**Borja Blázquez en la cocina de Caminos y Sabores**

*Después de unos años de ausencia y con una sonrisa a flor de piel, el chef español radicado en la Argentina desde hace 17 años, Borja Blázquez, dio una clase magistral sobre cómo incorporar hongos en la comida.*

Hoy cocinamos: “Hongos estofados con vegetales, jamón crudo y molleja dorada”. Con esta invitación formal, desde muy temprano, mucho público formó fila en la cocina de Caminos y Sabores para no perderse detalles del paso a paso propuesto por el reconocido cocinero y conductor televisivo, Borja Blázquez. Invitado por “Hongos del Pilar”, el español demostró una vez más que con ingenio y productos de la tierra, se puede comer rico y saludable en pocos minutos.

Las nuevas tendencias de consumo de alimentos tienden a incorporar alimentos frescos y nutritivos, prácticos y fáciles de cocinar. Al mismo tiempo, los consumidores están cambiando su forma de alimentarse buscando opciones vegetarianas, alimentos naturales, sin agregados químicos ni conservantes. En ese contexto, entran en juego los hongos, protagonistas absolutos de la demostración de cocina por sus diferentes formas, tamaños y colores, que resultan ser un excelente complemento para engalanar los platos de invierno y verano. “Busco que la gente consuma hongos en todas las estaciones del año. Por eso preparé dos alternativas: portobellos grillados levemente en aceite para el invierno y champignones fileteados crudos para el verano que pueden incorporarse perfectamente en una ensalada con paltas, palmitos, kanikama y salsa golf casera”.

Durante la clase, Borja enumera las propiedades de los hongos: “Tienen muchas vitaminas, un 80% de agua y fibra. Son muy saludables por su alto contenido de agua. Siempre que comemos agua de un producto sólido es bueno para el organismo. Además, me genera mucho placer cocinarlos. Se pueden hacer a la plancha, confitados, al escabeche, al horno, a la parrilla o en crudo. La idea es mostrar las amplias variedades de cocción que presenta este producto y que la gente apueste a consumirlos”.