# Un celiaco ante la mesa de Navidad

**Pequeños cambios en la compra y en los ingredientes que componen las recetas más tradicionales permiten preparar menús navideños sin riesgo para celiacos**

Veo, veo. ¿Qué ves? ¡De todo! Una bandeja de croquetas, gambas a la gabardina, canelones con bechamel, tartas variadas... Esta es una pequeña muestra de lo que se puede encontrar en un cualquier mesa navideña. Sin embargo, si le preguntáramos a un celiaco qué ve en la mesa la respuesta sería "harina y masas que contienen trigo". Es decir, gluten. Las personas con celiaquía o intolerancia al gluten deben asegurarse de que todos los alimentos que ingieren sean seguros para ellos, sobre todo estos días especiales en los que se come tanto y de forma tan variada. Con pequeños cambios en la lista de la compra, en la selección de ingredientes para algunas recetas y en el modo de cocinar, es posible preparar menús navideños sin riesgos para familiares y amigos celiacos.

## Objetivo: disfrutar del menú navideño

El primer cambio cuando se hace la compra es eliminar de la despensa dos alimentos muy utilizados en la cocina tradicional y totalmente contraindicados para celiacos: la harina de trigo y el pan rallado. La harina se sustituirá bien por harina o almidón de maíz, bien por harina o almidón de arroz o de multicereales sin gluten, o bien por fécula de patata o tapioca. El pan rallado se sustituirá por variedades sin gluten. Con estos ingredientes quienes tengan intolerancia al gluten o al trigo podrán elaborar sin riesgo para su salud masas para croquetas, empanadas, bizcochos, rebozados y empanados, además de espesar cremas o salsas.

**Entrantes.** Los fritos elaborados con masas como croquetas, empanadillas o "tigres" están contraindicados en caso de celiaquía, salvo que se hagan los cambios pertinentes en la selección de ingredientes para la masa y para el rebozado. Los que incorporan volovanes, hojaldres, etc. que sirven de base para relleno con distintos ingredientes plantean el mismo problema para los celiacos, ya que por lo general están elaborados con harina de trigo.

**SUGERENCIAS:** se pueden ofrecer tapas y aperitivos a base de marisco (langostinos, gambas, almejas, ostras, bígaros...) preparados con gusto para la ocasión evitando bases de pan o harina de maiz. Por ejemplo, rollitos de salmón ahumado o de jamón ibérico y huevo hilado; milhojas de verduras y pescados; mariscos servidos en moldes de distinta forma y tamaño; pudin de marisco o pescado (merluza y gambas, salmón fresco, espárragos...) son propuestas atractivas y sabrosas.

**Ensaladas y guarniciones**. Las salsas de entrantes, ensaladas y guarniciones suponen un riesgo para los celiacos si se han espesado con harinas (mayonesa comercial, salsa agridulce) o con pan tostado o frito (salsa romesco, etc.). Algunas ensaladas o guarniciones se decoran con rebanadas o dados de pan frito, por lo que, ante la duda, conviene conocer con seguridad los ingredientes.

**SUGERENCIAS:** servir todos los complementos de salsas, tropiezos, aliños especiales y elementos decorativos de forma separada, para que cada comensal acompañe su plato según sus necesidades.

**Primeros y segundos platos**. Aunque la patata suele ser el ingrediente estrella de la cocina como espesante de cremas y purés, conviene asegurarse de que no se haya empleado harina o bechamel. Las harinas son los ingredientes a los que más se recurre para espesar un guiso o para dar la consistencia deseada a una salsa (española, vizcaína, americana...).

**SUGERENCIAS:** la harina de maíz, la yuca, o la tapioca son espesantes que pueden usarse además de la patata. Ante la duda, conviene preguntar al responsable de la cocina, tanto en el hogar como en el restaurante.

**Postres**. Todas las masas típicas de postres (hojaldre, bizcocho, masa quebrada, buñuelo...) llevan como ingrediente elemental la harina de trigo. La opción segura en caso de celiaquía es sustituirla por harina de maíz, aunque no siempre se obtiene el resultado esperado, dado que es gracias al gluten por lo que suben las masas u obtienen la consistencia y textura adecuadas. Además, aunque los ingredientes de los turrones más tradicionales (duro y blando) son la miel, las almendras y el azúcar, y todos ellos son aptos para las personas celiacas, la oblea que en ocasiones cubre la masa se elabora por lo general con harina de trigo. De igual modo, es prudente leer con detenimiento la lista de ingredientes de los turrones de diversos sabores (chocolate, praliné, coco, nata y nueces, etc.). Tampoco los polvorones son aptos para celiacos dado que se usa harina de trigo en su elaboración.

**SUGERENCIAS:** Al ser los menús navideños muy contundentes por naturaleza o por tradición, una opción saludable es aligerar los postres y confeccionarlos a base de frutas, tipo brochetas, sorbetes o granizados. Si apetece comer un trozo de turrón o de dulce típico navideño, la industria alimentaria ha desarrollado toda una gama de turrones y dulces "sin gluten". Esta indicación debe aparecer de forma clara en la etiqueta de manera que se puedan escoger sin riesgo.

## Alimentos poco sospechosos que llevan gluten

El celiaco también tiene que tener en cuenta que algunos alimentos muy presentes en los entrantes o en los rellenos de los aperitivos pueden tener gluten. Salchichas, patés, embutidos, fiambres y jamón cocido, por ejemplo, pero también los alimentos elaborados con surimi como las gulas o los palitos de chatka. Todos ellos pueden llevar aditivos, estabilizadores, espesantes o aglutinantes con gluten, como el almidón que, a no ser que se especifique lo contrario, suele ser de trigo.

**+ www.consumer.es**