

Las claves para cocinar sin gluten

Una guía de Celicidad.net

Bienvenidx a la familia **Celicidad!**

Somos el entorno digital especializado en enfermedad celiaca, dieta sin gluten y restauración, de referencia en España. Así que si necesitas aprender a vivir sin gluten y por supuesto, a cocinar sin gluten, estás en el lugar ideal. De hecho nos han dado 4 premios a nuestra labor de divulgación, así que prepárate para aprender.

En esta mini guía digital vas a conocer las claves para empezar a cocinar sin gluten y sin riesgos si te han diagnosticado un problema relacionado con el consumo de gluten.

En nuestra web, en nuestro podcast Onda Celicidad y en nuestra Escuela Celicidad, podrás ampliar –muchísimo- todo aquello que quieras para que tu vida sea 100% sin gluten. Porque nos va la salud en ello y no nos queda más remedio que hacer las cosas bien toooodos los días, sin excepción.

Empezamos revisando las claves para aprender a cocinar sin gluten. Un error habitual es empezar a cocinar fijándonos exclusivamente en los ingredientes... así que presta atención porque antes de “ensuciarnos” las manos, tenemos que tener en cuenta las siguientes claves.

Te recomendamos que leas la guía hasta el final, porque hemos incluido un montón de enlaces que te servirán para ganar más conocimientos interesantes.

1

¿Qué es el gluten?

El gluten es un conjunto de proteínas de origen vegetal que se encuentra principalmente en una serie de cereales: trigo, cebada, centeno, avena* y sus derivados (espelta o escanda, triticale, bulgur, kamut, etc).

Todos aquellos alimentos o productos que contengan entre sus ingredientes alguno de los cereales mencionados, no son aptos para celíacos (con alguna excepción que incluimos entre los enlaces recomendados).

Desde un punto de vista nutricional, el gluten no resulta una proteína interesante, pero sí se trata de un ingrediente muy utilizado en la industria alimentaria por las cualidades que aporta a las masas: es el encargado, por ejemplo, de que las masas liguen, de que suban, de que resulten esponjosas...

Por eso, a priori, trabajar con harinas sin gluten es más complicado. Afortunadamente los avances que se han producido en la industria alimentaria, permite encontrar productos en el mercado que ayudan a que las masas liguen, leven y resulten también esponjosas.

[*¿La avena tiene gluten?](#)

2

Revisa productos

Si te acaban de diagnosticar, además de saber qué es el gluten y en qué alimentos se encuentra, es importante que revises todo lo que tengas en casa. La inmensa mayoría no servirá por dos razones: porque se trata de un producto que tiene gluten entre sus ingredientes, o porque es un producto que está contaminado.

Por ejemplo, si tienes una mermelada ya empezada, aunque esta sea sin gluten, puede haber restos de pan de trigo, y aunque te parezca una cantidad muy pequeña, eso ya pondrá en marcha la respuesta inmunológica de la persona con celiaquía, así que no sirve.

Para que puedas hacer una revisión concienzuda de lo que es sin gluten y de lo que no es con gluten, te recomiendo que leas atentamente los artículos destacados al final de esta guía en la sección [Enlaces Muy interesantes](#)



Si tienes dudas sobre si un producto es apto para celiacos o no lo es, es mejor no consumirlo hasta despejar esas dudas

3

Limpieza en profundidad

Una vez que has revisado qué productos y alimentos de tu cocina son sin gluten y cuáles no son aptos, toca una limpieza en profundidad. Sobre todo si en tu cocina hay harinas, pan rallado con trigo, etc.

Y es que necesitas que los productos sin gluten estén en una zona en la que no haya ni rastro de gluten. Así que toca limpiar en profundidad. Eso sí, es suficiente con un buen jabón y una bayeta. No es necesario, como dice un bulo bastante extendido, quemar nada para eliminar el gluten: el gluten se elimina con agua y jabón, limpiando en profundidad.

Presta especial atención al horno, al microondas y a aquellas zonas en las que se han podido cocinar alimentos con gluten. En algunos casos, vamos a tener que hacer sustituciones, pero *lo primero es la limpieza en profundidad antes de cocinar absolutamente nada sin gluten.*

4

Menaje, electrodomésticos y utensilios

No es necesario, afortunadamente, renovar la cocina al completo. Ni mucho menos. Pero sí es importante reducir al máximo el riesgo de contaminación cruzada* por gluten, porque las más mínimas cantidades de gluten ocasionan una respuesta inmunológica y un daño intestinal en la persona con celiaquía, tenga o no síntomas externos.

Así, te recomendamos:

- **Horno:** Limpieza en profundidad. Puedes usar el horno para trabajar con gluten y sin gluten, siempre y cuando no utilices la función “ventilador” y extremando la limpieza cada vez que lo uses para cocinar con gluten (según recomendación de la Federación de Asociaciones de España FACE).
- **Tostador:** No se puede utilizar el mismo tostador para trabajar con y sin gluten, con una excepción: proteger el pan sin gluten con las bolsas anticontaminación cruzada*

- **Microondas:** pon especial cuidado para limpiarlo en profundidad y que no queden restos. Sobre todo, ojo con la tapa cuando prepares algo con gluten... tendrás que limpiarla a conciencia antes de usarla para tapar algo sin gluten.
- **Sartenes, ollas, menaje, cubiertos:** no hay problema en utilizarlas indistintamente para con gluten y sin gluten, extremando la limpieza.
- **Cubertería:** no hay problema en utilizarla indistintamente para con gluten y sin gluten, extremando la limpieza
- **Tabla de cortar:** Se recomienda una tabla de cortar exclusiva para trabajar sin gluten si optamos por una tabla de cortar de madera. Si optamos por otro material, se puede compartir extremando la limpieza. Ocurre lo mismo con otros utensilios de madera. La madera resulta muy porosa y es complicado eliminar los posibles restos de gluten. Así que tenemos dos opciones: usar utensilios de madera en exclusiva para trabajar sin gluten, o recurrir a otros materiales.

[*Bolsas anticontaminación cruzada](#)

[*Cómo evitar la contaminación cruzada por gluten](#)

5

¡Al súper!

Has revisado ya los productos con y sin gluten, has limpiado en profundidad la cocina, has adquirido –en caso de que lo necesites – nuevos utensilios para trabajar sin gluten, así que ahora toca hacer una compra sin gluten.

Pero sin gluten de verdad. Y sin riesgos.

Para eso es importante que leas con atención los siguientes artículos que te dejo aquí mismo.

Están basados en las recomendaciones que realizan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) y siguiendo también la actual normativa europea en materia de alérgenos y de productos sin gluten.

- [Etiquetado Sin Gluten en Europa, EE.UU y Argentina](#)
- [Listado de alimentos genéricos](#)
- [Alimentos que NO pueden comer los celiacos](#)
- [Cereales sin gluten](#)

6

¡A cocinar!


Una vez que tienes los ingredientes sin gluten y la cocina sin rastro de gluten, es el momento de ponerse a cocinar.

Ten en cuenta que si cocinas sin gluten, es importante mantener el gluten lo más lejos posible tanto de los ingredientes que vayas a usar, como de las superficies, utensilios y electrodomésticos.


Por eso siempre se recomienda tener una zona de la cocina en la que siempre se trabaja y de forma exclusiva, sin gluten.

También se recomienda **no cocinar con gluten y sin gluten a la vez**, ya que el riesgo de contaminación cruzada es mucho más elevado y nos va a suponer un mayor esfuerzo.

Es fundamental que siempre que quieras elaborar algún plato sin gluten, tengas en cuenta que evitar la contaminación cruzada es imprescindible.



*Si hay
contaminación
cruzada en un
plato, no es un
plato apto para
celiacos*



7

Nuestros aliados

La base de una dieta sin gluten son los alimentos que de manera natural no contienen gluten (los tienes en el listado de genéricos detallados). Pescados, frutas, verduras, carnes, legumbres, leche, huevos, frutos secos... y cereales que no contienen la proteína, como los siguientes:

- Maíz
- Arroz
- Trigo sarraceno o alforfón
- Amaranto
- Teff
- Quinoa
- Mijo
- Sorgo
- Avena*

Todos ellos, en su estado natural y en grano, son aptos para celíacos. Sin embargo si buscamos harina de maíz, harina de arroz o cualquier otra harina de cereales, de frutos secos, de legumbres que no contienen gluten, debemos fijarnos en el etiquetado ya que este debe incluir en algún punto la expresión “Sin Gluten”. Si una harina no indica claramente y por escrito que es “sin gluten” o equivalente, no es segura, podría tener trazas y no indicarlo, ya que según la legislación actual –que te he dejado en un enlace- las trazas no son de obligada declaración.

Para preparar cualquier elaboración debemos tener en cuenta el etiquetado, y si queremos preparar bocados que requieran del uso de harinas, tenemos muchas opciones.

Los mixes comerciales de harinas, vienen ya mezclados para diferentes fines: mix para elaborar pan sin gluten, mix para elaborar repostería, mix para bizcochos, incluso hay mixes que permiten elaborar pasta fresca sin gluten.

Son sin duda una forma sencilla de empezar a trabajar sin gluten.

Si no queremos recurrir a estos preparados de harinas sin gluten, podemos buscar otros productos que nos van a ayudar a que nuestras masas ligen, suban, tengan más esponjosidad, etc. Dos de los más utilizados, que encontramos habitualmente en tiendas especializadas son:

-Goma xantana: es un polisacárido procedente del maíz que realiza funciones muy interesantes, sobre todo como aglutinante y como espesante.

-Psyllium: es la cáscara de la Plantago Ovata, una fibra que al mezclarla con el agua se convierte en una sustancia viscosa y que ofrece así elasticidad a los panes.

Ahora que ya te lo sabes (casi) todo... te atreves con una pizza sin gluten.

La vamos a preparar con un mix de harinas sin gluten especial para pan, porque es muy fácil para iniciarse y porque se puede encontrar en prácticamente cualquier supermercado.

Así que allá vamos!

Pizza!

Ingredientes:

- 300 g mix de harina panificable
- 150 ml de agua
- 75 ml de leche
- 75 ml de aceite de girasol
- 10 g de levadura de panadero
- Sal al gusto

Preparación:

Cogemos un bol y empezamos a mezclar los líquidos: agua, leche y aceite. Removemos para que se mezclen bien.

A continuación, desmenuzamos la levadura y la incorporamos. Incorporamos también sal (al gusto).

Poco a poco vamos incorporando la harina y mezclando. Puedes mezclarlo con un tenedor, se va a ir convirtiendo en una masa viscosa y llegará un momento en el que no puedas trabajar con el tenedor.

Pizza!

Llegados a este punto, saca la masa y extiéndela sobre una superficie en la que previamente has puesto harina para que la masa no se pegue. Echa un poco de harina también en tus manos y comienza a amasar.

La técnica del amasado “sin gluten” requiere un mayor esfuerzo, en nuestro Curso de Masas Sin Gluten, aprenderás a amasar sin gluten para que te queden unas elaboraciones de 10.

Una vez que hemos amasado la pizza, la metemos de nuevo en el bol y la tapamos con un paño seco durante unos 30-40 minutos hasta que doble su tamaño.

Ponemos el horno a precalentar a 180°C.

La sacamos, la volvemos a amasar durante 2-3 minutos y extendemos con ayuda del rodillo para darle la forma.

Ponemos sobre la bandeja del horno, le añadimos los ingredientes que más nos gusten y al horno! A disfrutarla!

Esta es la pinta que tiene esta receta ...

Pizza!



Celicidad

Curso de Masas Sin Gluten



[El Curso de Masas Sin Gluten de la Escuela Celicidad](#) es un curso online que podrás hacer a tu ritmo, las veces que quieras, y con el que aprenderás a preparar todo tipo de masas sin gluten, descubriendo técnicas y también trucos y consejos. Desde churros sin gluten, a pan, bollo preñado, croquetas, bizcochos, magdalenas o pasta fresca!

Curso de Masas Sin Gluten

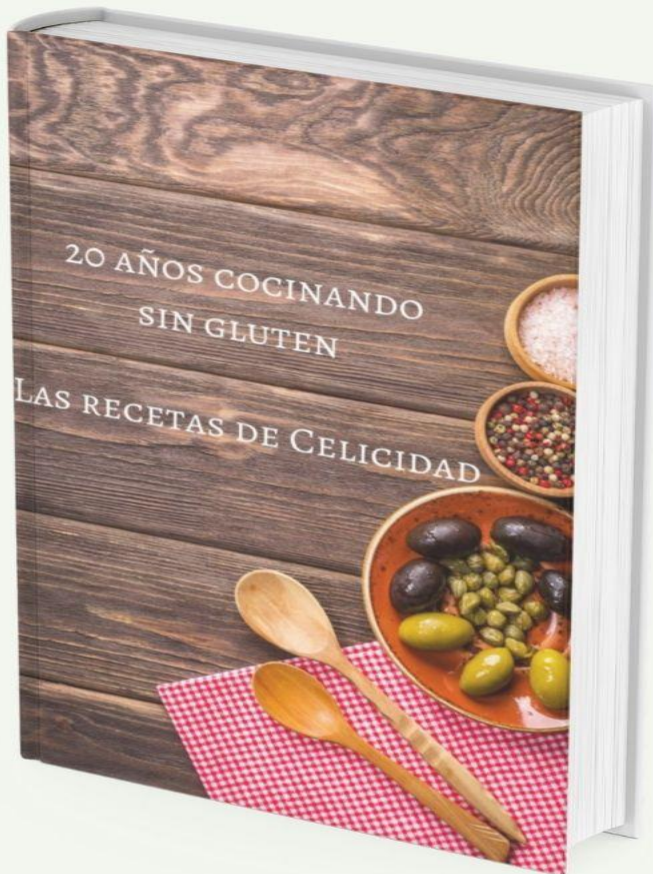


Curso de Masas Sin Gluten



Celicidad

Celicidad



[Las Recetas de Celicidad. 20 años cocinando sin gluten](#), es un ebook – exclusivo formato digital– con más de 100 páginas de recetas sin gluten, dulces y saladas para cualquier ocasión.

Adquiere el ebook y dos veces al año, descarga su nueva versión gratis, con nuevas recetas.

**Las recetas
de
Celicidad**

Celicidad



Las recetas
de
Celicidad

Celicidad



**Las recetas
de
Celicidad**

Enlaces de mucho interés

[¿Los celíacos podemos consumir avena?](#)

[Cereales sin gluten](#)

[Alimentos genéricos](#)

[Etiquetado sin gluten](#)

[Alimentos que no pueden consumir los celíacos](#)

[Cómo evitar la contaminación cruzada](#)

[Espicias sin gluten](#)

[Sustitutos del gluten en la cocina](#)

Recetas

[-Bizcocho de naranja y chocolate sin gluten](#)

[-Bizcocho de frutos rojos y chocolate blanco](#)

[-Frixuelos sin gluten de mi madre](#)

[-Churros sin gluten de mi padre](#)

[-Tarta de queso y arándanos sin gluten](#)

[© Todos los derechos reservados](#)

No nos pierdas de vista!

¡Síguenos en redes sociales y continúa aprendiendo con nosotros todos los días!



[Celicidad_singlu](#)



[Celicidad_singlu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidad](#)



[Celicidad](#)



[Onda Celicidad](#)