El desayuno saludable y con producto local centra el VII Peque Chef Saludable, el taller de cocina solidario de Ashotel y Cruz Roja

La asesora de eventos gastronómicos Cris Hernández fue la encargada de capitanear en esta ocasión a los más pequeños

Unos 20 niñas y niños participaron esta tarde en la séptima edición de **'Peque Chef Solidario'**, el taller infantil de cocina saludable que organiza **Ashotel** junto a **Cruz Roja Española** en el hotel **Iberostar Heritage Grand Mencey,** establecimiento que colabora con esta iniciativa. La séptima edición de este evento solidario contó como conductora con **Cris Hernández,** asesora de **eventos gastronómicos**. Los pequeños aprendieron a preparar varias recetas de desayunos, elaboradas con productos de cercanía y de calidad.

Cris Hernández, con más de 15 años como organizadora de **eventos gastronómicos y cursos de cocina**, es también presentadora de concursos culinarios y colaboradora de medios especializados en gastronomía. Además de la propietaria de **Sabela Bar & Food Market**, un local especializado en desayunos en el que se apuesta por lo artesano y en el que el producto local es una realidad, es la creadora de Le Good Market, un evento que potencia los productores y artesanos locales y de kilómetro 0, nacido en 2015 en Santa Cruz de Tenerife.

El sándwich mixto canario a lo Sabela; tosta de aguacate, pata asada y mango; zumo de frutas tropicales y torrijas fueron las recetas que prepararon en pequeños equipos estos aprendices de chef, niños y niñas de entre 7 y 12 años.

Cris Hernández explica su preparación: “Elaboramos este pequeño *brunch* basado en un mixto canario al que le quitamos el clásico jamón y queso de siempre y lo sustituimos por queso de cabra palmero ahumado con **chorizo de Teror** en un pan **brioche artesano**; también estamos con un batido de leche de **avena con plátano**, canela, arándanos y con un tono divertido; continuamos con una tosta de aguacate, mango y pata asada en la que los niños y niñas van a desarrollar su imaginación y con una base y unas indicaciones sencillas vamos a animarlos a que cada uno lo decore a su estilo; finalmente, elaboramos una **torrija**, en vez de frita, a la plancha, empapada en leche, con huevo y frutas frescas, algo divertido para que luego se lo preparen a sus padres en casa”.

“No solo es importante que desde pequeños sepamos cocinar para valernos por nosotros mismos, sino que sepamos nutricionalmente hablando qué es lo que **comemos**, de dónde vienen los productos, cómo se elaboran… en definitiva, preocuparnos por lo que nos llevamos a la boca, que va a determinar en gran medida nuestra salud”, añade Cris Hernández, quien este año tuvo como ayudantes de cocina a varios voluntarios de Cruz Roja.

La vicepresidenta de Ashotel en el área metropolitana, Myriam Ortega, y la directora provincial del área de Conocimiento de Empleo de Cruz Roja en Santa Cruz de Tenerife, Verónica Díaz Navarro, fueron las encargadas de dar la bienvenida a los participantes al taller.

La vicepresidenta de **Ashotel** explicó el triple objetivo que

tiene Peque Chef: “En primer lugar, contribuir a que los más pequeños aprendan, en un ambiente divertido, a preparar recetas sencillas y saludables y, a ser posible, con productos locales; en segundo lugar, a poner en valor las figuras profesionales del **chef**, **cocinero**, **ayudante de cocina**, profesiones clave en la **industria hotelera**; y finalmente, ayudar a una causa solidaria, el Sorteo del Oro, cuyos beneficios se destinan a proyectos y fines sociales, promovidos por Cruz Roja Española”.

Por su parte, la responsable de Cruz Roja mostró su creencia “en el poder transformador de la solidaridad que une a nuestra sociedad”. Díaz recordó que gracias al apoyo de iniciativas como esta, en colaboración con **Ashotel,** “podemos continuar con nuestras importantes labores humanitaria hacia la ciudadanía canaria” y añadió su agradecimiento “a todas las personas participantes que hacen posible este evento, contribuyendo de manera tangible a mejorar la vida de quienes más lo necesitan”.

Este año, durante el tiempo en que los pequeños participantes del taller se afanaban en aprender cómo hacer ese **brunch** saludable, sus progenitores pudieron asistir a una cata de quesos canarios comentada, a cargo de **Zebina Hernández**, secretaria técnica de la **Cátedra de Agroturismo y Enoturismo de la Universidad de La Laguna (ULL)**, máster en **Producción y Elaboración de Productos Lácteos** por la UNESCO y consultora externa en productos gastronómicos de calidad.

Hernández abordó en una primera parte el valor de los **quesos canarios** con denominación de origen, explicó las diferencias de algunas **ganaderías y las leches** específicas que se producen para la elaboración de **quesos** y finalmente, en la parte práctica, comentó varios quesos, que los padres y madres pudieron degustar, al tiempo que conocían también otros productos derivados de la leche, como el **requesón**, así como otros de elaboración local como **aceite** o **miel**.

‘**Peque Chef Solidario**’ es una acción de Responsabilidad Corporativa de Ashotel que nace del convenio suscrito en 2016 con **Cruz Roja Española** y tiene un cariz solidario a través del precio de inscripción de cada niño y niña, 25 euros, a cambio

de los que se les entrega a sus padres varios boletos del Sorteo de Oro de la Cruz Roja, que se celebra en julio.