

Índex

Pròleg	11
Introducció	13
Contaminació creuada	15
Introducció	17
Farines i cereals, sense gluten	21
Taula de temps de cocció de cereals i grans sense gluten	25
Guia de mercat per a un celíac	27
Altres aliments industrialitzats	31
Emmagatzematge.....	33
Estris bàsics a la cuina d'un celíac	37
Trucs de conservació i aprofitament	45
Tipus de coccions.....	47
Calendari gastronòmic	49

RECEPTES	51
----------------	----

Pa

1 Pa amb fècula de patata - 1	53
2 Pa amb fècula de patata - 2	54
3 Pa àrab	55
4 Pa de cervesa.....	56
5 Pa de motlle amb farina de fajol	58
6 Pa de Sant Jordi	59
7 Panets brasilers.....	60

Pastes

8 Pasta de full	61
9 Crestes i coca de vegetals.....	62
10 Coca de llardons.....	64
11 Empanada gallega.....	65
12 Filet de porc Wellington	66
13 Miniquiche	67
14 Pastes salades de sobrassada, paté i olivada	68
15 Pastes salades de fruita seca, farcit de tonyina, cues de gambes i minipizzetes	69
16 Canyes de sobrassada	70
17 Pastís d'espínacs a la catalana.....	71
18 Pastís de fruites naturals	72
19 Pasta de lionesa o pasta choux.....	73
20 Lioneses.....	74
21 Profiteroles	74
22 Éclairs	75
23 Petits choux	76

Creps

24 Crep de farina de castanyes.....	77
25 Crep farcit de pera i gorgonzola.....	78
26 Crep amb poma caramel·litzada i botifarra de perol esparracada.....	79
27 Crep farcit de melmelada de poma amb crema	80

28	Crep de farina de cigrons	81
29	Crep farcit de bacallà i espinacs	82
30	Crep de farina de fajol	83
31	Crep farcit de salmó fumat i crema de formatge	84
32	Crep de preparat de panificació	85
33	Crep farcit de verdures amb salsa d'espinacs	86
34	Crep de "fajitas" de pollastre	87
35	Farcellets de crep farcit de bolets	88
36	Pastís de creps de xocolata i taronja confitada	89

Arepas, Tamales i Tortillas

37	Arepas	90
38	Arepas farcides de pernil dolç	91
39	Arepas farcides de salmó fumat	92
40	Crestes amb massa d'arepa	93
41	Tamales	94
42	Tortillas	95
43	Tortillas farcides	96
44	Totopos	97

Arrebossats

45	Els arrebossats	98
----	-----------------------	----

Salses

46	Chimichurri	100
47	Salsa de pebre verd	101
48	All i oli i allioli de codony	102
49	Maionesa sense ou i allioli amb batedora ...	103
50	Salsa barbacoa	104

51	Beixamel exprés	105
52	Salsa bolonyesa	106
53	Salsa brava	107
54	Salsa de curri	108
55	Salsa d'alvocat	109
56	Salsa de bolets	110
57	Salsa de crema de formatge o dip de formatge	111
58	Salsa de formatge blau, rocafort, cabrales i gorgonzola	112
59	Salsa de mostassa	113
60	Salsa de poma amb estragó	114
61	Sofregit de tomàquet, ceba i pebrot	115
62	Salsa de taronja	116
63	Romesco	117
64	Pesto	118
65	Salsa rosa	119
66	Salsa tàrtara	120

Guarnicions

67	Amanida d'escarola i magrana	121
68	Cassoleta de bacó amb brots verds	122
69	Patates amb crema de formatge i porradell ..	123
70	Nius de patates palla	124
71	Tomàquets a la menorquina	125
72	Tomàquets a la provençal	126
73	Cistell de tomàquet	127
74	Rosa de tomàquet	128
75	Mongetes del ganxet amb cansalada	129
76	Graellada de verdures	130

77	Broquetes de verdures.....	131
78	Xampinyons farcits de bacó.....	132
79	Xampinyons amb formatge i gratinats	133

Aperitius i àpats freds

80	Bunyols de bacallà.....	134
81	Canapès amb pa de fajol.....	135
82	Pasta base per a fer croquetes	137
83	Croquetes d'espínacs a la catalana	138
84	Croquetes de bolets	139
85	Altres tipus de croquetes	140
86	Dip de formatge amb vegetals.....	142
87	Galetes d'aperitiu amb formatge i anxoves.....	143
88	Galetes d'aperitiu amb formatge mascarpone... ..	144
89	Milfulles de patates fregides amb crema de salmó fumat.	145
90	Piruletes de formatge.....	146
91	Torrades gratinades	147
92	Gambes marinades	148
93	Musclos farcits.....	149
94	Nius d'ou filat amb succedani de caviar	150
95	Broquetes de crep farcit	151

Sopes, cremes i purés

96	Crema de carbassó amb parmesà.....	152
97	Crema de musclos	153
98	Crema de coliflor amb bacó.....	154
99	Crema de carabassa	155
100	Crema de pèsols amb pernil	156
101	Vichyssoise	157

102	Crema de xampinyons amb encenalls de pernil ibèric	158
103	Escudella barrejada.....	159
104	Escudella i carn d'olla	160
105	Gaspaxo de meló amb encenalls de pernil	162
106	Gaspaxo de síndria.....	163
107	Puré tricolor	164
108	Sopa d'all.....	165
109	La crema de la bruixa divertida	166
110	Sopa de peix.....	167
111	Sopa de quinoa i verdures	168

Amanides

112	Amanida de formatge de cabra	169
113	Amanida de formatge fresc	170
114	Amanida de mongetes del ganxet	171
115	Amanida de pasta amb fruits de mar.....	172
116	Amanida de salmó fumat	173
117	Amanida tèbia de fajol.....	174
118	Amanida tropical	175
119	Còctel de gambes	176
120	Esqueixada de bacallà i llardons de pell de bacallà	177
121	Figues al rocafort	178
122	Milfulles de guacamole	179
123	Milfulles de patata	180

Verdures, llegums i tubercles

124	Albergínies farcides de la iaia Àgueda de Ciutadella	181
125	Embolcalls de carbassó	182

126	Escalivada	183
127	Espàrrecs blancs	184
128	Espàrrecs blancs gratinats	185
129	Espàrrecs blancs farcits de salmó fumat.....	186
130	Espàrrecs blancs farcits de tonyina.....	187
131	Gelatina d'escalivada	188
132	Pastís de patata.....	189
133	Patates emmascarades amb botifarra de perol i bolets	190
134	Trinxat de la Cerdanya	191
135	Troncs de carbassó farcits de rossinyols i camagros.....	192
136	Rotllets de carbassó farcits de xampinyons i quinoa	193

Pasta

137	La pasta sense gluten.....	194
138	Canalons de Sant Esteve	195
139	Canalons de peix amb salsa americana	197
140	Fideus d'arròs xinesos	199
141	Fideus a la cassola	200
154	Fideuà.....	215
142	Nyoquis d'espínacs	201
143	Nyoquis de farina de castanyes a la carbonara	202
144	Nyoquis de farina de castanyes i bolets farcits de gambes.....	203
145	Lasanya de verdures i bolets	204
146	Macarrons de tardor	205
147	Fideus d'arròs negre i salsa de safrà	206
148	Polenta amb verdures	207

149	Ravioli farcit de porro, gambes i bolets.....	208
150	Tallarines amb cloïsses.....	210

Arrossos

151	Arròs a la milanesa de la iaia Antònia	211
152	Arròs venere a la cubana amb ou escumat i bunyols de plàtan	212
153	Arròs venere mariner	214
155	Fulles de bleda farcides d'arròs basmati.....	216
156	Paella marinera	217
157	Risotto de bolets i carbassó.....	219

Ous

158	Ous remenats amb bolets i cruixent de pernil. .	220
159	Pastís de truites.....	221
160	Rotlle d'espínacs.....	223
161	Terrina de bròquil i coliflor.....	225
162	Terrina de pernil dolç i pinya.....	226
163	Terrina de verdures	227
164	Truita de botifarra d'ou	228

Menuts i cargols

165	Cargols amb salsa de l'avi Josep.....	229
166	Peus de porc farcits amb botifarra de perol.....	231
167	Tripa de vedella amb mongetes de Santa Pau.....	232

Peix

168	Bacallà amb samfaina.....	233
169	Bacallà de quaresma de l'avi Josep.....	234
170	Braç de gitano farcit de peix i marisc.....	235

171	Calamarsons.....	236
172	Estofat de sípia amb patates	237
173	Farcellet de salmó fumat farcit de peix	238
174	Lluç a la basca	239
175	Pebrots del piquillo farcits de rap i gambes	240
176	Petxines de vieira farcides de peix i marisc	241
177	Rotllets de rap amb salsa de bolets	242
178	Sardines escabetxades.....	243
179	Suquet dels pescadors de Port de la Selva.....	244
180	Xatonada.....	245

Carn

181	Espatlla de xai al forn	246
182	Espatlla de xai confitada amb herbes aromàtiques.....	247
183	Fricandó amb bolets de tardor.....	248
184	Galtes de porc.....	249
185	Llom al forn amb salsa de taronja	250
186	Llom al forn amb prunes i pinyons.....	251
187	Llom rostit amb salsa de pomes	252
188	Mandonguilles amb pèsols	253
189	Minihamburgueses al forn.....	254
190	Sandvitx de pinya i hamburguesa.....	255
191	Vedella amb bolets	256

Aviram

192	Ànec amb peres	257
193	Confit d'ànec amb puré de castanyes, poma caramel·litzada i salsa de reducció de Oporto	259
194	Pollastre farcit	261

195	Pollastre mar i muntanya	262
196	Pollastre rostit	263

Cuina internacional

197	Mutàbal o babaganuix o crema d'albergínies amb sèsam.....	264
198	Melitzana salata o crema d'albergínies.....	265
199	Hummus bi tahina o puré de cigrons	266
200	Croquetes farcides de carn de xai	267
201	Cuscús de blat de moro.....	268
202	Falàfels	270
203	Tzatziki o salsa de iogurt i cogombre.....	271
204	Tabule de mill	272
205	Pakoras o verdures arrebossades amb farina de cigrons.....	273
206	Pastís salat hindú amb farina de cigrons i espècies cuit al vapor.....	274
207	Sushi	276
208	Matambre farcit	278
209	Delícies de pollastre	279
210	Ropa vieja cubana	280
211	Luca amb mojo	281
212	Fondue bourguignonne	282
213	Fondue de formatge.....	283
214	Rotllets de pasta d'arròs farcits d'amanida...	284
215	Rotllets de primavera	285
216	Carbassons farcits	285

Postres

217	Carlota de mousse de pinya i coco	287
218	Bunyols de plàtan	289

219	Caputxins	290	236	Els moniatos.....	302
220	Cassoletes de taronja	292	237	Les castanyes	302
221	Coquetes de Santa Teresa.....	293	238	Els panellets	303
222	Crema catalana	294	239	La mona de Pasqua.....	304
223	Flam d'ou	295	240	Pannacotta de taronja	306
224	Magdalena gegant	296	241	Pastes de te.....	307
225	Melmelada	297	242	Pastís "rociero" amb farina de plàtan	309
226	Melmelada de figues	298	243	Pastís de coco	310
227	Melmelada de fresa.....	298	244	Pastís de farina de blat de moro amb melmelada de maduixes.....	311
228	Melmelada de kiwi	298	245	Pastís de formatge fresc	312
229	Melmelada de mora	298	246	Pastís de formatge emmental.....	313
230	Melmelada de plàtan	298	247	Pastís de pastanagues	314
231	Melmelada de poma.....	298	248	Peres al vi amb gelatina de mango.....	315
232	Melmelada de cireres	298	249	Pastís capresse.....	316
233	Melmelada de mandarina	299	250	Torró cruixent de xocolata blanca a l'aroma de taronja	317
234	Melmelada de meló	299			
235	Merengues	300			

Pròleg

Un dels moments més apassionants que em regala la meva tasca com a presidenta de l'Associació Celíacs de Catalunya és quan per fi es materialitza un projecte que s'ha fet amb il·lusió, professionalitat i esforç i que beneficia el conjunt de les persones celíaques. Aquest llibre que ara teniu a les mans n'és un bon exemple.

Tot va començar amb la visita de la Sílvia Vicent, sòcia de Celíacs de Catalunya, quan va venir amb un ambiciós projecte sota el braç. Volia escriure un llibre de receptes fetes amb ingredients sense gluten aprofitant tots els coneixements que havia adquirit després d'haver investigat sobre un munt d'aliments lliures de gluten d'arreu del món. La globalització ens ha obert les portes a nous productes i aquests, segons la Sílvia, podien fer molt més rica la nostra alimentació.

Evidentment, el seu entusiasme es va encomanar a tot l'equip i l'únic que hem fet és ajudar-la en allò

que ens demanava. S'han fet analítiques de productes i la Sílvia ha comptat amb l'assessorament de la nostra tecnòloga d'aliments per tal de combinar adequadament el rigor amb la creació i d'aquesta manera han nascut dues-centes cinquanta receptes de les quals gaudirem tots.

Haig de reconèixer que feia anys que perseguia un projecte d'aquest tipus, però no volia que fos un llibre més i no sabia ben bé què podíem fer ni com. El llibre Cuina per a celíacs. Tornar a gaudir del plaer de menjar ha superat les meves expectatives i desitjo de tot cor que sigui realment una eina útil, no només a la cuina de les persones celíaques, sinó també de totes aquelles persones que volen aprendre nous plats i s'atreveixen a tastar nous ingredients.

Només em resta desitjar-vos un bon profit en la lectura.

Matilde TORRALBA
Presidenta de l'Associació Celíacs de Catalunya

Contaminació creuada

La malaltia celíaca és una intolerància al gluten de caràcter permanent que provoca, en individus genèticament predisposats, una atrofia de les vellositats del budell prim que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments.

Com a conseqüència es pot produir una mala absorció de nutrients, cosa que condueix a diferents estats carencials responsables de diverses manifestacions clíniques.

Les diferents gramínies que contenen gluten són el blat (gliadina), el sègol (secalina), l'ordi (hordeïna) i els derivats d'aquestes (espelta, kamut i triticale). Estudis recents suggereixen que la civada en estat pur probablement no conté gluten, però encara està en estudi i és massa d'hora per a afirmar-ho.

El gluten s'utilitza en la indústria alimentària, ja que la seva funció principal és formar una xarxa elàstica que permet a les masses distendre's per la pressió dels gasos de fermentació i retenir-los, i permetre així, amb la cocció, l'estructura porosa del producte.

Aquesta proteïna la podem trobar en els productes com a ingredient o com a additiu o com a conseqüència d'una contaminació creuada, entre d'altres.

Un cop diagnosticada la malaltia celíaca, l'únic tractament eficaç que fins ara garanteix un perfecte estat de salut, i la desaparició de les manifestacions clíniques, la normalització de les anàlisis i la recuperació de l'estructura normal de la mucosa intestinal, és mantenir una dieta estricta sense gluten durant tota la vida.

Per a aconseguir una dieta sense gluten, saludable, variada i equilibrada, és necessari consumir preferentment productes lliures de gluten per naturalesa, canviar els cereals prohibits per altres lliures de gluten, com l'arròs, el blat de moro o altres pseudocereals com la quinoa o l'amarant, de manera que ens aportin tota l'energia necessària per a l'organisme, i que inclogui la màxima varietat d'aliments per garantir-nos una aportació de nutrients que eviti possibles carències.

A més a més de la tasca d'aconseguir aliments sense gluten, el celíac ha de seguir unes pautes correctes d'higiene per tal d'evitar la contaminació creuada amb gluten. Aquesta es pot produir tant al moment de la fabricació com a la cuina de casa o del restaurant. Per tal d'evitar-la, és important seguir les recomanacions que donen les associacions de celíacs.

Marta Gómez Pes
Nutricionista i tecnòloga dels aliments

Introducció

Als quaranta-nou anys em van diagnosticar la malaltia celíaca; encara que els metges així l'anomenen, a mi m'agrada més dir que es una intolerància no una malaltia.

Durant el temps que passa fins que no et diagnostiquen la celiaquia es van ingerint aliments que porten gluten, que a més són els més habituals a la nostra dieta, com poden ser el pa, la pasta, els pastissos... Això provoca que els nutrients no passin a la sang i que cada cop ens sentim més cansats, amb mal d'ossos i sense gana, entre d'altres símptomes.

Després d'un temps de trobar-me malament, m'ho van diagnosticar i he de reconèixer que al principi ho vaig portar molt malament.

De seguida vaig anar a l'Associació de Celíacs de Catalunya, va ser la manera de rompre el glaç i començar una nova dieta. Però quan veus que és tan limitada i que no pots menjar un bon pa amb tomàquet o, simplement, que en passar pel davant d'una pastisseria i sentir aquella oloreta de croissant recent fet no t'ho pots permetre, llavors et cau el món al damunt.

És molt difícil anar a menjar a un restaurant, pràcticament no n'hi ha cap que tingui la carta adaptada

i sovint el personal no té la formació adequada per saber evitar les contaminacions creuades.

Els familiars i els amics, si et conviden, no saben què poden cuinar ni com. Fent un esforç intenten preparar alguna cosa que sigui més o menys segura.

Però, què passa amb les celebracions? Doncs que els celíacs mirem com mengen els altres els pastissos, les coques, aquells canalons de l'àvia tan bons o els panellets de la castanyada.

De mica en mica vas descobrint productes aptes, uns quants fins i tot tenen bona pinta, però quan els tastes, pocs són decents. També n'hi ha de bons, però pocs.

Sort que sóc de les persones que pensen que no hi ha problemes, que el que hi ha d'haver són solucions i que el bou, se l'agafa per les banyes; per tant, vaig decidir que ser celíaca no volia dir renunciar a tot.

En el meu cas he heretat del meu pare el gust per la cuina, cosa que ha acabat sent la meva passió. El fet de sentir-me tan limitada a l'hora de cuinar suposo que va fer que em sentís malament.

Al principi vaig comprar algun llibre de cuina, però o bé empraven productes que aquí no es troben o les

masses no pujaven, era realment desesperant. Crec que en algun dels casos vaig arribar a reinventar el formigó, de tan atapeïts com quedaven els pans.

Així que em vaig posar a fer un treball d'investigació per a poder trobar el màxim de productes alimentaris d'arreu del món —Internet ha estat una eina essencial en aquesta investigació—; alguns vénen d'Amèrica del Sud, com la quinoa i l'amarant, que són pseudocereals, la farina de iuca, el blat de moro de diferents tipus o la farina de plàtan; d'altres de l'Índia, com la farina de cigrons i la de llenties.

La farina de castanyes i la de fajol, que s'havien utilitzat anys enrere, ara han desaparegut del nostre país i, en canvi, se segueixen utilitzant en diferents països europeus.

He hagut d'aprendre on comprar i a cuinar de nou aquests nous productes. I no només això, també he hagut de saber emmagatzemar correctament els aliments perquè no es contaminin i portar una higiene adequada per tal d'evitar les contaminacions creuades.

Totes les receptes d'aquest llibre les he hagut d'anar provant i he anat reajustant els ingredients per tal d'aconseguir bons resultats.

Després de dos anys i mig m'he adonat que les possibilitats de la cuina per a celíacs, amb tots aquests productes nous per a nosaltres, són infinites. Podem portar una dieta variada i saludable, amb plats senzills, tradicionals i molts altres de creatius amb aquesta cuina de fusió. Ara és a les nostres mans menjar bé.

Tots els aliments que utilitzo tenen molt bones propietats dietètiques i ens poden ajudar a portar

una alimentació molt variada, rica en vitamines, minerals i nutrients.

Tots aquests productes nous no porten gluten en la seva composició, però podria ser que es contaminin a l'hora de fer les farines (això si les elaboren en llocs on abans s'han obtingut farines amb gluten, en aquest cas ja no són aptes per a celíacs) o en envasar el producte. Però un cop més l'Associació Celíacs de Catalunya ha apostat també perquè es tirés endavant aquesta iniciativa i ha col·laborat amb el seguiment de la publicació, amb l'analítica dels nous productes i amb la lluita perquè s'etiquetin amb el distintiu de l'espiga barrada.

Després de tota aquesta investigació vaig decidir que podia ajudar altres celíacs, els quals, per cert, són molt nombrosos.

El llibre Cuina per a celíacs. Tornar a gaudir del plaer de menjar no és només un text de cuina. És una guia pel dia a dia del celíac i de qualsevol altra persona. Darrere hi ha un treball d'investigació de nous aliments, la majoria desconeguts per nosaltres.

El que pretenc amb aquest llibre és que sigui una guia indispensable no només per a la gent amb intolerància al gluten sinó també per als seus familiars i amics. M'agradaria que s'estalviessin la impotència de no saber què fer quan conviden a taula un celíac i acaben per fer amanides i quelcom a la planxa.

Aquesta publicació mostra com i on comprar, com emmagatzemar, com cuinar i fins i tot com aprofitar el menjar que ens queda.

Potser ha estat una tasca molt llarga, i intensa, a vegades gratificant i a vegades desesperant; ha estat un treball de formigueta anar aconseguint a poc a

poc aprendre a cuinar certes farines i poder fer un bon pa o un bon pastís. Agafar el punt a aquelles croquetes de l'àvia, fer la coca de Sant Joan, el pa de Sant Jordi, els canalons de Nadal o simplement un bon arrebossat cruixent.

He d'agrair a la família i als amics la seva col·laboració en la confecció d'aquesta publicació, ja que els he fet servir de conillets d'Índies. Algunes vegades estaven contents però d'altres...

De més a més, sembla que els plats aptes per a celíacs només han de ser per als comensals que tenen aquesta intolerància, i no és així. Moltes vegades he

fet la prova amb diferents persones que no saben que eren plats sense gluten i realment, en la majoria de casos, no han notat la diferència.

Ha estat apassionant el fet de poder treballar amb productes d'arreu i experimentar tècniques diferents. Ha estat com un viatge pel món dels colors, de les olors i les textures que mai abans no havia experimentat. I m'he sentit com una nena quan aprèn a caminar. És inexplicable la satisfacció que tinc després d'haver-ho aconseguit.

Sílvia VICENT MATHEU

Estris bàsics a la cuina d'un celíac



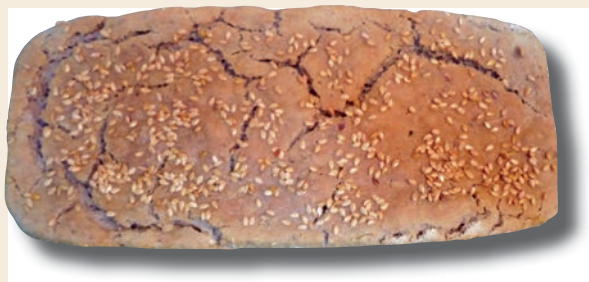
Racions	4
Temps de preparació	10'
Temps de cocció	50'
Temps de repòs	2,30 h
Dificultat	
Cost	

Pa de motlle amb farina de fajol

INGREDIENTS

300 g de farina de fajol 
 300 g d'aigua
 12,5 g de llevat fresc 
 Un polsim de sal

Llavors de lli
 Llavors de sèsam
 Llavors de roselles...



ELABORACIÓ

Desfem el llevat amb 50 g d'aigua una mica calenta a uns 40 °C.

Col·loquem tots els ingredients en un bol i ho barregem bé amb un batedor de varetes.

Untem un motlle amb oli o mantega i l'enfarinem, hi aboquem la barreja i ho deixem reposar 2,30 h tapat amb un drap perquè la pasta llevi.

Hi escampem pel damunt les llavors i hi tirem un rajolí d'oli (això és opcional).

Ho coem al forn a 180 °C uns 50 minuts.

És un pa semblant al pa negre alemany i combina molt bé amb mantega i melmelada o salmó fumat o menjar-lo sol.

La molla es atapeïda, però té molt bon sabor. És molt ràpid de fer.

