

RECETARIO NAVIDEÑO

DELEITE NÓRDICO





Todo aquello que rodea al acto de comer forma parte de nuestra esencia. En nuestra profesión, atendemos diariamente a personas que por algún motivo clínico, necesita mejorar en cierto modo su alimentación y su estilo de vida. Nuestra tarea consiste en mostrarles una mirada diferente, transmitirles un modo de alimentación al que poder adherirse como forma de vida, y no como imposición. Y para ello, hay que amar (conocer) la gastronomía en toda su magnitud.

Viajando, esmeramos aún más esas posibilidades, definimos con mejores argumentos la curiosidad de aprender. Aventurarse a conocer qué comen otros pueblos nos acerca al conocimiento.

Otra Navidad se presenta ante nosotr@s. Y para estimularnos con algo que nos saque de lo anodino, proponemos añadir un toque báltico a nuestra mesa.

Embriagadas aún de aromas y temperaturas gélidas del **Báltico** como punto de unión, **Estonia y Finlandia** nos han permitido acceder a un mundo de fragancias ahumadas, cítricas y texturas cremosas. Salmones, arenques, sardinas, bayas de enebro, eneldo y masas horneadas elaboradas con trigo sarraceno y centeno, como principal exponente de su gastronomía. Este viaje de frío y nieve nos ha dado todavía más motivos para no abandonar la curiosidad y queríamos compartirlo con vosotr@s.

Tere tulemast, Tervetuloa, bienvenid@s.



La curiosidad es un vicio que ha sido estigmatizado por el cristianismo, también por la propia filosofía, incluso por una cierta concepción de la ciencia. Curiosidad, futilidad. Sin embargo, la palabra me gusta: me sugiere algo diferente: evoca la preocupación, el cuidado con el que se toma lo que existe y lo que podría existir (...) un cierto empeño en cuanto a deshacernos de nuestras familiaridades y mirar de otra manera las cosas (...).

MICHEL FOUCAULT

ÍNDICE

1

ENTRANTE

LOHIKEITTO (Sopa de salmón finlandesa)

3

DULCE NAVIDEÑO

PIPARKOOGID (Galletas de jengibre)

2

PLATO
PRINCIPAL

GALETTES ESTONAS RELLENAS DE
CODILLO Y CHUCRUT

4

SOBRE NOSOTRAS
RRSS - CONTACTO



LOHIKEITTO (Sopa de salmón finlandesa)

Ingredientes para 4 personas:

- 3 rodajas de salmón limpias
- 2 patatas medianas
- 1 puerro y 1 cebolla
- 200 ml de crème fraîche
- Eneldo fresco, pimienta blanca y sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Cortamos la cebolla y el puerro y pochamos en una sartén caliente con una cucharada de aceite.

Cuando comience a dorarse, incorporamos las patatas en trozos pequeños. Las cubrimos con agua, dejamos cocer y añadimos sal y pimienta blanca. A media cocción, añadimos eneldo fresco picado a la olla para que vaya cogiendo el aroma.

Añadimos la crème fraîche y removemos. Cocinamos 2 minutos más hasta que hierva.

Por último, añadimos el salmón cortado en trozos y limpio de espinas y pieles. Se deja al fuego otros 5 minutos. Servimos caliente con eneldo por encima. El resultado debe ser tipo sopa cremosa, pero manteniendo la consistencia caldosa.

LOHIKEITTO (Sopa de salmón finlandesa)

CURIOSIDADES

La **smetana** es una crema de origen ruso, espesa y de sabor ligeramente ácido. También se usa ampliamente en la cocina finlandesa, por ejemplo en esta sopa de salmón. Soporta altas temperaturas sin cuajarse. Se puede sustituir por crème fraîche. En Noruega, un buen sustituto es la crema agria local seterrømme (significa "crema agria de granja de montaña").

Tanto la **crème fraîche** como la crema agria son dos tipos de natas fermentadas. Ambas son espesas y muy cremosas, pero la crème fraîche tiene más grasa y menos proteína, lo que hace que pueda usarse para cocinar. Una mayor proporción de proteína impide que se pueda cocinar a altas temperaturas, ya que "cuajarían" y se perdería la textura cremosa, dando una apariencia de leche cortada. La crema agria por tanto debe utilizarse para platos fríos o en los cocinados, pero una vez se han retirado del calor.



GALETTES ESTONAS RELLENAS DE CODILLO Y CHUCRUT

Ingredientes de la masa (6 Galettes): 1 taza de harina de trigo sarraceno, 1 y 1/2 taza de agua, sal y aceite de oliva virgen.

Ingredientes para el relleno: 2 piezas de codillo, 50 g de mantequilla, 1 puerro, 1 zanahoria, 2 hojas de laurel, 2 granos de clavo, 2 chalotas, 100 ml de vinagre blanco, 100 ml de vino blanco, 2 huevos, estragón seco, sal, 6 granos de pimienta negra, pimienta negra molida y 200 g de chucrut.

Elaboración de las Galettes: Mezclamos la harina de trigo sarraceno con la sal y el agua, removemos con las varillas hasta que no haya grumos. Colocamos una sartén antiadherente al fuego (importante que no se pegue). Una vez caliente, añadimos unas gotas de aceite de oliva virgen y extendemos con una brocha o con papel de cocina. Cogemos un cazo de la mezcla, tiene que quedar una capa fina, y dejamos que se haga durante un par de minutos. Le damos la vuelta, esperamos un minuto más y retiramos la galette. Hacemos el mismo procedimiento con el resto de la masa.

Elaboración del relleno: La noche anterior ponemos en remojo los codillos en agua fría. Antes de cocinar, escurrimos el agua y los cocemos con laurel, clavos, pimienta negra, puerro y zanahoria troceados unas 2 horas. Pasado este tiempo, desmenuzamos la carne en forma de hilos. Para la salsa, cocinamos las chalotas con el vinagre, el vino y el estragón, hasta que reduzcan a la mitad, y colamos. Ponemos al baño María las yemas y batimos enérgicamente con la reducción de chalota. Agregamos la mantequilla clarificada hasta que espese y salpimentamos. Reservar.

Rellenamos las gallettes con el codillo en salsa. Para el emplatado final te recomendamos coronarlo con un toque de chucrut.

GALETTES ESTONAS RELLENAS DE SOLOMILLO Y CHUCRUT

CURIOSIDADES

El **mulgikapsad o chucrut (repollo fermentado)** suele ser, junto con la patata y otras raíces (chirivía, nabo, rutabaga...), el principal acompañamiento de los platos a base de carne en la gastronomía estona. Muy especialmente, la noche de Navidad.

El repollo es el ingrediente principal de esta preparación, aunque se pueden usar otros tipos de col. Las hojas se cortan en tiras finas y se mezclan con sal, antes de ponerlas en un bote lleno de salmuera al vacío. A partir de ahí, se produce la fermentación, mientras la sal ayuda a deshidratar el repollo.

Hay numerosas variantes a partir de este punto, ya que se pueden añadir especias o incluso vino tinto para dar un sabor peculiar al resultado. Existen varios métodos tradicionales para ir cuidando la fermentación del chucrut, aunque hoy en día ese proceso se ha logrado industrializar sin demasiados problemas y es un alimento fácil de encontrar en cualquier supermercado.



GALLETAS DE JENGIBRE

Ingredientes: 120g de harina integral, 100g de copos de avena, 2 cucharadas soperas de crema de almendras (100% almendras), 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen o aceite de coco, 1 manzana Golden grande, 2 dátiles sin hueso y 2 cucharadas de pasta de dátiles (100% dátiles) o miel, jengibre en polvo, canela de calidad, cardamomo, nuez moscada, clavo y una cucharadita de levadura.

Elaboración: Añadimos todos los ingredientes a un bol y trituramos con la batidora hasta obtener una masa homogénea. También se podría hacer con el robot de cocina, opcional. Colocamos la masa sobre papel vegetal de horno, la cubrimos con otra lámina de papel encima y, con el rodillo, extendemos la masa. Retiramos una de las láminas y damos forma a la masa con moldes de galletas (como los que aparecen en la foto). Engrasamos la bandeja del horno con aceite de oliva y colocamos las galletas. Horneamos a 180°C, calor arriba y abajo, durante 30 minutos.

Esperamos a que se enfríen antes de tomarlas, si es que resistes...



Estas galletas son muy populares en Estonia, conocidas como Piparkoogid. El pan dulce de jengibre o Piparkoogid no es la clásica galleta de jengibre y canela; se caracteriza por el uso de otras especias como el cardamomo, la nuez moscada y el clavo.



ESTRELLA RUBIO ROMERO

Es Dietista-Nutricionista y Maestra especialista en Educación Física. Actualmente, es responsable del Centro de Nutrición clínica y Escuela de alimentación Nutrimente (Sevilla). Está especializada en el tratamiento nutricional de la obesidad y trastornos de la conducta alimentaria, y en patologías digestivas e intestinales. Compagina su actividad clínica con tareas de asesoramiento y divulgación a nivel nacional.

MARIBEL RAMA RUBIO

Es Dietista-Nutricionista. Actualmente, es responsable del Centro de Nutrición Maribel Rama (Loja, Granada). Está especializada en alimentación y salud hormonal femenina, impartiendo charlas y divulgación entre mujeres. También es especialista en alimentación vegana y vegetariana. Parte de su labor está centrada en el tratamiento nutricional de la obesidad.



AMBAS TRABAJAN LA RELACIÓN CON LA COMIDA DESDE UN ENFOQUE ALEJADO DE LA RESTRICCIÓN Y MÁS CERCANO A LA IDENTIFICACIÓN DE LAS NECESIDADES INDIVIDUALES, RESPETANDO EL RITMO DE CAMBIO PROPIO DE CADA PERSONA.

RRSS - CONTACTO

NUTRIMENTE

 [nutrimente_es](#)

 [@Nutrimente.Sevilla](#)

 consultas@nutrimente.es

 [@Nutrimente_ES](#)

 nutrimente.es

CENTRO DE NUTRICIÓN MARIBEL RAMA

 [maribelrama_nutricionista](#)  mrma.nutricionista@gmail.com

 [Maribel Rama Rubio Dietista - Nutricionista](#)

 maribelramanutricion.com