



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

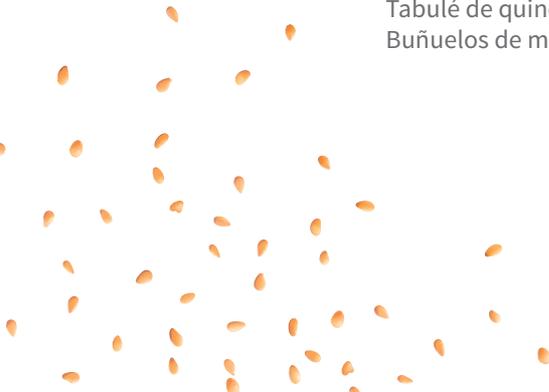
Pan para hamburguesa	28
Pan de maíz	30
Pan de semillas	32
Pan de castaña	34

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

<i>¡Quiero salsa!</i>	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

<i>A la rica masa sin gluten</i>	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

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

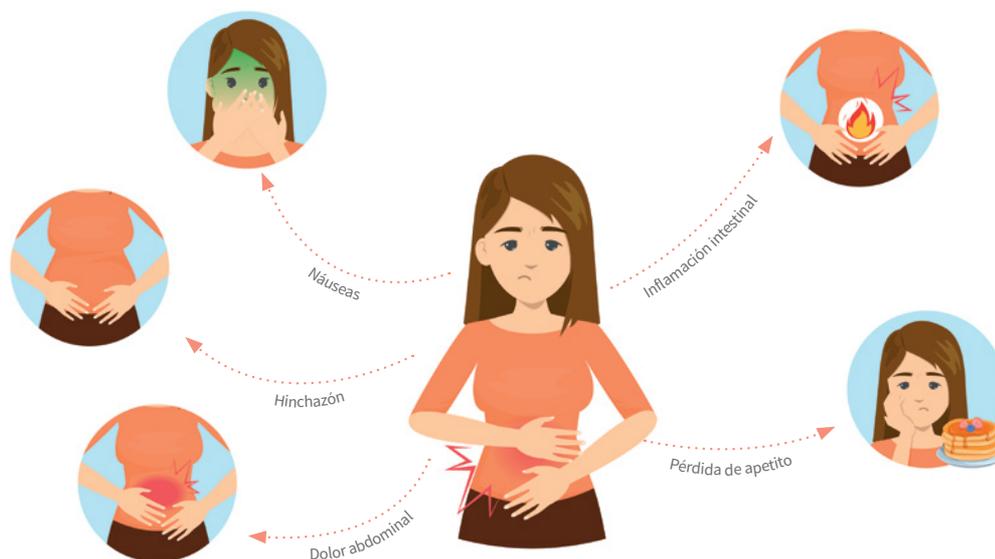


no hay síntomas visibles —se suele decir que son asintomáticas, aunque, como hemos visto en la página anterior, el abanico de síntomas es muy amplio—. **Con o sin síntomas visibles, si no se respeta la dieta sin gluten se produce el daño intestinal.**

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



- ◆ El tratamiento de la celiacía 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 celiacía** 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.

12

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.



16

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.



Comprar sin gluten

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



Comprar sin gluten



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

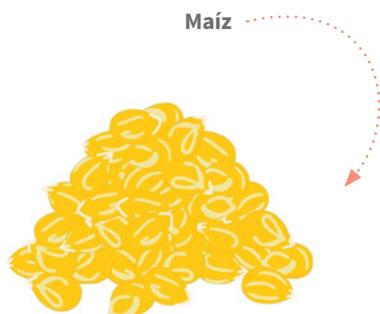


Harina

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.

BUENAS AMIGAS

Además de las tres harinas principales mencionadas, hay muchas otras con las que experimentar, cada una con su propio aporte gustativo para dotar a tus platos de nuevos colores y texturas.



Harina

DE CASTAÑA

Densa y rica en fibra, **la harina de castaña es muy saciante. Al ser dulce por naturaleza, resulta perfecta para pastelería** siempre que se combine con otras harinas para atenuar su intenso sabor. Es ideal para la preparación de bizcochos, masas quebradas, masas para creps o gofres, magdalenas o pan. Su sabor azucarado combina muy bien con chocolate, miel, frutos secos, especias (como la canela) y frutas otoñales (manzanas, peras, naranjas). También se usa para espesar sopas y salsas. Es muy grumosa, por lo que es fundamental tamizarla antes de emplearla. Para que después de la cocción quede esponjosa, conviene mezclarla con otra harina o con almidón de maíz.

Harina

DE QUINOA

Contrariamente a una creencia extendida, la quinoa no es un cereal, sino una pequeña semilla que pertenece a la misma familia que la remolacha y las espinacas. Se cultiva sobre todo en América del Sur, y también se la conoce como quinua, quingua, triguillo, trigo inca, arrozillo, o arroz del Perú. **Resulta muy digestiva y es en especial rica en nutrientes** (proteínas, hierro, cinc y otras vitaminas). Esta harina es perfecta para espesar salsas y elaborar determinados panes, tartas, bizcochos y pasteles, pues combina a la perfección con ingredientes como el chocolate y el café. Es excelente cuando se mezcla con almendra molida, que le otorga más sabor en recetas dulces. **Para atenuar su amargor, conviene mezclarla con harinas de sabor neutro.**

RECOMENDACIÓN

Prueba la mezcla de harina de castaña, harina de arroz y almidón de maíz; ten en cuenta que cuanto mayor sea la proporción de harina de castaña, más intenso será el sabor.

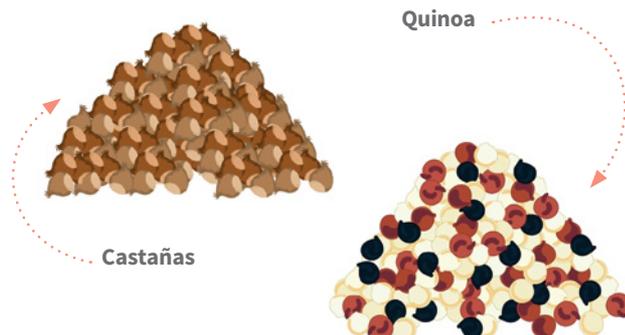
RECOMENDACIÓN

Usa quinoa en sustitución de la sémola cuando elabores tabulé o tajín. Este granito redondo originario de América del Sur está repleto de nutrientes, sobre todo proteínas. También está disponible en formato inflado para elaborar deliciosas barritas de cereales crujientes.

Conviene SABER



Estas harinas se suelen encontrar en herbolarios, tiendas de productos ecológicos o en internet, envasadas en pequeña cantidad, y suelen resultar más caras que otras.



Psyllium

Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
Tallarines con gambas y tomates.....	84

Puerro

Tajín de pescado y mijo.....	88
------------------------------	----

Q

Queso comté

Bocaditos de queso comté.....	36
-------------------------------	----

Queso emmental

Crumble de calabacines con queso.....	90
---------------------------------------	----

Queso para hamburguesas

Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
---	----

Queso quark o queso fresco batido

Bizcocho de zanahoria con glaseado de queso crema y lima.....	126
Cheesecake de vainilla con coulis de fresa.....	132
Crumble de calabacines con queso.....	90
Flammekueche.....	96

Quinoa blanca

Buñuelos de mozzarella con ensalada de quinoa.....	62
Tabulé de quinoa con uvas y granada.....	60

Quinoa roja

Tabulé de quinoa con uvas y granada.....	60
--	----

R

Rebozuelo

Tartaletas de rebozuelos, castañas y sésamo.....	50
--	----

Ricotta

Minipizzas al pesto de col rizada y calabaza.....	48
Pastel de jamón y ricotta.....	52
Raviolis con ricotta, limón y trigueros.....	68

Ron

Bizcocho de crema de castañas y caramelo.....	128
---	-----

S

Salmón

Tostas de salmón con pimienta rosa.....	42
---	----

Salsa barbacoa sin gluten

Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
---	----

Salsa de soja sin gluten

Fideos de arroz con tofu y verduras.....	82
--	----

Salsa de tomate

Empanadas de verduras con mozzarella.....	56
Pastel de carne con salsa de tomate.....	78

Salsa Worcestershire sin gluten

Pastel de carne con salsa de tomate.....	78
--	----

Salvia

Ñoquis de boniato a las cinco especias.....	66
---	----

Semillas de sésamo

Grisines con aceitunas kalamata, tomillo y sésamo negro.....	38
Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
Pan para hamburguesa.....	28
Tartaletas de rebozuelos, castañas y sésamo.....	50

T

Tabasco®

Empanadas de verduras con mozzarella.....	56
---	----

Ternera

Escalopes milanesa al parmesano.....	76
--------------------------------------	----

Tomate cherry

Tallarines con gambas y tomates.....	84
Tatin salada de chalotas y tomates cherry.....	92

Tomate concentrado

Fideos de arroz con tofu y verduras.....	82
Tajín de pescado y mijo.....	88

Tomillo

Empanadas de verduras con mozzarella.....	56
Grisines con aceitunas kalamata, tomillo y sésamo negro.....	38
Tatin salada de chalotas y tomates cherry.....	92

U

Uvas

Tabulé de quinoa con uvas y granada.....	60
--	----

Uvas pasas

Samosas de pollo a la manzana con pasas y curry.....	58
Tajín de pescado y mijo.....	88

V

Vainilla

Bizcocho de crema de castañas y caramelo.....	128
Bizcocho de zanahoria con glaseado de queso crema y lima.....	126
Cheesecake de vainilla con coulis de fresa.....	132
Cookies de avellanas y chocolate.....	112

Vinagre balsámico

Buñuelos de mozzarella con ensalada de quinoa.....	62
Tatin salada de chalotas y tomates cherry.....	92

Vinagre de Jerez

Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
---	----

Vinagre de manzana

Tabulé de quinoa con uvas y granada.....	60
--	----

Vino blanco

Arroz con acelgas y beicon.....	86
---------------------------------	----

Y

Yogur

Cheesecake de vainilla con coulis de fresa.....	132
---	-----

Yogur de leche de oveja

Blinis de sarraceno con tzatziki de rabanitos.....	40
--	----

Z

Zanahoria

Bizcocho de zanahoria con glaseado de queso crema y lima.....	126
Fideos de arroz con tofu y verduras.....	82
Hamburguesas de cerdo con ensalada de lombarda.....	80
Tajín de pescado y mijo.....	88

Zumo de limón

Cheesecake de vainilla con coulis de fresa.....	132
---	-----

Introducción de Frédérique Corre Montagu
Con información y recomendaciones de la doctora Florence Solsona, nutricionista.

Créditos de las recetas:

© C. Antoine: 28, 30, 32, 34, 52, 78, 86, 90, 94 / © A. Loiseau: 36, 50, 70, 76, 84, 96, 102, 118 / © N. Strouk: 38, 42, 82, 62, 100, 108, 112, 128, 130 / © A. Cosson: 40, 60, 66, 68, 92, 104, 110, 120 / © J. Soucail: 44, 48, 58, 72, 88, 116, 122 / © S. Schumann: 54, 74, 80, 82, 106, 114, 124, 126, 132.

Fotos © Larousse:

© N. Carnet: 29, 31, 33, 35, 53, 79, 87, 91, 95 / © E. Cino: 37, 51, 71, 77, 85, 97, 103, 119 / © F. Veigas: 39, 43, 45, 59, 63, 73, 83, 89, 101, 109, 113, 117, 123, 129, 131 / © O. Ploton: 41, 49, 55, 61, 67, 69, 75, 81, 83, 93, 105, 111, 107, 115, 121, 125, 127, 133.

Ilustraciones y fotografías © Shutterstock: 4-27, 44, 64, 99, 134.

EDICIÓN ORIGINAL

Dirección de la publicación: Isabelle Jeuge-Maynard y Ghislaine Stora

Dirección editorial: Émilie Franc

Edición: Bénédicte Bertrand

Dirección artística: Géraldine Lamy

Cubierta: Bastien Gelas

Diseño gráfico: Aurore Elie

EDICIÓN EN ESPAÑOL

Dirección editorial: Jordi Induráin

Edición: Àngels Casanovas

Traducción y adaptación: Elena Bernardo Gil

Corrección: Àngels Olivera

Maquetación y adaptación de cubierta: Papyro

Larousse Editorial desea manifestar un agradecimiento especial a la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) por su inestimable colaboración en la revisión del contenido de este libro y por sus valiosas y precisas aportaciones.

© Larousse, 2022

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2024

c/ Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.a planta, 08019 Barcelona

www.larousse.es

clientes@grupoanaya.com

Primera edición digital: 2024

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

El contenido de este libro no pretende sustituir el diagnóstico de un facultativo del ámbito de la salud y la nutrición, que determinará qué puede ser más adecuado para cada caso concreto. La editorial declina cualquier responsabilidad que una interpretación indebida pudiera ocasionar.

ISBN: 978-84-10124-19-6

1E11