

DULCES Y POSTRES PARA ALÉRGICOS



Asociación Española de Alérgicos
a Alimentos y Látex AEPNAA

DULCES Y POSTRES PARA ALÉRGICOS

Prólogo desde la cocina	5
Prólogo desde la consulta de alergia	7
Introducción	9
Ingredientes	11
Trucos y recursos	19
Precauciones en la cocina	22
RECETAS	23
Apfelstrudel	24
Bavaroise de piña	25
Bizcocho base	26
Bizcocho con piña	27
Bizcocho de Carlota	28
Bollitos de limón	29
Bollos suizos	30
Bombones de arroz con leche	31
Botones chocolate	32
Brazo de gitano	33
Budín de frutas	34
Chocolate a la taza	36
Churros	39
Donuts hojaldrados	40
Emborrajados	41
Estrellas de gelatina	42
Galletas de hojaldre	43
Galletas dulces	44
Magdalenas	45
Magdalenas de arroz	46
Minitartitas de queso	47
Milhojas de chocolate	48
"Nocilla" de cereales y chocolate	49

Pastel de manzana, albaricoques y almendras	50
Pastelitos crujientes	51
Peras con chocolate	52
Polvorones	53
Roscón de Reyes	54
Rosquillas	55
Scones con salsa de toffee	56
Tarta de frutas	57
Tarta de manzana	58
Tatin de plátano	59
Torta malagueña de aceite	60
Tortas Cecilia	61
Tortita americana	62
Torrijas	63
Tronco tió de Nadal	64
Trufas	65
Turrón de chocolate	66



PRÓLOGO DESDE LA COCINA

En los temas relacionados con la salud, muchas veces parece como si sólo existiera lo que aparece en los medios de comunicación. A lo largo del año oímos hablar de enfermedades graves, de síndromes que causan alarma social o de trastornos sanitarios que se están convirtiendo en endémicos (y a veces, afortunadamente, de males seculares que se van erradicando). Pero junto a estas dolencias existen centenares de problemas a los que apenas prestamos atención, salvo si alguien cercano a nuestro entorno los padece.

Entre estos problemas de salud hay uno que complica la vida a diario a miles de personas que lo sufren calladamente, y que los cocineros conocemos bien porque afecta a un buen número de comensales. En efecto, las alergias no son tan sólo, como mucha gente puede creer, un pequeño trastorno que impide acercarse al polen o comer fresas. Las alergias (a la leche, a los huevos, al marisco, incluso al látex) condicionan para siempre la vida de muchas personas y de sus familias, que se ven obligadas no tan sólo a variar su dieta diaria en el hogar y a proscribir estos ingredientes, sino a prestar suma atención a los alimentos que les pueden servir en un restaurante.

El enfoque que merecen las alergias tiene que ser, lógicamente, médico. Pero no tan sólo. La cocina es una herramienta que debe orientarse a proporcionar a las personas alérgicas alternativas válidas para su alimentación cotidiana. Estas alternativas no tienen que representar en absoluto una "rebaja" en la variedad o en la calidad de la comida. En los restaurantes de alta gastronomía se suele preguntar a los clientes que efectúan su reserva si padecen de alguna alergia, y la informa-

ción que se obtiene se emplea para elaborar menús igualmente variados y atractivos. Sólo hace falta poseer ciertos conocimientos y la voluntad de aplicarlos.

Para ello, y volviendo a la alimentación diaria, la actitud no debe ser la de buscar sucedáneos, sustituir ingredientes o imitar platos pero sin el ingrediente principal. No, es mucho mejor intentar recetas distintas que tengan la misma utilidad. Si celebramos un cumpleaños y no sabemos cómo hacer un pastel sin huevo, seamos atrevidos e imaginativos, y celebremos la ocasión con otro postre.

Por otra parte, siempre he pensado que hay que buscar el lado positivo de las cosas. En un momento en que estamos reclamando una mayor cultura alimentaria para el bien de la salud, las personas que padecen de alergias resultan especialmente conscientes de su alimentación –con los beneficios que ello conlleva– y pueden aprovechar para hacer partícipes a los niños de las tareas culinarias.

En definitiva, estoy convencido de que a través de la cocina podemos mejorar nuestra vida cotidiana, y no sólo las personas alérgicas, sino la población en general. Por ello, me alegra especialmente prologar un libro como éste que pone su énfasis en el enfoque culinario, que propone con espíritu positivo ya no lo que un alérgico debe evitar a toda costa, sino cómo enriquecer su alimentación y aumentar su calidad de vida.

Ferran Adrià

CHEF. RESTAURANTE EL BULLI



PRÓLOGO DESDE LA CONSULTA DE ALERGIA

Muchos niños y algunos adultos son alérgicos a leche y/o a huevo y a otros alimentos y deben evitarlos estrictamente en su dieta. Esta recomendación resulta muy sencilla de hacer pero la realidad nos demuestra que es muy difícil de cumplir.

Nuestras tradiciones gastronómicas y culturales hacen que leche y huevo estén presentes de manera directa o indirecta en multitud de preparados que van desde sopas hasta platos de carne y pescado y se extienden a todo tipo de repostería. Esta situación se produce tanto en comida casera como en productos industriales. Diariamente, en el desayuno, en la comida, en la merienda y en la cena se hace necesario variar las costumbres, leer todos los ingredientes de los productos preparados, cambiar las recetas habituales e incluso las comidas de toda la familia para evitar estos alimentos.

Estas restricciones pueden provocar dietas que caen en la monotonía o en situaciones prohibicionistas del tipo de "ni dulces, ni bollería, ni platos de fiesta", que entristecen a los alérgicos y dificultan la vida de todos.

Desde la fundación de AEPNAA en 1996 por un grupo de padres luchadores y muy sensibles a estos problemas, una de las preocupaciones de sus miembros ha sido conseguir alimentos libres de todo peligro. No es tarea fácil lograr que además de seguros sean platos sabrosos, agradables a la vista y apetitosos para todos, tanto los alérgicos como los no alérgicos.

Hacen falta imaginación, conocimientos culinarios, dedicación y lo que en términos de "nueva cocina" los más prestigiosos cocineros llaman "experimentación".

Pero aún hay algo más importante que todo esto: el secreto de estas recetas es que están realizadas con salsa de "amor". Este impulso es el que lleva a unos padres, en este tiempo de prisas y comidas aceleradas en el que parece que sólo comemos calorías y no disfrutamos de la mesa, a buscar ingredientes, preparar cuidadosamente platos nuevos o adecuar los clásicos a las nuevas circunstancias y conseguir, en definitiva, alimentar a sus hijos mucho mejor y más gustosamente de lo que viene siendo habitual hoy en día.

Lo que comenzó como recetas intercambiadas, trucos y ayudas entre personas que compartían un mismo problema se ha convertido en este volumen. Aquí se recogen estas experiencias convertidas en un recetario organizado que constituye un auténtico Libro de Cocina para uso y disfrute de todos los amantes de la buena mesa, alérgicos y no alérgicos. Doy fe de ello.

Felicidades y buen provecho.

*Dra. Elena Alonso Lebrero
ESPECIALISTA EN ALERGIA
ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA
SOCIA DE HONOR DE AEPNAA*



Este es el conjunto de recetas recopiladas, elaboradas y probadas por los propios alérgicos. Hemos querido editarlas para que renunciar a leche o a huevo no suponga quedarse sin dulces sorpresas, fiestas, celebraciones y el placer de disfrutar cocinando en casa.