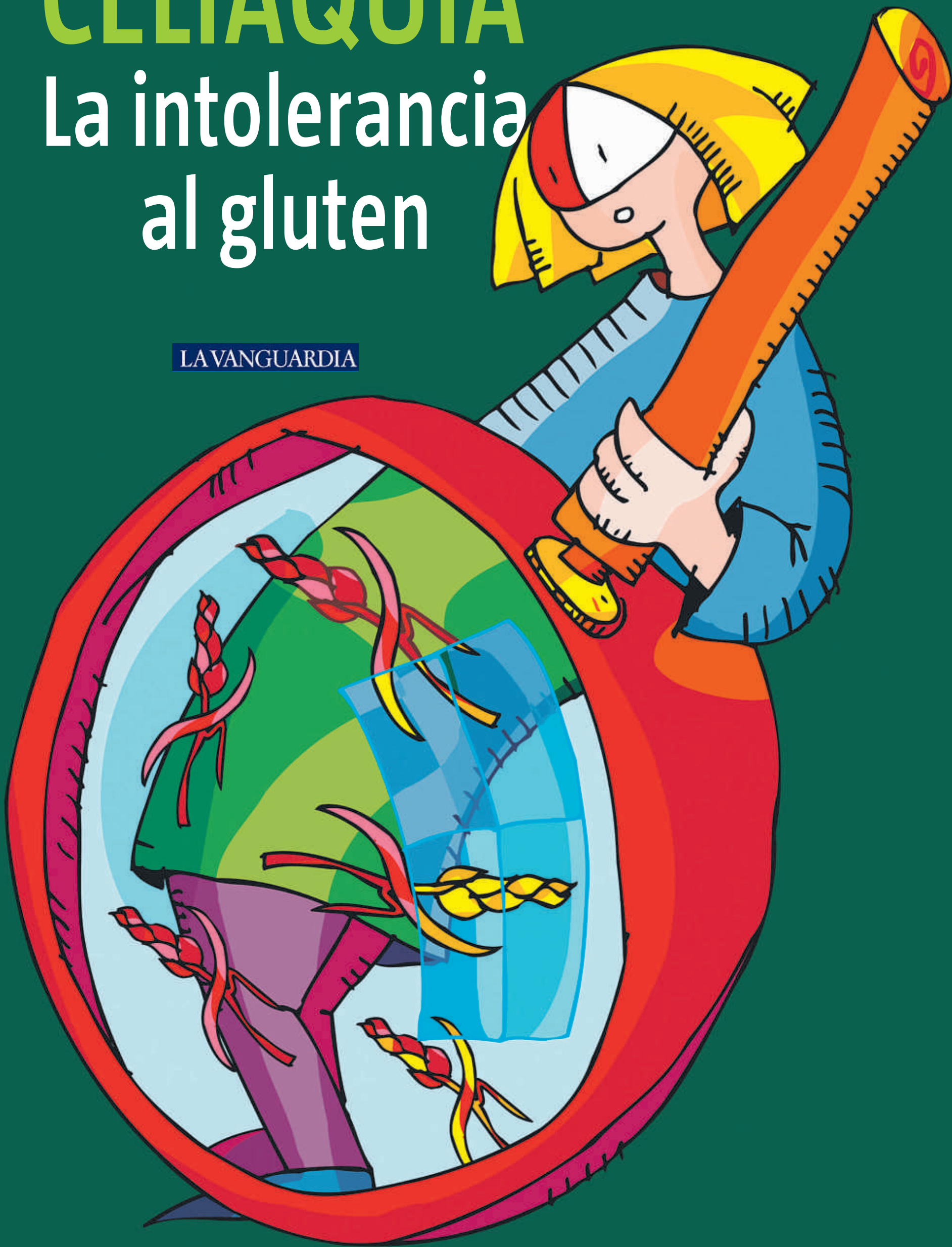


# CELIAQUÍA

## La intolerancia al gluten

LA VANGUARDIA





# NAVIDADES sin gluten

Las personas celíacas también pueden celebrar las fiestas comiendo barquillos, turrónes, sopa de *galets* o el roscón de reyes

GEMMA MARTÍ

Elaborar platos sin gluten no siempre es fácil, sobre todo en los países occidentales donde el trigo es el cereal de consumo mayoritario. “Además, hay que tener en cuenta que el 70% de los productos procesados contienen gluten, al ser utilizado como sustancia que sirve para transportar aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc.”, apunta Marta Gómez, nutricionista y tecnóloga de los alimentos de SMAP - Celíacs de Catalunya.

Aunque la mayoría de los celíacos conocen los alimentos que pueden consumir y cómo prepararlos, cuando se acercan las fiestas les pueden surgir algunas dudas. “Para que la Navidad no sea un problema para los celíacos, desde la asociación recomendamos que los menús se planifiquen con tiempo. De esta forma se pueden elaborar platos aptos para todos o bien la versión sin gluten del plato propuesto”, añade Marta Gómez.

En primer lugar, es importante tener la certeza de que el ingrediente a utilizar no contiene gluten. Para asegurarse es necesario consultar la lista que elabora Celíacs de Catalunya de alimentos sin gluten, o leer detenidamente la leyenda del envase donde se indica si se trata de un producto “sin gluten”. “Y en caso de duda, no utilizar el producto”, remarcan desde la asociación.

## CONTAMINACIÓN CRUZADA

También hay que tener en cuenta la contaminación cruzada que se puede producir a la hora de elaborar el menú. En el caso de que la comida se haga fuera de casa, es importante explicar a la persona que se encargue de cocinar las normas básicas para

evitar dicha contaminación. Entre éstas destacan: limpiar a conciencia los utensilios que se vayan a utilizar y cocinar en primer lugar los alimentos sin gluten.

## COMIDA TRADICIONAL

El día 25 de diciembre, en Catalunya es tradición comer sopa de *galets* y pollo relleno. Para elaborar la sopa, todos los ingredientes para el caldo deben ser sin gluten, y la pelota debe realizarse con la harina y las especias aptas para celíacos. En cuanto a los *galets*, en el mercado se puede encontrar pasta sin gluten.

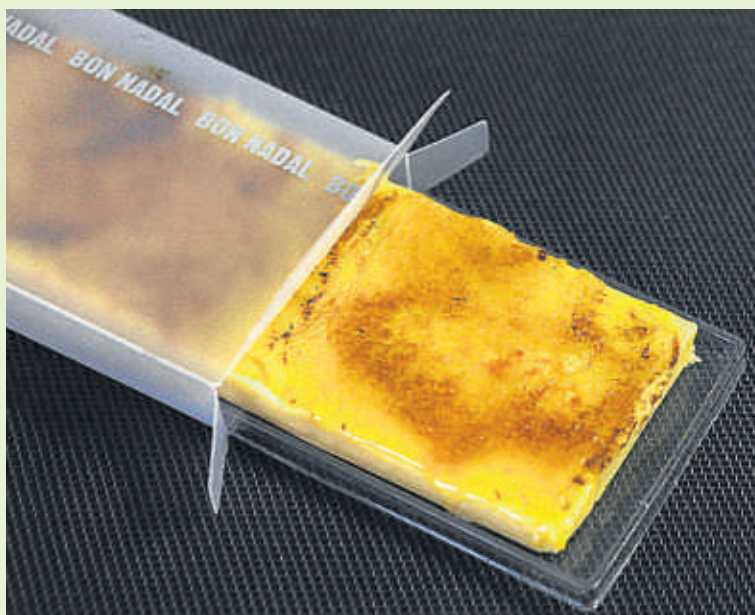
Para el relleno del pollo, también es imprescindible que todos los ingredientes sean sin gluten, y si se quiere acompañar de una salsa, es necesario que se espese con harina apta.

Para el día 26 de diciembre es posible elaborar unos canelones aptos para todos. “Para la pasta fresca se necesita harina especial sin gluten, un huevo, una yema, una cucharada de aceite y una pizca de sal”, explica Marta Queralt, responsable de la Escola de Cuina Montserrat Seguí, y la base del relleno es la carne sobrante del día anterior. Recordar también elaborar la bechamel con harina apta.

## LOS TURRONES

Uno de los postres más típicos y dulces de la Navidad, el turrón, puede hacerse en casa con la receta de la Escola de Cuina Montserrat Seguí. Otra opción es comprarlo sin gluten. Cada año, la Associació Celíacs de Catalunya realiza una lista de turrónes, barquillos y productos navideños sin gluten, para que el celíaco pueda consumir los postres típicos de esta época. Además, la lista incluye los roscones de Reyes o el carbón sin gluten.

## TURRÓN DE YEMA



### PREPARACIÓN

Turrón de yema:

Poner en un cazo al fuego el agua y el azúcar, y cocer a 117°C para hacer el almíbar. Remover y, a continuación verter en forma de hilo encima de las yemas batidas y dejar enfriar.

Mezclar la almendra en polvo con la ralladura de limón y añadir a las yemas. Poner la mezcla dentro de un molde o recipiente rectangular, igualar y dejar secar.

Yema pastelera:

Poner en un cazo al fuego el huevo entero junto con el azúcar y remover con una espátula de madera hasta que arranque el hervor. Retirar y enfriar encima de la superficie de trabajo. Reservar.

### ACABADO

Cubrir el turrón con una capa fina de yema pastelera con la ayuda de una espátula, espolvorear con azúcar y quemar la crema.

[www.cuinamseguí.com](http://www.cuinamseguí.com)

### INGREDIENTES

80 cl. de agua 250 gr. de azúcar  
5 yemas de huevo 500 gr. de almendra  
en polvo Ralladura de un limón

1 huevo entero Azúcar (el mismo peso que el huevo pesado con cáscara) Azúcar para espolvorear

## BARQUILLOS RELLENOS DE GANACHE DE CHOCOLATE



### PREPARACIÓN

Barquillos:

Tamizar la harina sin gluten en un bol y añadir el azúcar. Agregar la mantequilla derretida y fría, y la clara. Repartir 4 cucharadas de pasta sobre silpat, colocar otro silpat encima y apretar con la ayuda de un rodillo para que quede una capa fina. Introducir en el horno precalentado a 170°C y cocer durante cinco minutos. Retirar el silpat de la parte superior y cocer durante 3-5 minutos más hasta que quede suavemente dorado y, sin dejar que se enfríe, enrollar en moldes de caña para formar los barquillos. Dejar enfriar, retirar el molde y reservar.

Ganache de chocolate:

Verter la nata líquida en un cazo. Ponerlo al fuego y dejar que arranque el hervor. Retirar, verter sobre la cobertura de chocolate y remover hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar enfriar y rellenar los barquillos.

[www.cuinamseguí.com](http://www.cuinamseguí.com)

### INGREDIENTES

Barquillos (de 16 a 20):

- 45 gramos de harina especial sin gluten
- 45 gramos de azúcar lustre
- 45 gramos de mantequilla a punto de pomada

- 60 gramos de clara de huevo (equivalente a una clara y media)

Ganache de chocolate:

- 100 gramos de nata líquida
- 100 gramos de cobertura de chocolate negro

**NUEVAS  
MONOPORCIONES**  
listas para comer

Nuestras monoporciones **sin gluten ready to eat** no necesitan horneado previo a su consumo, por eso, son prácticos para consumir fuera de casa. Disponible en formato:

**ready to eat** Choco Kombo, Classic, Muffins, Burger, Vienes Baguette y Vienes Panini



¡Llévatelas  
donde  
quieras!

**ProCeli**

[www.ProCeli.com](http://www.ProCeli.com)





## TORTILLAS DE MAÍZ CON GAMBAS Y GUACAMOLE



### INGREDIENTES

- 8 tortillas de Maíz Nagual • 2 cucharadas de zumo de naranja
- 600 gr de gambas grandes peladas • 2 aguacates maduros
- Unas hojas de lechuga • 1 trozo de piña o mango • ½ cebolla picada muy fina • ½ tomate maduro • Perejil fresco picado
- Sal

### ELABORACIÓN

En un cuenco, mezclar las gambas peladas con el zumo de naranja, un poco de perejil picado, aceite de oliva y una pizca de sal. Deje macerar durante 15 minutos.

Mientras tanto, para preparar el guacamole, partir los aguacates, vaciar la pulpa con una cuchara y machacarla ligeramente con un tenedor, mezclándola con la cebolla picada, el tomate pelado y cortado en daditos, el zumo de limón y una pizca de sal. Reservarlo.

Retirar las gambas del jugo de la maceración y dorarlas en una plancha. Poner las tortillas de maíz Nagual, aptas para celiacos, en una sartén sin aceite y calentarlas durante unos segundos por cada lado, hasta que queden flexibles y tomen un poco de color, pero sin que lleguen a tostarse.

Colocar en la base de cada plato dos tortillas de maíz, repartir una capa del guacamole, las hojas de lechuga y colocar encima las gambas calientes, incorporar unos trocitos de piña o mango para decorar y servir inmediatamente.

En el caso de intolerancia al pescado o marisco, las gambas pueden sustituirse por pollo o pavo cortado en tiras y macerado de la misma forma.

[www.tortillasnagual.com](http://www.tortillasnagual.com)

## PUDDING DE NAVIDAD



### INGREDIENTES

- 1 cucharada de "Mix Dolci" Mix C Schär • 400 gr de Pan grati Schär • 225 gr de jarabe de remolacha azucarera • 225 gr de mantequilla • 1/2 cucharadita de sal • 1 cucharadita de especias mixtas • 350 gr de pasas sultana • 350 gr de pasas gorrinas • 225 gr de pasas de Corinto • 100 gr de corteza de cítricos confitada picada • 50 gr de almendras peladas y molidas • 2 manzanas grandes (peladas, mondadas y cortadas en trocitos muy pequeños) • Ralladura y zumo de medio limón • 2 huevos batidos • 300 ml de cuajada • 180 ml de leche • Brandy

### ELABORACIÓN

Este dulce debe prepararse dos días antes de la Navidad (dos días antes de consumirlo). Mezclar en un tazón los ingredientes secos: pan rallado, harina, sal, especias mixtas, fruta seca, cortezas confitadas y almendras molidas. Añadir las manzanas, ralladura y zumo de limón, huevos, cuajada, mantequilla y jarabe de remolacha, mezclando muy bien. Echar la leche necesaria para obtener una masa blanda y húmeda. Poner la masa en una budinera bastante grande y previamente engrasada, tapar con una hoja de papel parafinado y otra de papel de plata engrasado, hacer un pliegue en el centro y atar alrededor del borde con hilo de brida. Dejar descansar toda la noche. Colocar el molde sobre una olla y cocinar a baño María, a temperatura baja, durante 4-5 horas. Retirar del fuego y dejar enfriar. Quitar las hojas de papel de plata y parafinado y colocarle otras dos nuevas. Llevar nuevamente a baño María durante dos horas y servir caliente, regando la superficie con mantequilla y brandy.

[www.drshaer.com](http://www.drshaer.com)

## PASTEL DE POLENTA Y FRUTAS



### INGREDIENTES

- Cinco tazas de zumo de piña Santiveri
- 1 taza de polenta Santiveri
- 1 Soya Dessert Vainilla Bio Provamel (postre de soja)
- 1 kiwi
- 4 cucharadas de fresitas
- 1 copa de agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno Santiveri
- 1 cucharada de mermelada de albaricoque sin azúcar de Santiveri

### ELABORACIÓN

Calentar el zumo, cuando hierva, agregar poco a poco la polenta, remover continuamente durante 20 minutos hasta que quede muy espeso. Poner la mezcla en un molde, y cuando esté frío poner encima el Soya Dessert de vainilla, las fresitas y el kiwi pelado y cortado a rodajas.

Calentar el agua, agregar el azúcar y la mermelada. Remover y dejar cocer hasta que tenga consistencia de almíbar. Pintar con un pincel las frutas con el almíbar.

[www.santiveri.es](http://www.santiveri.es)

## PAN SIN GLUTEN



### INGREDIENTES

- 400 gr de Basic mix Proceli
- 320 ml de agua
- 16 gr de levadura natural fresca (2 cucharadas soperas)



### ELABORACIÓN

Depositar en la máquina panificadora los 400 gramos (tres vasos de 250 cc) de Basic mix Proceli. En un recipiente a parte, mezclar el agua y la levadura natural fresca. Una vez que esté bien disuelto añadir lentamente la mezcla al Basic mix.

Amasarlo con el programa convencional de amasado y posteriormente dividir y forma las piezas a su gusto. Dejarlo reposar durante aproximadamente una hora y cocer al horno a 180°C durante aproximadamente 25 minutos.

[www.proceli.com](http://www.proceli.com)

## ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE



### INGREDIENTES

- 1 litro de crema de marisco Aneto
- 160 gr de arroz
- 1 bogavante
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

Trocear el bogavante separando las pinzas, cortando por la mitad la cabeza y la cola en rodajas. Calentar una cazuela de barro de 26 cm de diámetro con el aceite de oliva y marcar el bogavante troceado, retirar los trozos de bogavante y añadir el arroz a la cazuela sofriendo a fuego suave sin dejar de remover durante 30 segundos.

Añadir la crema Aneto caliente, cocer 10 minutos a fuego vivo, bajar el fuego, añadir el bogavante y cocer suavemente 10 minutos más. Servir al momento.

[www.caldoaneto.com](http://www.caldoaneto.com)