hoyxhoy
hoyxhoy.cl

Fecha: 29/07/2025 Audiencia: 0 Sección: edición especial día de la la
Vpe: $200.380 Tirada: 0 Frecuencia: 0
Vpe pág: $475.850 Difusión: 0
Vpe portada: $475.850 Ocupación: 42,11%

Día Mundial de la Lasaña

La Lasaña: un plato que los chilenos ya adoptaron como uno de sus preferidos

Su historia de inmigración, adaptabilidad, capacidad para congregar a la familia y su innegable sabor la convierten en una elección preferida para muchos hogares a lo largo del país.

El 29 de julio es una jornada dedicada a conmemorar uno de los platos más apetecidos y deliciosos en base a pasta que ha conquistado los paladares de muchas personas en todo el mundo: la Lasaña.

Con sus numerosas capas de pasta, en su versión clásica con salsa de tomate, carne y queso fundido o como alguna otra innovadora combinación que incluye ingredientes como vegetales, pollo, atún, champiñones, entre otros, se ha convertido en un plato versátil que puede adaptarse a todos los gustos.

Gabriela Lizana, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de UDLA sede Viña del Mar, explica que al hablar de lasaña inmediatamente se piensa en Italia. Sin embargo, sus orígenes están en un pastel griego llamado "Lasanon", que consistía en tiras largas y anchas rellenas con legumbres y quesos, el que luego se denominó "Lagum".

Con los conflictos bélicos entre Grecia y el Imperio Romano se introdujo este plato a Italia, evolucionando a la tradicional receta que conocemos hoy y adaptándose a las diferentes culturas y gustos.

"La pasta, ingrediente base de la Lasaña, es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que proporcionan energía de reserva. Además, si al prepararla se usa vegetales como berenjena, zanahoria, cebolla, entre otros, nuestro organismo está recibiendo vitaminas, indispensables para su correcto funcionamiento. En el Día Mundial de la Lasaña la invitación es a preparar este exquisito plato en casa, optando por la versión clásica a la boloñesa o explorando nuevas variantes ideales para quienes llevan una dieta vegetariana o vegana", comentó la nutricionista.

Sencilla de preparar

La Lasaña, con sus capas reconfortantes de pasta, rica salsa de tomate, cremoso queso y un sinfín de alternativas de acompañamiento como carne, pollo, jamón y otros, ha encontrado un hogar en el corazón y el paladar de los chilenos. Esta popularidad no es casualidad; se debe a una mezcla de influencias históricas, la versatilidad del plato y su capacidad para reunir a las personas en torno a la mesa.

La inmigración italiana a Chile, especialmente a fines del siglo XIX y principios del XX, trajo consigo no solo personas, sino también sus ricas tradiciones culinarias. Esto permitió que la Lasaña, que ya era un pilar de la cocina italiana, se introdujera con el tiempo, adaptándose al gusto chileno. Esto significa que, si bien la esencia del plato se mantuvo, es común encontrar variaciones que incorporan ingredientes o sazones que resuenan con la cocina local.

Una de las grandes ventajas de la Lasaña es su versatilidad. Puede ser un plato sofisticado para una cena especial o una comida abundante y reconfortante para el día a día.

En Chile, la lasaña es a menudo un elemento central en reuniones familiares, celebraciones y almuerzos de fin de semana. Su naturaleza generosa permite alimentar a muchas personas, lo que la convierte en una opción ideal para compartir.

Aunque parezca elaborada, la Lasaña es relativamente sencilla de preparar una vez que se dominan los pasos básicos. Además, permite a los cocineros experimentar con diferentes rellenos, desde la clásica boloñesa hasta opciones vegetarianas o de pollo, lo que añade un atractivo adicional.

Definitivamente, para muchos chilenos, preparar Lasaña es una forma de expresar cariño a nuestros seres queridos.