

RECETARIO CELIAQUIA TIPS DE COCINA

Polvo leudante (levadura)	1
Polvo leudante.....	1
Polvo de hornear	1
Azúcar impalpable o glas.	1
Chicle de Mandioca.....	2
Chuño.....	2
Extracto de Vainilla casero.....	2
Leche Evaporada	2
Leche de Arroz básica.....	3
Leche de Coco	3
Leche de Coco	3
Leche de Coco casera	3
Leche de Nueces	4
Manteca de Maní (mantequilla de cacahuete).....	4
Mezcla de dos Harinas	4
Mezcla de tres Harinas.....	4
Mezcla de 3 Harinas para freir	5
Mezcla para freir verdura	5
Mezcla para freir verduras.....	5
Harina.....	6
Harina de Arroz Casera.....	6
Harina de Arroz y/o Garbanzo casera	6
Harina sin TACC	7
Harina sin TACC mejorada.....	7
Pasta Orly o Pasta para freir	7
Sustitutos de los Huevos.....	8
Texturado de Soja y Leche de Soja.	8
Tofu (Queso de Soja)	9



Polvo leudante (levadura)

1 parte de bicarbonato de sodio (100 gr.)
1 parte de crémor tártaro (100 gr.)
1/2 parte de maizena
Mezclarlos y tamizarlos bien. Dura varios meses en un frasco hermético.

Polvo leudante

Si no se dispone de ninguna levadura apta se puede improvisar echando una cucharadita rasa de bicarbonato con el zumo de medio limón, también vale sal de frutas

Polvo de hornear

¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio con 1- ½ cucharaditas de vinagre de arroz ó
1 Cucharada de bicarbonato de sodio o bicarbonato de potasio ó
2 Cucharadas de cremor tártaro ó
2 Cucharadas de fécula de arrowroot, tapioca o de patata

Nota: El cremor tártaro es el residuo de los barriles de vino, de modo que tenga cuidado si se sospecha de sensibilidad a las uvas. Evítelo si las pruebas de orina orgánica revelaron un nivel alto de ácido tártrico.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiarquia/message/129>

Azucar impalpable o glas.

Pasar por un molinillo de café, o procesadora cantidad a gusto de azúcar, y moler hasta pulverizar.



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Chicle de Mandioca

100 cc. de agua,
1 cucharada de harina de mandioca.

Mezclar los ingredientes y hervirlos hasta que la preparación tome consistencia y se vuelva transparente. Sirve para dar elasticidad a la masa.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/chicle-de-mandioca/>

Chuño

2 cucharadas de mandioca
200 cc. de agua

Mezcle los ingredientes hasta que se forme el chicle.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf

Extracto de Vainilla casero

Vainilla en Vodka de Patata: coloque el palito de vainilla dentro de un envase pequeño de los que se usan para especias. Llénelo hasta el tope con Luksusowa Polish Luxury Vodka (una de las últimas vodkas que se fabrican verdaderamente sin granos). Déjelo dentro durante al menos 3 semanas antes de usarlo. Rellene el frasco con Vodka cuando se le esté acabando. Tenga dos frascos – uno en uso y otro para recoger el sabor.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/129>

Leche Evaporada

La puedes conseguir de dos formas, la primera es por eliminación de agua, es decir, ponla a hervir, al llegar al punto de ebullición bájale la flama para seguirla dejando hervir, cuando se consuma la mitad estará lista.

La otra es con leche en polvo, agregando solo el 40% del agua original.

En ambos casos ten cuidado de mover la leche, para que no se queme y para que sea homogénea la mezcla

<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20061011143644AACQ09I>



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Leche de Arroz básica

(Rinde 4 tazas):

En una licuadora, combine 1 taza de arroz integral cocido con 4 tazas de agua y licuar hasta que la mezcla sea uniforme. Añada un poquito de sal o 1 cucharadita de extracto de vainilla para darle sabor. Déjela reposar por 1 hora y colarla después. Refrigere y agítela bien antes de usar. Pruebe con arroz integral dulce para darle más sabor.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/129>

Leche de Coco

(Rinde 1 ¼ taza):

En una licuadora combine ½ taza de coco rallado (sin sulfuros) y 1 taza de agua caliente y bata hasta obtener una mezcla uniforme. Refrigere antes de servir. Particularmente da buen gusto a las sopas.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/129>

Leche de Coco

4 o más cocos

2 vasos de leche entera y azúcar

Se obtiene exprimiendo la pulpa del coco una vez bien triturada.

Se puede elaborar agregando agua o leche.

Se toma como refresco o se añade a batidos de frutas u otros platos

Leche de Coco casera

Hervir 1/2 lt de agua con 300 gr de coco rallado por 15 minutos y luego colar bien.

También se puede hacer con coco fresco y queda mucho más sabroso.



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Leche de Nueces

(rinde 3 tazas)

Muela 1 taza de nueces en una licuadora hasta que queden pulverizadas. Lentamente, añada de 2 a 2 ½ tazas de agua hasta obtener la consistencia deseada. Esta es una leche de altas calorías muy buena con ácidos grasos esenciales. Es una leche muy buena para postres. Nota: Pruebe con avellanas, macadamias, almendras y merrey.

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/129>

Manteca de Maní (mantequilla de cacahuete)

Poner en la procesadora 250 gr de mani sin cáscara. A medida que se va procesando, añadir aceite neutro hasta que se vaya emulsionando y queda una pasta

Mezcla de dos Harinas

1 Kg. de harina de arroz
650 gr. de fécula de maíz

Tamizarlas juntas.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/mezcla-de-2-harinas/>

Mezcla de tres Harinas

1/2 Kg. de harina de arroz
650 gr. de fécula de mandioca
1 Kg. de fécula de maíz.

Tamizarlas juntas.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/mezcla-de-3-harinas/>



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Mezcla de 3 Harinas para freir

½ taza 3 Harinas
2 huevos
1 taza de leche
½ cdita. de polvos de hornear

Preparar una crema espesa con los huevos batidos y mezcla de 3 harinas, leche y polvos de hornear.

Rebozar carnes, pescado o pollos con esta mezcla y freír en aceite bien caliente.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=177&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=MEZCLA%20DE%203%20HARINAS%20PARA%20FREIR%20-%20SIN%20GLUTEN

Mezcla para freir verdura

½ taza 3 Harinas
2 huevos
1 taza de leche
½ cdita. de polvos de hornear

Preparar una crema espesa con los huevos batidos y mezcla de 3 harinas, leche y polvos de hornear.

Juntar esta mezcla con alguna verdura elegida y cocida previamente, como por ejemplo brócoli, porotitos verdes, etc.

Calentar el aceite y sacar por cucharadas soperas la mezcla y freír.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=176&busqueda=30/08/2006%203:34:20&tip=Mezcla%203%20Harinas&tip2=MEZCLA%20PARA%20FREIR%20VERDURAS%20-%20SIN%20GLUTEN

Mezcla para freir verduras

½ taza Almidón de Mandioca
2 huevos
1 taza de leche
½ cdita. polvos de hornear

Preparar una crema espesa con los huevos batidos y almidón de mandioca, leche y polvos de hornear.

Juntar esta mezcla con alguna verdura elegida y cocida previamente, como por ejemplo brócoli, porotitos verdes, etc.

Calentar el aceite y sacar por cucharadas soperas la mezcla y freír.

http://www.singluten.cl/recetas_view.asp?rc_id=231&busqueda=29/08/2006%203:49:02&tip=Almidón%20de%20Mandioca&tip2=MEZCLA%20PARA%20FREIR%20VERDURAS%20-%20SIN%20GLUTEN



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Harina

300 grs. de harina de mandioca,
300 grs. de harina de arroz,
400 grs. de fécula de maíz.

Mezclar y tamizar las harinas. Envasar y rotular.

<http://www.solodietas.com.ar/dietas-para-celiacos/recetas-para-celiacos/harina/>

Harina de Arroz Casera

Poner el arroz en el molinillo de café y molerlo, conviene darle unos movimiento enchufado así, muele todo parejo y luego se tamiza esto es para usar en forma inmediata en una preparación.



<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=4215217>

Harina de Arroz y/o Garbanzo casera

Se pulveriza medio kilo de arroz, pero luego, hay que ponerla 30 minutos a 100 grados y volverla a pasar.

Eso se hace no para tostarla sino para quitarle toda la humedad q tenga y así al evaporarse todo el agua la harina queda seca como la q compras y te dura muchísimo tiempo.

Yo también lo hago con la harina de garbanzos y me dura fresca (sin enmohecerse) mucho tiempo.

<http://miarroba.com/foros/ver.php?foroid=69520&temaid=3261925>



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Harina sin TACC

Para un kilo de harina sin TACC.

Harina de mandioca 300 gr.

Harina de arroz 300 gr.

Maizena 400 gr.

Pesar, mezclar y tamizar cuidadosamente

<http://www.zonapediatrica.com/mod-htm/pages-display-pid-854.html>

Harina sin TACC mejorada

Por cada 100 gr. de harina sin TACC se agrega una cucharada al ras de leche en polvo. Este agregado, que se realiza en el momento de preparación de las masas, mejora su calidad y valor nutritivo.

<http://www.zonapediatrica.com/mod-htm/pages-display-pid-854.html>

Pasta Orly o Pasta para freír

Para 4 personas

250g de harina panificable sin gluten

200 g de agua carbonatada

5 g de levadura prensada

10 g de aceite

250 a 300 g de clara de huevo

En un recipiente de forma cóncava, poner todos los ingredientes a excepción de las claras. Amasar hasta conseguir una pasta semilíquida.

Dejar fermentar en un lugar tibio o ligeramente templado hasta que duplique su volumen inicial.

En el momento de rebozar o freír, montar las claras a punto de nieve y mezclar con la pasta.

Rebozar los géneros y freír en abundante aceite.

Nota: el agua se puede sustituir por leche u otra bebida carbónica (cava, sidra, vino espumoso, gaseosa, etc.). Se puede colorear con azafrán pulverizado o colorantes alimentarios aptos. Si los géneros a rebozar son dulces (Ej.: frutas) se puede añadir 15 g de azúcar en la masa.

http://www.karlosnet.com/Especiales/Celios/receta_celios.php?c=1957



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Sustitutos de los Huevos

Ener-G® Egg Replacer (seguir instrucciones del paquete)

¼ de taza de tofu por cada huevo – bueno como aglutinante

1 cucharada de polvo de hornear sin gluten por cada huevo

1 cucharadita de vinagre de arroz integral por cada huevo en las recetas para tortas para levantar o esponjar.

Hierva 1/3 de semillas de linaza en 1 taza de agua por 15 minutos. Añada a la mezcla para hacer panqués u otras cosas horneadas como aglutinante. La linaza es una fuente excelente de ácidos grasos esenciales, pero puede tener un efecto laxante; observe si hay reacciones alérgicas.

La maizena, la fécula de arrowroot, las harinas de tapioca, de patata y de soja actúan como agentes espesantes.

Mezcle 1/3 de taza de harina de soja y 2/3 de taza de agua. Caliente a baño de María por 1 hora. Añada 1 cucharada de aceite y ¼ de cucharadita de sal y bata. Refrigere la mezcla y uzéela después para hacer galletas más compactas.

Combine 1 cucharada de conchas de semillas de psyllium con 3 cucharadas de agua y deje reposar la combinación por un tiempo breve. Resulta un aglutinante excelente. Puede tener también un efecto laxante. Observe si hay reacciones alérgicas.

Pruebe con los huevos orgánicos – ya que a menudo son tolerados por las personas intolerantes a los huevos; sin embargo, no los pruebe en un individuo verdaderamente alérgico a los huevos

<http://ar.groups.yahoo.com/group/celiaquia/message/129>

Texturado de Soja y Leche de Soja.

100 gr. de soja

2 litros de agua

2 sal

Rehóge la soja en agua durante 12 horas, cambie el agua por lo menos 9 veces, hasta que el agua quede transparente. Quite todos los hollejos, para que no queden residuos químicos. Licue agregando ½ litro de agua. Agregue en una olla la mezcla de soja e incorpore el resto del agua. Hierva. Cuele procurando guardar el líquido y el residuo. Con el residuo se puede realizar diversas comidas y el líquido es la Leche de Soja.

http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf



RECETARIO CELIAQUIA

TIPS DE COCINA

Tofu (Queso de Soja)

2 litro de leche de soja
Jugo de ½ limón
Sal

Hierva la leche de soja, agregue el jugo de limón. Hierva hasta que se forme el cuajo y el suero. Coloque con un lienzo para separar el cuajo del suero de soja. Sale y condimente a gusto. Colóquelo en moldes, quite la mayor cantidad de líquido. Deje enfriar.
http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_20921_20921.pdf