

VIVE • FRESCO

SEPTIEMBRE DEL 2024

by: *FreshMarket*


INICIA EL OTOÑO

HISTORIA DE LOS
CHILES EN NOGADA

SER ESTOICO

BEBIDAS PATRIAS

FILETE DE PICAÑA EN
SALSA ROQUEFORT

LE ECHAMOS MUCHO
fresh A TUS TACOS



NESCAFÉ

LOS ORÍGENES
DE MÉXICO
.....
RESERVADOS
PARA TI



VIVE • FRESCO

SEPTIEMBRE 2024

FreshMarket

03

DE TEMPORADA
INICIA EL OTOÑO

06

INNER WEALTH
SER ESTOICO

10

RECETAS
FILETE DE PICAÑA EN
SALSA ROQUEFORT

12

SABÍAS QUÉ...
HISTORIA DE LOS
CHILES EN NOGADA

15

**REUNIONES
FRESCAS**
BEBIDAS PATRIAS



CARLOTA[®]



COME BIEN

INICIA

el Otoño

Septiembre es el mes favorito de muchos porque marca el inicio oficial de la mejor temporada del año. El último cuatrimestre del año tiene las festividades más nostálgicas y familiares, y el noveno mes del mes inaugura el otoño que posteriormente da pie al invierno.

En cuestión de agricultura, septiembre tiene productos de temporada que abarrotan los supermercados y que por los tiempos de cosecha se producen y consiguen con mayor facilidad, con más frescura y con mejor sabor.

SEPTIEMBRE DE 2024

Fresh Market

3

DE TEMPORADA  INICIA EL OTOÑO



¿QUÉ ALIMENTOS SE PRODUCEN DURANTE LA TEMPORADA SEPTIEMBRINA?

La flor de calabaza, el nopal, el chile poblano, el ajo, los rábanos, la granada roja, los melones y las ciruelas, pueden producirse en invernaderos o tierras regulares en diferentes épocas del año, pero es el inicio del otoño donde los agricultores encuentran los vegetales en su mejor estado natural, respecto a las otras estaciones, A pesar de la facilidad con la que se cosechan estos alimentos, no siempre es posible encontrarlos con la frescura con la que fueron obtenidos del campo.

Si necesitas tener la **seguridad** de que los vegetales y alimentos que llevas a tu mesa, estén producidos, cosechados, transportados, almacenados y exhibidos con **altos estándares de calidad**, **FRESH MARKET** es la garantía de frescura y salud que estás buscando.

Encuétranos en **Plaza Ceiba**, en Culiacán; en **Isla Tres** en Mazatlán y próximamente en **La Primavera**.



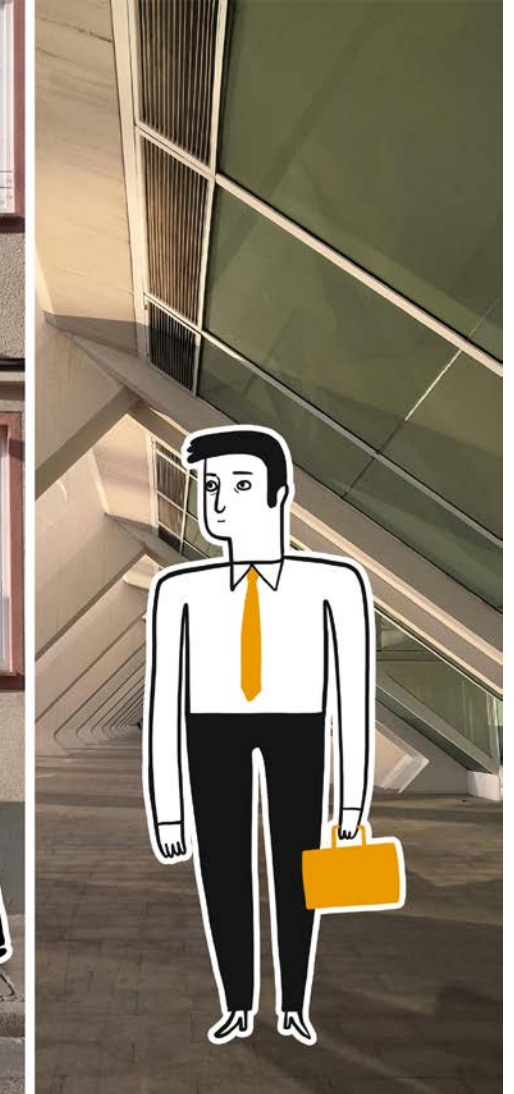
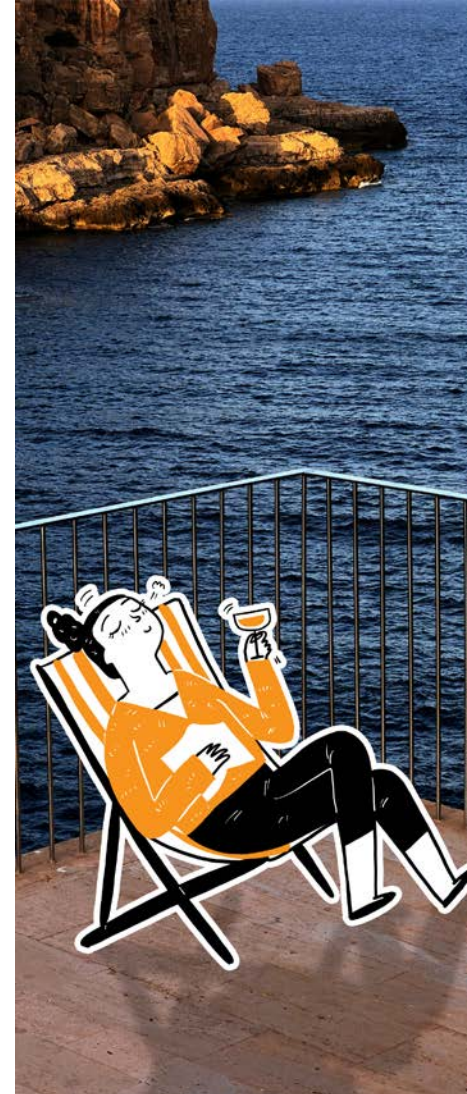
Conecta con la *Naturaleza*



SER ESTOICO



Al nacer, llegamos al mundo sin un manual que nos indique como hemos de resolver las dificultades que se nos presentarán a lo largo de la vida. Si nos va bien, tendremos la fortuna de llegar a una familia que nos brinde las herramientas necesarias para sobrevivir, por lo que la educación y la salud mental son indispensables e imprescindibles. Sin embargo, a pesar de lo armados y listos que creamos estar para hacer frente a las situaciones y eventos inesperados, invariablemente habrá ocasiones en que nuestra tranquilidad se vea en riesgo por cosas que no sabemos afrontar y es ahí donde entra la filosofía de vida que hoy ponemos sobre la mesa: el estoicismo.



La Real Academia de la Lengua Española, define la palabra **estoico** como “fuerte, ecuánime ante la desgracia. Firme, sereno, impasible, imperturbable, entero.”

En términos de psicología, el estoicismo nos indica que hay que hacer una pausa antes de reaccionar ante cualquier situación, para comprender el origen y las causas y así elegir las emociones con las que les haremos frente a los problemas.

Ser estoico, es mantenerse firme y con dominio de nuestras reacciones ante lo inesperado, lo doloroso, lo estresante y lo difícil.

SUENA SENCILLO DECIRLO, ¿VERDAD?

Una manera de practicar el estoicismo es entender que, independientemente de nuestra voluntad, siempre habrá algunas cosas que se escapan de nuestro control, y entenderlo y asimilarlo con un toque de realidad “pesimista” nos ayudará a practicar la calma que necesitamos en los momentos de caos.

Ser consciente de la fatalidad de la vida, nos ayuda a aceptar y abrazar tanto lo bueno como lo malo, entendiendo que ambas cosas forman parte de ella.

El **estoicismo** no se trata sobre no sentir dolor o ignorar lo que te afecta, el estoicismo se va más por aceptar desde tu realidad que no todo ocurre siempre de la manera en que esperas, pero eso siempre nos mata y esperar a que pase el huracán con una actitud de aceptación siempre será mejor que patear y dar brazadas que terminaran por hundirnos en el mar de los problemas.

RECETAS
CON
TRADICIÓN



COME BIEN

Doña
María

BIMBO

Para esos
antojitos



ALIMENTATE SANAMENTE

FILETE DE

PICAÑA

RECETA FILETE DE PICAÑA EN SALSA ROQUEFORT

EN SALSA

ROQUEFORT

Si, Septiembre es el mes patrio. Y en las cenas mexicanas abundan los tradicionales platillos como el pozole, los chiles en nogada y un sinfín de antojitos que es posible comer durante todo el año. Es momento de ponernos creativos y hacer algo diferente y con un nivel más elevado en nuestras cenas familiares y reuniones.

Hoy te presentamos una receta con la que no hay manera de quedar mal con tus invitados y que como siempre, es deliciosa y muy fácil de preparar.

¿Listo?

INGREDIENTES

- 4 filetes gruesos de picaña.
- 400 mililitros de nata para cocinar.
- 200 gramos de queso roquefort.
- 4 cucharadas de mantequilla.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

- 1** Parte el queso en trozos y colócalo en una sartén a fuego medio junto con la nata hasta se fundan. Revuelve constantemente para que se integren bien. Añade pimienta negra al gusto y retira del fuego.
- 2** Sella los filetes de picaña en una parrilla o sartén (con mantequilla) hasta obtener el termino deseado (lo óptimo es que la picaña esté jugosa y no sobrecocida).
- 3** Lleva los filetes a una bandeja y colócalos en el horno precalentado a 180 grados por 15 minutos para lograr la cocción perfecta.
- 4** Coloca los filetes en platos y baña generosamente con la salsa roquefort.

Sugerencia de maridaje: Vino tinto o pilsner.

Por supuesto todo lo encuentras en **FRESH MARKET.**





TU ROPA MÁS VIVA

Por más tiempo



CUIDA EL AGUA

Colgate

natural
extracts

Sabor y refrescancia

NUEVO Colgate



ANTIBACTERIAL

NIVEA

LA MARCA N°1
EN CUIDADO DE LA PIEL
EN EL MUNDO*

con ingredientes naturales que recuperan el tono natural de tu piel



CUIDA TU PIEL 173300202D03344

*Fuente: Euromonitor International Limited; NIVEA por marca en las categorías de Cuidado Corporal, Cuidado Facial y Cuidado de las Manos; Cifras en valor en canal detallista, 2024.

HISTORIA DE LOS

CHILES

EN

NOGADA

SEPTIEMBRE DE 2024

Fresh Market

15

CONVENTO DE SANTA MÓNICA

SABÍAS QUE HISTORIA DE LOS CHILES EN NOGADA



Las mesas de muchos hogares mexicanos se engalanan en septiembre con los colores y el sabor de los platillos que son los protagonistas en las cenas con temáticas patrias. Dentro de la diversidad en la gastronomía mexicana, hay un platillo que, desde su origen, causó fascinación y ha encantado a quienes lo prueban, por su sabor y por la numerosa cantidad de ingredientes que requiere su elaboración: los chiles en nogada.

Historiadores mexicanos coinciden en los orígenes de este peculiar platillo. Se dice

que el convento de **Santa Mónica**, en Puebla vio nacer esta joya culinaria en mano de las monjas agustinas en **1821**.

La idea era crear un platillo para celebrar la **Independencia de México**, y con los colores de la bandera trigarante, le dieron vida a esta receta elaborada con los ingredientes de temporada que tenían a la mano.

Consiste en un chile poblano relleno de carnes de res y puerco, mezcladas con

plátano, pera, duraznos, piñones, pasas, canela, clavo, cebolla, perejil, acitrón ¡y muchos más! Hay quienes

aseguran que se requieren más de cincuenta ingredientes para su elaboración.

Los colores de la bandera mexicana son representados en este platillo por el **chile poblano** (verde), **crema de nuez** (blanco) y **granada** (roja).

Los chiles en nogada fueron declarados como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por UNESCO.

Sin duda, una de las tantas maravillas gastronómicas de México para el mundo.

SABOR QUE VA AL 100 CONTIGO



COME BIEN

PASTA **Yemina**[®]

Yemina[®]

+ FIBRA

Plumilla 2

MEZCLA NUTRITIVA
DE TRIGO Y AVENA

TIEMPO DE COCCIÓN 10.5-13.5 min.

PASTA DE SEMOLA DE TRIGO DURO CON SALVADO DE TRIGO Y AVENA

ENSALADA ORIENTAL

COME BIEN

A woman with long brown hair, wearing a white off-the-shoulder dress and large hoop earrings, is shown from the chest up. To her right are three NIVEA Clinical products: a spray, a lotion, and a cream. The background is a soft, light-colored wall.

NIVEA

CLINICAL

MÁXIMA PROTECCIÓN**
QUE AYUDA A RECUPERAR EL TONO NATURAL
DE TU PIEL

96h
de Protección¹
+
Vitamina C^{*}

NUEVO

NIVEA
tono natural
96h

NIVEA
tono natural
CLINICAL
96h

NIVEA
tono natural
96h

¹Protección Antitranspirante. Estudio de Eficacia, Beiersdorf AG ^{*}Como Sodium Ascorbyl Phosphate al 95% de pureza. ^{**}Máxima protección dentro del portafolio de NIVEA

CUIDA TU PIEL
173300202D0343



DISFRUTA DEL SOL,
nosotros protegemos tu piel.

MARCA
Nº1
del Mundo en
Protección Solar^{*}

A family of four (a man, a woman, and two children) is running happily on a sandy beach. In the foreground, three NIVEA SUN products are displayed: a spray, a lotion, and a cream. The background shows the ocean and a clear blue sky.

NIVEA
SUN

NIVEA
SUN
protect & refresh
spray
rápida absorción
50+

NIVEA
SUN
Protección & hidratación
hidratación prolongada
con Pantenol
50+
con Vit. E

NIVEA
SUN
kids
swim & play
50+
con Vit. E

CUIDA TU PIEL 173300202D0340

^{*}Fuente: Euromonitor International Limited; Belleza y Cuidado Personal, edición 2023; ventas conjuntas de la marca NIVEA[®] a través de todos los canales detallistas, en términos de valor retail, datos 2022.

BEBIDAS PATRIAS



CHARRO NEGRO



INGREDIENTES

- 60 mililitros de tequila.
- 250 mililitros de refresco de cola.
- 1 limón.
- Hielo.

PREPARACIÓN

Necesitamos una coctelera. Viertes todos los ingredientes y agitas por 20 segundos. Sirve en un vaso con hielo.

¡YA ESTÁ!

TEQUILA SUNRISE



INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de naranja natural.
- 1 ½ onza de tequila
- 2 cucharadas de granadina.
- Hielo.
- Rodajas de naranja.

PREPARACIÓN

En una coctelera incorporamos un poco de hielo, el jugo de naranja y el tequila. Tapamos y agitamos bien. En un vaso agregamos hielo y servimos la mezcla que preparamos. Vertimos la granadina cuidadosamente sin mezclar para que caiga al fondo del vaso. Decoramos con rodajas de naranja.



POBLANITO

INGREDIENTES

- 50 mililitros de mezcal.
- 25 mililitros de jugo de piña.
- 25 mililitros de jarabe de romero.
- 25 mililitros de licor de chile.

PREPARACIÓN

Necesitamos una coctelera. Viertes todos los ingredientes y agitas por 20 segundos. Sirve en un vaso con hielo.

¡YA ESTÁ!

HIDRATACIÓN ESENCIAL



 **CALORÍAS**
AZÚCAR

SIN CONSERVADORES