

Platos y Menús Atlánticos

Proyecto INNGAL -AGROMARSALUD

Los platos y menús presentados han sido elaborados en el marco del proyecto de investigación INNGAL-AGROMARSALUD 2013. Su objetivo es evaluar la influencia de alimentos característicos de la dieta tradicional gallega sobre el estado de salud. Para ello, el equipo clínico del proyecto, dirigido por los Drs. M^a del Mar Calvo Malvar, M^a Rosaura Leis Trabazo, Francisco Gude Sampedro y Alfonso Javier Benítez Estévez, del Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela del Área de Xestión Integrada, hemos diseñado una intervención nutricional en familias en el pueblo de A Estrada (Pontevedra). Para la realización del Proyecto se suman al equipo investigador los médicos de familia, pediatras y personal del CAP de A Estrada, sin cuya colaboración no sería posible una intervención nutricional en el ámbito familiar.

Los platos, menús y recetas presentados deben servir de guía a las familias para llevar a cabo una dieta consonante con la Pirámide de la Dieta Atlántica, que es saludable, funcional y bioactiva.

La calibración de los platos y menús así como las recomendaciones nutricionales y culinarias han sido realizadas por un grupo de expertos en dietética y nutrición bajo la dirección de la Dra. M^a Rosaura Leis Trabazo, Coordinadora de la Unidad de Nutrición Pediátrica del Área de Xestión Integrada de Santiago de Compostela.

Las tareas de restauración han estado coordinadas por D. Santiago Martínez Fernández, profesor de la Escuela de Hostelería Belarmino Fernández Iglesias.

Nutricionistas, restauradores y varias empresas de alimentación gallegas hemos trabajado juntos para conciliar el adecuado aporte de nutrientes con aspectos como la palatabilidad y facilidad en la elaboración, característicos de la tradición gastronómica gallega.

Empresas promotoras:

BODEGAS TERRAS GAUDA S.A.

CONSERVAS A ROSALEIRA S.L.

INVATIA RESEARCH S.L.

CONSERVAS FRISCOS S.A.

INNOLACT S.L.

PAZO DE RIVAS S.L.



Organismos públicos de investigación colaboradores:



Hospital Clínico Universitario
Xerencia de Xestión Integrada de Santiago de Compostela

Misión Biológica de Galicia-CSIC
Instituto de Investigaciones Marinas-CSIC

Aula de Productos Lácteos
Universidad de Santiago de Compostela

Facultad de Medicina
Universidad de Santiago de Compostela

Universidad de Vigo



Los caldos para nuestras recetas

Los caldos que más vamos a usar en la elaboración de nuestras recetas son de tres tipos:

1. Caldo de carne.
2. Caldo de pollo.
3. Caldo de pescado.

El caldo de carne una receta básica muy importante a la hora de elaborar sopas, cremas y salsas. Para la elaboración es básico una pieza de carne y huesos de vacuno que tenga mucho cartilago, como piezas de la rodilla que es muy dura para otras recetas. Para el de pollo sus carcasas y para los pescados sus espinas y cabezas.

Varios trucos para preparar un buen caldo

1. Poner siempre el agua fría.
2. Sofreír previamente la carne y las verduras.
3. Empezar la cocción a fuego lento. De esta forma las impurezas de la carne, pollo y espinas ascenderán a la superficie y así se puede espumar.
4. Si no quieres que haya grasa en el caldo, hay que enfriarlo en la nevera. La grasa solidificada es bastante fácil retirarla del caldo.
5. Mejor hacer cantidad para que nos quede para otras veces, para conservarlo los metemos en botellas pequeñas en el congelador con una anotación en el exterior con la fecha y qué tipo de caldo es, para consumir siempre el más viejo.

Los caldos para nuestras recetas

Ingredientes

- 3 Kg. Una pieza de jarrete y huesos de vacuno. Para el de carne.
- 3 Kg. Carcasas de pollo. Para el de pollo.
- 3 Kg. Espinas y cabezas de pescado. Para el de pescado.
- 10 L. Agua
 - 3 Zanahorias
 - 1 Cebolla
 - 2 Puerros
 - 1 Tomate maduro
 - 2 Hojas de laurel
 - Un poco de perejil

Elaboración

Empezamos limpiando bien las verduras, pelándolas y picándolas.

En la olla donde haremos el caldo, rehogamos las verduras con un poco de aceite.

Pasados unos minutos, añadimos las piezas elegidas dependiendo del caldo que vayamos a elaborar y rehogamos unos minutos más antes de añadirle el laurel y el perejil.

Añadimos a la olla el agua, hasta que cubra bien los huesos o las espinas y las verduras y llevamos a ebullición a fuego bastante fuerte. Una vez hierva, bajamos para que el caldo se haga a fuego lento.

Dejamos que el caldo cueza al menos dos horas, en el de carne y pollo y treinta minutos en el de pescado, con la olla destapada. En este tiempo, iremos espumando para quitar las impurezas que pueda soltar la carne o las espinas y las verduras. Podemos añadir agua fría si se evapora demasiado.

Pasadas las dos horas o treinta minutos en el de pescado, dejamos templar y colamos para así poder retirar la carne o las espinas y las verduras. Para sacar la grasa los metemos en la nevera y al día siguiente al estar solidificada se retira con más facilidad. Volvemos a colar si fuese necesario y metemos en botellitas de plástico en el congelador para ir sacando cuándo sea necesario.