

COMER EN PASCUAS

Lic. Paula Pueyrredon y Lic. Victoria Coronado

Un poco de historia

En la mayoría de los idiomas, con excepción del inglés y del alemán, el nombre del día de fiesta deriva de Pesach, nombre hebreo para las pascuas, una festividad judía a la cual la Pascua o Semana Santa cristiana esta ligada íntimamente. En los de habla inglesa, al domingo de Pascua se le llama "Easter Sunday", porque según la tradición teutónica, Eastre era la diosa de la primavera (la Pascua casi siempre cae muy próxima en el hemisferio Norte), y en su homenaje se celebraba un festival pagano. Del nombre Eastre derivó Easter.

Desde varios milenios antes de nuestra era, distintas culturas, festejaban el comienzo de la primavera (en esta época de marzo), con fiestas que podían extenderse por una semana, en la primera luna llena de la primavera, por el "paso" del invierno. Con el tiempo fueron fusionando el sentido pagano y religioso de estas fiestas.

Las primeras pascuas judías se festejaron en Egipto y conmemoran el éxodo del pueblo judío desde Egipto en el 1513 A.C. en busca de la tierra prometida. Pero los hebreos festejaban las pascuas dedicadas a la diosa de la fertilidad muchos años antes de convertirla en festividad conmemoratoria de su libertad.

Por su parte, para los cristianos, la Pascua es la fiesta en memoria de la resurrección de Cristo. La fecha de celebración varía entre el 22 de marzo y el 25 de abril, ya que tiene lugar el domingo siguiente a la primera luna llena de primavera del hemisferio norte. Los primeros cristianos, que eran judíos, celebraban la Pascua, al mismo tiempo que los judíos, durante la noche de la primera luna llena pascual, del primer mes de primavera. En el concilio de Nicea bajo Constantino los cristianos transformaron la celebración de la Pascua judía en la fiesta de la resurrección de Jesús. Los judíos por su parte continúan celebrando la Pascua al estilo del Éxodo.

Entonces, el origen de esta fiesta no depende solamente de su significado simbólico (liberación de los judíos del faraón egipcio, redención y liberación de los cristianos del pecado), sino también de su posición en el calendario (primavera). Por nuestra posición geográfica, las Pascuas no coincide con el comienzo de la primavera, si no del otoño, pero compartimos el origen de la fiesta.

La gastronomía durante Semana Santa

La gastronomía de Semana Santa está íntimamente ligada a la liturgia y los cánones religiosos establecidos y seguidos en cada región, y está muy unida a las costumbres y los platos típicos de cada zona. En el caso del cristianismo, corresponde a todas las costumbres culinarias y alimentos permitidos durante el periodo sagrado y transcurre desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección.

Una de las características de la gastronomía de la Semana Santa es la austeridad, que se contrapone con la abundancia del Carnaval. Las restricciones religiosas, derivan en reglas gastronómicas en cuanto a los ingredientes y a las cantidades de ciertos alimentos (que difieren y son característicos de cada religión). Por Ejemplo, con la llegada de cristianismo y la prohibición de comer carne todos los viernes de Cuaresma y Viernes Santo, se produjo una revolución gastronómica, creándose una serie de platos salados y dulces característicos de estas fiestas.

En estos días festivos, comúnmente se suele comer más de lo habitual y se consumen más calorías de lo que se acostumbra. Por lo general se preparan platos especiales sobre todo dulces como la rosca de pascua y lo imperdibles huevos de chocolate. Por tradición, también

abundan las preparaciones con pescado, pero para esta época siempre aumenta de precio, es recomendable comprar latas de atún o caballa antes de la época, para tener pescado más barato. El consumo de carnes, que se evitan en esta época, se puede reemplazar por legumbres que se preparan de distintas formas: guisos, ensaladas o animarse a preparar "Humus", un exquisito aderezo de la comida árabe. También se pueden aprovechar las verduras y hacer humita, verduras grilladas o rellenas, milanesas de verduras, etc.

En conclusión aprovechar estas Pascuas para organizar el menú familiar, incluyendo platos livianos a base de pescado, cereales y verduras e introducir entre los postres ó platos dulces, opciones que incluyan frutas, cereales y leche. Es bueno disfrutar de este tiempo libre para cocinar con los chicos recetas sanas y que a la vez sean atractivas divertidas y ihasta que los chicos puedan participar en su elaboración!

A continuación les se presentan algunas recetas ricas y sanas para preparar en esta Semana Santa:

- Flan de Zapallo
- Budín de mandarinas
- Cascaritas de naranja
- Panqueques de fruta
- Ratatouille
- Humus
- Humita

Flan de zapallo

- 1 1/2 de zapallo de cáscara colorada
 - 1/2 litro de leche
 - 300 grs. de azúcar
 - 1 cucharadita de esencia de vainilla
 - 3 cucharadas llenas de maicena
 - Jugo y ralladura de 1 naranja
1. Pelar el zapallo y cortarlo en trozos grandes y ponerlos a cocinar con poca agua, escurrirlos y tamizarlos.
 2. Aparte, poner a hervir la leche con el azúcar y la vainilla, y cuando suelte el hervor agregarle la maicena disuelta en un poco de leche o agua fría.
 3. Dejar hervir unos minutos uniéndole la ralladura de la naranja.
 4. Agregarle el zapallo y el jugo de la naranja.
 5. Cocinar un momento más, y en seguida pasarlo a una budinera acaramelada.
 6. Desmoldar al día siguiente.

Budín de mandarina (2 budines)

- Mandarinas 2 grandes o 3 chicas
 - Azúcar 2 tazas
 - Harina leudante 3 tazas
 - Huevos 2 unidades
 - Aceite neutro 1 taza
 - Esencia de vainilla c/n
 - Opcionales: nueces picadas, pasas de uva, almendras, etc.
1. Lavar bien las mandarinas, partirlas al medio y sacarles las semillas.
 2. Procesarlas bien y luego ir agregando el resto de los ingredientes.
 3. Colocar la mezcla en dos budineras enmantecadas y enharinadas.
 4. Llevar a horno medio por aproximadamente 40 minutos.

Cascaritas de naranjas

- Cáscaras de naranjas 3

- Azúcar 500 gr
 - Agua 450 cc.
 - Azúcar c/n
1. Cortar las cáscaras en tiras o del tamaño deseado, quitándoles la parte blanca.
 2. Hervir a partir de agua fría 30 minutos y repetir este procedimiento 6 veces más.
 3. A parte, colocar el azúcar con el agua hasta que rompa hervor, e incorporar las cascaritas.
 4. Bajar el fuego, porque no debe hervir, y dejar cocinando las cascaritas por 1 ½ hora.
 5. Dejarlas enfriar en el almíbar.
 6. Escurrirlas y pasarlas por azúcar.
 7. Dejarlas secar.

Sugerencias:

- ♣ Se pueden hacer también con cáscaras de pomelo.

Panqueques de frutas

- Masa de panqueques
 - Manzana 1 rallada
 - Pera 1 cortada en cubitos
 - Frutillas 1 taza
 - Queso crema 2 cdas.
 - Jugo de naranja 1 vaso
 - Azúcar 1 ½ vaso
1. Agregar a la manzana 2 cdas de azúcar y cocinarla en una cacerola hasta que el azúcar se disuelva, proceder de igual forma con la pera y reservar aparte.
 2. Lavar bien las frutillas y cortarlas en cuartos mezclarlas con el queso crema y 1 cda. de azúcar.
 3. Por otro lado hacer una salsa con el jugo de naranja y el vaso de azúcar hacer una salsa colocándolos en una cacerola y cocinando hasta que espese.
 4. Armado: colocar los distintos rellenos (manzana, pera y frutillas) en recipientes separados y la salsa en una salsera para que cada comensal se arme su propio panqueque.

Ratatouille

- Cebolla 1
 - Morrón rojo 1
 - Berenjenas 2
 - Ajo 1 diente
 - Tomate perita 2
 - Zucchini 2
 - Aceite 3 cdas.
 - Albahaca picada 1 ramito
 - Sal y pimienta
1. Picar todas las verduras bien chiquitas en cuadraditos.
 2. Poner el aceite en una sartén y saltear las verduras, empezando por las que demoran más: cebolla, ajo y morrón, incorporar después las berenjenas y los zuchinis.
 3. Cocinar por 15 – 20 minutos.
 4. Cuando las verduras estén tiernas agregarles los tomates peladas y cortados en cuadraditos.
 5. Continuar la cocción por 5 minutos más.

6. Condimentar con sal, pimienta y la albahaca.

Sugerencias:

- ♣ Es ideal para acompañar carnes o como salsa para las pastas o el arroz.

Humita de choclo

- Choclos 2 latas o 6 medianos
- cebolla rallada 1/2
- Morrón 1
- Ají molido 1 cdas.
- Leche 1 taza
- Almidón de maíz (Maicena) 2 cdas.
- Albahaca 1 ramita
- Sal y pimienta a gusto

1. Poner aceite en una sartén y freír la cebolla y el morrón cortado bien chiquito.
2. Una vez que este dorado, agregar los choclos rallados o procesados, el ají, la albahaca molida y la sal.
3. Utilizar parte de la leche para desleír el almidón de maíz y agregar a la mezcla de choclos junto con el resto de la leche.
4. Cocinar hasta que tome una consistencia algo espesa.

Humus

El humus es una pasta a base de garbanzos de origen libanes. Se come con pedazos de pan árabe, grisines, tostadistas o con verduras como, por ejemplo zanahorias o apio.

- Garbanzos 1 lata
- Aceite 1/2 taza
- Ajo 2 dientes
- Jugo de limon 1
- Perejil 1 ramita
- Sal y pimienta a gusto

1. Colocar en la procesadora una lata de garbanzos (sin el agua) o una taza de garbanzos.
2. Agregar el ajo pelado, jugo de limón, perejil, aceite, sal y pimienta.
3. Procesar bien hasta que quede una pasta homogénea.
4. Debe tener la consistencia de la mayonesa, de no ser así se puede agregar agua y volver a procesar.
5. Colocar en un bol y servir acompañado de verduras o panes a gusto.