

Variedad ante todo



La monotonía es el enemigo a batir y, como verás, es una tarea bastante agradecida. Incluso caben alimentos que parecen prohibidos para los celíacos como esta apetecible "focaccia". La clave está en la elección de los ingredientes.

◁ Caballa con manzanas

INGREDIENTES

- ▶ 4 caballas de 150 g cada una
- ▶ 2 cebollas ▶ 2 manzanas
- ▶ 1 vaso de sidra ▶ 1 cuch. de vinagre de sidra ▶ 30 g de mantequilla ligera ▶ cebollino
- ▶ sal y pimienta.

Guarnición:

- ▶ hojas variadas de ensalada
- ▶ zumo de limón y sal.

PREPARACIÓN

- 1 Descabezar las caballas y vaciarlas bien. Lavarlas con agua fría y secarlas con papel absorbente.
- 2 Pelar las manzanas, cortar una en rodajas y la otra en cuartos.
- 3 Disponer en el fondo de una marmita la cebolla cortada en trozos y las rodajas de manzana. Colocar las caballas encima y verter la sidra y el vinagre. Salpimentar, llevar a ebullición y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos.
- 4 En una sartén, fundir la mantequilla, añadir los cuartos de manzana y dorarlos rápidamente.
- 5 Pasar las caballas a una fuente caliente y distribuir los cuartos de manzana alrededor.
- 6 Calentar el jugo de cocción de las caballas hasta que su volumen disminuya un tercio y rociar con él el pescado. Espolvorear con el cebollino picado y servir con ensalada aliñada con limón y sal.

Calorías: 357

▷ "Focaccia" salada

INGREDIENTES

(6 personas)

- ▶ 600 g de Mix Pan
- ▶ 20 g de levadura fresca (o 10 g de levadura seca)
- ▶ 3 cucharillas de aceite de oliva ▶ 500 ml de agua templada ▶ 1 calabacín pequeño ▶ 1 berenjena pequeña ▶ 2 tomates ▶ albahaca ▶ sal al gusto.

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar la harina y la levadura en un bol (en

caso de sea levadura fresca, disolverla en agua templada y si se trata de levadura seca, mezclarla con harina). Añadir el aceite de oliva, la sal y el agua y formar una masa. Darle la forma deseada (redonda o angular, según la bandeja de horno).

- 2 Una vez hecha la masa, dejarla reposar durante unos 45 minutos. A continuación, untar con aceite de oliva y hornear a

unos 190-200 °C durante 25 minutos en un horno precalentado.

- 3 Cortar las verduras en trozos de 2 cm de grosor, freírlas un poco en aceite de oliva y salpimentarlas (o asarlas en un horno o una parrilla) y servir la "focaccia" con ellas.

Nota: receta del Dr Schär.

Calorías: 471





DR. GONZALO GUERRA FLECHA
Fundador y experto en digestivo de CMED

La importancia del diagnóstico

- El 1% de los españoles es intolerante al gluten, mientras que se estima que cerca del 10% es sensible a él; además, más de 100.000 personas intolerantes no saben que lo son. Y si hablamos de sensibles la cifra se acerca a 4 millones de personas, ya que estamos hablando del 90% de los afectados sin un diagnóstico definitivo.
- El problema está en que en un primer momento, los múltiples síntomas que presenta la enfermedad pueden dificultar el diagnóstico definitivo.
- Los síntomas de la intolerancia pueden variar dependiendo del momento de la detección. "En el niño pequeño los síntomas gastrointestinales y la falta de crecimiento son los que nos llevan a sospechar que existe la enfermedad. En niños mayores se pueden encontrar también otro tipo de síntomas, como la dermatitis herpetiforme, la anemia ferropénica e incluso la talla baja" nos asegura el Dr. Andrés Bodas.
- En el adulto los síntomas más comunes son diarrea crónica, las náuseas y vómitos, debilidad generalizada, anemia, dolor de cabeza y estreñimiento, entre otros.
- En el diagnóstico de los pacientes sensibles al gluten, los marcadores serológicos pueden ser negativos y la biopsia duodenal puede no presentar ningún tipo de lesión, por lo que hay que tener muy en cuenta las manifestaciones extradigestivas de la enfermedad, como dolores de las extremidades, adormecimiento de brazos o pies y cansancio no explicable, ya que son los que nos pueden indicar que a pesar de no existir intolerancia sí hay sensibilidad.
- Una vez descartada la intolerancia también hay que descartar la alergia al gluten, ya que comparten síntomas como vómitos, diarrea y dolor abdominal, signos que se presentan a los pocos minutos de la ingesta del alimento con gluten.
- Para confirmar el diagnóstico de la Sensibilidad al Gluten hace falta realizar otro tipo de pruebas genéticas y comprobar que la retirada de los alimentos con gluten mejora los síntomas. Lo fundamental es que si se tienen síntomas hay que acudir a un especialista en digestivo que les prescriba todas las pruebas para confirmarlo y comenzar un tratamiento. **Saber más:** CMED es el primer centro de alta resolución especializado en patología digestiva que abrió sus puertas en nuestro país.



△ Helado de pistacho

INGREDIENTES

(1 litro, 6 personas)

- ▶ 250 g de pistachos americanos sin sal, enteros y tostados
- ▶ 2 cuch. de Maizena
- ▶ 150 g de azúcar
- ▶ 1 cuchta. de zumo de limón
- ▶ sal.

PREPARACIÓN

1 Remojar 180 g de pistachos entre 3 y 6 horas. Escurrir y enjuagar hasta que el agua salga clara. Picar los pistachos restantes con un robot de cocina hasta desmenuzarlos. Reservar.

2 Poner los pistachos remojados en la batidora con medio litro de agua. Batir durante 2-3 minutos, o hasta que la

mezcla quede como nata espesa. Si aparece demasiado espesa, añadir un poco más de agua y volver a batir. Mezclar media taza de la crema de pistachos con la Maizena, hasta que quede bien integrada.

3 En una olla, mezclar el resto de la crema con los pistachos picados y el azúcar, cocer a fuego medio-alto. Cuando hierva, añadir la mezcla de Maizena y cocer 1 minuto, removiendo constantemente.

La mezcla debería tener la consistencia del pudín. Apagar el

fuego y añadir el zumo de limón. Cubrir con plástico transparente, tocando la superficie para evitar que se forme costra.

4 Enfriar a temperatura ambiente y después guardar en el frigorífico durante unas 2 horas, hasta que esté frío. Pasar a una heladera durante 20-25 minutos, o seguir las instrucciones del fabricante. Se puede tomar inmediatamente o guardarse en el congelador en un recipiente hermético. Sacar del congelador 5 minutos antes de servir.

Calorías: 358



BUENAS IDEAS

▶ DELICIOSA PASTA

Dentro de la línea "Bondad de Italia" los Spaghetti alla Bolognese están hechos con una sabrosa salsa realizada a base de tomate y carne picada de la mejor calidad. Congelados y en formato de 300 g, los puedes calentar al microondas o en la sartén.

Dr. Schär (www.schaer.com/es). Precio aproximado, 3,45 €.

¡te encantarán!

