

Se avecinan excesos en la mesa y conviene compensarlos con calma y buenos alimentos...

La novedad *gourmet* de estas fiestas es la trucha del Fiordo de Noruega, que criada en el mar y con más de dos kilos de peso, pasa estrictos controles de calidad y tiene un precio estupendo. Un bocado exquisito de salud que se cocina a temperatura no muy alta (menos de 100° C) o marinada directamente, con todas las garantías.

Además, este delicado pescado resulta ideal para los niños porque es sencillo quitar la espina y que quede limpio. Y ahumada está exquisita.

Sus cualidades también son muchas. Su brillante piel plateada envuelve su carne de intenso color rojizo vetado con gran poder cardiosaludable, gracias a sus ácidos grasos Omega 3, y con vitaminas A, B12 y D, yodo y antioxidantes. Este alimento *premium* acumula la grasa solo en el estómago, por lo que al limpiarlo desaparece y la carne queda magra. Descúbrala en www.mardenoruega.es



'Aceituning' festivo

Otra opción saludable para quedar fenomenal en Navidad es aliñar nosotros mismos las aceitunas. Solo hace falta imaginación y ganas de divertirse, no hay límites. Además, es una ocasión para que toda la familia, niños incluidos, compartan un ratito en la cocina. Si no se te ocurre la 'fórmula mágica', puedes inspirarte en www.elaceituning.es con mil y una ideas de grandes cocineros.

La receta de



Brochetas de trucha

Ingredientes

250 g trucha del Fiordo en lomos
2 cucharadas de cilantro fresco
2 cucharadas de cebollino fresco
3 patatas
2 tomates pera
1 calabacín
media lima
aceite de oliva
pimienta
sal
12 palitos de brocheta

Elaboración

Cocer las patatas y cortarlas en dados. Hacer taquitos con la trucha, las patatas y el calabacín cocido. Insertarlos en las brochetas, espolvorear sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Poner en una parrilla a fuego suave durante 7-10 minutos.

Salsa de tomate y cilantro:

Blanquear los tomates pera 10 segundos en agua hirviendo y enfriar rápidamente. Eliminar la piel y las pepitas y cortar en dados pequeños. Incorporar el cilantro y el cebollino picados y el zumo de lima. Mezclar todo bien y aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



Diez claves para disfrutar sin engordar

1 Cree en ti mismo.

Puedes mantener tus objetivos a pesar de la tentación.

2 Busca aliados

en la mesa que te apoyen frente al resto de tus familiares.

3 Decide antes de sentarte en la mesa lo que vas a comer.

4 Piensa en tu

estómago y no en tu boca: muchas veces comemos sin darnos cuenta.

5 Siempre puedes dejar algo en el plato, no es obligatorio todo.

6 No comas sobras durante toda la semana. Compensa.

7 Evita repetir.

Las cantidades son importantes.

8 Modera el turrón

y los dulces. No los tengas a mano.

9 Contrólate

con el alcohol.

10 Muévete entre celebración y celebración.

Sopa de ajo blanco de pistacho americano

Ingredientes

- Para la leche de pistacho: 0,5 g de pistacho americano y 500 ml de agua
- Para la sopa de ajo blanco: 100 ml de aceite de oliva virgen extra, 1 ml de vinagre de jerez, sal, 0,5 g de leche de pistacho y 100 g de ajo
- 500 g de langostino
- 80 g de nabo y un espárrago triguero fino
- 12 g de mostaza roja y rúcula

La receta de Paco Roncero

Pon en remojo el pistacho con el agua, tritura con la batidora, deja reposar en

la nevera 12 horas y pasa la mezcla por la licuadora. Cuela y reserva. Para la sopa, blanquea el ajo, emulsiona partiendo del ajo y aceite, y ve añadiendo leche de pistacho como si fuera mayonesa. Pon a punto de sal y vinagre. Pela los langostinos y cuécelos en agua salada. Pela los trigueros y córtalos, cuece en agua con sal y refresca con agua y hielo. Cuece el nabo y refresca, y corta en láminas finas.

Dora en la sartén los langostinos y los espárragos y pon en un plato de forma decorativa. Añade brotes de mostaza y rúcula. El ajo blanco bien frío se sirve con una jarra en un lateral del plato.



la Navidad

Tartar del Fiordo

Ingredientes

100 g de trucha del Fiordo
1 pepino
1/2 chalota
2 cucharadas de eneldo fresco en juliana
1/2 limón
1 cucharada de mostaza Dijon
1 cucharada de sésamo
sal
pimienta

Elaboración

Pedir al pescadero que prepare la trucha en lomos limpios. Cortar en dados pequeños. Picar la chalota y el eneldo en juliana fina y añadir al zumo de limón. Mezclar la trucha con la chalota, el eneldo, el zumo de limón, la mostaza y el sésamo. Salpimentar al gusto y colocar en moldes.

Lavar y pelar el pepino y cortarlo en rodajas de un centímetro de grosor.

Servir una porción de tartar sobre cada rodaja de pepino.



Desayunando con... Olivia Molina

"La alimentación, y en especial el desayuno, es uno de los factores determinantes en el desarrollo durante la infancia y adolescencia. La primera comida del día debe ser completa, hacerse bien y de forma equilibrada y tranquila, al menos necesita 15 minutos".

La actriz Olivia Molina, que pronto será mamá por segunda vez, añade: "Tiene que ser muy duro no disponer de dinero para dar de

desayunar a tus hijos; ninguna madre está preparada para algo así, y por eso apoyo la campaña solidaria de Kellogg's que donará 3,5 millones de raciones de cereales a familias con pocos recursos. Los niños son el futuro y tenemos la responsabilidad de cuidar de ellos. El número de peques que van sin desayunar al cole es cada vez mayor, y esto es algo muy injusto".

Familia contra obesidad

Los primeros años de vida son fundamentales en la adquisición de hábitos saludables, y por eso es tan importante la influencia de padres y madres en las futuras actitudes frente a la comida. Un reciente estudio del Instituto DKV y la Fundación Thao demuestra que comer en familia es clave para adquirir costumbres alimenticias que eviten el sobrepeso. El ambiente familiar se verá favorecido: cuanto más largos son los momentos alrededor de la mesa, más positivas resultan las relaciones, se conversa y eso es beneficioso para los niños. Comer acompañado y con calma, contribuye a que el pequeño esté atento a sus gustos, experiencias sensoriales, sensaciones de hambre y saciedad... Tampoco es aconsejable tener distracciones como la televisión o los juguetes. Debe ser un placer, y disfrutarse en familia.



Para tener buenas digestiones

Nutrición Center propone el complemento alimenticio con prebióticos y probióticos Pro-Digest, que garantiza el equilibrio intestinal, evita el estreñimiento y los gases, y regenera la flora. Además, estimula el sistema inmunológico.



Los imprescindibles de la primera comida

■ **Un desayuno completo** debe aportar al organismo entre el 20 y el 25 por ciento de la energía total que necesitamos a diario.

■ **Si reponemos fuerzas como es debido**, empezaremos la jornada con buen ánimo, vitalidad y sentido del humor.

■ **Los nutrientes básicos** son hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, y todos ellos deben estar representados en el desayuno.

■ **Lácteos, aceites de oliva, pan, cereales, zumos de frutas, fruta y frutos secos** son excelentes para mejorar el rendimiento físico e intelectual.

■ **El desayuno nos ayuda a regular el apetito** y la sensación de hambre a lo largo del día, evitando el picoteo mañanero y la ansiedad que nos lleva a comer en exceso.

■ **Quienes mejor desayunan** tienen muchas menos probabilidades de desarrollar obesidad.