

Inés Ortega  
y Marina Rivas

---

Cocinar  
sin gluten,  
sin huevo  
y sin lactosa















Primera edición: 2018  
Primera reimpresión: 2019

Diseño de interiores y cubierta: Estrada Design  
Fotografía de cubierta de Fernando Madariaga  
Fotografías de interior de Juan Nazabal

Dado que entrar en la cocina, especialmente si no se tiene experiencia, puede conllevar riesgos, declinamos toda responsabilidad al no poder supervisar personalmente cómo se realizan nuestras recetas.

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujesen, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Inés Ortega y Marina Rivas  
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria  
[www.schavelzongraham.com](http://www.schavelzongraham.com)  
© Alianza Editorial, S. A. Madrid, 2018, 2019  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)  
ISBN: 978-84-9181-202-9  
Depósito legal: M. 19.176-2018  
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

Presentación .....	17
Introducción	
Intolerancia al gluten .....	21
Alergia al huevo .....	25
Intolerancia o alergia a la lactosa .....	29
Control del riesgo: la etiqueta del alimento .....	33
Recetas	
Salsas y arreglos .....	39
Primeros .....	49
Segundos .....	185
Desayunos, meriendas y postres .....	309
Índice alfabético de recetas .....	379
Índice de las fotografías .....	385



*A Moli, por estar siempre ahí,  
animándonos y dándonos todo su apoyo*

A la hora de utilizar cualquier ingrediente, asegúrese de que no contiene ninguno de los componentes, ni trazas de él, al que pueda ser alérgico o intolerante (gluten, lactosa, huevo, etc.). Declinamos toda responsabilidad en lo relativo a la composición y/o utilización de los ingredientes utilizados y le recomendamos que, en caso de duda, consulte previamente con su médico.

# Presentación

Probablemente usted conozca el libro *1080 recetas de cocina* de mi madre, Simone Ortega. El espíritu del *1080* era hacer la cocina accesible a todas las familias proporcionando unas recetas claras y con ingredientes fáciles de encontrar para elaborar una gran variedad de platos.

Siguiendo este mismo espíritu, nosotras hemos querido adaptar un gran número de platos a grupos de personas que no pueden hacer pleno uso de muchos libros de recetas tradicionales (como el *1080*) porque sufren una intolerancia o alergia alimentaria a alguno/s de los productos que contienen las recetas.

La idea de este libro surgió fruto de la necesidad. Marina, mi nuera y coautora de este libro, es una gran apasionada de la cocina, pero tiene intolerancia a varios alimentos. Cuando cocinábamos juntas, siempre adaptábamos los platos para que ella (y el resto de nosotros) pudiera disfrutarlos. Tras el éxito de muchas de estas nuevas recetas, incluso entre los no intolerantes, decidimos que sería una buena idea compartirlas con quien pudiera beneficiarse de ellas.

Las intolerancias alimentarias son cada vez más frecuentes, hasta el punto de que prácticamente se ha duplicado el número de casos detectados en los últimos años. Aunque cada vez hay más productos aptos para intolerantes, creíamos que era necesario hacer un recetario general que pudiera usar casi todo el mundo. Pensamos especialmente en los niños que se sienten frustrados por no poder disfrutar de lo que desean comer como el resto de niños, en cenas familiares en las que todos puedan compartir una comida común y no haya que preparar dos menús diferentes si un miembro de la familia tiene una intolerancia y en personas que quieren variedad en sus platos sin sacrificar su salud. Este libro propone tanto recetas dulces como saladas y estará centrado sobre todo en las tres alergias e intolerancias más habituales.

La palabra clave para nosotras es «sustitución»: se pueden hacer natillas con soja, con harina de castaña o de quinoa, productos que cada día están más presentes en los estantes ya no solo de los herbolarios, sino de la mayoría de las grandes superficies. En todas las recetas damos consejos que puedan resultar útiles.

Esperamos que le resulte un libro tan práctico como el *1080* tradicional para que así pueda seguir disfrutando de la comida sana y sencilla que siempre nos ha gustado: SIN GLUTEN, SIN HUEVO, SIN LACTOSA.

Inés Ortega y Marina Rivas

# Introducción



# Intolerancia al gluten

## ¿Qué es el gluten?

El gluten es una fracción de las proteínas contenidas en el trigo, el centeno y la cebada. Está constituido esencialmente por dos proteínas: la gliadina y la gluteína. Estas, al mezclarlas con agua, proporcionan a la harina su estructura elástica.

Cuando estas proteínas están presentes en la dieta de una persona con intolerancia al gluten, al no poder degradarse enzimáticamente, producen daño en el intestino destruyendo las vellosidades intestinales. Este daño provoca una disminución en la absorción de nutrientes esenciales que, si no se trata, puede causar deficiencia nutricional y una enfermedad posterior (anemia ferropénica, disminución de la densidad ósea, adelgazamiento no intencional, deficiencia de folato y vitamina B12).

## Tratamiento

El único tratamiento para estos pacientes es un régimen estricto que excluya el gluten. Este debe ser seguido para evitar a largo plazo complicaciones de la enfermedad (de no ser así, la mortalidad se multiplica por cuatro). Además, si se sigue adecuadamente, mejorará la densidad ósea del paciente, especialmente en niños y adolescentes a la vez diabéticos y celíacos.

Hay que vigilar todo lo que se ingiera, sean alimentos líquidos o sólidos, ya que el gluten puede estar presente en un montón de productos, como la salsa de soja, cremas, carnes, salchichas, cubitos de caldo y otros ingredientes.

El régimen plantea más problemas a la hora de comer en bares y restaurantes, aunque, por suerte, cada vez existen más alimentos aptos para celíacos y alimentos naturales sin gluten: carnes, pescados, verduras frescas, legumbres, huevos, leche, patatas...

## ¿Puede un régimen sin gluten provocar carencias en nuestra alimentación?

Puesto que el gluten no es una sustancia indispensable para nuestra salud, podemos eliminarlo de la dieta sin mayores consecuencias. Lo importante es equilibrar de forma global la alimentación, compensando la reducción o la supresión del consumo de panes y pastas tradicionales por el de arroz, maíz y féculas autorizadas como las patatas, el arroz sin gluten, etc.

También son muy recomendables las harinas de legumbres como judías, garbanzos, lentejas, porque tienen un valor nutritivo muy superior a las de arroz y maíz. Por ejemplo, un vaso de harina de garbanzos contiene 6,8 mg de hierro frente a los 0,6 mg que proporciona la misma cantidad de harina de arroz. Además, las legumbres son ricas en fibras, proteínas, vitaminas y minerales, y bajas en grasa.

## Recomendaciones importantes que hay que tener en cuenta siempre

Hay que evitar la contaminación a partir de alimentos que contengan gluten ya sea en su proceso de fabricación o durante su consumo. Por ejemplo, no se puede utilizar el tostador de pan, el mortero o el cuchillo si ha estado en contacto con pan.

- Limpie las superficies de las encimeras y las tablas de cortar con frecuencia para evitar la contaminación con migas que contengan gluten.
- Lave cuidadosamente los utensilios de cocina, coladores y cazos después de cada uso y antes de cocinar productos sin gluten. Hay que evitar siempre residuos y esmerarse en la limpieza antes de elaborar estos platos para evitar contaminaciones cruzadas.
- Use utensilios distintos y que tengan mangos de colores diferentes para evitar riesgos en la elaboración de la comida sin gluten.

La industria alimentaria cada vez amplía más el abanico de alimentos sin gluten, consiguiendo sabores y texturas muy cercanas a sus equi-

valentes con gluten, aunque, eso sí, resultan algo más caros debido a una mayor complejidad a la hora de elaborarlos.

## Algunos consejos prácticos en nuestra cocina

Reserve unas baldas o un armario en la cocina para los productos básicos sin gluten. La primera ventaja es evitar que entren en contacto con la harina de trigo o las pastas alimentarias. También hará más cómoda a las personas de la casa que no sigan este régimen la elección libre de su alimentación.

Otra ventaja es que, como va a necesitar ingredientes que no se encuentran fácilmente (aunque cada día hay más en nuestros supermercados y tiendas especializadas), viene muy bien tener un stock de harina de arroz o de quinoa, por ejemplo. Por suerte, cada vez existen más alimentos aptos para celíacos y alimentos naturales sin gluten.

En internet puede buscar las tiendas bio más cercanas a su domicilio, y seguro que en su supermercado hay una zona de productos dietéticos. Si vive en el campo, o en la ciudad pero le da pereza desplazarse, los puede pedir *online* para recibirlos en su domicilio.

## Alimentos permitidos

Según lo expuesto en la página web de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, la lista de alimentos que están totalmente permitidos para enfermos celíacos es la siguiente:

- Leche y derivados: quesos, quesos de untar sin sabores, requesón, nata, yogures naturales, cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras: frescas, congeladas y en conserva al natural.
- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra. Ojo con la composición de los embutidos, pues las especias y los aditivos pueden tener trazas de gluten por el almacenamiento.
- Pescados frescos y congelados: sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.

- Frutas.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos crudos.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

## Consejo imprescindible

Lea todas las etiquetas con cuidado. Si un producto tiene un ingrediente dudoso, evítelo hasta que el fabricante confirme que no contiene gluten. Lea las etiquetas cada vez que compre alimentos porque los ingredientes de un producto pueden cambiar en cualquier momento.

Nota: Esta información es básica y general y no constituye un fundamento para el tratamiento de ningún caso específico. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su problema personal.

# Alergia al huevo

## ¿Qué componentes del huevo dan alergia?

Se puede tener alergia solo a la clara (lo más frecuente), a la clara y a la yema (lo segundo más frecuente) o solo a la yema (lo menos habitual). La clara produce alergia más frecuentemente que la yema porque contiene más proteínas. Algunas proteínas de la clara del huevo son la ovoalbúmina, el ovomucoide, la ovotransferrina y la lisozima (E-1105), y la principal de la yema es la livetina o vitelina o albúmina sérica. Como es muy difícil separar la clara y la yema sin que se mezclen, lo habitual es recomendar que se evite directamente el consumo de huevos, aunque solo se tenga alergia a una de ellas.

## Síntomas

La mayoría de las reacciones al huevo se manifiestan en la piel; suelen aparecer erupciones cutáneas, eczemas, rojeces. No obstante, cada persona reacciona de modo diferente.

La gravedad de la reacción no depende de la cantidad de huevos consumidos. Algunas personas reaccionarán ante una mínima cantidad de huevo ingerida y otras no.

Las personas que sean alérgicas al huevo deben seguir siempre una dieta estricta exenta de este producto, ya que pueden sufrir una anafilaxia, que es una reacción alérgica grave que puede derivar en una pérdida de conciencia e incluso la muerte.

Lo mejor es acudir a un especialista en alergias en cuanto se perciba algún síntoma, especialmente si tenemos antecedentes familiares que presenten este problema.

## Remedios

De momento no existe más remedio contra la alergia al huevo que evitar su consumo directo o el de aquellos productos que puedan contenerlo.