

Recetas sin gluten

Un libro delicioso

Segunda edición

*Susana Mostto
Ayelén Pérez*



»» EDUNER ««

Recetas sin gluten

Un libro delicioso

Segunda edición

Directora

María Clara Melchiori

Autoras

Susana Mostto

Ayelén Pérez

Colaboradora

María Isabel Corfield

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ENTRE RÍOS

613.2 Mostto, Susana Etelvina
CDD Recetas sin gluten : un libro delicioso / Susana Etelvina Mostto y Malvina Ayelén Pérez;
con colaboración de María Isabel Corfield ; dirigido por María Clara Melchiori.
- 2a ed. - Paraná : Universidad Nacional de Entre Ríos. UNER. , 2013.
176 p. ; 18x18 cm.

ISBN 978-950-698-323-9

I. Cocina. 2. Nutrición. 3. Alimentación. I. Pérez, Malvina Ayelén
II. Corfield, María Isabel, colab. III. Melchiori, María Clara, dir. IV. Título

Primera edición, 2500 ejemplares, 2011

Las recetas incluidas en el presente compendio formaron parte de los contenidos dictados en el “Taller itinerante de cocina para celíacos: un lugar para aprender, un lugar para compartir”. Proyecto financiado por el Programa Nacional de Voluntariado Universitario, Secretaría de Políticas Universitarias, Ministerio de Educación de la Nación Argentina. Susana Mostto es integrante de ACELA Entre Ríos y como miembro de esa organización participó del dictado del taller itinerante. Ayelén Pérez es licenciada en Nutrición, egresada de la Facultad de Bromatología de la UNER.

Directora de EDUNER: María Elena Lothringer
Coordinación de la edición: Gustavo Esteban Martínez
Corrección: María Candela Suárez
Diseño gráfico: Gabriela Resett
Fotografía de tapa: Alejandro Eduardo Wilhelm
Fotografías: Alejandro Eduardo Wilhelm y Raúl Pereyra (pp. 83, 119 y 133)

CONTACTOS: mmelchiori@fb.uner.edu.ar; ayelenperez@gmail.com; susimostto@hotmail.com

© MOSTTO, Susana Etelvina. PÉREZ, Malvina Ayelén
Directora: MELCHIORI, María Clara. Colaboradora: CORFIELD, María Isabel

© EDITORIAL DE LA UNER
Eva Perón 24 / E3260FIB / Concepción del Uruguay, Entre Ríos, Argentina
eduner@uner.edu.ar / www.eduner.uner.edu.ar
República Argentina, 2013.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723.
No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor.
Su infracción está penada por las leyes 11723 y 25446.
Editado e impreso en Argentina

ÍNDICE

- 7 Prólogo
- 9 Recetas sin gluten para vos
- 10 Cocina entre y para todos
- 15 Ser celíaco
- 16 La alimentación
como pilar de tratamiento
- 18 Pautas higiénicas a la hora
de la compra y conservación de
los alimentos
- 20 Prácticas seguras al momento
de elaborar
- 21 Consejos prácticos al momento
de preparar o cocinar
- 22 Propiedades
de la premezcla casera
- 23 Chicle de mandioca

RECETAS SALADAS

- 27 *Panes, galletas y bizcochos*
- 28 Bizcochitos de grasa con queso
- 30 Bizcochitos de quinoa
- 32 Bizcochos salados
- 34 Bizcochos salados con semita
- 36 Galletas secas
- 38 Galletitas con queso
- 40 Grisines
- 42 Medialunas saladas
- 44 Pan casero
- 46 Pan clásico
- 48 Pan de “Cacho”
- 50 Pan para hamburguesas
- 52 Pancitos saborizados
- 54 Tortas fritas
- 57 *Pastas y otros amasados*
- 58 Masa para canelones
- 60 Fideos
- 62 Lasagna
- 64 Ñoquis de papa
- 66 Pionono salado
- 70 Ravioles de verdura
- 73 *Pizzas, tartas y empanadas*
- 74 Masa para tarta
- 76 Masa para tarteletas
- 78 Mayotarta
- 80 Pizza
- 82 Pizza con residuos de soja
- 84 Pizza de pencas de acelga
- 86 Tapas para empanadas

RECETAS DULCES

- | | | | | | |
|-----|---|-----|--------------------------------|-----|-------------------------------|
| 91 | <i>Facturas y productos de panificación</i> | 113 | <i>Panes y otros amasados</i> | 151 | <i>El rincón de los niños</i> |
| 92 | Alfajores de maicena | 114 | Bizcochuelo | 152 | Bay biscuit |
| 94 | Facturas | 116 | Pan con pasas de uva | 154 | Galletitas de arroz |
| 96 | Francesitas | 118 | Pan dulce | 156 | Galletitas de miel |
| 98 | Lemon pie | 120 | Pan madrileño | 158 | Galletitas surtidas |
| 100 | Madalenas | 122 | Pastafrola | 160 | Masitas vienesas |
| 102 | Medialunas dulces | 124 | Pionono dulce | 162 | Polvorones |
| 104 | Rogel | 126 | Rosca navideña | 164 | Rosquitas |
| 106 | Tarta de ricota | 128 | Vainillas | 166 | Scones |
| 108 | Tiramisú | 131 | <i>Tortas y budines</i> | 169 | Glosario |
| 110 | Tortas negras | 132 | Budín clásico | 171 | Referencias |
| | | 134 | Budín Inglés | | |
| | | 136 | Tarta crocante de manzana | | |
| | | 138 | Torta de algarroba | | |
| | | 140 | Torta helada de dulce de leche | | |
| | | 142 | Torta marmolada | | |
| | | 144 | Torta Marta | | |
| | | 146 | Torta para el mate | | |
| | | 148 | Torta trocitos | | |

PRÓLOGO

La mesa lista y el pan humeante invitan al diálogo, a compartir. Se escuchan historias de vida, sufrimientos y esperanzas. Es éste el típico escenario del *Taller de cocina para celíacos*. El taller invita al encuentro. Es un modo de convocar a la *comunidad celíaca* ya que apunta a resolver una de las mayores necesidades sentidas de esta comunidad: seleccionar y elaborar sus alimentos.

Mientras se comparten recetas, se cocina. Mientras se cocina circulan estudiantes, docentes, integrantes de la propia comunidad celíaca. Se distribuye información sobre nuevos alimentos, el listado recientemente impreso, se recaban datos sobre la historia alimentario-nutricional de todos los presentes, se recibe al recién diagnosticado.

Hemos perdido la cuenta del número de talleres realizados. Nos ha quedado sí, guardado, el amor y la entrega en cada uno de ellos. El aroma de la cocina atrae en cada encuentro e invita al próximo. Compartir la receta recientemente recreada y luego degustarla se ha vuelto una sana costumbre. Susana, la cocinera principal, siempre está dispuesta.

El libro recopila recetas dulces y saladas, probadas y aceptadas por los celíacos y resume el trabajo de años para ellos y con ellos. Pretende ser difundido en todo el territorio provincial y nacional; que llegue a cada casa y que se utilice cotidianamente.

En cada receta se encuentran paso a paso su elaboración, secretos y trucos para que salga bien, medidas caseras para poder realizarla sin dificultad y una valoración nutricional básica que permite comprender qué aporta en nutrientes cada una de ellas.

La fotografía permite valorar el final y muestra el color, la textura y la forma de los alimentos que todos los días consumen aquellas personas que deben necesariamente excluir de su dieta trigo, avena, cebada y centeno.

María Clara Melchiori

DIRECTORA, PROYECTO NACIONAL DE VOLUNTARIADO UNIVERSITARIO
“Taller itinerante de cocina para celíacos: un lugar para aprender,
un lugar para compartir”

RECETAS SIN GLUTEN PARA VOS

Desde tiempos remotos, la cocina ha resultado un espacio de encuentro, una de las formas más antiguas que empleamos para compartir o relacionarnos. Las particularidades de cada comida y cada ingrediente es lo que diferencia la cocina de una familia a otra. Es parte de la historia y cultura de una comunidad. Cocinar es un acto de amor, de ahí que la madre cocina a los hijos y las abuelas a sus nietos.

RECETAS SIN GLUTEN intenta rescatar aquellas comidas propias y distintivas de cada hogar, sin descuidar un aspecto fundamental como es la salud de quienes elaboran y consumen dichos alimentos.

Lic. Ayelén Pérez

NUTRICIONISTA

MP: 15.423