

Asociación de Celiacos de Sevilla



**Taller de cocina
para celiacos**

1 de Junio 10:00 h.

Hogar San Fernando-Sevilla

Organiza Asociación de Celiacos de Sevilla. Imparte Cocinero Repostero

Manuel Ballesteros Trejo

Harinas sin gluten y demás productos
Cuando uno empieza a cocinar sin gluten, y a pasear por los blogs como el que mira escaparates, hay una cosa que llama mucho la atención, y que al principio tira mucho para atrás. "harina panificable" "goma xantana" "almidón agrio de mandioca"

¿Mande?
¿Y eso qué es lo que es?

Se pasa uno meses decidiendo qué comprar, si lo va a necesitar todo o si se puede vivir sin ello. Pues no. No se puede. Al final acabas teniendo una balda en un armario llenita de harinas distintas.

Pero ¿por qué necesitamos tantas?
Pues porque no podemos usar gluten, de cajón ;). A ver, es que el gluten es lo que hace que el pan esté tan rico. Es lo que da el sabor a pan, lo que da esponjosidad, lo que hace que la masa se pueda amasar, que leve lo que tiene que levar y que cuando esté hecho no se desmigüe. ¿Y cuando no tenemos gluten? Pues hay que inventar, pero sobre todo hay que

mezclar. Las harinas sin gluten son básicamente almidones (el contenido no proteico), que son bastante insípidos. Pero las harinas completas sin gluten "pesan" mucho, y no levantan bien. Así que hay que encontrar una mezcla de varias, que sepa bien, que leve, que no desmigüe ... Vamos, que sea parecida a la harina de trigo.

Harinas "panificables": son mezclas de harinas y productos químicos, cada marca tiene una diferente, con una composición distinta (por eso si cambias en una receta una por otra, puede que te salga un churro). Todas prometen que mezclándolas con agua y sal, sale un pan. Ni de broma, si no lo "tuneas" un poco, no hay quien se lo coma.

Harinas "normales": las compras en el súper, las haces en casa, o se pueden comprar en tiendas especializadas, ecológicas o herbolarios. Mucho cuidado con las trazas, que en muchos molinos se

muelen harinas con y sin gluten, y se contaminan.

- **Harina de arroz:** lo hay marca Nomen, o el de Hacendado (Mercadona) también es apto. También se compra en casi cualquier super. Como es barata, se usa mucho, pero es más bien insípida, hay que mezclarla.

- **Almidón agrio de mandioca** (o yuca, o tapioca, es todo lo mismo): apto, seguro. Cada vez se usa más, porque sabe muy bien, y cuando se calienta y se humedece, se hace como una goma (el "chicle"), que hace que se pueda amasar.

- **Harina de garbanzo:** Yo la hago en casa, en la termomix (unos minutos, 4-7-9 y luego se cuele, que si no te dejas los dientes). También la puedes hacer en un molinillo de café. Hace un ruido del demonio, eso sí. Con esta proporción, da muy buen sabor, y un color doradito apetitoso. Además, vale

para rebozar y para hacer tortillitas de camarones.

- **Almidón de patata:** No es copos de puré de patata (que están precocidos). (Aunque a veces también funcionan, y para rebozar están muy ricos).

- **Harina de trigo sarraceno:** el trigo sarraceno no es trigo, es otra planta totalmente distinta. Yo lo compro en grano en el herbolario y lo hago harina como los garbanzos. Puedes cambiar una cucharada de harina por otra de trigo sarraceno, pero no mucho más, que amarga.

- **Leche en polvo:** vale, no es una harina, pero también la usamos mucho. La venden en cualquier supermercado. Las harinas sin gluten van muy flojas en proteínas, y con la leche en polvo arreglamos eso (lo mismo que con el huevo). Mi problema es encontrar leche en polvo sin lactosa, que no existe. Se puede usar leche de soja, pero que sea sin gluten.

Levaduras:

- **Químicas o de repostería:** hay varias marcas aptas, la de Adpan, la de Hacendado... a veces se usa también gasificante (como para hacer gaseosa). Gasificantes también hay varias marcas, el de Hacendado es apto. La levadura Royal NO es apta. Si no usas un mix panificable, conviene echar, además de la levadura de panadería, una cucharadita de levadura química, de gasificante, o de bicarbonato, que ayudará a que leve mejor el pan.

- **De panadería:** la levadura de verdad, vamos, el bicho. Puedes comprarla fresca "viva", refrigerada (taquitos marca Levital en el Mercadona, por ejemplo) o seca, liofilizada (marca Maizena, por ejemplo, pero de esta marca, hay que tener cuidado, algunos lotes pueden llevar gluten, y lo pone en la tapa de arriba). Yo antes usaba siempre fresca, que dura unos días en la nevera, o un par de meses congelada (descongelar antes de usar). Lo malo es que el comportamiento depende mucho de cada lote, a veces las cosas suben mucho, otras nada... cada vez uso más la seca, es más cara, pero me

da resultados "estables". La seca la venden en grandes superficies, o en tiendas especializadas.

Otros productos:

- **Goma Xantana:** o Santana, o Xantan. Es una goma, espesante y aglutinante. Hace que las masas sean más elásticas, y no desmiguen una vez cocidas. También te la traen si la pides en algunas farmacias. Parece caro, pero se usa muy poquito cada vez (como una cucharadita de café por kg de harina) y tiene una caducidad larga, como de unos dos años.

- **Colorantes y otras cosas de "repostería fina":** en Riesgo u otras tiendas de productos de repostería, comprobar siempre que no tengan gluten.

- **Buttermilk:** Se usa para tartas y bizcochos, aporta humedad, suavidad, y un sabor cremoso muy rico. Para hacerlo en casa, o haces mucha mantequilla, o mezclas un chorrito de limón o vinagre en un vaso de leche (o de yogur, si quieres un resultado más cremoso).

NOMBRE DEL PLATO: FLORES EXTREMEÑAS
FAMILIA: DULCES

Nº
DUL:

1. INGREDIENTES 6 pax

COSTES	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD BRUTA	PESO	CONSERVACION
	Harina schar mix dulce	KILO	0,25		Seco
	Huevos	UNIDAD	6		Refrigeración
	Azúcar	Cucharadas	2		Seco
	Aceite	Cucharadas	3,000		Seco
	Agua	Cucharadas	14,000		

2. ELABORACION

1. En un recipiente hondo, vamos los huevos. Le incorporamos el aceite, el agua y el azúcar.
2. Una vez bien batidos los huevos le añadimos la harina mix dulce tamizada y seguimos batiendo hasta quedan una masa ligera, homogénea y sin grumos.
3. En una sartén calentamos el aceite hasta que empiece a hervir.
4. Colocamos el molde dentro del aceite caliente y esperamos hasta que coja temperatura.
5. Una vez caliente le molde lo sumergimos en la masa 3/4 parte del molde lo escurrimos y lo pasamos a la sartén.
6. Esperamos a que la masa este un poco frita para mover el molde y se desprenderá la flor.
7. Doramos por ambos lados y escurrimos la flor y la pasamos por un recipiente con azúcar.

3. PRESENTACION

NOTAS:

1. Caducidades de Productos; Ver Lista de Caducidades vigente.
2. Higienizar todos los utensilios a utilizar (ver Manual de Cocina).
3. La masa podemos hacerla más crujiente añadiendo un poco de agua mas
4. Podemos bañarlas con una glasa, miel, almíbar duro o chocolate



NOMBRE DEL PLATO: PERRUNILLAS FAMILIA: DULCES					Nº DUL:
1. INGREDIENTES 6 pax					
COSTES	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD BRUTA	PESO	CONSERVACION
	Harina schar mix dulce	KILO	0,35		Seco
	Huevos	UNIDAD	6		Refrigeración
	Azúcar	KLO	0,6		Seco
	Anís	Copa	1		Seco
	Manteca canela	KILO kilo	0,400 0,7		Refrigeración Seco



2. ELABORACION

1. En un recipiente hondo batimos fuertemente la manteca.
2. Incorporamos las yemas de los huevos, el anís, el azúcar y la canela y mezclamos bien.
3. Una vez bien mezclado todo le vamos añadiendo la harina espolvoreándola con un tamizador.
4. Debe quedar una masa suave y blanda.
5. Cogemos porciones y con la mano de damos forma redondas y planas.
6. En una bandeja previamente engrasada colocamos la perrunillas pintándolas con la clara que nos ha sobrado y espolvoreándole harina o azúcar a gusto . Opcionalmente podemos colocarle encima media almendra
7. Cocinamos a 180° unos 20 minutos hasta que estén dorados.

3. PRESENTACION

NOTAS:

1. Caducidades de Productos; Ver Lista de Caducidades vigente.
2. Higienizar todos los utensilios a utilizar (ver Manual de Cocina).

NOMBRE DEL PLATO: POLVORONES EXTEMEÑOS
 FAMILIA: DULCES

Nº
 DUL:

1. INGREDIENTES 6 pax

COSTES	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD BRUTA	PESO	CONSERVACION
	Harina schar mix dulce	KILO	500		Seco
	Huevos	UNIDAD	1		Refrigeración
	Azúcar glass	KLO	0,25		Seco
	Anís	Copa	1		Seco
	Manteca	KILO	0,250		Refrigeración
	canela	cucharada	1		Seco
	limón	UNIDAD	1		Refrigeración

2. ELABORACION

1. Calentamos el horno a 150°.
2. Extendemos la harina en la placa de horno y la introducimos en el horno y la removemos de vez en cuando hasta que se dore.
3. Una vez dorada la sacamos del horno y dejamos enfriar.
4. Rallamos la corteza de medio limón y exprimimos su zumo y reservamos .
5. Tamizamos la harina y hacemos un volcán reservando 2 o 3 cucharadas de harina añadimos la manteca (a punto pomada),el huevo, la canela, la ralladura de limón y unas gotas de limón mezclamos y trabajamos la masa hasta tener una masa elástica que no se pegue a la mano.
6. Espolvoreamos sobre la mesa la harina reservada y trabajamos la masa cogiendo pequeñas porciones y haciendo bolitas y amasamos con las palmas de la mano y aplanando por ambas caras dándole forma de polvorón
7. Colocamos en una placa de horno enharinada y cocemos durante 5 a 10 minutos a 225/250° vigilando de que no se seque mucho la masa. Sacamos del horno y dejarnos enfriar en la misma placa (o se romperían). Servimos fríos espolvoreándole azúcar glass

3. PRESENTACION

NOTAS:

1. Caducidades de Productos; Ver Lista de Caducidades vigente.
2. Higienizar todos los utensilios a utilizar (ver Manual de Cocina).



NOMBRE DEL PLATO: BOLLOS PARDOS (ZAHINOS)
FAMILIA: DULCES

Nº
DUL:

1. INGREDIENTES 6 pax

COSTES	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD BRUTA	PESO	CONSERVACION
	Harina schar mix dulce	KILO	0,25		Seco
	Manteca	KILO	0,05		Refrigeración
	Almendras	KLO	0,25		Seco
	Azúcar	KILO	250		Seco
	Huevos	UNIDAD	6		Refrigeración
	Canela	cucharada	1		Seco

2.

ELABORACION

1. Mezclamos las almendras con el azúcar para obtener una especie de masa suelta.
2. Aparte se amasa la manteca(a punto de pomada) con el azúcar la harina, los huevos y la canela.
3. Se mezclan las dos masas y trabajamos.
4. Cogemos pellizcos de la masa suficiente para hace bollos y le damos forma aplanada .
5. Colocamos los bollitos en una bandeja en la que previamente hemos espolvoreado harina. En la superficie le realizamos unas rayas cruzadas.
6. Cocemos a 150º unos 20 minutos siempre vigilando que no se seque mucho el dulce. Enfriamos y servimos

3.

PRESENTACION

NOTAS:

1. Caducidades de Productos; Ver Lista de Caducidades vigente.
2. Higienizar todos los utensilios a utilizar (ver Manual de Cocina).

NOMBRE DEL PLATO: TARTA DE MANZANA FAMILIA: DULCE	Nº DUL:
--	------------

1. INGREDIENTES 6 pax

COSTES	PRODUCTO	UNIDAD	CANTIDAD BRUTA	PESO	CONSERVACION
	Harina	Kilo	0,100		Seco
	Huevos	Unidad	2		Refrigeracion
	Azucar	Kilo	0,100		Seco
	Manzana	Unidad	2		Refrigeracion
	Leche	Litro	0,100		Refrigeracion
	Mermelada de manzana				

2. ELABORACION

1. En un vaso de batidora ponemos la leche junto con el harina y el azucar y batimos hasta que todo es integrado.
2. Añadimos los dos huevos y batimos hasta integrar..
3. Pelamos las manzanas y una de ellas la haremos tacos pequemos, con la otra cortamos a la mitad y hacemos laminas finas en forma de media luna.
4. Incorporamos los tacos de manzana al vaso mezclador y batimos hastque que no queden grumos.
5. Vertemos la mezcla en un molde para tartas.
6. Con el horno precalentado a 180° C introducimos las tarta. Pasado unos minutos sacamos la tarta y colocamos las laminas de manzana encima de la tarta haciendo un circulo y pintamos con la mermelada un poco diluida en agua.
7. Introducimos en el horno y cocinams hasta que al pinchar la tarta salga el palillo seco o las manzanas esten doradas.

NOTAS:

1. Caducidades de Productos;
Ver Lista de Caducidades vigente.
2. Higienizar todos los utensilios a utilizar (ver Manual de Cocina).

