

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
17/12/2012	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	16	2	CASEROS DE LA FERIA LE AYUDAN CON EL ALMUERZO	19x16,3	No Definido

Hace algunos días lanzaron un recetario con 15 exquisitas preparaciones

# Caseros de la feria le ayudan con el almuerzo



Las recetas de esta publicación también están disponibles en Internet.

Se trata de platos que tienen un bajo costo y que además se basan en ingredientes saludables.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
17/12/2012	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	17	2	CASEROS DE LA FERIA LE AYUDAN CON EL ALMUERZO	14,7x8,9	No Definido



**Todos los ingredientes de los platos se pueden encontrar en las ferias libres.**

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
17/12/2012	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	17	3	CASEROS DE LA FERIA LE AYUDAN CON EL ALMUERZO	11,2x21,9	No Definido

CIRO COLOMBARA C.

**L**entejas con quinua, caldillo de congrio, cazuela con chuchoca y sierra escabechada con papas cocidas y color. ¿Le dio hambre con solo imaginarse estos platos? Es cosa que vaya a las ferias libres a comprar los ingredientes para prepararlos y seguir las recetas que estos mismos comerciantes hicieron para facilitarles el trabajo en su cocina.

Todo lo anterior es posible gracias al Recetario del Feriante, publicación que es fruto del trabajo conjunto de la asociación nacional de este rubro, Odepa y la FAO y que fue lanzada hace algunos días, en el marco de un seminario sobre alimentación saludable.

Tal como explica el presidente de la Asociación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres, Persas y Afines (ASOF), Héctor Tejada, "la idea nació de nuestro equipo de comunicaciones y para llevarla a cabo nos contactamos con nuestros aso-

ciados en todo el país para que nos propusieran los distintos platos a incluir en el libro. De hecho, hay 15 recetas, lo que significa que tomamos una por cada región".

#### **-¿Estamos hablando de recetas típicas de cada zona de Chile?**

-Sí, son preparaciones que incorporan productos de cada zona. Por ejemplo, en el caso de Arica y Parinacota, el plato elegido tiene como ingrediente esencial la quinua. La de la Región de

los Lagos incorpora, en tanto, papas. Otro elemento destacado es que se trata de recetas que cuestan poco dinero y que, por ende, son de gran ayuda para una familia.

Héctor Tejada cuenta que, junto con incluir los ingredientes y los pasos para hacer cada uno de estos platos, decidieron poner el precio que cuesta cada uno de ellos y su información nutricional, específicamente cuántas calorías tienen. "Es importante decir que se trata de recetas pensadas

para cuatro personas. Con todo esto queremos ayudar a todos aquellos que muchas veces no saben qué cocinar, dándoles a la vez alternativas saludables y con productos que fácilmente pueden comprar en las ferias. También nos interesa que la gente se saque de la cabeza la idea de que la comida saludable es cara".

#### **-¿De qué forma es posible acceder a esta publicación?**

-Nosotros imprimimos mil

ejemplares y elegimos un tamaño pequeño y con forma de abanico para la publicación, que es muy fácil de llevar a cualquier parte y también de leer. Vamos a repartirlos entre nuestros comerciantes para que ellos, a su vez, puedan por ejemplo entregárselos a sus clientes. Junto con eso, lo tenemos disponible en internet, tanto en la página de la Asociación ([www.asof.cl](http://www.asof.cl)) como en [www.comesanoenlaferia.cl](http://www.comesanoenlaferia.cl).

#### **Una dieta sana**

Esta iniciativa es parte de la constante preocupación que tienen los feriantes como gremio para promover hábitos sanos de alimentación. De hecho, en el seminario se discutieron diversas propuestas para delinear políticas públicas de apoyo a las ferias libres en la mejora de la dieta de los chilenos. Tal como explica Tejada, es de gran relevancia aunar criterios y acuerdos de colaboración con las distintas entidades públicas que juegan un rol preponderante en la toma de decisiones, "no solo para mejorar la comercialización de las ferias libres sino también para relevar el rol que cumplen estos lugares en la salud de los chilenos ya que llegamos al 70% de la población en venta de frutas y verduras y a un 50% en la venta de pescados. Por tanto, somos los llamados a revertir las cifras de obesidad y mala nutrición".



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
17/12/2012	LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE	17	4	CASEROS DE LA FERIA LE AYUDAN CON EL ALMUERZO	7,9x12,5	No Definido

## La “mayonesa de garbanzo” es el plato de la Región Metropolitana

En el Recetario del Feriante, el plato elegido para la Región Metropolitana fue la mayonesa de garbanzo, que tiene una atractiva historia. Nació de manos de Isabel Campos, quien obtuvo el primer lugar de un concurso de recetas en el marco del Octavo Festival de la Legumbre, una actividad que llevaron a cabo los comerciantes de la comuna de Cerro Navia en el mes de septiembre.

Entre sus principales ingredientes están una taza de garbanzos, dos cucharas soperas de limón, dos cucharas de salsa de soya, medio diente de ajo y perejil. El costo total aproximado de este plato es de \$2.000 y tiene 195,7 calorías.

Gracias a esta receta, Isabel Campos obtuvo una batería de cocina completa, donada por el programa Elige Vivir Sano, una medalla y una olla de greda con todos los galvanos del evento.