



Colegio de Nutricionistas
de la Provincia de Córdoba



LA HISTORIA DE NUESTRAS RECETAS NAVIDEÑAS

En la Argentina, la elección de las comidas para celebrar las Fiestas es siempre muy particular. Está presente el asado, que es emblemático, por naturaleza, del argentino, así como el lechón y la pavita. Hay otras comidas como la ensalada Waldorf, que se usa mucho en las navidades o el Vitel Toné.

Después de la Segunda Guerra Mundial, hay mucha influencia europea: principalmente de italianos, que quieren comer pastas. También hay influencias brasileñas o paraguayas en las provincias limítrofes con esos países.

Hay que tener en cuenta que, en esta época, tenemos un promedio de 25 a 30°, de acuerdo al lugar y la zona. En cambio, en Estados Unidos, por ejemplo, están en pleno invierno y con nieve y su menú es totalmente distinto al nuestro. Las comidas navideñas también se adoptan a partir de costumbres de otros países.

Conoce como preparar y los orígenes de las 4 recetas que te compartimos a continuación: Ensalada waldorf, Vitel Toné, Torta galesa y Pan Dulce.





Ensalada Waldorf

La historia de esta ensalada se remonta a la ciudad de New York en el año 1893, específicamente en el Hotel Waldorf Astoria, que era uno de los lugares con más glamour de la ciudad.

Cuenta la historia que fue precisamente en este hotel donde nació la magia, una mente brillante combinando los ingredientes exactos y haciendo esta ensalada Waldorf. Obvio, rápidamente se convirtió en un plato elegante y distinguido.

En su primera versión no se incluían frutos secos, era un plato mucho más simple, pero muy demandado en Nueva York. La ensalada se volvió muy popular entre las personas de las clases más altas que visitaban el hotel para probar el plato estrella.

Cuando comenzó a dar vueltas por el mundo la receta original fue cambiando, algunos le agregaron nueces y otros cambiaron la mayonesa por yogurt.

Como opciones también se pueden reemplazar las manzanas por rodajas de ananá fresco, cortadas en triángulos pequeños, o esparcir encima coco rallado.

ENSALADA WALDORF

PASOS:

1. Empezar preparando la mayonesa casera, con bastante jugo de limón, porque este sabor amargo va a contrarrestar muy bien con el dulce de la manzana. Para que sea espesa se necesitarán 300 g. de aceite.
2. Añadir la crema de leche, poco a poco y una pizca de azúcar.
3. Dejar esta mayonesa en una ensaladera grande donde se pueda remover con facilidad.
4. Manzanas: empezaremos por quitarles sus partes duras (corazón, semillas) pelarlas y cortarlas en cuadrados pequeños. Dejarlas encima de la mayonesa y mezclarlas para evitar se oxiden.
5. Apio: Les sacamos las hebras duras que pueda tener. Picarlo finito porque su sabor es fuerte y no queremos que se invada toda la ensalada con este, solo le dará suavidad y algo crocante.
6. Trocear las nueces y los frutos secos a gusto. Mientras vamos agregando los ingredientes a la ensaladera, ir removiendo para que todos queden envueltos con la mayonesa.
7. Ahora, cortar la pechuga de pollo en trocitos desmenuzándolo.
8. Una vez que hayamos añadido todos los ingredientes remover bien, si quedo seca la ensalada, agregar alguna cucharada más de crema de leche, lo más probable es que todos nuestros ingredientes vayan absorbiendo la mayonesa, y para que esta ensalada quede como tiene que ser, debe estar muy jugosa.

¡Listo!



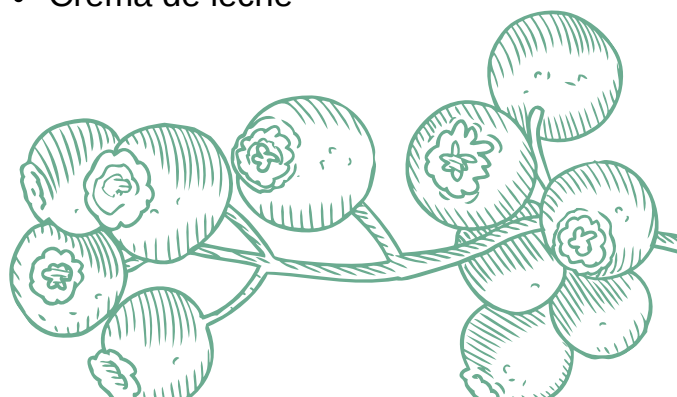
Ingredientes:

Para la ensalada Waldorf

- Manzanas 800 g.
- Nueces troceadas 150 g.
- Apio blanco 150 g.
- Frutos secos 50 g.
- Pollo 250 g.
- Sal y pimienta

Para la mayonesa

- Jugo de limón
- Huevo 1 u.
- Mostaza c/n
- Aceite de oliva 200 o 300 g.
- Crema de leche





VITEL TONÉ



El vitel toné es una receta nacida en la región del Piamonte (ubicada en el noroeste de Italia, cuya capital es Turín) y se lo conoce como vitel tonnà en piamontés o vitello tonnato en italiano, que significa carne de ternera con atún.

La receta se originó allí por la cercanía a los mares y al puerto de Génova que les permitió a los piamonteses tener acceso a las dos materias primas que componen el plato: la carne y el atún.

Al asentarse en la Argentina, los inmigrantes instalaron este plato porque al ser frío (y también al tener acceso a buena carne) resulta ideal para servirlo en las calurosas fiestas que tocan por estas latitudes.

Se volvió un favorito que se sirve aún más que en su tierra original, donde no es un plato festivo. Incluso las nuevas generaciones de italianos lo ven como un platillo viejo, casi obsoleto.

Lo que sí genera debate es el agregado de alcaparras.

Los chefs las defienden porque son lo que le aporta sal al plato y contrasta con la grasa de los ingredientes principales. Lo mismo sucede con las anchoas que además resaltan el gusto del atún. Y aunque en cada familia puede hacerse su propia versión, lo cierto es que no se discute que es uno de los preferidos.

El secreto de esta comida -tan conocida en las Navidades- es una base de atún o huevo duro, crema de leche, que se puede reemplazar con el queso crema, utilizar alcaparras anchoas o a gusto del comensal. Ahora está muy en boga la mayonesa sin huevo llamada lactonesa con la que se puede preparar la salsa del Vitel Toné.



VITEL TONÉ



PREPARACIÓN

1) En una cacerola con abundante agua, cocinar el pececito durante 1 hora con la cebolla, el puerro, el apio, el ajo, el laurel, sal y pimienta. Una vez cocido, dejar enfriar completamente en el líquido de cocción. Cortar el pececito en rodajas finitas; reservar. (Ideal enfriarlo en la heladera para que las fetas de carne salgan más finitas y prolijas).

2) **SALSA:** Licuar el caldo con la mayonesa, la mitad de las alcaparras, la mostaza y el atún; salpimentar. Agregar la crema y licuar sólo hasta integrar. Salpimentar.

3) En una fuente, colocar las rodajas de carne, bañarlas con toda la salsa y llevar a la heladera (ideal hacer de un día para el otro).

4) Decorar con el resto de las alcaparras. Servir frío.

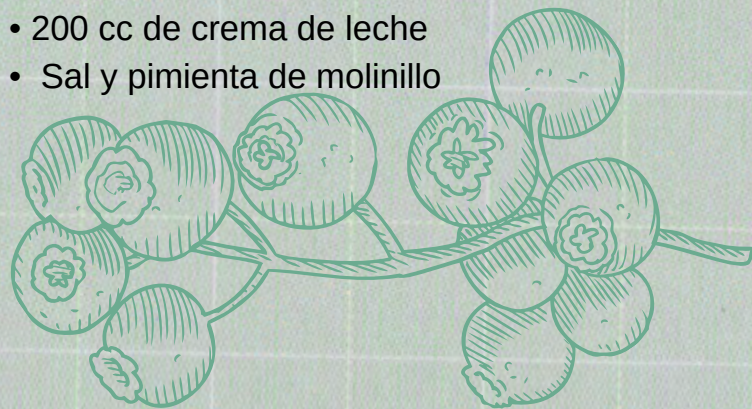
¡Listo!

INGREDIENTES

- 1 pececito de 1 ½ k aprox
- 1 cebolla grande, cortada en cuartos
- 2 puerros cortados en trozos
- 3 tallos de apio
- 2 dientes de ajo enteros
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta de molinillo

SALSA

- 750 cc de caldo
- 300 gr de mayonesa
- 30 gr de alcaparras
- 2 cucharadas de mostaza
- 200 gr de atún escurrido
- 200 cc de crema de leche
- Sal y pimienta de molinillo





TORTA GALESA



Esta receta nos transporta al sur argentino, específicamente a la provincia de Chubut donde Esquel, Trávelin y el resto de las localidades “galesas” de la Patagonia viven y disfrutan todavía las tradiciones de la colonización europea del siglo XIX.

Cuenta la historia que, en 1865, 153 inmigrantes galeses desembarcaron en Golfo Nuevo (Puerto Madryn) en el velero Mimososa, buscaban un lugar donde escapar de la persecución inglesa y donde practicar sus costumbres, tradiciones y religión. Por aquellos años el sur argentino era amenazado por invasores extranjeros que llegaban tanto por tierra como por mar, por eso el gobierno del momento vio como una oportunidad la llegada de estos colonos.

¿Qué origen tiene la torta galesa?

Aunque se podría pensar sin dudar un segundo que vino de Gales, en realidad, la torta nació de las adversidades que tuvieron que enfrentar los recién llegados a Chubut. No solo tuvieron que enfrentarse a un clima muy distinto al que conocían, sino que encontrar un lugar adecuado para asentarse. Por eso, tuvieron que hacer malabares para que la comida que traían de viaje rinda más tiempo.

Es así como nace la torta galesa, producto del esfuerzo de un grupo de familias que mezcló ingredientes que tenían: harina, azúcar negra, nueces, frutas azucaradas para incrementar su tiempo de perdurabilidad y otros ingredientes.

El resultado de esta mezcla increíble fue su famosa torta que tenía dos propiedades indispensables: un alto valor calórico y un extenso tiempo de conservación.

¿No es genial la historia? Es así como los galeses sumaron una tradición más a las que ya tenían, una torta que se originó para ayudarlos a establecerse y que hoy es un emblema.



TORTA GALESA



PREPARACIÓN

Comenzaremos macerando las pasas, los damascos y las ciruelas con el coñac 12 horas. En un bol disponé la manteca en pomada junto al azúcar y batir con ayuda hasta que se disuelvan.

TIP: pomar manteca quiere decir que tiene que estar blanda y cremosa pero homogénea, no puede ser recién sacada de la heladera.

Una vez listo el batido sumá los huevos de a uno y agregá las nueces y almendras picadas. Sumá la fruta remojada en coñac y mezclar todo muy bien con espátula de goma.

Agregá la ralladura de naranja, de limón, la miel y las especias. Reservá.

En un bol aparte mezclá la harina con la Maizena, el polvo de hornear, el bicarbonato, el cacao y la sal. Tamizá todo 2 veces.

Es momento de sumar estos ingredientes secos a la mezcla anterior y mezclar todo muy bien con una espátula de goma, es una mezcla firme. Agregá un poco de jugo de naranja.

Cómo cocinar la torta galesa:

Enmantecá y cubrí un molde de 24 cm para torta con papel manteca. Agregá la mezcla y emparejá con la ayuda de una espátula.

Precaentá el horno y cociná en horno medio (160°C) por 45 minutos a 1 hora.

Una vez lista la torta dejá enfriar y desmoldá.

Cubrir con papel film de cocina y dejar reposar en un lugar fresco/oscuro por 1 a 2 días.

INGREDIENTES

- 250 gramos manteca
- 250 gramos azúcar negra
- 5 huevos
- 250 gramos pasas de uva rubias
- 120 gramos de ciruelas pasas
- 100 gramos nueces
- 100 gramos almendras enteras
- 150 gramos damascos secos sin carozo
- ½ vaso de coñac
- ½ ralladura de limón
- ½ ralladura de naranja
- 1 cucharada de canela molida en polvo
- ½ cucharada clavo de olor molido
- ½ cucharada nuez moscada en polvo
- 25 gramos cacao amargo en polvo
- ½ cucharada bicarbonato de sodio
- 1 cucharada polvo de hornear
- ½ cucharada de sal
- 300 gramos de harina 0000
- 100 gramos Maizena
- 2 cucharadas de miel



PAN DULCE



El pan dulce tiene una larga historia. Se ha consumido en distintas épocas y contextos con distintos ingredientes. Con o sin frutas, con especias, y hasta con dulce de leche y chocolate, para los más modernos.

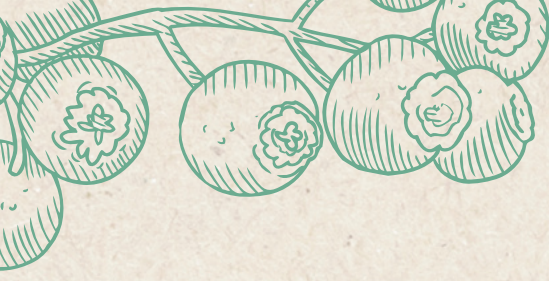
Muchos de los platos consumidos en Argentina fueron traídos por los inmigrantes europeos. Pero ..

¿de dónde proviene el pan dulce? Aparentemente **hay 3 leyendas** que circulan acerca de su origen.

La más antigua de las historias cuenta que el pan dulce lo inventaron por los primeros cristianos, que lo preparaban en recuerdo al nacimiento del niño Jesús ya que el nombre de la ciudad de Belén, donde nació, significa “casa de pan”.

Otra de ellas cuenta que allá por el año 1494, en vísperas de la Nochebuena, al cocinero del Duque de Milán se le quemó un postre. Para reemplazarlo rápidamente, preparó una mezcla de pan, azúcar, pasas de uva y manteca.

Una **historia más romántica** se ubica en Milán en la época del Renacimiento y cuenta que un joven de noble familia, llamado Ughetto degli Atellani, se enamoró de Adalgisa, una panadera y, para conquistarla, se hizo pasar por su aprendiz e inventó este pan para obsequiarle. Con el objetivo de ayudarla, propuso agregar manteca al pan. La idea gustó a los clientes y luego probaron adicionándole azúcar, pasas y cortezas de naranja y limón. El dueño de la panadería y padre de la muchacha se llamaba Toni y de ahí surgió el nombre “Panetonne”, que significa “pan de Toni”. La panadería y el pan se hicieron tan famosos como el mito.



PAN DULCE



PREPARACIÓN

1. Colocar en un bol los ingredientes para la masa previa. Recordá que la leche debe estar tibia, ni fría ni caliente. Es solo un chorrito. Mezclá bien con cuchara, tapá con un repasador o con film y dejá que duplique su volumen (15-20 minutos).
2. En un bol grande colocar la harina, el azúcar, las ralladuras de limón y naranja y mezclar. Hacer un hueco en el centro y poner la sal (alrededor, no en el centro), los huevos, la manteca pomada, la leche tibia, la masa previa ya levada y la esencia de vainilla. Mezclar con la mano del centro hacia afuera hasta unir todo bien. Pasar la masa a la mesada y amasar 15 minutos hasta obtener una masa tierna. Dividir en dos bollos (en caso de hacer 2 de 1/2 kg., sino no), tapar con film y dejar reposar una media hora.
3. Una vez levados, aplastar cada bollo para desgasificar y estirar en la mesada (con la mano), de forma cuadrada. Colocar en el centro lo que hayas elegido de relleno, hacer un rollo y amasar un rato más, hasta que los frutos secos, pasas, etc. queden bien integrados en la masa. Colocar en los moldes, tapar con un repasador y dejar levar por 1 hora, hasta que asomen la cabeza por encima del molde. Puedes ponerlo en el horno apagado.
4. Hornear el pan dulce 30-40 minutos a 180°, hasta que este dorado. Retirar y dejar entibiar.
5. Para hacer el glaseado: mezclar 2 cdas. de azúcar impalpable con un chorrito (¡muy muy chiquito!) de agua y dos o tres gotas de limón. Batir hasta integrar bien y bañar con esto los panes.

¡Listo!

INGREDIENTES

Para la masa de pan dulce previa

- 2 cdas. de harina
- 1 cda. de azúcar
- 1 chorrito de leche tibia
- 30g. de levadura fresca

Para el pan dulce

- 500g. de harina 000
- 2 huevos
- 200cc. de leche
- 1 cdita. de sal
- 60g. de azúcar (si les apetece más dulce pueden agregar un poco más, unos 100g)
- 80g. de manteca
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- Opcional (llevan casi todas las recetas de pan dulce): esencia de azahar o de panettone.

Rellenos

- Pasas (remojadas en coñac)
- Nueces
- Almendras
- Fruta abrillantada
- Quinotos en almibar

Glaseado

- Azúcar impalpable
- Agua
- Limón.

