

Introducción de Frédérique Corre Montagu

COCINAR SIN *gluten*

**REDESCUBRE
EL SABOR
DE LA COMIDA
CASERA**

LAROUSSE

SUMARIO



LAS CUESTIONES BÁSICAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN

Todo sobre el gluten	8
La alimentación sin gluten	12

COMPRAR SIN GLUTEN

En la despensa tengo...	16
Saber elegir las harinas	18
Para no complicarse en la cocina	24

RECETAS

¡A COMER!

Al rico pan

Pan para hamburguesa	28
Pan de maíz	30
Pan de semillas	32
Pan de castaña	34

Para el aperitivo

Bocaditos de queso comté	36
Grisines con aceitunas de kalamata, tomillo y sésamo negro	38
Blinis de sarraceno con tzatziki de rabanitos	40
Tostas de salmón con pimienta rosa	42
Masas saladas sin gluten	44
Miniquiches de panceta y alcachofas sin masa	46

Entrantes y ensaladas

Minipizzas al pesto de col rizada y calabaza	48
Tartaletas de rebozuelos, castañas y sésamo	50
Pastel de jamón y ricotta	52
Tempura crujiente de verduras	54
Empanadas de verduras con mozzarella	56
Samosas de pollo a la manzana con pasas y curry	58
Tabulé de quinoa con uvas y granada	60
Buñuelos de mozzarella con ensalada de quinoa	62





Platos para chuparse los dedos

¡Quiero salsa!

Ñoquis de boniato a las cinco especias	64
Raviolis con ricotta, limón y trigueros	66
Coliflor gratinada con bechamel	68
Calamares rebozados con corn flakes	70
Pollo empanado con corn flakes	72
Escalopes milanesa al parmesano	74
Pastel de carne con salsa de tomate	76
Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda	78
Fideos de arroz con tofu y verduras	80
Tallarines con gambas y tomates	82
Arroz con acelgas y beicon	84
Tajín de pescado y mijo	86
Crumble de calabacines con queso	88
Tatin salada de chalotas y tomates cherry	90
Torta de cebolla y anchoas	92
Flammekueche	94

No me dejes sin postre

<i>A la rica masa sin gluten</i>	96
Bizcochitos de azahar	98
Panecillos de leche con castañas y chocolate	100
Croissants y hojaldres con chocolate	102
Banana bread	104
Tortitas de arándanos	106
Bocaditos	108
Creps de harina de arroz	110
Cookies de avellanas y chocolate	112
Pastelitos de chocolate fundente	114
Bizcocho de chocolate blanco y arándanos rojos	116
Brownie con pacanas	118
Tartaletas de sarraceno con manzana	120
Cobbler de frutos rojos	122
Bizcocho de naranja	124
Bizcocho de zanahoria con glaseado de queso crema y lima	126
Bizcocho de crema de castañas y caramelo	128
Tarta de limón con merengue	130
Cheesecake de vainilla con coulis de fresa	132

Índice de recetas por tipo de plato

Índice de recetas por ingrediente



LAS CUESTIONES
BÁSICAS SOBRE LA
alimentación
SIN GLUTEN

Toda SOBRE EL gluten

En una época en la que cada vez se diagnostican más casos de enfermedad celiaca o de sensibilidad al gluten no celiaca, también resulta más fácil encontrar alimentos sin gluten en los comercios. Si es preciso seguir una dieta sin gluten, ya sea por celiaquía o por deseo de reducir la ingesta de gluten, conviene conocer mejor esta proteína que con tanta frecuencia se encuentra en los alimentos, en especial en los procesados.

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Antes de profundizar en los problemas que puede ocasionar, lo ideal es conocerlo un poco mejor. **El gluten es una proteína que rodea al almidón dentro de los granos de los cereales y confiere propiedades de elasticidad a las masas de harina.** Está presente en cereales que, en distinta medida, son frecuentes en nuestra alimentación: **trigo, cebada, centeno y avena.** Por tanto, está presente en el pan, la pasta, las galletas, la bollería, las pizzas y las quiches. Al entrar en contacto con agua, el gluten aporta a los alimentos volumen y esponjosidad, además de actuar como aglutinante. En consecuencia, puede estar presente en salsas, platos precocinados, algunos embutidos y el surimi. Por si fuera poco, también se incorpora en productos que cuesta más trabajo imaginar, como medicamentos, almidones modificados, malta y algunos aditivos alimentarios.

Así pues, el gluten es un elemento omnipresente en nuestra alimentación. Por eso es preciso verificar si figura entre los ingredientes de los productos que compramos y consumimos. Por desgracia, su presencia ha ido en aumento debido a los importantes cambios en los procedimientos de fabricación para mejorar la textura y digestibilidad de determinados alimentos, en especial el pan y sus derivados. La presencia de gluten reduce el tiempo de cocción y mejora la textura del pan cuando se usan harinas integrales, lo cual ha propiciado la creación, selección y uso de variedades de trigo más tiernas (y, por tanto, con mayor aporte en gluten) para optimizar la calidad de las harinas.



¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

Desde hace milenios, el gluten está presente en nuestros hábitos alimenticios. La celiaquía es **una enfermedad autoinmunitaria que se desencadena tras la ingesta de gluten en individuos con predisposición genética.** El sistema inmunitario de estas personas detecta que el gluten es un elemento extraño y desencadena una **respuesta inflamatoria que ocasiona daños a nivel intestinal y destruye las vellosidades del intestino delgado, unas pequeñas protuberancias que sirven para absorber nutrientes.** A día de hoy no tiene cura, y la única forma de tratarla es seguir una dieta sin gluten estricta de por vida.

En la actualidad, gracias a la formación del personal sanitario y a la mejora de las pruebas diagnósticas, se detectan más casos. No obstante, la prevalencia de la enfermedad sigue siendo la misma, solo que antes los pacientes no llegaban a ser diagnosticados.



Las SÍNTOMAS

EN LA
infancia

EN LA EDAD
adulta

La celiacía se puede manifestar por:

- ◆ **Diarreas crónicas o intermitentes**
 - ◆ Dolor abdominal
 - ◆ Náuseas, vómitos
 - ◆ Falta de apetito
- ◆ **Acumulación de gases en el intestino**
 - ◆ Aftas frecuentes
 - ◆ Pérdida de peso
- ◆ **Retraso en el crecimiento**
 - ◆ Cansancio crónico
 - ◆ Irritabilidad
- ◆ **Erupciones rojas con picor intenso (dermatitis herpetiforme)**
- ◆ **Retraso en el inicio de la pubertad**
 - ◆ Ausencia de menstruación
 - ◆ Anemia

Síntomas que puede ocasionar la enfermedad celiaca:

- ◆ **Dolor abdominal**
- ◆ **Diarrea crónica**
- ◆ **Estreñimiento**
- ◆ **Flatulencia**
- ◆ **Pérdida de peso**
- ◆ **Fatiga prolongada en el tiempo**
 - ◆ Aftas
- ◆ **Erupciones rojas con picor intenso (dermatitis herpetiforme)**
 - ◆ Osteoporosis
- ◆ **Ausencia de menstruación**
- ◆ **Infertilidad inexplicada**
 - ◆ Anemia

La mala absorción puede dar lugar a carencias, especialmente de hierro, calcio y vitamina B9 (ácido fólico).

¿CÓMO DIAGNOSTICAR LA ENFERMEDAD CELIACA?

Se estima que una persona de cada cien es celiaca, lo que supone que en España unas 470 000 personas padecen esta enfermedad. La única forma que tienen de mejorar es erradicando por completo el gluten de su dieta. Por suerte, la alimentación sin gluten presenta una serie de ventajas.

ERRORES COMUNES: NI INTOLERANCIA, NI GRADOS

Contrariamente a lo que muchos creen, **la celiaquía es una enfermedad autoinmunitaria, no una intolerancia**; se trata de procesos fisiopatológicos distintos. La intolerancia generalmente viene determinada por la falta de una enzima para digerir un componente de algún alimento, mientras que **en la celiaquía la ingesta de gluten provoca la liberación de anticuerpos que atacan células sanas**.

La celiaquía puede afectar a otras partes del cuerpo además del intestino, por lo que se la considera una patología multisistémica. Puede ir asociada a otras dolencias, como dermatitis herpetiforme, osteoporosis, artritis o daño hepático.

No se puede tampoco hablar de «grados» de celiaquía; lo que hay son grados de daño intestinal en el momento del diagnóstico, y estos suelen mejorar al retirar el gluten de la dieta.

Del mismo modo, **no hay personas «más celiacas» que otras**, sino distintas manifestaciones de la enfermedad. Algunas personas reaccionan inmediatamente al ingerir gluten, habitualmente con síntomas como dolor, vómitos y diarrea, pero en otras personas

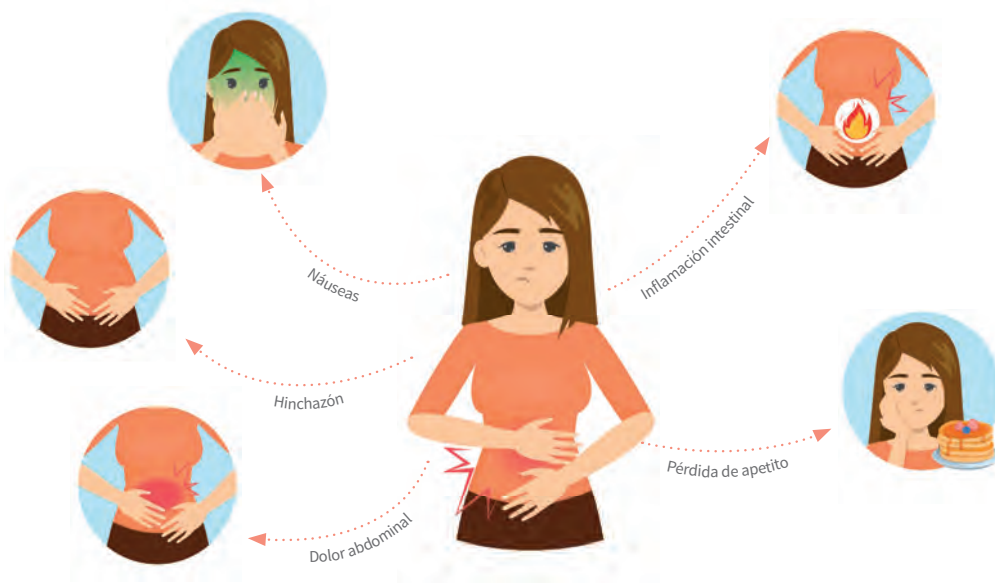


no hay síntomas visibles —se suele decir que son asintomáticas, aunque, como hemos visto en la página anterior, el abanico de síntomas es muy amplio—. **Con o sin síntomas visibles, si no se respeta la dieta sin gluten se produce el daño intestinal.**

Sensibilidad al gluten no celiaca

En algunos casos, las pruebas destinadas a diagnosticar una posible patología gastrointestinal —como es el caso de la celiaquía— no dan resultados concluyentes. En esos casos, por exclusión, se determina que puede existir una **«sensibilidad al gluten no celiaca»**. Para concluir este diagnóstico es necesario que el paciente experimente una clara mejoría de sus síntomas y molestias al dejar de tomar gluten. La sensibilidad al gluten no celiaca puede afectar a entre el 6 y el 10 % de la población española, y quienes la padecen suelen quejarse de dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, hinchazón (a veces muy molesta), vientre que se infla bruscamente en las comidas, migrañas, cansancio, pérdida de peso, problemas articulares o neurológicos...

Es muy importante prestar atención tanto a los marcadores patológicos como a los síntomas y seguir consultando cuando estos últimos perduran para profundizar en el diagnóstico.





ESTABLECER EL DIAGNÓSTICO

La detección de la enfermedad se hace, en primer término, con **una búsqueda de anticuerpos en sangre específicos, a la que sigue, en caso necesario, una biopsia** de la mucosa intestinal mediante endoscopia. Para las personas que tengan sensibilidad al gluten no celiaca, la única posibilidad de diagnóstico consiste en suprimir completamente el gluten durante varias semanas. Si los síntomas disminuyen y terminan desapareciendo, y sobre todo si reaparecen al reintroducir el gluten en su alimentación, se puede hablar de sensibilidad al gluten no celiaca, que se confirmará al no volver a consumirlo porque se sentirán mucho mejor pese a las restricciones y limitaciones de la dieta sin gluten. En cambio, si notan cualquier forma de carencia (cansancio, pérdida de apetito, etc.), habrá que valorar si el origen de sus problemas, en lugar de estar relacionado con el consumo de gluten, tiene otra causa.

LAS IDEAS CLARAS

- ◆ La celiakía no es una intolerancia.
- ◆ No existen grados de celiakía.
- ◆ La celiakía es una enfermedad autoinmunitaria.
- ◆ La celiakía es una enfermedad crónica.
- ◆ El diagnóstico solo puede establecerse mediante pruebas médicas.



- ◆ El tratamiento de la celiakía es una dieta sin gluten de por vida.
 - ◆ El gluten carece de valor nutricional, por lo que ni engorda, ni adelgaza.
 - ◆ El daño intestinal se produce por igual en todas las personas celiacas, tengan síntomas o no.
- El gluten está presente en el trigo y la espelta, el centeno, la cebada y la avena*.

* En el caso de la avena, si bien existen variedades certificadas sin gluten, consulta con tu especialista antes de reintroducirla en tu dieta.

LA IMPORTANCIA DE UN BUEN ACOMPAÑAMIENTO

◆ Si crees que tienes celiakía o sensibilidad al gluten no celiaca, acude al médico para confirmarlo con un diagnóstico oficial.

◆ En caso de **seguir una dieta sin gluten**, conviene que un profesional sanitario lleve un seguimiento con objeto de que sea beneficiosa para la salud evitando así posibles carencias, especialmente en la infancia.



◆ Es muy conveniente buscar **una asociación de celiacos** para beneficiarse de su apoyo, experiencia y consejos.

UNA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN



Escudriñar etiquetas en los supermercados e indagar en la composición de los platos cuando se come fuera de casa son limitaciones que compensan si se considera que la alimentación sin gluten puede llegar a tener muchas más ventajas que inconvenientes. Además, tus seres queridos se pondrán rápidamente al día.

BIENESTAR DÍA TRAS DÍA

Suprimir el gluten implica una reflexión más amplia sobre qué comemos y dónde comprarlo, y conduce a:

- ◆ **Tender a consumir más alimentos frescos**, no procesados industrialmente; estos últimos, por lo general, contienen muchos aditivos y potenciadores del sabor.
- ◆ **Diversificar muchísimo la alimentación** probando nuevos alimentos y nuevas combinaciones en las recetas. ¡El libro que tienes en tus manos es perfecto para empezar!
- ◆ **Descubrir nuevas fuentes de abastecimiento**, porque incluso aunque ahora se encuentren productos sin gluten en los principales supermercados, la oferta sigue siendo limitada. Por suerte, hay opciones, pues existen comercios y obradores especializados en productos sin gluten que hacen envíos a toda España.

IMPACTO ECOLÓGICO

Otra de las ventajas de una dieta sin gluten es que ayuda a **limitar el impacto en el medio ambiente, pues favorece la adquisición de productos de cercanía, de temporada y ecológicos**, lo cual envía una señal a la industria alimentaria de que existe un camino más allá de los ultraprocesados. Esto tiene su importancia incluso a pequeña escala, pues cuantas más personas se unan al movimiento, más claro será el mensaje y mayor será su fuerza.



Direcciones DE INTERÉS



Presentamos una pequeña selección de comercios en línea donde encontrar productos aptos para la dieta sin gluten:

- ◆ latiendadelalergico.com
- ◆ foody.com
- ◆ socialgluten.com
- ◆ massamater.es
- ◆ lapanaceaeco.es
- ◆ leonthebaker.com
- ◆ 1001especias.com
- ◆ manaproductossingluten.com
- ◆ calagemmaglutenfree.com
- ◆ veritas.es

Conviene SABER

Según la publicación francesa *60 Millions de consommateurs*, los productos y platos industriales etiquetados como «sin gluten» contienen, además de aditivos, mayor cantidad de grasas, azúcares y calorías, mientras que la cantidad de proteínas, vitaminas y minerales es menor. En consecuencia, su consumo excesivo conlleva un riesgo de aparición de carencias, en especial de fibra, hierro, cinc o vitamina B; un riesgo que se ve acentuado si el intestino delgado todavía está dañado por el gluten.

VENTAJAS PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS CELIACAS

Al principio, prescindir del gluten es todo un desafío, pero no hay que perder de vista los muchos beneficios que conlleva para la salud. La alimentación sin gluten ayuda a:

◆ Tener más energía

Al permitir que el intestino delgado sane, se favorece la correcta absorción de las vitaminas y minerales que ayudan a combatir el cansancio crónico.

◆ Recuperar el peso ideal

Si perdiste peso debido a los frecuentes problemas digestivos, lo recuperarás. Si, por el contrario lo ganaste, lo perderás.

◆ Aliviar el estómago

Al impedir que se inflame por consumir alimentos que contienen gluten.

◆ Aliviar el dolor articular

Al provocar una reacción en el sistema inmunitario, la enfermedad celiaca aumenta los riesgos de inflamación, en especial en las rodillas, las muñecas y la espalda.

◆ Reducir el dolor de cabeza

Las investigaciones han demostrado que el intestino y el cerebro están estrechamente conectados; cuando uno va mejor, el otro también.

◆ Mejorar el estado de ánimo

Además del sufrimiento físico, la enfermedad celiaca provoca un malestar psicológico que, en algunas personas, puede derivar en depresión.

◆ Aumentar la tolerancia a la lactosa

Los daños ocasionados por el gluten en el intestino delgado reducen la producción de lactasa, enzima encargada de degradar los azúcares complejos de la leche para convertirlos en simples. Dado que este fenómeno es reversible, la cantidad de lactasa aumenta cuando el intestino está mejor.



◆ Fortalecer los huesos

Cuando el gluten deja de impedir que el intestino delgado absorba correctamente los nutrientes, el nivel de calcio aumenta.

◆ Mejorar el estado de la piel

En algunas personas, la ingesta de gluten aumenta las probabilidades de tener acné, erupciones cutáneas, psoriasis...

◆ Frenar la caída del cabello

Al absorber más nutrientes (especialmente hierro), el cabello goza de mejor salud.

◆ Reducir los riesgos de desarrollar otra enfermedad autoinmunitaria

Al afectar a las paredes del intestino delgado, la enfermedad celiaca lo hace más permeable, de modo que las toxinas, las proteínas y el gluten pasan al torrente sanguíneo y pueden dar lugar a la aparición de problemas de salud.

COMPRAR SIN *gluten*



EN LA *despensa* TENGO...

¿Qué hacer cuando no se puede comer como todo el mundo? ¿Qué sucede cuando las comidas, que son sinónimo de placer y convivencia, se convierten en una complicación y una potencial fuente de sufrimiento? ¿Cómo se puede comer sano y equilibrado sin arruinarse? La respuesta es sencilla: hay que reaprender a cocinar con recetas que permitan hacerlo de forma creativa, sabrosa y alegre.

LA LISTA DE LA COMPRA

No todo son pegas ante la celiaquía o la sensibilidad al gluten no celiaca: tiene la enorme ventaja de que ayuda a **redescubrir el placer de la comida casera**. De eso trata precisamente este libro que, desde el desayuno a la cena, pasando por la merienda, proporciona claves para cocinar de manera fácil sin gluten. El primer paso consiste en elegir correctamente los ingredientes. Vamos a ir estableciendo una guía para hacer la compra sin gluten y con serenidad.



Ingredientes

DE CONFIANZA

Antes de examinar los productos que pueden sustituir a la harina de trigo (suele ser el primer ingrediente para el que se busca un sustitutivo cuando hay que suprimir el gluten), veamos los alimentos genéricos que se pueden consumir con total seguridad:

◆ Determinados cereales, como el arroz y el maíz, y tubérculos, como la patata y el boniato

◆ Frutos secos oleaginosos (avellanas, almendras, nueces, pistachos, anacardos)

◆ Pescado

◆ Carne

◆ Verduras

◆ Fruta





Remitirse

AL

ETIQUETADO

Veamos ahora los alimentos cuya etiqueta hay que comprobar:

◆ Cereales de desayuno



◆ Golosinas

◆ Especias

◆ Helados

◆ Chocolate

◆ Conservas



Ingredientes

PROHIBIDOS

Para terminar, estos son los alimentos que deben evitarse en cualquier circunstancia, salvo, evidentemente, que lleven la etiqueta sin gluten:

◆ Pizzas y quiches

◆ Bollería y pastelería

◆ Cerveza

◆ Barquillos de helado

◆ Empanados



RECOMENDACIÓN

Para empanar filetes de pollo sin gluten, prueba con corn flakes triturados (véase p. 72).

SABER ELEGIR LAS harinas



Son muchas las harinas que pueden usarse, cada una con un sabor distinto; no obstante, es preciso asegurarse de que estén certificadas sin gluten, especialmente la de avena, pues aunque de forma natural no lo contengan, pueden haber entrado trazas por contacto cruzado en la cadena de producción. Estas harinas se mezclan y pueden adaptarse mejor o peor a según los tipos de preparación. Por ello, lo primero que hay que aprender es a manipularlas. Esta fase de aprendizaje te ayudará a encontrar los ingredientes que mejor se amoldan a tus gustos y así descubrirás tus recetas preferidas.

18

LAS HARINAS IMPRESCINDIBLES

Harina

DE ARROZ

La harina de arroz puede ser de dos tipos:

- **Blanca**, obtenida a partir de granos de arroz refinado, cuya textura es fina y ligera.
- **Integral**, con cualidades nutricionales interesantes.

Ambas se usan del mismo modo y aportan una textura desmenuzable y arenosa muy apropiada para determinadas recetas dulces, como cookies o crumbles, o saladas, como quiches. Al ser ricas en almidón, resultan también perfectas para espesar salsas y preparar una bechamel. Cuando se usan para empanar, aportan un delicioso toque crujiente.

Para postres, las harinas de arroz combinan especialmente bien con preparaciones a base de huevo y leche, como creps, natillas, clafoutis, crema... Para que tus platos queden más esponjosos y se desmenucen menos, combina con otras harinas de sabor más intenso, como la de trigo sarraceno, de castaña o de garbanzo, cuyo sabor quedará suavizado. Para que los bizcochos queden más esponjosos se puede completar con harina de frutos secos (almendra, avellana, pistacho...).

Arroz blanco



Arroz semiintegral

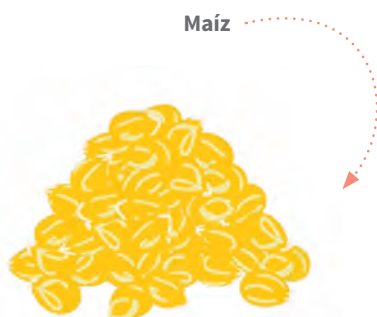


Harina

DE MAÍZ

Aunque tengan sabores parecidos, **no hay que confundir la harina de maíz con el almidón de maíz, que es blanco** (véase p. 24). Es una de las harinas que más se emplean en cocina, tanto para recetas saladas (tortillas mexicanas) como dulces (biscotes, bizcochos, pasteles, masas para tartas, creps, pan), a los que aporta un bonito color dorado y un leve gusto azucarado.

La harina de maíz tiene múltiples cualidades que hacen que resulte fácil de usar. Gracias a su buena textura **se puede usar sola para hacer bizcochos y pasteles**. Su alto contenido en almidón **ayuda a ligar y espesar sopas, salsas y cremas**, siempre que se deslíe antes en un poco de agua con leche fría. Esta harina combina muy bien con otras como la de castaña o la de trigo sarraceno para conseguir resultados vistosos y sabrosos.



Maíz



Trigo sarraceno
o alforfón



Harina de trigo

SARRACENO

Aunque lo llamemos «trigo», **el trigo sarraceno ni es un cereal ni contiene gluten. También denominado alforfón, es una buena fuente de fibra y proteínas**. Su harina, densa, y con un suave sabor a avellana, aporta una nota rústica y deliciosa a preparaciones saladas, como las creps bretonas, pero también a bizcochos salados y masas para tarta y pan.

También combina bien con sabores dulces y delicados, como la miel y el chocolate, así como con frutos secos, manzanas, peras o naranjas. Así pues, se puede usar para preparar bizcochos, galletas y pasteles, sabiendo que su color oscuro aportará un tono distinto a los que se hacen con harina «tradicional».

Para reducir su marcado sabor, mézclala con harinas más neutras, como la harina de arroz, el almidón de maíz o la fécula de patata. Para dotarlo de elasticidad y ayudar a que leve en la cocción, añade goma guar o goma xantana (véase p. 24).

RECOMENDACIÓN

Aunque el trigo sarraceno sea un producto sin gluten, en la cadena de producción podría tener lugar un contacto cruzado con productos que sí contienen gluten, dando lugar a la aparición de trazas. Por lo tanto, hay que cerciorarse de que la harina esté certificada sin gluten. Este consejo es extensible a todas las harinas, féculas y almidones sin gluten.

Harina

DE COCO

Esta harina se obtiene secando el coco, extrayendo el aceite por presión y tritundola. Tiene un contenido muy bajo en hidratos de carbono, pero es muy rica en selenio, fibra y aminoácidos. **Su sabor dulce y único la convierten en un ingrediente excelente para cremas, bebidas como los batidos y en repostería**, porque además combina muy bien con el chocolate en polvo, las pepitas de chocolate y el plátano. También puede sustituir la almendra molida en ciertas recetas.

Conviene SABER



La harina de coco es tan granulosa y absorbente que solo hay que usar entre un 15 y un 25 % de la cantidad total recomendada de cualquier otra harina.

Harina

DE SORGO

El sorgo procede de África, pero también se encuentra en la India. Es uno de los cereales más cultivados en África porque resiste muy bien la sequía. **Su harina se integra con facilidad en preparaciones cotidianas** (bizcochos, galletas, panes, madalenas...). Si en una mezcla de harinas su cantidad no supera el 40 %, su sabor es imperceptible.

Harina

DE ALTRAMUZ

Muy consumido por los egipcios y los mayas, el altramuz es una legumbre que se cultiva desde hace cuatro mil años. Es de color amarillo y su harina tiene tales propiedades emulsionantes **que puede usarse para sustituir a los huevos en la preparación de determinados platos, como repostería o salsas**. Por su leve sabor de avellana puede incorporarse a un sinfín de recetas.



PARA NO COMPLICARSE EN LA *cacina*

Aparte de las harinas presentadas en páginas anteriores, algunas de las cuales pueden ser difíciles de encontrar en el supermercado de la esquina, hay muchos otros ingredientes indispensables que te acompañarán en tu día a día para simplificar tus preparaciones saladas y dulces.



FÉCULAS Y ALMIDONES

A diferencia de las harinas, que se obtienen moliendo los cereales, **las féculas y los almidones se extraen directamente de las raíces y semillas de las plantas**. No contienen proteínas y, por lo tanto, tampoco gluten, como sí sucede en la harina de trigo, que incluye el germen y el pericarpio o piel del grano.

Tanto las féculas como los almidones se presentan como un polvo blanco muy fino y volátil. **Tanto unas como otros son perfectos para aportar ligereza y textura, el aglutinante del que suelen carecer las recetas sin gluten**, con una mención especial al almidón de maíz, también conocido como maicena o harina fina de maíz, y al que en ocasiones se le llama, erróneamente, fécula. En una dieta sin gluten se puede usar también fécula de patata, almidón de arrurruz, almidón de tapioca, almidón de mandioca...

RECOMENDACIÓN

En lugar de comprar el almidón o la fécula, es posible usar directamente el ingrediente del que procede para preparar determinadas recetas, como muffins de patata o blinis de boniato. ¡Creatividad al poder! Prueba, saborea y rectifica en caso necesario hasta que el resultado sea de tu gusto.



Las féculas y los almidones se emplean para ligar cremas y salsas, como la bechamel, así como para airear bizcochos, galletas y bollos. Combinan muy bien entre ellos y con todas las harinas, siempre y cuando se mezclen antes de incorporarlos a la preparación de recetas de repostería, pues, de lo contrario, al resultado le puede faltar cohesión.

RECOMENDACIÓN

Para espesar sopas y purés, piensa en la opción de usar quinoa en copos.



GOMA GUAR Y GOMA XANTANA

Estos dos ingredientes son realmente indispensables para la elaboración de pasteles, tartas y panes, pues ayudan a que aumenten de tamaño durante la cocción gracias a sus propiedades aglutinantes y espesantes. Se pueden encontrar en algunos supermercados, tiendas ecológicas o comercios especializados. Para que el resultado sea óptimo **es muy importante dosificarlas adecuadamente: 1 cucharadita de goma guar y/o goma xantana para 200 g de harina sin gluten, es decir, unos 4 g**.

LAS HARINAS PANIFICABLES O «MIX»

Existen harinas premezcladas sin gluten, que pueden encontrarse en muchos supermercados, tiendas ecológicas o comercios especializados, para preparar panes y bollos. Suelen estar mayoritariamente compuestas de maíz y espesantes como la goma guar y, en ocasiones, tienen poco sabor, por lo que conviene mezclarlas con una harina más sabrosa. Es **una solución para salir del paso** muy conveniente, aunque a menudo más cara.

LA PASTA SIN GLUTEN

No queda más remedio: se acabó la pasta tradicional. Por suerte, cada vez es más fácil encontrar en las tiendas pasta sin gluten. También tenemos la pasta asiática, como los tallarines de arroz, o los fideos soba, elaborados con harina de trigo sarraceno. Se pueden usar perfectamente para preparar una carbonara o una boloñesa, porque sustituyen muy bien a los espaguetis tradicionales. Otra opción, si quieres comer pasta fresca, es comprar una máquina para hacer pasta y elaborar tus propias lasañas, raviolis, tagliatelle...

RECOMENDACIÓN

Cuando compres fideos o tallarines asiáticos, como con cualquier otro tipo de pasta, debes remitirte al etiquetado para asegurarte de que no contengan gluten o trazas.



Y AHORA, TODO ES PONERSE

Aunque la celiaquía sea a veces incómoda, no todo son inconvenientes. Te permitirá descubrir **nuevos sabores y nuevas texturas**, y podrás experimentar con nuevas técnicas y recetas. También te ayudará a desarrollar tu creatividad, y tu autoestima mejorará cuando hayas superado el reto con éxito (y seguro que lo harás).

Es una adaptación que lleva su tiempo, porque tendrás que aprender a manejar distintos tipos de harina y algunos ingredientes clave, como hemos visto en las páginas anteriores. ¡Pero este libro te ayudará! Ya sea para ti o para una persona de tu entorno, sal a la aventura y saboréala, porque a ciencia cierta **recobrarás el gusto por la comida**.





¡A comer!

PAN PARA *hamburguesas*

Para 4 o 5 panecillos

PREPARACIÓN: 15 min

REPOSO: de 1 a 2 horas

COCCIÓN: de 20 a 25 min

> 15 cl de leche

> 5 g de levadura de panadería
sin gluten

> ½ cucharadita de azúcar

> 300 g de harina panificable sin gluten

> ½ cucharadita de sal

> 2 huevos

> 20 g de mantequilla fundida

> 1 cucharada de semillas de sésamo
o comino

Precalienta el horno a 210 °C. Templa la leche y viértela en un bol. Añade la levadura y el azúcar. Deja en reposo 8 minutos para que suba.

Pon la harina en un recipiente. Agrega la sal y, a continuación, la preparación de levadura y 10 cl de agua. Mezcla con un tenedor. A continuación, incorpora 1 huevo batido y, finalmente, la mantequilla fundida. Amasa con rapidez con la yema de los dedos; si está muy pegajosa espolvorea un poco de harina.

Divide la masa en 4 o 5 trozos. Forma bolas, ponlas en una placa forrada con papel sulfurizado. Cúbrelas con un paño húmedo y deja que aumenten de volumen 1 o 2 horas sobre un radiador.

Cuando hayan subido, bate el huevo restante y pincela los panecillos con un pincel de repostería. Esparce las semillas de sésamo o comino.

Hornea los panecillos de 20 a 25 minutos. Haz las hamburguesas en cuanto saques los panes del horno, ¡estarán más ricas!

Variante: sustituye la harina panificable sin gluten por una mezcla de 100 g de harina de maíz, 100 g de harina de arroz y 100 g de harina de trigo sarraceno.

Recomendación: si para hornear pones un poco de agua en una fuente o una placa, el vapor que desprenderá hará que los panecillos queden más jugosos.





LA NUTRICIONISTA informa

Con esta receta de panecillos y la de hamburguesas caseras de la p. 80 podrás preparar para toda la familia hamburguesas auténticas, mucho mejores que las que elaboran los restaurantes de comida rápida o las que ofrece la industria agroalimentaria. Acompáñalas con una ensalada para obtener un plato más equilibrado.

PAN DE *maíz*

Para 1 pan

PREPARACIÓN: 10 min

COCCIÓN: 25 min

- > 90 g de mantequilla
- > 125 g de harina de maíz
- > 180 g de polenta
- > 40 g de azúcar
- > 15 g de levadura deshidratada o levadura química, sin gluten
- > Una pizca de sal
- > 2 huevos grandes
- > 225 g de leche fermentada o semidesnatada

Precalienta el horno a 180 °C. Pon la mantequilla en el molde que vayas a usar para cocer el pan. Fúndela en el horno. Mientras, mezcla en un recipiente los ingredientes secos, y en otro los huevos y la leche.

Cuando la mantequilla se haya fundido, saca el molde del horno y muévelo para repartir la mantequilla por toda la superficie. Deja que se enfríe unos minutos y luego incorpora el exceso de mantequilla derretida a la leche. Mezcla.

Vierte la preparación con leche sobre los ingredientes secos e incorpora bien hasta que estén integrados; deja de mezclar en cuanto obtengas un preparado homogéneo.

Pon la masa en una sartén de hierro apta para horno o en un molde. Hornea unos 25 minutos. El pan estará listo cuando, al pincharlo con un cuchillo, la hoja salga ligeramente brillante.

Sirve de inmediato y conserva lo que sobre con film transparente a temperatura ambiente.

Variante: añade maíz fresco si es la temporada (septiembre), tacos de beicon o guindilla.

Recomendación: en cada región de Estados Unidos se prepara una variante distinta de *cornbread*, o pan de maíz. Anímate a introducir, tú también, tus propias variaciones en la receta.



LA NUTRICIONISTA informa

El maíz es muy rico en fibra y proteínas. En esta receta se emplea tanto en forma de harina como en sémola (la polenta es sémola de maíz). También se puede consumir en grano (fresco o seco), salvado de maíz, aceite o mazorca. Además, se puede usar tanto en platos dulces como salados. Procura que no se trate de maíz genéticamente modificado.



Bocaditos

DE QUESO COMTÉ

Para 20 unidades

PREPARACIÓN: 35 min

COCCIÓN: de 20 a 25 min

- > 60 g de harina de arroz
- > 60 g de almidón de maíz
- > ½ cucharadita de goma guar
- > 50 g de mantequilla
- > ½ cucharadita de sal
- > 4 huevos
- > 120 g de queso comté rallado + un poco para espolvorear
- > ½ cucharadita de pimienta
- > ½ cucharadita de nuez moscada rallada

Precalienta el horno a 180 °C. En un cuenco amplio, mezcla la harina, el almidón de maíz y la goma guar; tamízalos.

En una cazuela, lleva a ebullición 12,5 cl de agua con la mantequilla y la sal. Cuando la mantequilla se haya fundido por completo y el líquido empiece a hervir, añade la mezcla de harinas de una vez. Remueve de forma constante unos minutos con la ayuda de una cuchara de madera para desecar la masa.

Fuera del fuego, incorpora los huevos de uno en uno, mezclando bien antes de agregar el siguiente. Añade el comté rallado, la pimienta y la nuez moscada. Rectifica el punto de sal. Este paso puede realizarse con una batidora eléctrica.

Pon la masa en una manga pastelera y corta el pico a 2 cm de la punta. Pon bocaditos de 3 cm de diámetro en una placa forrada con papel sulfurizado. Espolvorea con un poco de comté y hornea de 20 a 25 minutos. La parte superior de los bocaditos tiene que quedar dorada, y la masa completamente seca.



INFORMACIÓN útil

La calidad del queso es fundamental: procura usar un comté curado para que el sabor sea más intenso. Esta receta procede de Borgoña. Allí es frecuente encontrarlos en las panaderías, a veces presentados en forma de corona. En esta versión casera puedes disponerlos uno junto a otro formando un círculo.

