
REDESCUBRE
EL SABOR
DE LA COMIDA
CASERA
COCINAR
SIN
gluten
LAROUSSE

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 7

Todo sobre el gluten 8
La alimentación sin gluten 12

COMPRAR SIN GLUTEN 15

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

RECETAS

¡A COMER! 27

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! 64
Ñoquis de boniato a las cinco especias 66
Raviolis con ricotta, limón y trigueros 68
Coliflor gratinada con bechamel 70
Calamares rebozados con corn flakes 72
Pollo empanado con corn flakes 74
Escalopes milanesa al parmesano 76
Pastel de carne con salsa de tomate 78
Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda 80
Fideos de arroz con tofu y verduras 82
Tallarines con gambas y tomates 84
Arroz con acelgas y beicon 86
Tajín de pescado y mijo 88
Crumble de calabacines con queso 90
Tatin salada de chalotas y tomates cherry 92
Torta de cebolla y anchoas 94
Flammekueche 96

No me dejes sin postre

A la rica masa sin gluten 98
Bizcochitos de azahar 99
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 136
Índice de recetas por ingrediente 138







LAS CUESTIONES BÁSICAS SOBRE LA *alimentación* SIN GLUTEN

Todo 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.



Los SÍNTOMAS

EN LA *infancia*

La celiaquía 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

EN LA EDAD *adulta*

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.

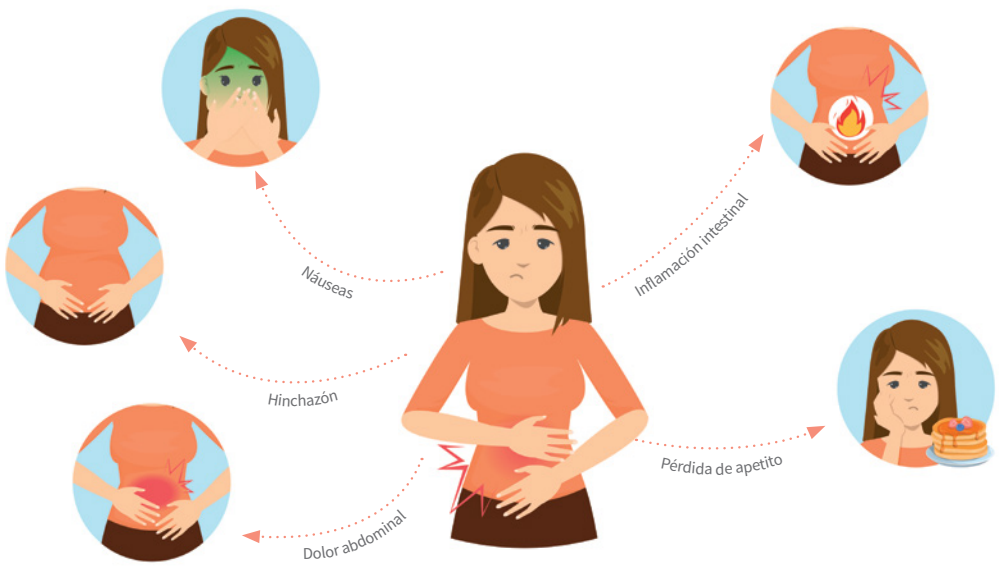
No se puede tampoco hablar de «grados» de celiaquía; lo que hay son grados de daño intestinal en el momento del diagnóstico, y estos suelen mejorar al retirar el gluten de la dieta.

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 celiaquía no es una intolerancia.
- No existen grados de celiaquía.
- La celiaquía es una enfermedad autoinmunitaria.
- La celiaquía es una enfermedad crónica.
- El diagnóstico solo puede establecerse mediante pruebas médicas.
- El tratamiento de la celiaquía 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 celiaquía** 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.

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

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.



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.

