



★ DOSSIER DE ★
Navidad
"5 al día"
2015





INTRODUCCIÓN

¿Y si los Reyes Magos, en lugar de oro, incienso y mirra, hubieran ofrecido al Niño las frutas más exóticas traídas de sus lejanos países?

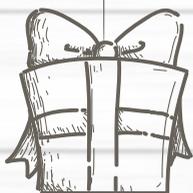
¿Y si Papá Noel llenara su saco a rebotar con las más sabrosas hortalizas, o del árbol de Navidad colgaran brillantes frutas?

Desde la Asociación queremos darle a la Navidad un toque de “5 al día”.

Por eso hemos decidido ofrecer algunas ideas para que incorporéis las frutas y hortalizas a vuestras fiestas: en forma de decoración, deliciosas recetas navideñas y muchas más propuestas para una Navidad diferente.

Porque no sólo los niños pueden soñar en esta época del año.





ÍNDICE



**Decorar con frutas y hortalizas
la Navidad**



**Frutas y Hortalizas también en tu cena
más “chic”.**



**¿Cómo aprovechar los restos de las
comidas de Navidad?**



**Frutos del bosque, el color de esta
Navidad.**



**Un viaje por la gastronomía navideña
más saludable**





DECORAR CON FRUTAS Y HORTALIZAS LA NAVIDAD

Desde “5 al día” queremos proponer una Navidad sana y original. Por ello, os desvelamos algunas ideas para que vuestra mesa navideña sea la más sorprendente. Aquí van algunos ejemplos para convertir las frutas y hortalizas que tienes por casa en un sofisticado elemento decorativo.

1. Velas con Cítricos.

Decorar una mesa con velas es sinónimo de ambiente íntimo. En este caso podemos cortar algunas rodajas de cítricos, dejarlas secar unos días y pegarlas alrededor de velas gruesas intercalándolas con ramas de canela.



2. **Decoración navideña con frutas y hortalizas secas.** Decora tu puerta con esta corona frutal, solo tienes que elegir las frutas que más te gusten y cortarlas en rodajas, dejar que se sequen, agujerearlas en el centro, pasarles un hilo y tras unir sus extremos, colgar la corona que obtienes de un bonito lazo. Puedes intercalar las rodajas de frutas con hierbas aromáticas, como romero.



3. **Centro de frutas variadas.** Necesitamos una bandeja de madera y una visita a la frutería. Nosotros hemos optado por nueces, mandarinas, frutos rojos y phisalys, acompañados de piñas secas y una vela, pero tienes muchas más opciones para elegir



4. **Peras Luminosas.** En una cesta de mimbre, combina peras, bien duras, con velas redondas de la misma gama cromática. El efecto cuando enciendas la velas es cálido y acogedor. Lo puedes combinar con otras frutas como uvas por ejemplo.



5. **Frutas secas para el árbol de Navidad.** Si dejas secar rodajas de limón, naranja o lima puedes montar unos bonitos y olorosos adornos colgantes para tu árbol, le darás un toque distinto y sobre todo original.



FRUTAS Y HORTALIZAS TAMBIÉN EN TU CENA + "CHIC"

Sabemos que es sano, sabemos que hay que tomar 5 al día... ¿por qué, entonces, raras veces las elegimos como plato principal de nuestros menús; en fechas señaladas?

Te damos algunas ideas para preparar una fiesta elegante en la que las frutas y las hortalizas sean las protagonistas.

En estas fechas la agenda se llena de compromisos: a las fiestas familiares habituales se unen cenas de empresa, con los amigos, con algún familiar que no podrá estar en Nochebuena... lo que supone una gran red de eventos complementarios. Si te toca ser anfitrión de uno de ellos y no sabes que hacer para salirte de lo habitual, toma nota.

Una idea es sustituir la tradicional sucesión de platos por un auto servicio casero. Necesitará un mayor esfuerzo de decoración, pero merecerá la pena: los invitados agradecerán la originalidad de la idea y la variedad de alimentos y, además, es una forma perfecta de alargar el encuentro. Nuestra propuesta es que elabores un buffet principalmente de frutas y hortalizas, y que esta vez sean el



resto de los alimentos los que estén en un segundo plano. Es ideal para cenas, por no resultar demasiado pesado, o para una comida ligera con los amigos.

Como entrante puedes elegir una combinación de apio, zanahoria y endibia (todos ellos en crudo) presentados en tiras, con un cuenco con salsa de queso roquefort o yogur para acompañarlos. Las hojas de endibia también pueden ser utilizadas como cuchara para hacer originales canapés.



Debes huir de los platos grandes o difíciles de servir y apostar por pequeños bocados y canapés imaginativos. No olvides la importancia de no sacar nada envasado, sino todo presentado en platos y fuentes decorados, cómo no, con adornos elaborados con frutas.

Los platos principales pueden incluir hortalizas a la parrilla o salteadas, vistosas ensaladas y canapés más elaborados. Saca las ideas de recetas que conozcas, pero adáptalo a su versión mini: por ejemplo, si quieres preparar unas berenjenas gratinadas, prueba a presentarlas como



FRUTAS Y HORTALIZAS TAMBIÉN EN TU CENA + CHIC



bocados individuales en unas tartaletas. Es posible adquirir unos aparatos especialmente indicados para bufés caseros que mantienen la comida caliente. Otra opción es calentar algunos platos de barro en el horno para presentar en ellos la comida.

La mesa de postres puede quedar de lo más vistosa. Presenta la fruta ya cortada. Puedes pinchar cuadrados de melón, sandía o piña en la cáscara de medio melón o dentro de una piña. También puedes preparar hileras de pequeños vasitos llenos de una selección de frutos del bosque o macedonias variadas. El secreto está en que las raciones sean pequeñas, pero con opción a repetir tantas veces como quieran. Puedes utilizar piezas enteras de fruta para decorar.



No dejes ningún detalle al azar: música, decoración (sé original y huye del rojo y verde navideños, a favor del blanco, azul, plata...) e incluso tu indumentaria: no por ser la anfitriona tienes que abrir la puerta con ropa de sport. Deja volar tu imaginación e intenta que haya una sorpresa distinta en cada rincón. Una idea simpática y a la vez útil para no confundir nuestra copa con las de los demás invitados consiste en elaborar unos distintivos con cáscara de naranja o mandarina, que se pueden atar con un pequeño alambre o cinta al pie de la copa.



Otro detalle que gustará mucho a los invitados es que imprimas en unas cuartillas todos los platos de tu menú. Después puedes hacer con ellos un "rollito" decorado con un lazo y unas cerezas, que estará disponible en cestas para quien lo quiera hojear.

¡A todo esto añade tu imaginación y tendrás el éxito asegurado!



CÓMO APROVECHAR LOS RESTOS DE LAS COMIDAS DE NAVIDAD

CONSEJOS SALUDABLES PARA APROVECHAR LOS RESTOS DE COMIDA

- En caso de saber que hay alimentos de sobra, apartarlos antes de servir a la mesa, dejar enfriar y guardar en la nevera.
- Si te ha sobrado algo de pollo puedes reusarlo en algún tipo de guiso de legumbres o desmenuzarlo para una sopa, mientras que la carne puedes volver a utilizarla para elaborar un pastel de carne, una salsa para la pasta, unas croquetas o albóndigas. Si te han sobrado verduras, una buena opción, es hacer un salteado con ellas, añadir las una vez picadas a una sopa o hacer con ellas un puré.
- Si te han sobrado entrantes como embutidos simplemente guárdalos en un tapper o envueltos en papel de film; si son mariscos, úsalos lo antes posible para añadir a ensaladas o sopas.
- En el caso de las frutas cortadas, puedes tomarlas a lo largo del día siguiente o hacer un batido con ellas.
- En todo caso las sobras deben guardarse en envases herméticos y no más de 4 días. Si los alimentos aún están calientes, debes esperar a que se enfríen a temperatura ambiente antes de meterlos en la nevera.
- Extrema las medidas de higiene en estos pasos para evitar contaminaciones: manos limpias, superficies y utensilios bien limpios y recipientes aptos para uso alimentario.

CÓMO DEBES RECALENTAR LAS SOBRAS

- Recalienta sólo la cantidad de alimento que vayas a consumir, el resto es mejor congelarlo.
- Si has congelado las sobras y las vas a consumir, no debes descongelarlas a temperatura ambiente, hazlo en la nevera y consúmelas en el mismo día; otra opción es el microondas o calentar directamente.
- Cuando uses el microondas para recalentar las sobras, remueve bien los alimentos para evitar que hayan zonas frías.
- En el caso de que vayas a recalentar sopas, guisos o cremas, debes llevarlas al punto de ebullición y mantenerlas al menos 3 minutos.



FRUTOS DEL BOSQUE, EL COLOR DE ESTA NAVIDAD

Si quieres un postre diferente, estas navidades apuesta por los frutos del bosque. Pequeños, vistosos y sabrosos, harán las delicias de todos tus comensales.

Las bayas o frutos del bosque son conocidos como berries en países angloparlantes, ya que todas contienen la terminación “-berry” en su nombre. Las más conocidas son las frambuesas (raspberries), moras (blackberries), fresas (strawberries), arándanos (blueberries o bilberries), fresas silvestres (wild strawberries) y grosellas (cranberries), aunque en otros países es posible encontrar muchas más variedades.

Las berries son una buena “fuente de salud”. Los frutos del bosque, por lo general tienen poca energía, por lo que pueden formar parte de dietas de adelgazamiento bien planificadas, y además aportan minerales como el manganeso y vitaminas como el ácido fólico, la niacina y la vitamina C. Además contienen sustancias fitoquímicas como las antocianinas o los compuestos fenólicos, que podrían tener efectos beneficiosos para la salud, aunque se necesitan más estudios para demostrar sus efectos sobre la prevención de enfermedades degenerativas o cardiovasculares. Lo que sí es cierto es que tienen de forma natural un alto poder antioxidante por su aporte de vitamina C y manganeso, pues son nutrientes que contribuyen a proteger nuestras células del daño oxidativo que se produce, entre otras causas por la alimentación desequilibrada, la contaminación atmosférica o el estrés.





FRUTOS DEL BOSQUE, EL COLOR DE ESTA NAVIDAD

FRAMBUESAS

Son una de las berries más queridas por su sabor característico y su brillante color. Son una fuente importante de fibra y sustancias antioxidantes como la vitamina C y el manganeso. También aportan ácido fólico y algunos fitoquímicos, entre los que destacan los flavonoides. Están estupendas solas, pero también son muy valoradas en salsas, ya sea como acompañamiento de un plato dulce o uno mucho más fuerte, como el foie o algunas carnes.



MORAS

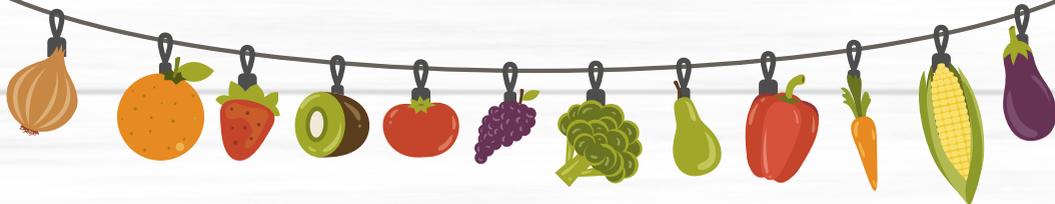
La fruta del bosque por excelencia. Nos remite a escenas campestres, ya que salir a buscarlas, elegirlas y después degustarlas hace las delicias de cualquiera que tenga acceso a un entorno rural. Se trata de una fruta muy jugosa, y su oscura pulpa es rica en nutrientes y baja en calorías. Cuanto más oscura es la berry, mayor es su concentración de fitoquímicos como las antocianinas. El placer de consumirlas recién cortadas es indescriptible, pero también las encontramos en bizcochos, pasteles y gelatinas.



ARÁNDANOS

Cuentan que durante la Segunda Guerra Mundial los arándanos fueron utilizados por los aviadores británicos para conservar su agudeza visual. Los arándanos al igual que el resto de bayas aportan manganeso y vitamina C, pero se diferencian del resto por su aporte de vitamina K, esencial para la coagulación sanguínea. Esta baya es especialmente rica en fitoquímicos como la luteína y las antocianinas, que podrían tener efectos beneficiosos para la salud. La versión salvaje de los arándanos conserva sus propiedades aún mejor que la cultivada. Los vemos frecuentemente acompañando a tartas y pasteles.





FRUTOS DEL BOSQUE, EL COLOR DE ESTA NAVIDAD

FRESAS SILVESTRES

Son más pequeñas que las fresas cultivadas, y su sabor también es diferente. Como mejor lo apreciarás es comiéndola fresca, aunque también es muy utilizada para completar postres o decorarlos. Son muy ligeras, de escaso aporte calórico y poseen cualidades nutricionales similares al resto de bayas. En Suecia, las fresas silvestres son el emblema de la primavera por excelencia.



GROSELLAS

En Norteamérica es común tomar zumo de grosella. En España las encontramos frecuentemente como decoración o acompañamiento de algunos postres, como la panacota, porque su sabor amargo hace que no consumamos grandes cantidades de una vez. Además de sustancias bioactivas que podrían tener efectos beneficiosos, apenas tienen calorías y son ricas en fibra y vitamina C. 100g de grosellas cubre hasta el 200% de nuestras necesidades diarias de esta vitamina. También aportan potasio que contribuye a mantener la presión arterial en niveles normales.

Puedes aficionarte a ellas por separado o utilizarlas todas juntas en tus ensaladas, tus postres de frutas frescas, salsas, mousses o macedonias.

A menudo las encontramos combinadas porque se completan estupendamente unas a otras, como en una sopa dulce de bayas o una salsa de frutos rojos. Todo un postre de lujo para los paladares más exigentes.





UN VIAJE POR LA GASTRONOMÍA NAVIDEÑA MÁS SALUDABLE

A pesar del tópico del exceso en estas fechas, en muchos lugares del mundo las recetas navideñas están repletas de frutas y hortalizas. A través de este viaje gastronómico ofreceremos algunas ideas para dar un toque de exotismo y salud a nuestro menú festivo.

Estamos a escasos días de las fiestas navideñas, unas fechas en las que siempre se habla de excesos, de comidas copiosas y de planes para vacaciones. Sin embargo, aunque parezca insólito, los menús de muchos países del mundo no sólo incluyen platos potentes y calóricos, sino que en una gran parte de ellos, la base del menú festivo son las frutas y las hortalizas. En estas líneas haremos un pequeño viaje gastronómico para echar un vistazo a las mesas navideñas de diferentes partes del mundo. Descubramos en que consisten esos platos típicos que tienen como ingrediente protagonista la fruta o la hortaliza.

LATINOAMÉRICA. Comenzamos haciendo escala en uno de los lugares del mundo con mayor riqueza gastronómica. Haciendo honor a esta riqueza, desde el Norte hasta el Sur, las frutas y las hortalizas son protagonistas tanto en platos principales, como en acompañamientos, en postres o incluso para realizar cócteles exóticos y originales. Y es que no hay que olvidar que a pesar de que están en Navidad, para los habitantes del Hemisferio Sur, es verano, por lo tanto, qué mejor remedio para refrescarse que llenar las mesas navideñas con recetas de frutas y hortalizas.

Como ejemplo tenemos Guatemala, donde el postre típico en Navidad es a base de

frutas tropicales. Para los argentinos, uno de los platos ineludibles es una ensalada llamada Waldrof, un plato a base de lechuga, manzana, apio, uvas y frutos secos, que nació en un hotel neoyorkino y se instaló en la Navidad porteña.



NORTEAMÉRICA. Seguimos nuestra ruta hacia el Norte y encontramos que la batata o boniato es la estrella del día de Acción de Gracias. Tanto es así, que en estados como California hay hasta un Consejo de la Batata y cuando se acerca la Navidad. No puede faltar en las cenas navideñas, ya sea acompañando al pavo o utilizándola para hacer deliciosos dulces y bizcochos.



EUROPA. Saltamos el charco y aterrizamos en Inglaterra. ¿Qué puede haber más



UN VIAJE POR LA GASTRONOMÍA NAVIDEÑA MÁS SALUDABLE

tradicional en estas fechas que el Christmas Pudding? Este bizcocho, cuya base son las ciruelas, es el portador de todo el espíritu navideño de las familias británicas, tantos es así que tiene hasta su propia tradición. Durante la cena de Navidad todos los miembros de la familia remueven el pudding y piden un deseo para el nuevo año.



En los países nórdicos, como puede ser Finlandia, deciden dar colores explosivos a la cena navideña utilizando la remolacha y la zanahoria para hacer la tradicional Ensalada Rosolli, un plato que sin duda, aporta color y alegría a cualquier celebración.

OCEANÍA. Aunque sea difícil imaginar un abeto con luces de colores plantado en una playa surfera, en Australia también es Navidad. Fieles a las tradiciones americanas, en las mesas australianas no puede faltar el pavo, en esta ocasión, relleno con una mezcla de carne, batata y puerro. Otra de las salsas estrellas de estas fiestas es una hecha a base de manzana verde Granny Smith y menta que aporta frescor y ligereza a los platos de carne. Por último, que mejor manera de terminar la cena navideña que con la tradicional Pavlova, un pastel creado en honor de la bailarina Ana Pavlova, cuyos

ingredientes son fruta fresca, nata y bizcocho. En definitiva, un postre irresistible.

ÁFRICA Y ASIA. Finalizaremos nuestro recorrido en los países orientales. Si bien en muchos de ellos no se celebra la Navidad cristiana, sí que son fieles a otras tradiciones muy cercanas a ésta. Es por ello que la Navidad es conocida como la fiesta más global del mundo.

Para los musulmanes, el día de Fin de Año coincide con la celebración de la Pascua del Sacrificio del Cordero. Sin embargo, en las jornadas previas, las costumbres religiosas prohíben el consumo de carne por lo que se agudiza la imaginación para elaborar platos vegetarianos. Por ejemplo, en el Líbano se suele cocinar el llamado Mezzé, un plato a base de berenjenas y queso feta al que se le puede añadir otras clases de hortalizas.



Damos por terminado aquí nuestro pequeño viaje. Desde "5 al día" animamos a incluir algunos de estos platos en el menú navideño. Seguro que de esta forma sorprenderemos a nuestros comensales acostumbrados a las típicas recetas de cada año y daremos un toque original a nuestra mesa. Y cómo no, sin olvidar los hábitos saludables que nos ayudarán a empezar el nuevo año con mucha energía.