from Andrés Pascoe, one of the project coordinators, states: "En esta ocasión, la respuesta de los chefs fue muy superior a la primera convocatoria", cuenta Andrés Pascoe, uno de los coordinadores del proyecto y también participante en el recetario con el plato enfrijoladas zapatistas. "Ahora recibimos más de 200 propuestas y logramos comprometer a más chefs profesionales y cocineros que aportaron con recetas", añade. Adios a los niños.

The article also mentions that the book contains 70 proposals with legumes as the main ingredient. Pamela Elgueta T. is noted as the author of the article.

On the right side of the page, there is a "Versión Digital" section and a "Revistas El Mercurio" section listing various publications like "REVISTA DEL CAMPO", "REVISTA YA", "WIKEN", "VIVIMOS Y DECORACION", "REVISTA SABADO", and "REVISTA DEL DOMINGO".

Segundo Recetario Internacional:

Reputados chefs transformana las legumbres en platos "chic"

Especialistas de América Latina y de Europa aceptaron la convocatoria de la FAO para reivindicar estos nutritivos alimentos y estamparon sus recetas en un libro.

Pamela Elgueta T.

De entrada un ceviche de porotos o una sopa de lentejas rojas y pollo al ají. De segundo, una tentación de frijoles y chorizos o dim sum de lentejas a l'orientale . Para el postre, un mousse de habas o pie de frijoles y manzana dulce. De lujo.

Porque las humildes y subestimadas legumbres adquieren un estilo sofisticado y apetitoso en el Segundo Recetario Internacional de Chefs contra el Hambre, que es editado por la Oficina Regional de la FAO, con apoyo de la Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre. Porque la idea principal de este libro es promover el consumo de alimentos baratos, que son abundantes en la región, pero dándoles un toque sencillo y chic.

"En esta ocasión, la respuesta de los chefs fue muy superior a la primera convocatoria", cuenta Andrés Pascoe, uno de los coordinadores del proyecto y también participante en el recetario con el plato enfrijoladas zapatistas. "Ahora recibimos más de 200 propuestas y

logramos comprometer a más chefs profesionales y cocineros que aportaron con recetas", añade.

Adiós a los mitos

El libro contiene 70 propuestas cuyo ingrediente principal es algún tipo de legumbre. "Se trata de ingredientes que se pueden encontrar en supermercados, pero con más seguridad en La Vega, los negocios de Frutos del País o tostaderías", comenta Pamela Astudillo, chef chilena cuyo mousse de habas con salsa de naranja y que se puede apreciar en una foto del libro activa con fuerza las papilas gustativas.

"Creé la preparación especialmente para el recetario. Hice diversas pruebas con las habas, que tienen un cierto dulzor natural y las uso mucho en preparaciones agrídulces", cuenta. "Además, cumplía los requisitos del concurso: ser económica, hecha con productos que se encuentran en toda la región y acercar las legumbres a las personas de una forma distinta".

Frank Villablanca, chef ejecutivo del Hotel Radisson, fue otro de los catorce chefs chilenos que se ganaron un lugar en el recetario. Su sopa de lentejas rojas y pollo con ají es ideal para un frío día de invierno, mientras el guiso de tres legumbres y setas por sí solo puede dejar a los comensales bien satisfechos.

"Mis recetas demuestran lo fácil, rápido, novedoso y económico que resulta utilizar estos productos y sacarles un poco esa tremenda carga negativa que tienen", comenta Villablanca. "Hoy por hoy se usan en los mejores restaurantes del país y cada día son más las personas que se atreven a consumirlas con innumerables beneficios".

Entre ellos está su alto valor nutritivo, que fue una de las razones por las que las legumbres fueron elegidas para ser las protagonistas del segundo recetario. Son ricas en fibra, tienen la mayor cantidad de proteínas del reino vegetal y, sobre todo, no engordan. "Lo que engorda y hace mal al organismo son los agregados con los que acompañamos los porotos o lentejas, como los tallarines, las longanizas, el cuero de cerdo, tocino, etc", advierte Frank Villablanca.

Lo mismo pasa con su fama de "explosivas". "Una parte de la piel de la legumbre cuesta digerirla, pero si se dejan remojar durante la noche y se lavan, esas toxinas se desaparecen en el agua", asegura la chef Astudillo.

Así las cosas sólo resta darles una oportunidad a las legumbres y bon appetit .

\$1.000 es el costo promedio de los platos si se cocinan para diez personas.