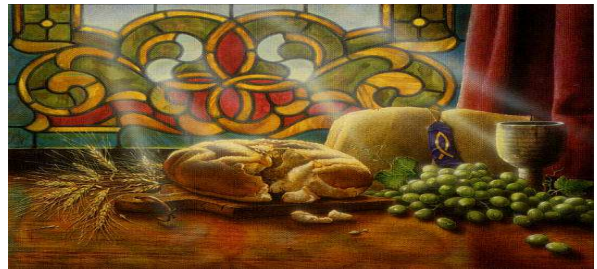


Pascuas - Pesaj

2014

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin



Autora: Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin

Índice

Pascuas cristianas	3
Pésaj	4
Recetas para Pascuas Cristianas	5
Rosca de Pascua Light	5
Copa de Camarones	5
Ensalada de Espinaca y Champignon	6
Merluza a la Americana	7
Sardinas a la Santanderina	7
Verduras a la parrilla con provenzal	8
Tarta de limón	9
Pancakes con yogur natural	9
Tarta de Ricotta de la Barinona	10
Recetas para Pascuas Judías	11
Caponata de Berenjena	11
Galleta de Merengue	11
Relleno de Farfel de Matzá y Espinaca	12
Tzimes	13
Pelotitas de Matzá Esponjosas	13
Merluza Koskera	14
Torta de Manzana Judía	14
Helado de Arándanos y Compota de Manzanas	15
Torta de manzana	15

Pascuas Cristianas

Las Pascuas es la fecha cristiana donde se rememora la resurrección de Jesucristo al tercer día después de haber sido crucificado. Es la fiesta más importante para el Cristianismo.

La Semana Santa transcurre desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección. Es la Semana en la que se recuerda la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo.

Los alimentos tienen un papel importante, así como el pan y el vino representa la carne y la sangre de Cristo. Durante la misa, los creyentes comen un pan ácimo (eucaristía) como parte del ritual de la comunión en el que se perdonan los pecados de los fieles.

El miércoles de Cenizas y el viernes de Cuaresma (los cuarenta días que anteceden a la Pascua) la iglesia católica recomienda hacer una sola comida y guardarse de consumir carne roja. Antiguamente tampoco estaba permitido comer huevos o lácteos. El ayuno, que no implica dejar de comer por completo sino respetar esta prohibición, durante la Semana Santa permite conmemorar la pasión de Cristo. Además es un signo de severidad luego de los excesos del carnaval, una importante festividad pagana previa a la cuaresma. La comida que se permitía en este período se llama colación, la cual se refiere a las pequeñas comidas que se consumen entre el desayuno, el almuerzo y la cena.

El término "colación" tiene su origen en la única comida diaria que se permitía durante el ayuno de la cuaresma.

A las carnes rojas se suele reemplazar por el pescado, otro alimento con un importante simbolismo religioso. En el cristianismo, Jesús se presenta como pescador de hombres y la pesca era el oficio de varios de sus apóstoles. El pescado tiene también muchos simbolismos que el cristianismo hereda de religiones paganas preexistentes, relacionados con el origen de la vida.

Significado de la rosca de pascua y el huevo

Para algunos, la tradición de los huevos de pascua tiene su origen en el Séder donde también se utiliza un huevo, hervido o asado. Para otros, se origina en una costumbre egipcia que antecede al cristianismo pero que durante la Edad Media, adquirió un nuevo significado para simbolizar la resurrección de Jesucristo. Culturas antiguas como la china, persa, egipcia o hindú, han adorado al huevo como símbolo de la vida.

Tampoco es casual la forma de la rosca de Pascua. El círculo, con sus extremos que se unen simboliza el fin y el principio (alfa y omega) de una nueva vida.-

Pésaj

Pésaj es la primera fiesta del calendario judío. El Pésaj, significa la lucha por la liberación del pueblo hebreo que fue llevada a cabo por Moisés, por mandato divino. En hebreo, Pésaj significa "saltar" y en un sentido más profundo el significado de "salto", se refiere a pasar a niveles superiores de crecimiento.

La celebración se lleva a cabo después de la puesta de sol del 14 de Nisán (primer brote), primer mes del año del calendario hebreo, pues en él obtuvo su libertad. Nisán tiene 30 días y coincide con el principio de la primavera del hemisferio norte.

La festividad dura siete días en Israel y ocho en el resto de los lugares. Dos son los rituales importantes: el servicio religioso en el templo, por las noches y las mañanas de los días de Pascua; y el Séder, la cena ritual de la primera noche de Pésaj.

Durante el Séder, no puede consumirse ningún alimento hecho con levadura y sus derivados, como pan, empanadas, tortas, pastas o galletitas. En su reemplazo se utiliza un pan ácimo (sin levadura) llamado matzá, que es el símbolo más manifiesto de la celebración. Esto se debe a que, de acuerdo a la tradición, en la precipitada huida de Egipto no hubo tiempo para que el pan terminara de leudar. También se consumen hierbas amargas o maror, que simbolizan la amargura experiencia de la esclavitud. Además se incluye algún vegetal -apio, perejil o papas hervidas-, jarosét -una mezcla espesa de manzana y nueces molidas, con vino y canela-, y un huevo hervido o asado. A lo largo de la ceremonia también se acostumbra beber cuatro copas de vino que simbolizan las cuatro promesas de liberación.

Fuentes:

http://www.huevosdepascuas.com.ar/Historia/historia_de_la_pascua_catolica.htm
http://estilodevida.latam.msn.com/articulo_grupoq.aspx?cp-documentid=23755891
<http://suite101.net/article/el-pesaj-celebracion-de-la-pascua-judia-a46485>

Recetas para Pascuas Cristianas

Rosca de Pascua Light

Ingredientes

500 g de harina común 0000
3 huevos
30 g de levadura de cerveza
½ taza de leche descremada tibia (100cc)
1 cdita. de sal fina
150 g de azúcar light o sucralosa
1 cdita. de agua de azahar
150 g de manteca o margarina light blanda, no derretida.
200 g de puré de manzana
2 cdas. de azúcar impalpable

Preparación:

Disuelve la levadura en la leche tibia. Agrega el edulcorante granulado, el agua de azahar y la manteca. Une todos los ingredientes con las manos. Agrega los huevos de a uno. Incorpora la harina tamizada en forma de lluvia. Une todos los ingredientes y amasa sobre la mesada hasta que la masa este tierna y lisa. Deja la masa cubierta por una tela en un lugar tibio, hasta que eleve al doble. Coloca la masa sobre la mesa. Divide la masa en tres partes iguales. Amasa en forma rectangular cada parte, en el centro coloca el puré de manzana. Arrolla y une la masa. Con estas tres partes haz una trenza y termina de formar la rosca.

Déjala hasta que aumente su volumen. Píntala con huevo. Lleva al horno durante 20 a 25 a fuego moderado hasta que esté dorada. Deja enfriar. Espolvorea con azúcar impalpable.

Copa de Camarones

Ingredientes

1 kg Camarones (limpios)
2 Latas Palmitos
Salsa Golf light
Sal
1 Jugo de limón
Morrones
Aceitunas

Preparación

En un bol ponen casi todos los camarones limpios (dejamos 3 o 4 por copa para decorar) y le agregamos el jugo de 1 limón. Luego de esto, cortan los palmitos en trozos medianos y los agregan al bol. Lo que haremos después es agregarle salsa golf (bastante) y mezclamos todo bien. Servimos toda la mezcla en copas grandes y le ponemos por encima morrones cortados en tiras, y aceitunas sin carozo. Por ultimo le agregamos 3 o 4 camarones por los bordes de la copa para decorarlos.

Ensalada de Espinaca y Champignones

Ingredientes

Espinaca 2 paquetes
Champignones frescos a gusto
Queso parmesano rallado
Sal
Aceite
Aceto Balsamico

Preparación

En un bol poner las hojas de espinaca previamente lavadas. Luego de limpiar los champignones, cortarlos a la mitad o en filetes, y agregarlos al bol. Después de esto, le agregamos un chorrito de aceite, la sal y el aceto balsámico. Por último, luego de mezclar bien todo, le agregamos el queso parmesano rallado.

Tips: La mejor manera de limpiar los champignones frescos es, ni bien los sacan de la bolsa, con una toalla o servilleta los refriegan bien, es preferible no mojarlos. Pueden probar también agregándole un poco de pimienta.

Merluza a la Americana

Ingredientes

500 grs de merluza
1 huevo
1 cebolla
1 cucharada de queso rallado
Pimienta blanca
Nuez moscada
1 ramita de perejil
Pan rallado
Aceite de Oliva
Sal

Preparación

Tomar los filetes de merluza y pasarlos por el huevo batido y el pan rallado. En una sartén con aceite caliente freír la merluza. Sacar las merluzas de la sartén ponerlas en un plato con servilletas de papel (para que se absorba el aceite). En la misma sartén que contiene el aceite sobrante, cebolla rallada o cortada chiquita, el queso rallado, sal, el perejil, la pimienta, un poco de nuez moscada y un vasito de agua y dejarlo cocer por 12 minutos aproximadamente. Poner los filetes en una tartera y cubrirlos con la salsa recién realizada y cocer en el horno durante 10 minutos aproximadamente.

Tips: Pueden agregarle más queso rallado light para que la salsa tenga una contextura más espesa. La merluza estará lista cuando el pan este medio tostado. Se puede acompañar con arroz blanco, verduras al horno o puré.

Sardinas a la Santanderina

Ingredientes

1 kg. de Sardinas
Pan rallado
Una cabeza de ajos
Perejil
Limón
Aceite de Oliva
Sal

Preparación

El ajo y el perejil se pican en un mortero, se añade el pan rallado y se mezcla todo. Preparación de las sardinas: se limpian las sardinas, quitándoles la espina y la piel. Se les restriega la sal se les añade aceite crudo. Se rebozan con la mezcla que hemos obtenido en el paso anterior

Colocadas las sardinas en una fuente de horno untada de aceite se introducen en horno caliente aproximadamente unos 20 minutos. Se acompañan en la mesa con el limón.

Verduras a la parrilla con provenzal

Ingredientes

½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ pimiento amarillo
1 zanahoria grande
100 g. de tomatitos cherry
1 berenjena
1 zucchini grande
2 cebollas chicas
150 g. de champignones
1 Cubito de Provenzal
Pimienta en grano negra recién molida
Hojas verdes a gusto
1/2 taza de cubitos de pan tostado
Rocio vegetal

Preparación

Cortar los pimientos al medio, limpiar quitando las semillas y cortar en finas tiras y luego en cuadrados de 3 cm. Cortar la berenjena y el zucchini ambos sin pelar del mismo tamaño de los pimientos. Cortar los cherry al medio, las cebollas en cuartos y los champignones por la mitad. Calentar el aceite y disolver cubito de provenzal. Cocinar los vegetales a la parrilla u horno rociándolos con el aceite y dándolos vuelta de vez en cuando hasta que se doren. Servir sobre las hojas verdes los vegetales dorados y esparcir cubitos de pan tostado.

Tarta de limón

Ingredientes

Para la masa

75g de manteca light
4 cucharadas de azúcar impalpable
125g de harina

Para el relleno

3 huevos
200 g de azúcar light
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
4 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de harina
2 cucharadas de azúcar impalpable para espolvorear

Preparación

Precalentar el horno a 180C (moderado).

Colocar la manteca, con el azúcar impalpable y la harina en la procesadora, y mezclar bien por 10 segundos, hasta que se forme una masa. Estirar y forrar una tartera mediana, y llevar al horno durante 12 a 15 minutos, hasta que se haya dorado. Mientras tanto, combinar los huevos, con el azúcar, ralladura de limón, jugo de limón y 3 cucharadas de harina, y mezclar bien hasta que quede bien liso y cremoso. Verter la mezcla sobre la tarta en caliente. Volver al horno por 15 a 20 minutos, o hasta que esté bien firme. Dejar enfriar completamente en la tartera. Espolvorear con azúcar impalpable y decorar con hojitas de menta.

Pancakes con yogur natural

Ingredientes

115 g de harina
115 g de harina integral
30 g de azúcar
2 huevos grandes, separados
300 ml de yogur natural
1 banana grande, rebanada fina
1 ½ cucharaditas de aceite de girasol

PARA SERVIR

6 cucharadas de yogur natural
¼ cucharadita de canela en polvo
6 cucharaditas de miel

Preparación

Cernir la harina y la integral en un bol grande, e incorporar las cáscaras que quedaron en el cernidor. Agregar el azúcar. Mezclar las yemas con el yogur natural y 1 cucharada de agua fría. Poco a poco, incorporar las yemas a la mezcla de harina y batir hasta formar una masa bien espesa. Batir las claras en otro bol hasta que estén livianas y esponjosas. Incorporar a la masa; luego agregar la banana. Calentar una plancha o una sartén antiadherente de base pesada, a fuego moderado; engrasar ligeramente con un poco de aceite. Colocar cucharadas grandes y copeteadas de la masa en la plancha o la sartén caliente, dejando espacio entre ellas. Es probable que se puedan hacer tres o cuatro hot cakes a la vez, según el tamaño de la plancha o la sartén. Cocinar de 1 a 2 minutos o hasta que estén dorados y firmes abajo y aparezcan burbujas en la superficie. Dar vuelta los hot cakes con una espátula y cocinar del otro lado de 1 a 2 minutos. Retirarlos de la sartén y mantener calientes mientras se cocinan los restantes; engrasar un poco la plancha o la sartén con más aceite entre una tanda y la otra. Mezclar el yogur con la canela. Colocar dos hot cakes calientes en cada plato, agregar 1 cucharada del yogur saborizado y decorar con una cucharadita de miel. Servir de inmediato.

Tarta de Ricotta de la Barinona

Ingredientes

- 1 lata de leche descremada
- 400 g de queso ricota magra
- 1 huevo
- 1 cucharada de té de esencia de vainilla

Preparación

Precalentar el horno a 180 C (mediano). Enmantecar un molde para horno rectangular. Poner en la licuadora la leche condensada, la ricotta, el huevo y la esencia de vainilla, y licuar hasta lograr una consistencia homogénea. Verter en el molde y llevar al horno por 30 minutos. Dejar enfriar por lo menos por 4 horas, y tiene mejor sabor si se la guarda en la heladera y se come al día siguiente. Servir con copete de crema y listo.

Recetas para Pascuas. Judías

Caponata de Berenjena

Ingredientes

1 Berenjena picada
1 cebolla picada
1/2 pimentón (morrón) verde picado
1/2 pimentón (morrón) amarillo picado
1 lata de hongos (100 gramos), escurridos;
2 dientes de ajo picados
1/3 taza de aceite de oliva
1/2 cucharadita de orégano
1 y 1/2 cucharadita de azúcar
1 lata (170 gramos) de pasta de tomate
1/4 taza de agua
2 cucharadas de vinagre de vino
1/2 taza de aceitunas en rebanadas
3 cucharadas de piñones
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Introducir todos los ingredientes en una olla. Llevar a hervor y dejar hervir a fuego lento, cubierto, por 1/2 hora. Revolver frecuentemente. Dejar enfriar y refrigerar antes de servirlo

Galleta de Merengue

Ingredientes

3 claras de huevo
1 taza de azúcar
1 taza de chips de chocolate

Preparación

Precalentar el horno a 120 grados. Batir las claras de huevo hasta que mantengan su forma y estén firmes, pero que estén aún blandas. Agregar gradualmente el azúcar y batir hasta que esté espeso. Agregar los chips de chocolate. Poner la mezcla con una cuchara en un papel mantequilla, creando las galletas. Cocinar al horno por 1 hora.

Tips: Eliminar los chips de chocolate, hacer las galletas más grandes, y usar un vaso pequeño para hacer orificios de tamaño mediano (en los merengues) antes de ser cocinados. Ahora usted tendrá merengues que pueden ser rellenos con, utilizando un sorbete, mousse o frutas frescas para lograr un postre fino y original.

Relleno de Farfel de Matzá y Espinaca

Ingredientes

2 tazas de caldo de pollo
Una caja de 40 gramos de farfel de Matzá
4 huevos grandes, ligeramente batidos
1/2 cebolla, picada
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 hinojo, sin los tallos, finamente picado
1 paquete de 300 gramos de espinaca picada congelada, descongelada y escurrida
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta.

Preparación

Precalentar el horno a 175 grados. En un recipiente revolver juntos el caldo de pollo y el farfel de matzá. Dejar descansar la mezcla por 5 minutos. Luego agregar, mezclando suavemente, los huevos. En un sartén, cocinar la cebolla en el aceite de oliva sobre fuego moderadamente bajo, revolviendo, hasta que esté blanda. Agregar el hinojo y cocine la mezcla, revolviendo por 5 minutos, o hasta que el hinojo este crujiente-tierno. Agregar la espinaca y cocinar la mezcla sobre fuego medio, revolviendo, hasta que el líquido se haya evaporado. Agregar la mezcla de vegetales al farfel de matzá y sazonar con sal y pimienta. Verter en una fuente aceitada de 20x35 cm. y hornear por una hora.

Tzimes

Ingredientes

2 batatas (boniatos o camotes), pelados y cortados en pedazos cortos y gruesos
4 zanahorias grandes, peladas y cortadas en pedazos de 1 cm. de grosor
1/2 taza de damascos deshidratados
1/2 taza de ciruelas secas, sin las semillas
Jugo de naranjas
Miel

Preparación

Precalentar el horno a 190 grados. Introducir las batatas, las zanahorias y las frutas secas en una olla que pueda usarse en el horno. Agregar la miel sobre la mezcla, variando la cantidad según el dulzor deseado. Verter suficiente jugo de naranjas sobre la mezcla como para cubrir el fondo de la fuente con medio cm. de jugo. Tapar la olla y hornear por 1 hora y 1/2.

Pelotitas de Matzá Esponjosas

Ingredientes

3 huevos
1/2 taza de harina de matzá
1/2 cucharadita de aceite
1/2 cucharadita de eneldo

Preparación

Batir los huevos con el aceite. Añadir la harina de matzá y el eneldo y mezclar bien. Refrigerar durante 1/2 hora. Poner a hervir una olla de agua. Lave sus manos con agua fría (para que las pelotas no se peguen a sus manos) y hacer pequeñas pelotitas. Dejar caer en el agua con cuidado. Cubrirlas, reducir el fuego, y cocinar a fuego lento durante 45 minutos.

Merluza Koskera

Ingredientes

1 kg. de merluza
16 almejas
8 espárragos verdes
5 dientes de ajos
2 huevos
½ litro de caldo de pescado
Sal
1 rama de perejil picado
1 cucharón de aceite de oliva

Para el caldo:

1 cebolla
3 zanahorias
2 puerros
3 dientes de ajos
1 tomate
las espinas y cabeza de la merluza
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel,
12 granos de pimienta negra

Preparación

Se hace un caldito con las espinas, la cabeza de la merluza y las verduras elegidas para el caldo. Se cuela y se reserva. Se ponen los huevos a hervir y se hacen duros. Se dejan enfriar. Una vez fríos se le quita la cáscara. Los espárragos se limpian y se hacen a la plancha. La merluza se limpia, se corta en ruedas gordas y se sala. Se frien los ajos a fuego lento cuando empiezan a dorarse, se añade la merluza y se fríe durante 5 minutos, por los dos lados. Luego se echa el vino blanco, el perejil picado y el caldo de pescado. Se deja durante un par de minutos y se añaden las almejas tapadas, para que se abran. Removiéndolas para que la salsa ligue un poco. Se cogen los huevos duros y se parten por la mitad. Se sirven la fuente con los huevos duros y los espárragos decorando la merluza.

Torta de Manzana Judio

Ingredientes

3 tazas de harina común
4 huevos
2 ½ tazas azúcar light
3 cucharaditas de polvo para hornear
½ cucharadita de sal
3 manzanas grandes, peladas, y cortadas en rodajas finas
½ taza de aceite
½ taza de jugo de naranja
2 ½ cucharaditas de esencia de vainilla
5 cucharadas de azúcar común
2 cucharaditas de canela

Preparación

Precalentar el horno 175 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tortera redonda mediana. Espolvorear las rodajas de manzanas con 5 cucharadas de azúcar y la canela, y mezclar bien para que se cubran bien. Reservar. Mezclar el harina, los huevos, 2 1/2 tazas de azúcar, polvo para hornear, sal, aceite, jugo de naranja y esencia de vainilla hasta que estén bien integrados. La mezcla va a ser bastante dura, no chirle, no se preocupe. Colocar la mitad de la preparación en la tortera. Agregar las manzanas en forma ordenada, y luego cubrirlas con el resto de la mezcla. Llevar al horno por 1 hora, 1 hora 20 minutos. Dejar enfriar en el molde.

No te olvides de consultar con tu nutricionista cuáles son las opciones que más se adaptan a tu plan de alimentación.

Helado de Arándanos y Compota de Manzanas

Ingredientes

1 ½ tazas de compota de manzanas.
2 latas de salsa de arándanos en gelatina.
1 taza de gaseosa de lima limón light
1 taza de jugo de naranjas sin azúcar
1-2 cucharitas de licor de frutas, opcional

Preparación

Mezcla todo a mano en un recipiente, o bátelo con una batidora de mano durante uno o dos minutos para suavizarla. Viértela en un contenedor de plástico grande y bajo, y congélalo toda la noche.

Torta de manzana

Ingredientes

2 tazas de azúcar light
20 tazas de harina leudante
4 huevos
1 cucharadita de esencia de vainilla
5 manzanas grandes
Fritolina para el molde

Preparación

En un bol batir el azúcar con los huevos a punto letra (punto de cinta). Luego se le agrega la esencia, la harina y por último las manzanas (peladas y partidas).

Colocar la mezcla en un molde grande previamente untado con mantequilla y harina, y llevar al horno moderado (unos 180 grados) durante 35 o 40 minutos.

¡¡¡Muy felices y nutritivas pascuas!!!

*Les desea el consultorio de la
Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin*