

¿Cómo se prepara una cena de Fin de Año en Cuba?



Por: Chef Jorge Fernández Prendes

Las comidas y bebidas que hemos consumido los cubanos durante las fiestas de fin de año constituyen una larga tradición que se ha conservado a través del tiempo, con diferentes variantes según el momento histórico que se ha vivido, pero que ha mantenido la esencia de esta vieja tradición.

Platos típicamente cubanos no han faltado nunca en la mesa de cada familia cubana y de éstos les brindamos algunas recetas de las que siempre hemos disfrutado, además de algunos consejos para su elaboración y para una dieta sana.

En Cuba se consideran Fiestas Navideñas las comprendidas entre el fin del año y el comienzo del año venidero pasando por Nochebuena, Fin de Año, Año Nuevo y Día de Reyes, todas con una connotación religiosa. Estas celebraciones tienen la característica de agrupar a toda la familia y desde antaño se hicieron una costumbre muy popular.

En estas festividades existe un tradicional menú de comidas y bebidas típicas, en el cual se destaca el lechón asado, acompañado según la región de: congri elaborado principalmente en el oriente de Cuba o de arroz moro mucho más elaborado en la región occidental, la yuca con mojo, los tostones, ensalada de vegetales y postres caseros, en especial los buñuelos de Navidad, aunque también son típicos el dulce

de coco, mermeladas y frutas en almíbar con queso. La cerveza y los vinos actualmente son las bebidas que más se consumen. En épocas pasadas y aún en la actualidad; pero en menor escala, el pavo relleno, el agualoja y el ponche de leche, elaborados en casa, son de la preferencia de muchos. También a la usanza española turrónes, cidras, dátiles, nueces, avellanas, manzanas e higos. A las doce de la noche del 31 de diciembre era tradición comer 12 uvas en espera del nuevo año.

También para estas fechas han surgido exquisitos platos que han enriquecido nuestro espectro culinario, tales como el Cubitey, que no es más que una mezcla de elementos del Congrí y de la Paella, o como la ensalada Yumurí, donde la decoración estará acorde con la festividad; la receta original plantea colocar el pimiento rojo, previamente cortado, formando flores de pascua en el centro se coloca una zanahoria cortada y cocida y luego los tomates y los pimientos rellenos se ubican bordeando la flor de pascua, decorada con ramitas de berro.

Platos más frecuentes en nuestras fiestas de Fin de Año

Hablaremos entonces de los platos más consumidos en estas celebraciones. Es muy típico en la cocina cubana, especialmente en las festividades como la cena de Fin de Año, que el plato principal sea el cerdo asado, en torno al cual giran los demás alimentos, la técnica de asarlo varía según la región del país, por ejemplo en la región oriental se asa en una púa, que lo atraviesa de un lado a otro, esta púa va sujeta a una estaca clavada en la tierra, que tiene varios niveles, para a través de la altura, regular el calor transmitido por el carbón o leña que se deposita en un hoyo hecho en la tierra. Mientras se asa el cerdo se le va dando vueltas a la púa para que se cocine por todos lados; también es costumbre rellenarlo en su interior con congrí oriental, y a medida que se asa el cerdo se va cocinando el congrí. En el occidente del país se asa el cerdo a la parrilla o barbacoa, técnica de origen indio, que según el tipo de leña utilizada cambia el sabor del asado, es muy común utilizar la de mangle rojo y las ramas de guayaba.

En el centro del país se asa el cerdo al pincho, se le clava el pincho al animal desde la parte trasera saliendo por la boca y se coloca el pincho entre dos palos o tubos, con los cuales se le puede ir regulando la altura que se quiera, debajo en un depósito u hoyo en la tierra, tendremos el carbón o la leña. En la provincia de Pinar del Río se estila mucho cuando se asa el cerdo a la parrilla taparlo con hojas de plátano.

En La Habana, la forma más común de asar es al horno. El asado en cazuela es empleado a lo largo de todo el país. Lo que es prácticamente común en casi todas las regiones son los condimentos con que se adoba el cerdo, el mojo criollo y el rociarlos a medida que se cocina. La nomenclatura del cerdo varía por toda la isla, se le llama de diferentes formas: cerdo, cochino, marrano, macho, puerco, lechón e incluso se le llama indistintamente. En muchas regiones el lechón asado de Fin de Año da origen a otro plato que se consume ya para el Año Nuevo, le llaman montería y consiste en las masitas sobrantes del lechón asado, cortadas se rehogan en un sofrito y se enriquecen con pimentón y vino seco. Este es un plato donde se aprovechan los subproductos, puede consumirse con casabe (preparación aborígen), hidratado con la salsa y encima la montería. Aún en algunas regiones, sobre todo en la parte oriental del país, se sigue consumiendo el casabe en las festividades de Fin de Año.

Los intestinos del cerdo llamados en Cuba “mondongos” lavados con hojas de guayaba, las vísceras llamadas “gandinga” y los sesos del cerdo con los que se hacen frituritas, se consumen principalmente en el almuerzo del día 31 en espera del lechón asado, aunque en muchos lugares se consumían en los días venideros a esta fecha.

Otro de los platos más característicos de la cena cubana de Fin de Año lo es sin lugar a dudas la yuca con mojo, que consiste en la yuca blanda con un mojo criollo por encima y en muchas ocasiones se le adiciona chicharrones de cerdo. El mojo criollo es ampliamente utilizado en la cocina cubana, se emplea en piezas durante y después de la cocción, sobre todo, ejemplo: la yuca con mojo, a la que nos

referíamos, malanga con mojo, calabaza con mojo, el ya mencionado, adobo de mojo criollo para el lechón y otras carnes asadas. Esta preparación es muy representativa de la cocina cubana y en especial de la cocina campesina. Es importante tener en cuenta que este mojo le da el nombre de “a la criolla” a infinidad de platos.

La cena de Fin de Año va acompañada de plátanos verdes, los cuales son cortados en rodajas y fritos en dos tiempos, primero se doran por ambos lados y luego se vuelven a freír pero esta vez aplastados. Este plato tiene origen africano y es llamado de diversas formas, dependiendo la región del país, en occidente es más común llamarlo “plátanos a puñetazos” o “tostones”, aunque en Pinar del Río es más frecuente llamarle “ambuilas”; en Oriente y Centro son llamados “plátanos chatinos”, también se le conoce como “patacón pisa’o”.

Joya de la gastronomía caribeña lo es sin duda alguna el congrí, esa mezcla del arroz blanco guisado junto a los frijoles colorados. Nuestro sabio Don Fernando Ortiz, tercer descubridor de Cuba, nos refiere su posible, pero no probado origen africano y nos da el vocablo venido a Cuba, procedente de Haití, donde a los frijoles colorados le llaman congó y al arroz riz, al igual que en el idioma francés, por lo tanto plantea que significa en creole (criollo) congos con arroz, no debe confundirse este plato con el arroz moro, pues en el congrí se utilizan frijoles colorados y en el arroz moro se sustituyen estos por frijoles negros, los cuales dan origen al nombre. Popularmente se conoce al arroz moro como moros y cristianos, pero en la cocina profesional e internacional los moros y cristianos, se cocinan de un modo diferente, también se elaboran con frijoles negros y con los mismos ingredientes que el arroz moro, con la diferencia de que el arroz se cocina aparte con los condimentos blancos (ajo y cebolla) y los frijoles se cocinan con el resto de los ingredientes, luego se cuelean y saltean, se presentan de forma separada artísticamente y es el cliente quién hace la mezcla. Es conocido que la unión del arroz con los frijoles es muy beneficiosa para el organismo humano, pues ambos mejoran la calidad de proteínas vegetales presentes, puesto que ambos contienen aminoácidos esenciales, uno posee los aminoácidos de que carece el otro, formando un complemento ideal desde el punto de vista nutricional, de este modo se obtiene una proteína de un valor biológico similar a la que contienen las carnes.

Típico en estas fechas, lo es la ensalada de vegetales. Generalmente se emplean vegetales de la estación, principalmente tomates, lechuga y rábanos. Para el aderezo de la misma se utiliza una vinagreta clásica, aceite, vinagre, sal y pimienta, esta última empleada más bien en la actualidad y en muchas ocasiones se le añaden anillas de cebolla. Práctica de suma importancia por el aporte de fibra dietética y vitaminas, que actúan como antioxidantes, vitamina C, E, betacarotenos, y otras sustancias con igual acción, tales como los polifenoles y fitoquímicos, imprescindibles para contrarrestar la producción de sustancias nocivas por el consumo excesivo de grasas y “carnes”.

Y para finalizar esta suculenta cena “el postre”, indiscutible compañero de la mesa cubana. Muchos cubanos, me atrevería a decir que la gran mayoría, piensan que “si no han comido postre no han comido”, hábito nacido en los monasterios y conventos andaluces, y fortalecido en los barracones de esclavos africanos, pues los esclavos africanos eran confinados mayoritariamente a los ingenios azucareros, y se sabe que su dieta era elevada en azúcar, de ahí la preferencia del cubano por el dulce; costumbre que es bien sabido lo perjudicial y nocivo que es para nuestra salud, a pesar de que los dulces son fuentes de glucosa y nos ofrecen energía y fuerza, el consumo excesivo de azúcares provoca una cantidad de energía adicional a la necesaria, que se almacena en forma de grasa, con el consiguiente sobrepeso u obesidad, y por ende, riesgos a contraer enfermedades crónicas.

El más tradicional postre consumido en las fechas de fin de año es sin dudas los buñuelos de Navidad, con una clara influencia católica, pero elaborados principalmente con los productos de nuestra tierra, también en la santería este postre es ofrendado a los orichas. Este postre tan tradicional tiene algunas variantes dependiendo de la región, en algunos lugares, emplean un poco de calabaza en vez del boniato y en otros lo hacen sin el boniato, también rallan la yuca para extraerle la catibía, la ponen a secar al sol durante 10 o 12 horas; una vez seca la pasan por el jibe, para obtener la harina, luego le

añaden el anís y lo amasan en forma de bola y la ponen a hervir. Una vez cocinada la rompen en el mortero y es cuando le agregan la malanga, el boniato y los huevos, y terminan el procedimiento de igual forma. En algunos casos le incorporan harina de trigo para trabajar la masa en la mesa.

Consejos para una dieta sana durante las felices fiestas

Debemos tener en cuenta que el cubano es gran consumidor de grasas y si analizamos con detenimiento el menú tradicional de Fin de Año, veremos la gran cantidad de grasas que se consumen, por ejemplo, el cerdo asado, los chicharrones de cerdo que acompañan a la yuca con mojo, los tostones que se fríen en dos ocasiones, y el tocino o los chicharrones, en dependencia del congrí o del arroz moro, etc.

Las grasas son nutrimentos importantes de la dieta, constituyen una fuente de energía y son elementos esenciales para las funciones vitales del organismo, además favorecen la absorción de las vitaminas liposolubles, pero debemos tener en cuenta la calidad, la cantidad y la forma de consumirlas. El consumo excesivo de estas grasas saturadas presentes en el cerdo, entre otros alimentos, atenta contra la salud, promoviendo el desarrollo de enfermedades principalmente cardiovasculares y otras asociadas, como la hipertensión y la obesidad.

Es importante tener en cuenta que el sobrecalentamiento de las grasas también es nocivo para la salud, puesto que, cuando estas se sobrecalientan se liberan sustancias tóxicas como la acroleína, las que están asociadas con el deterioro y envejecimiento celular. Por todo esto se recomienda no dejar de disfrutar de nuestra succulenta y tradicional cena de fin de año, pero al hacerlo debe ser de forma sana y así quedan a la vez satisfechos nuestro paladar y nuestro cuerpo.

Aperitivos de Fin de Año

Según la definición de la Real Academia de la Lengua, una de las acepciones de “aperitivo” es la de aquello que “sirve para abrir el apetito”. Se trata de pequeñas cantidades de comida y su objetivo es provocar el apetito, no saciarlo. En algunos países, como en Cuba, es costumbre brindarse en fechas festivas, como las celebraciones por el fin de año, pues no es común hacerse a diario.

En el siglo XVII no se conocía esta palabra en castellano con la acepción moderna; en aquella época un aperitivo era “una cosa que abre y limpia las vías”, un término empleado solo por médicos y farmacéuticos. Posiblemente la palabra “apetito” (del latín: *aperit?vus* – abrir el apetito) influyera en esta nueva y moderna denominación.

¿Cómo se emplea?

Los aperitivos son algo característico y clásico a la vez, pues se emplean para amenizar un momento agradable entre dos o más personas. Las raciones de un aperitivo generalmente son pequeñas. No siempre sucede así, pues hay aperitivos de larga duración; después de ingeridos es difícil pasar a la mesa a cosas mayores.

Son múltiples los aperitivos, pues en la variedad está el gusto. Puede servirse como tales panes integrales con tomate, frutos secos, pescados, mariscos, en fin, todo un mundo por descubrir. Siempre con la inclinación en la mente de ofrecer alimentos saludables para “picar”. Los aperitivos deben contener ciertos principios amargos; se les atribuye la propiedad de ser estimulantes del apetito, tónicos y estimulantes del sistema digestivo.

Aperitivos poco recomendables

Los embutidos callejeros, las masitas de puerco fritas, el jamón, los chicharrones y los quesos no son los alimentos más indicados para el aperitivo, por la gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y calorías

contenidos en ellos. Quienes desean mantener una alimentación saludable e inofensiva, a veces no saben qué comer como aperitivo o las mejores bebidas cuando salen a tomar algo. Dejan de comer cualquier cosa por temor a sumar más calorías y echar por tierra el cuidadoso esfuerzo de toda la semana.

Algunos no son para nada recomendables, pues contienen mucha grasa y almidón en su elaboración, quitan apetito para la comida posterior y aportan demasiadas calorías en un volumen tan pequeño.

Aperitivos recomendables

De los muchos alimentos ofrecidos como aperitivo, se deben seleccionar aquellos particularmente recomendables como tónicos y estimulantes del sistema digestivo, por su cualidad para abrir el apetito siendo a la vez ligeros en cuanto a la cantidad de caloría en ellos contenidas. Su ingestión favorece la secreción de jugos gástricos y condiciona al estómago para la mejor digestión del plato fuerte. Es el caso de las aceitunas, los encurtidos, los vegetales fermentados, los canapés de atún, huevo duro cubiertos con un poco de mayonesa casera o de cebolleta picada y vinagreta o bebidas como el agua tónica o los refrescos sin calorías, entre otros.

Es bueno seguir con la costumbre de los días festivos de consumir algo ligero antes de comer aun estando a dieta. Consiste en un momento de encuentro entre amigos, amantes o familiares, muy placentero y para nada conviene dejarlo de lado.

Sugerencias saludables

Un aperitivo, sustituto perfecto de las papitas fritas y similares, pueden ser las palomitas o rositas de maíz hechas en casa. Las industriales ya envasadas y listas para cocinar en el microondas tienen más cantidad de aceite de origen desconocido y son abundantes en sal. Por eso no son muy recomendables. Incluso se puede hacer una buena fritura añadiendo los alimentos cuando el aceite, de calidad como el de oliva y no recalentado, esté bien caliente. De esta manera, se forma una costra externa tostada e impide la entrada de un exceso de aceite al interior del alimento. Si la fritura no está bien hecha, además de su elevado contenido en calorías, es muy indigesto y se nota cuando el alimento desprende un aroma no agradable a aceite recalentado.

En algunas zonas, a determinados aperitivos se les conocen con el nombre de “montaditos” o “banderillas”, pues los ingredientes, siempre saludables, se colocan uno encima del otro y suelen ir pinchados en un palillo de dientes. Los aperitivos saludables son alternativas más ligeras y digestivas cuando se debe cuidar las cantidades de grasa y las calorías de la dieta. Y siempre queda la posibilidad de pedir una ración de encurtidos, donde suelen estar combinados pepinillos y cebolletas en vinagre con o sin aceitunas.

Aperitivos saludables

- Ideas de aperitivos saludables para gente con prisa:

Entre ellos se encuentran las zanahorias, se pueden comer solas y son muy bajas en calorías; frutas secas, pues aportan fibra y casi no tienen grasa; ensalada de garbanzos con un buen contenido de grasas saludables y proteínas de calidad; un vasito de yogur descremado bien frío; queso semidescremado, con solo 80 calorías por rebanada, con una buena dosis de proteína y un poco de calcio; y las siempre deseadas naranjas, uvas, frutabomba con melón...

- Otras ideas saludables de aperitivos:

Fiambre de pavo y pasta de aceitunas

Es delicioso y muy saludable. Se baten las aceitunas con aceite de oliva virgen extra, se coloca un poquito de pasta sobre hojitas de lechuga tierna y encima pedacitos del fiambre.

Berenjenas fritas con miel

Sorprendentemente deliciosas y saludables. Rebozar bien las ruedas de berenjena en salvado de trigo y colocarlas en aceite hirviendo para que no queden grasosas, después se cortan en pedacitos y se colocan en un plato con un fondo de miel. Aporta pocas calorías y mucha fibra vegetal.

Papas horneadas sin aceite

Un aperitivo saludable hecho en casa. Se cortan las papas en rodajas muy finas y se meten en agua unos minutos. Luego se sacan y secan, se colocan en la rejilla del horno y se introducen en el horno caliente unos diez minutos. Para darles sabor se untan con puré de tomate y se sazonan con ajo o cebolla en polvo o un poco de pimentón, según el gusto de cada cual. Las ruedas se pican en cuarticos y se colocan en una bandeja.

Bastoncitos de zanahoria con puré de garbanzos

La zanahoria, dulzona, se unta a la perfección con un puré de garbanzos más denso y sabroso. Para hacer un puré rápido basta con $\frac{1}{4}$ de libra (100 gramos) de garbanzos cocidos o abrir una lata de garbanzos industriales y batirlos con un poco de pimentón, aceite de oliva —preferentemente virgen extra— y comino al gusto. Se pica la zanahoria en bastoncitos y se colocan en una bandeja con el puré en el centro. Además de saludable, el contraste de color es muy bonito.

Bastoncitos de pepino con yogur especiado

Un aperitivo saludable y refrescante. Consiste en una salsa con base de pepino picado en bastoncitos y yogur descremado batido con ajo crudo. Estimula el apetito casi sin calorías.

Melón con filete de claria

Un aperitivo líquido un poco diferente con un contraste delicado. La clave, en este caso, es no poner un tazón, sino servirlo en una tacita de café. Consiste en un batido de melón adornado con tirillas de claria hervida y sazonada a su gusto o del pescado de su preferencia. Si no les gusta el melón batido siempre se pueden poner unos dados de melón con una tira del pescado por encima. Ambos pueden ser preparados de antemano y guardados en el refrigerador. Como aperitivo es especial.

(Fuente/ [Salud-Vida/ Infomed](#))

<https://www.radiohc.cu/de-interes/caleidoscopio/151055-como-se-prepara-una-cena-de-fin-de-ano-en-cuba>



Radio Habana Cuba