

frutas y hortalizas frescas 5 al día



Dossier de Navidad

2018

5 al Día



INTRODUCCIÓN

Llegan las Navidades, esas fechas tan señaladas, en las que a todos nos gustan las tradiciones de siempre: jugar a la lotería, escribir a los Reyes Magos, pensar en todos los propósitos para el año nuevo, darse algún que otro capricho y disfrutar con la familia y los amigos.

Además sabemos que lo que más nos gusta son las reuniones familiares las cuales celebramos con comida y bebida, por eso, desde **“5 al día”** queremos darle a la Navidad un toque más saludable y ofreceremos 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.



Navidad en la cocina con niños

Las comidas en Navidad tiene un protagonismo muy especial, hagamos a los niños partícipes de estos momentos.

La **Navidad** es tiempo de juego y diversión con los más pequeños. Cocinar, jugar y aprender haciéndoles partícipes de la elaboración de las diferentes comidas navideñas resultará muy gratificante y una forma muy divertida de pasar el tiempo en familia.



- ✿ Fundamental que lleven ropa apropiada para estar en la cocina, como delantales, gorros, etc., les encantará y servirá de motivación.
- ✿ Enséñalos a mezclar ingredientes y combinar sabores, haciendo que ellos los prueben.
- ✿ Aprovecha para hablarles sobre las propiedades de la fruta u hortaliza que vayas a cocinar, así como de la importancia de una alimentación saludable.
- ✿ Incrementa su vocabulario y conocimientos acerca de las frutas y hortalizas.



- ✿ Déjales que participen en la elaboración de platos más sencillos como los postres, aunque siempre con la supervisión de un adulto.
- ✿ Decorar los platos se convertirá en una aventura y hará que mejore su destreza manual.
- ✿ Cocinando aprenderán valores como la responsabilidad y el valor de colaborar en las tareas de la casa.

- ✿ Les enseñará a ser pacientes e incrementará su autoestima al ver el plato realizado.
- ✿ Conciénciales sobre la necesidad de aprovechar la comida y no desperdiciarla.

- ✿ La limpieza es fundamental en la cocina, haz que manchen lo menos posible ya que luego ellos tendrán que ayudar a recoger.

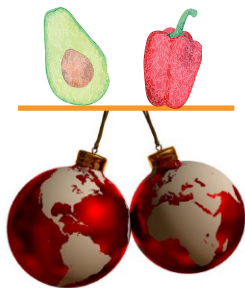
Navidad saludable en el mundo

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 te 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 qué 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 Sur hasta el Norte, 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 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.



Navidad saludable en el mundo

NORTEAMERICA

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, la situación de la cosecha de esta hortaliza se convierte en todo un acontecimiento. 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 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, tanto 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 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.

ÁFRICA

En muchos de los países africanos, no se celebra la Navidad cristiana, pero sí que son fieles a otras tradiciones muy cercanas a ésta.

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.



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 la hecha a base de manzana verde Granny Smith y menta que aporta frescor y ligereza a los platos de carne.



Consejos saludables para aprovechar los excesos de comida

Un tercio de los alimentos producidos en el mundo anualmente se desperdician. España es el séptimo país de Europa que más comida tira a la basura, llegando a los casi 1.500 millones de kilos anuales. Desde "5 al día" queremos ayudarte en esta lucha contra el desperdicio alimentario con unos consejos saludables sobretodo en estas fechas que las comidas suelen ser excesivas.



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. 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, añadirles una vez picadas a una sopa o hacer 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.



Cuando recalientes las sobras, recalienta la cantidad que se vaya a consumir, el resto es mejor congelarlo. En el caso de que vayas a recalentar sopas, guisos o cremas, debes llevarlas al punto de ebullición y mantenerlas al menos tres minutos.



Decora la Navidad con frutas y hortalizas

*¿Quién dijo que las frutas y hortalizas sólo se podían comer?
¿Pueden unas cebollas servir de portavelas?
¡Esta Navidad se llevan los adornos naturales!*

Ya que los tiempos que corren no están para muchos derroches, desde **"5 al día"** queremos que estas navidades puedas sorprender a tus invitados con unas propuestas de decoración muy sanas y económicas, sólo tienes que dejar volar tu imaginación y buscar en el cajón de las frutas y las hortalizas....no hace falta ser un artista!!

Comenzamos con las hortalizas que, aunque a primera vista no lo parezca, se prestan muy bien a la ornamentación navideña. Los porta velas, hechos con cebollas moradas y velas, son un magnífico ejemplo, darán colorido y un ambiente fresco a tu mesa.



El arbolito navideño con verduras es una excelente opción como decoración para tu buffet y como bocado saludable, si a ti y a tu familia le gusta comer rico y sano está es una buena alternativa, elige brócolis, zanahorias, coliflor y otras verduras que te ayuden a decorar este árbol tan sano y navideño.

Dejamos las hortalizas para fijarnos en las frutas de temporada, como manzanas, granadas, naranjas y mandarinas, cuyo aroma y colorido son un excelente aliado de la decoración navideña. Frescas nos servirán para centros, bases para velas, coronas o marcadores para puestos en las mesas y en rodajas secas, no sólo pondrán su granito de arena en estas fechas sino que nos podrán acompañar durante mucho más tiempo.



Estas han sido algunas ideas económicas y originales para decorar en Navidad con productos de la despensa y **"5 al día"**.



Decálogo para comer rico y sano en Navidad



- 1 Una cuidada decoración y un tratamiento culinario adecuado y variado, pueden tener más éxito que los platos cuya único valor consiste en contener ingredientes muy caros.
- 2 Planifica con tiempo las principales comidas, evitando la improvisación: tu bolsillo te lo agradecerá.
- 3 Confecciona los menús a partir de sus preferencias y las de tus invitados, y no en función de la oferta de las tiendas.
- 4 Asegúra en tu despensa suficientes frutas y hortalizas de temporada.
- 5 Los turrones, mazapanes y polvorones deben estar presentes en la mesa, pero no olvides que son alimentos muy energéticos: se prudente en la cantidad.
- 6 Acompaña tus platos festivos y diarios, con verduras y hortalizas en variadas preparaciones: papillot, grill, salteadas, confitadas, horneadas, etc.
- 7 Haz uso de las frutas para confeccionar tus postres. Elige frutas frescas de temporada, de diversos colores y texturas, y prepara un surtido listo para consumir, tanto en crudo como cocinadas.
- 8 Prepara entrantes ligeros, con base de ensaladas o salteados de hortalizas, e ingredientes no muy grasos.
- 9 Alterna las preparaciones a base de carnes no muy grasas y pescados, en tus platos principales.
- 10 Come despacio y no abuses de la cantidad de alimentos: tu peso te lo agradecerá.

