

PASTELERÍA

Sin Sin

SIN alergias, SIN intolerancias,
SIN gluten, SIN leche, SIN lactosa,
SIN huevo, SIN complicaciones,
SIN excepciones, SIN miedo,
¡SIN desesperarse!

GABRIELA MARCHESOTTI

Prólogo de José Mota



PASTELERÍA SIN SIN



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto y las imágenes: Gabriela Marchesotti, 2019

Fotografía de la autora: © Joaquín Calle

Diseño y maquetación interior: Flavia Viscomi

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: mayo de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2565-6

Depósito legal: B. 4.522-2019

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



PARA GABRIELA, LA INSPIRACIÓN DE ESTE LIBRO.
PARA MI ESPOSO FERNANDO Y MIS HIJOS FERNANDO Y SANTIAGO.

MI GRANITO DE ARENA PARA UN MUNDO MEJOR.



ÍNDICE

■ PRÓLOGO 	7
■ INTRODUCCIÓN	8
■ ¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?	10
■ APRENDIZAJE: DEL CAOS AL CONTROL	12
■ DIVERSIDAD, NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN	14
■ ACERCA DE LAS FOTOGRAFÍAS	16
■ GRACIAS, GRACIAS!	18
■ ANTES DE EMPEZAR A COCINAR	20
■ GUÍA PARA LECTORES SIN SIN	23
■ INGREDIENTES	25
■ FONDO DE DESPENSA Y NEVERA	28
■ 12 TIPS PARA TRIUNFAR Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA	30
■ DESAYUNOS Y MERIENDAS	33
■ TIPS PARA HACER LA COMPRA	34
■ COMIDAS Y CENAS INFORMALES	109
■ TIPS PARA UN PÍCNIC	110
■ OCASIONES ESPECIALES	143
■ TIPS PARA ELABORAR DULCES	144
■ PANES Y PIZZAS	179
■ TIPS PARA ELABORAR Y CONSERVAR PANES	180
■ GLOSARIO	209
■ ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS	210
■ RESPONDIENDO A TUS PREGUNTAS	212
■ SOBRE MÍ	215



¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno, el triticale y la avena.

El gluten produce en los celíacos una lesión severa de la mucosa del intestino delgado que conlleva una inadecuada absorción de nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, sales y minerales.

Los síntomas pueden variar según la edad y de una persona a otra. El diagnóstico lo debe realizar un médico.

El único tratamiento de la enfermedad celíaca o intolerancia es seguir una dieta estricta sin gluten durante toda la vida.

Existe gran variedad de productos que puede comer un celíaco: frutas, verduras, carnes, pescados, legumbres, lácteos. Lo importante es seguir una dieta variada y equilibrada y libre de gluten.

Hay que tener en cuenta, a la hora de comprar alimentos envasados, que se ha de leer su etiquetado para comprobar que son aptos.

Aquellos productos que **NO SON APTOS** son los elaborados con harinas de trigo, cebada, centeno, triticale, kamut, espelta y derivados.

Los productos **APTOS** son los elaborados con harinas de arroz, maíz, mijo, teff, quinua, trigo sarraceno (alforfón), amaranto, garbanzos, almendras, entre otros. La avena es un producto que se ha de controlar, ya que puede contener gluten; debemos comprobar el etiquetado.

Para aquellos productos como panes, bizcochos, tartas, magdalenas, galletas etcétera, aquí encontrarás una gran variedad de recetas.

Utilizaremos harinas **SIN GLUTEN**, de granos como el maíz, de arroz, de tubérculos como la tapioca o la patata y otras más desconocidas como harina de alforfón o trigo sarraceno (que no es TRIGO, es otro tipo de planta).

Creo que comer sano y rico es posible utilizando productos e ingredientes naturales. Y como los pequeños detalles son importantes, sé que se puede trabajar y conseguir sonrisas.



APRENDIZAJE: DEL CAOS AL CONTROL

Cuando te diagnostican que tu hija tiene celiacía, lo primero que te da es un shock: no sabes por dónde empezar a organizarte.

Hace catorce años comencé a buscar información en internet y acudí a la Asociación de Celíacos; empecé a comprar libros sobre el tema en todos los países que visitaba y a hacer experimentos, comprando y probando distintos productos sin gluten. Primero desarrollas tu afición por leer etiquetas, aprender qué marcas son más serias, buscar por todo tipo de establecimientos productos aptos... Luego sigues con las recetas: revisas toda tu despensa y empiezas a experimentar, reemplazando en las recetas tradicionales los ingredientes peligrosos.

ZAS, el primer fracaso: cambiar de harinas de trigo a harinas sin gluten. No sirven las mismas recetas, ni las proporciones de sólidos y líquidos, y así llegan un montón de comidas que van a la basura, y vuelta a empezar.

Durante meses observé cómo se comportan las harinas, cómo funcionaban las mezclas de diferentes marcas, con cuánto tiempo de cocción y con qué métodos de elaboración. Es decir, pasé del CAOS al CONTROL, porque no es cuestión de horas, sino de días, grandes fracasos y pequeños logros que te dan ánimo para seguir.

Como ventaja, este tipo de dieta nos ha llevado a tener una dieta más sana; sí, más sana, porque preparaba las salsas de tomate, tomate frito, etcétera desde cero, es decir, utilizando los tomates frescos y, claro, ¡los resultados eran buenísimos! Más sana porque desechas comer comidas preparadas o congeladas, y acudes a verduras, legumbres, carnes y pescados. Es cierto que da más trabajo en esta vida ajetreada que llevamos, pero también ofrece mayores recompensas y satisfacciones.

La recuperación de la salud de la persona celíaca te da muchas más fuerzas y ánimo para seguir experimentando nuevas recetas, hasta lograr el catálogo y la variedad que vas a encontrar en este libro. Todas contrastadas para que tú no tengas que sufrir: todo grandes éxitos y ni el más pequeño fracaso.

¡Aquí hay algunas que tienes que probar!



DIVERSIDAD, NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN

DIVERSIDAD

Muchas veces, cuando hablamos de diversidad, pensamos sólo en la gente que conoces de otras culturas, otras razas y otras religiones, pero si algo hemos aprendido en los últimos años es que integrar significa incluir y pensar también en los que son diferentes porque comen diferente, es decir, porque padecen alguna intolerancia o alergias alimentarias.

Cuando mi hija empezó el cole, con dos años, no había menú para celíacos, así que, cada día, y a diferencia de sus compañeros, ella tenía que llevar su comida de casa. Esto hizo que yo aprendiera a congelar, racionar comidas... para que mi hija pudiera tener una dieta sana, variada, equilibrada y semejante a la de sus compañeros.

Es decir, que no fuera el bicho raro sino que todo fuera NORMAL, pero sin gluten. Que su dieta fuese variada y aprendiera a comer y a disfrutar de diferentes alimentos y elaboraciones.

Reconozco que requería mucho trabajo y organización, pero ha sido un esfuerzo recompensado con creces, al ver la evolución alcanzada. Para el colegio, yo preparaba unas listas de productos que podía consumir e incluso un bote con identificación para que, si a los demás niños les daban una galleta, ella tuviera la suya y estuviese segura de que no iba a enfermar. Y así también con caramelos, piruletas, yogures, zumos...

No sólo buscas la seguridad en la realización de una dieta estricta, sino la normalización de la situación y la integración en grupos en el colegio, con amigos o en familia.

NORMALIDAD

“¿Tienes recetas para gente normal?”

¡Cuántas veces respondo a esta pregunta en mis clases y charlas!

Para ello, me armo de paciencia y explico que somos gente normal que hace una dieta diferente. Lo repito una y otra vez para que quede claro, porque utilizar productos sin gluten no impide que TODOS podamos DISFRUTAR compartiendo una mesa, una merienda o un café.

INTEGRACIÓN

Después, todos fuimos aprendiendo: padres, profesores y compañeros de clase, y hoy es raro que en los colegios o restaurantes no haya algún menú sin gluten porque, afortunadamente, las leyes se han hecho eco de esa diversidad y han incluido normas para que las personas con alergias e intolerancias también estén incluidas. Hasta en las fiestas infantiles se intenta ofrecer algo para ese compañero de clase que es alérgico. Mi lema es: *Productos sin gluten para que todos disfruten.*

Me parece importantísima la normalización de las alergias e intolerancias, y el aspecto social que incluye, para lograr INTEGRAR a todos los que las padecen. Estamos acostumbrados a celebrar desayunos o comidas de trabajo alrededor de una mesa, y eso, cuando te ves limitado por un alergia o intolerancia, te hace rechazar la invitación o buscar restaurantes, cafeterías o bares a los que puedas ir y pasar un rato agradable.

¿NIÑOS O ADULTOS?: ¡¡¡TODOS!!!

A veces oigo o leo en blogs frases como éstas:

«Qué mal lo estoy pasando, a mis treinta y cinco años me han diagnosticado celiaquía y no me gusta nada»

«Antes comía pan, pasta, bollos y hojaldres, pero ahora que tengo que tomarlos sin gluten, todo está malísimo»

«No es lo mismo un niño diagnosticado desde pequeño, que está acostumbrado a este tipo de comida y no sufre como yo»

Estas apreciaciones no son del todo justas, porque un niño sufre tanto o más que tú, y además se tiene que fiar de lo que le dicen los demás y aguantarse. Por eso, la paciencia y la voluntad para decir «no» son fundamentales: tenemos que enseñar desde pequeños a preguntar «¿tiene gluten?», «¿lo puedo comer?». Y no pasa nada por asegurarse de que se cumplen las normas para evitar la contaminación cruzada.

No es cuestión de edad, sino de tener en cuenta las alergias e intolerancias alimentarias.



ACERCA DE LAS FOTOGRAFÍAS...

Porque la comida nos atrae por su sabor y olor, y la textura, el color y la presentación desempeñan un papel muy importante: su aspecto te anima a querer preparar una receta y a comer un plato o no.

Ésta es la magia de las fotografías: en la era digital, todos sacamos fotos, queremos compartirlas en las redes sociales y con ellas explicamos nuestras emociones y recibimos percepciones de los platos incluso antes de catarlos.

En este libro, mi intención es mostrarte recetas atractivas, deliciosas, impactantes y fáciles de preparar. Y que todos puedan disfrutar con ellas, sean celíacos o no, alérgicos e intolerantes a algún alimento o no. Amantes de la fotografía o no. Por eso, todas las fotografías de las recetas que verás a lo largo de estas páginas han sido hechas por mí. Una vez me preguntaron si las imágenes que publico en mis redes sociales eran todas de verdad o había utilizado esos trucos que se usan especialmente en publicidad; por ejemplo, espuma de afeitar para fotografiar las que llevan nata montada o brillos para pintar un pavo crudo y que parezca asado.



Ha sido un trabajo divertido, pero yo quería imágenes auténticas (igual que mis recetas) que no tuvieran retoques, ni montajes, ni trucos... Yo quería hacer fotos que inspirasen y, al mismo tiempo, contar y mostrar la verdad.

Todas son recetas reales, probadas por mí una y otra vez hasta dar con los ingredientes y el tiempo que se indican en cada una; y el color, brillo y volumen que ves en las imágenes los da cada uno de los ingredientes que he utilizado. Es decir, el color de las frutas es el mejor cuando son de temporada, y así también su textura y sabor, ¡sin duda alguna! Y el brillo del chocolate varía con la temperatura, por eso cuando acabas de prepararlo brilla más.

He utilizado diferentes elementos sencillos para el estilismo de cada foto: seguramente, viéndolas se te ocurrirán otras ideas para servir, presentar o fotografiar tus platos, ¡de eso se trata!

Me gustaría que tú también compartieras tus creaciones, ideas e inspiraciones conmigo: puedes fotografiar tus platos y compartirlos en:

facebook: **experienciasinsin / singlutentaciones**

instagram: **@singlutentaciones**

Muchas (y sabrosas) gracias de antemano
Gabriela Marchesotti



GRACIAS, GRACIAS

Gracias a mi familia, a mi esposo Fernando y a mis hijos, por haber sido mi apoyo y ayuda para conseguir un mundo mejor. Son los mejores catadores y se han convertido en excelentes críticos gastronómicos de estas y muchas recetas más desde hace catorce años, cuando comenzamos a caminar en este mundo sin gluten. Ensayos, pruebas y errores que superar nos alimentaron y nos divertieron, y muchos de los éxitos familiares forman parte de este libro.

Gracias a mis hermanos, que me animaron e impulsaron a escribir lo vivido, y en especial a mi hermana, que me animó a publicar este libro.

Cuando pienso por qué me gusta tanto la gastronomía, vuelvo la vista hacia atrás y veo reflejadas anécdotas, historias y momentos muy reconfortantes, emotivos y coloridos. Y doy GRACIAS con mayúsculas a todas las mujeres que alimentaron cada uno de ellos, preparando con muchísimo cariño, esmero y alegría platos que todos pudiéramos disfrutar, convirtiendo en celebración cada día. En especial a mi madre, Lidia, que me enseñó a preparar y disfrutar de la comida; a mi abuela Yayo, con su famoso lemon pie; a mi hermana Marina, a mis tías Silvia y Andrea y a mis tías postizas (amigas de mi madre desde la adolescencia) Susana, Zulema y Nenu. Todas ellas hicieron que cada uno de los cumpleaños fuera como la final de un concurso de cocina en la que se presentan los mejores platos.

Gracias a mi hija Gabriela, que es celíaca, como yo, empecé el desafío de entrar en el mundo **SIN GLUTEN**. Su vida saludable y su sonrisa de agradecimiento son mi mayor recompensa.

El haber conocido a otros hijos, madres y casos de alergias e intolerancias alimentarias me ha llevado a escribir estas recetas y a adaptarlas para aportar mi granito de arena y hacer de éste un mundo mejor: **Sin Sin**.

Y os aseguro que detrás de cada receta hay una historia y un trocito de corazón.

Por eso, cada receta es una gran experiencia **Sin Sin** que hay que disfrutar.

Gracias a todos aquellos que me acompañan día a día. A mis queridas amigas del alma Margarita, Elena, Araceli y Cristina, quienes han compartido este viaje conmigo. Gracias a David Figueras, quien como editor ha confiado en mi proyecto y en mí.

Especialmente quiero agradecerle a José Mota, a quien admiro desde siempre, que me haya honrado con tan lindas palabras en el prólogo de mi primer libro.



ANTES DE EMPEZAR A COCINAR

En todas las recetas de este libro, las cantidades están expresadas en gramos (g) y mililitros (ml), en el sistema métrico decimal, y no en tazas, como algunas recetas que puedes encontrar en internet.

Están pensadas para evitar errores y lograr que la receta te salga tal cual la ves en la foto. Si utilizas cucharas o tazas, pueden variar las cantidades de ingredientes y alterar el resultado final.

Te recomiendo que te regalen una pequeña balanza de cocina, ¡fundamental en este mundo!

Siempre tienes que precalentar el horno 10 minutos a la temperatura indicada. Las recetas están contrastadas para ser horneadas en hornos domésticos.

Utilizaremos calor arriba y abajo con ventilador.

Antes de ponerte manos a la obra, es necesario preparar primero todos los ingredientes y saber si falta algo. En algunas recetas encontrarás sugerencias de ingredientes para sustituir.

Recuerda que antes de empezar hay que lavarse las manos y tener limpia la zona de trabajo. Durante el cocinado, asegúrate de que los utensilios que vas a utilizar también están limpios, es decir, que han sido lavados en el lavaplatos después de haber sido utilizados para manipular gluten u otros ingredientes; por la misma razón (que no queden trazas de dichos productos que puedan provocar alergia), debes usar papel de cocina en lugar de trapos de tela, y un delantal limpio.

Para preparar estas recetas, puedes tener moldes exclusivos (que solo utilices para ello, asegurándote así de que no hay trazas) o utilizar moldes desechables (¡incluso para horno!).

También puedes variar los moldes que utilices, adaptándolos a tus necesidades, pero ten en cuenta que cambiar la forma del molde, así como el material del que está hecho (silicona, metal, papel...) hace que el tiempo de cocción de la receta pueda variar.

Para rellenar cápsulas o para la decoración, te recomiendo mangas desechables. Son prácticas.

Compra productos que estén precintados, y no a granel, para evitar contaminaciones cruzadas.

Lo más divertido es poner las manos en la masa y empezar a probar. Puedes hacer que tus hijos participen: que busquen los ingredientes en la despensa, los pesen o batan los huevos. Esto hace que la receta salga perfecta y con el mejor ingrediente posible: el cariño que uno pone al prepararla.