



Gastronomía — sin gluten —



ASOCIACIÓN
EMPRESARIA
HOTELERO
GASTRONÓMICA
Y AFINES ROSARIO



Rosario =



Gastronomía sin gluten

Este manual fue elaborado por:

ACELA ROSARIO (Asistencia al Celiaco de Argentina)

- Presidenta Silvia E. Losada
- Vicepresidenta María Angélica Magnana
- Tesorera Sonia Carletti

AEHGAR (Asociación Empresaria Hotelería Gastronómica y Afines Rosario)

- Presidente Arq. Rodrigo Pastor
- Gerente Lic. María Ofelia Polito

UCEL (Universidad del Centro Educativo Latinoamericano) - Facultad de Química

- Lic. Evangelina Gatto · Docente Lic. Nutrición

UCU-CRR (Universidad de Concepción del Uruguay Centro Regional Rosario)

- Ing. Agr. (MSc) Ana Clara Martino
Docente Lic. Nutrición y Lic. Bromatología
- Lic. Valeria Rajmil · Docente Lic. Nutrición
- Lic. Andrea Palermo · Docente Lic. Nutrición

Colaboración:

Secretaría de Turismo de la Provincia de Santa Fe.
Instituto del Alimento de Rosario.

Fotografía recetas:

Fotógrafa Andrea Salerno Jácome
Escuela AEHGAR
Chef Luciano Nanni
Chef María De La Cruz Bustamante

Diseño editorial:

Vitriolo · Diseño Comunicación · www.vitriolo.com.ar



Rosario =

Sumario

Introducción	5
¿Qué es la enfermedad celíaca?	6
Síntomas	7
¿Qué es gluten?	8
Consideraciones para la compra, transporte, recepción y almacenamiento de materia prima	9
Consideraciones sobre la elaboración	14
Consideraciones sobre los equipos, vajilla y utensilios	16
Cuadro I: equipos, vajilla y utensilios	18
Consideraciones sobre el servicio	19
Cuadro II: Resumen de flujo de operaciones de compra, transporte, recepción, almacenamiento, elaboración y servicio	22
Errores frecuentes en la manipulación y elaboración de alimentos libres de gluten	24
Lista de proveedores habilitados para la venta de alimentos libres de gluten	25
Recetas	26
Bibliografía	46

Gastronomía sin gluten





Introducción

Este manual se elaboró en el marco del trabajo conjunto de ACELA ROSARIO - Asistencia al celiaco de Argentina, AEHGAR (Asociación Empresaria Hotelero Gastronómica y Afines Rosario), y profesionales del área de Nutrición y Bromatología, pertenecientes a la UCU - CRR (Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Rosario) y UCEL (Universidad del Centro Educativo Latinoamericano).

Las buenas prácticas de manufactura (BPM) en la elaboración de alimentos sin gluten son una herramienta fundamental para asegurar la inocuidad de los platos destinados a las personas con celiaquía.

Objetivo de esta guía:

Proporcionar a los responsables de la elaboración de platos sin gluten, una guía básica de compra, transporte, recepción, almacenamiento, elaboración y servicio a través de la aplicación de procedimientos y registros, que les permita controlar sus actividades y procesos, y con ello, garantizar un producto elaborado apto para celíacos.

¿Por qué elaborar y vender productos sin gluten?

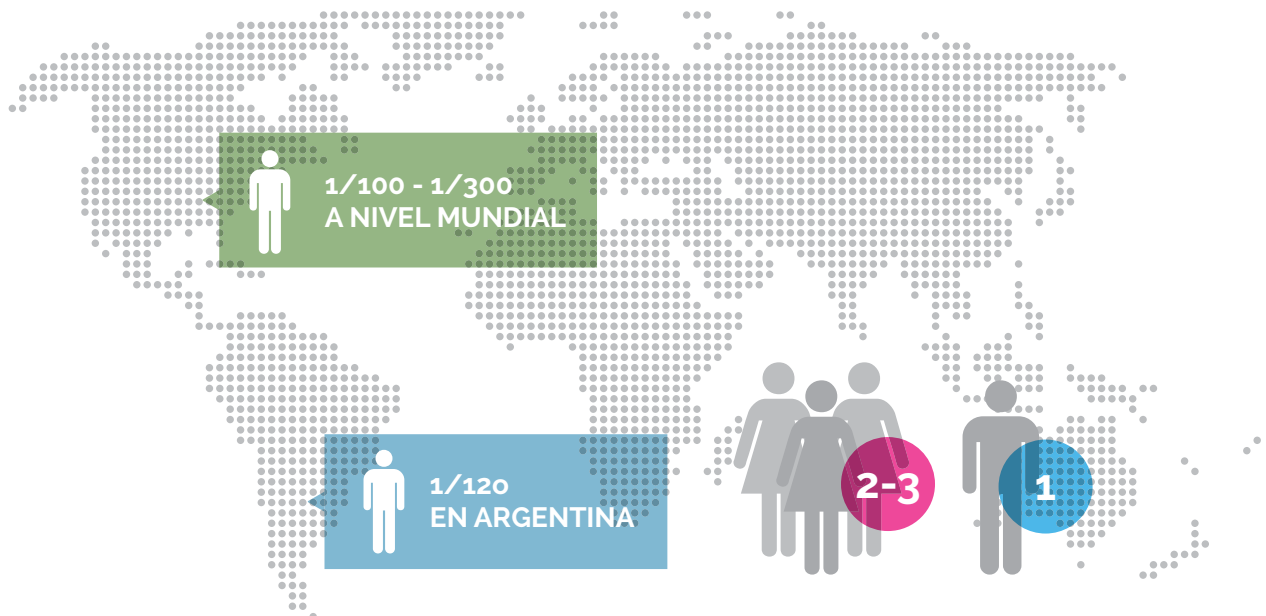
- Porque la dieta sin gluten es el único tratamiento para las personas celiacas, lo que implica que cotidianamente necesitan adquirir preparaciones y productos sin gluten.
- Porque elaborar y vender productos sin gluten genera compromiso hacia la comunidad celiaca al brindarle seguridad fuera de sus hogares y facilitar la socialización.
- Porque promueve la fidelización del cliente celiaco.

¿Qué es la enfermedad celíaca?

Enfermedad celíaca significa
que una persona no puede consumir gluten.

Se trata de una enfermedad gastrointestinal crónica con cierta predisposición genética a padecerla. En las personas con esta enfermedad, cuando ingieren alimentos que en su composición contienen gluten, el propio organismo reacciona dañando al intestino delgado. Este tiene vellosidades, que absorben nutrientes de los alimentos que comemos. Cuando las vellosidades están dañadas, el cuerpo no puede obtener los nutrientes que necesita.

La enfermedad celíaca es considerada una enfermedad común a nivel mundial, se calcula que **afecta alrededor de 1/100 a 1/300 personas sanas**. La relación entre **mujeres y hombres es 2-3/1** y se presenta frecuentemente sin síntomas gastrointestinales. La prevalencia en la población **Argentina** se estima en **1/120 habitantes**.



Síntomas

Las personas con enfermedad celíaca no siempre saben que tienen la enfermedad. Esto es porque no se sienten enfermos o, si se sienten enfermos, no saben la causa.

Los síntomas de la enfermedad son muchos y variados. Pueden ser:

Gastrointestinales:

vómitos, distensión y dolor abdominal, diarrea crónica, constipación



Nutricionales y en el desarrollo:

falta de crecimiento, pérdida de peso, caída del cabello y desnutrición



Neurológicos y psicológicos:

epilepsia, neuralgia, cefaleas, comportamiento irritable



Bucales:

úlceras en la boca, alteraciones (hipoplasia) en el esmalte dental, aftas recurrentes



Óseos:

descalcificación (osteopenia y osteoporosis)



Hematológicos:

anemia ferropénica crónica y hemorragias



Ginecológicos:

menstruación tardía, menopausia precoz



Obstétricos:

infertilidad masculina y femenina, abortos espontáneos repetidos



Dermatológicos:

dermatitis herpetiforme



La manifestación de varios o solo uno de estos síntomas depende de las características individuales del niño o adulto.



¿Qué es el gluten?

El término gluten es utilizado con diversos significados. La Real Academia Española (RAE) lo define como la proteína de reserva nutritiva que se encuentra en las semillas de las gramíneas. Sin embargo la utilización de la palabra gluten en relación a la enfermedad celíaca se limita a las proteínas de reserva del trigo, avena, cebada y centeno.

También, en un sentido mucho más estrecho, suele utilizarse la palabra gluten, para referirse en la harina de trigo, al complejo formado por las proteínas, gliadinas y gluteninas, que por efecto de la hidratación y el amasado, le dan a la masa la elasticidad y extensibilidad necesarias para el leudado del pan.

En este manual, utilizaremos la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que define al gluten como una fracción de proteína procedente de trigo, centeno, cebada, avena, o sus variedades cruzadas y respectivos derivados, que no es tolerada por algunas personas y que es insoluble en agua y en soluciones salinas diluidas.

Tratamiento:

La dieta libre de gluten es el único tratamiento para la enfermedad celíaca y debe ser de por vida. Esta dieta permite que la inflamación intestinal desaparezca y así se recuperen las vellosidades intestinales y las funciones de absorción del intestino.

Consideraciones para la compra, transporte, recepción y almacenamiento de materia prima





Compra

La compra de materia prima libre de gluten es el punto de partida en la elaboración de dichos productos. Para seguir correctamente una dieta libre de gluten es necesario distinguir:

- Alimentos que por su naturaleza, ingredientes, procedencia o elaboración son necesariamente alimentos que contienen gluten, y que, por tanto, suponen una trasgresión de la dieta y no son aptos para el celíaco.
- Alimentos que en su estado natural no contienen gluten y los elaborados a partir de ellos, sin que el proceso suponga un riesgo de contaminación y que pueden ser libremente consumidos: carnes de pollo, cerdo, vaca; pescados y mariscos frescos; huevos frescos; frutas, verduras y hierbas aromáticas frescas; frutos secos con cáscara; leche fluida, crema de leche, manteca, margarinas, aceites y grasas; agua (de red, mineral y mineralizada); vinos, sidras y espumantes. En el caso de arroz, legumbres y frutas desecadas (pasas de uvas, ciruelas, pelones,...) si bien son alimentos libres de gluten, durante su envasado pueden contaminarse, por lo cual se debe lavar con abundante agua y escurrir. No se debe utilizar el arroz glaseado.
- Alimentos manufacturados, transformados, envasados, que aun siendo elaborados a partir de ingredientes sin gluten, pueden contenerlo como aditivo, o bien, su proceso de elaboración no pueda garantizar su ausencia. Para el consumo de este tipo de productos es importantísimo, en primer lugar, elegir proveedores que

comercialicen productos sin gluten y los mismos estén incluidos en el **"Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten"** de ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos Alimentos y Tecnología Médica) que se actualiza bimestralmente. También puede utilizarse el **"Listado ACELA: Guía de alimentos argentinos aptos para celíacos, celíacos diabéticos, sensibles al gluten, precios cuidados y países a los que se exporte"**. Dicho manual es de impresión anual con actualización en forma online de carácter mensual y ACELA es la encargada de su distribución. Esta guía garantiza que dichos productos están analizados y son libres de gluten.

Otras consideraciones que hay que tener cuenta para la compra de materia prima libre de gluten son:

- No se deben comprar alimentos sueltos o a granel.
- No se deben comprar alimentos que no estén debidamente rotulados.
- Se debe verificar que los proveedores de productos frescos, tales como: carnes, verduras, hortalizas y frutas apliquen medidas para evitar la contaminación cruzada en su adquisición, almacenamiento y transporte de los alimentos.
- Las especias y condimentos deben adquirirse en envase cerrado y rotulado con logo o leyenda correspondiente a un alimento libre de gluten. Se pueden emplear hierbas aromáticas frescas y bien lavadas.

IMPORTANTE: Si se duda de la presencia de gluten en un alimento, la opción correcta es no utilizarlo.



Transporte

En el transporte de la materia prima se pueden presentar dos situaciones:



- 1 El vehículo se utiliza para transportar productos con y sin gluten.

Se requiere implementar la separación física de los alimentos sin gluten. Para esto se debe:

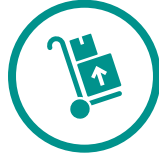
- Colocar en cajas de uso exclusivo para este tipo de alimento.
- Cubrir con papel film de uso exclusivo para alimentos sin gluten.
- Implementar separación por cortinas de PVC.
- Colocar en el transporte paneles divisorios que delimiten el espacio.



- 2 El vehículo se utiliza exclusivamente para transportar alimentos libres de gluten.

En todos los casos el sector en donde se transporten los alimentos libres de gluten debe ser identificado con cartelería (se pueden usar números, letras, colores) y todos los alimentos rotulados y colocados en recipientes de uso exclusivos. Resguardar a los envases de posibles daños y/o roturas.

IMPORTANTE: Se debe controlar periódicamente el vehículo de transporte para corroborar la implementación de buenas prácticas o corregir si fuera necesario.



Recepción

Durante el proceso de recepción es muy importante **mantener la inocuidad del alimento libre de gluten** ya que se está ingresando a un establecimiento donde se encuentran otros alimentos, utensilios y equipos que se emplean para la elaboración de preparaciones en general.

En primera instancia es necesario separar el ingreso de mercadería sin gluten. Se debe realizar delimitando una zona para su uso exclusivo o a través de horarios de recepción diferenciados del resto de la mercadería.

P.O.E.S. Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento

Antes de recibir al proveedor se deben aplicar los Procedimientos Operativos Estandarizados de Saneamiento (POES) en: superficies de apoyo, utensilios de corte y manipulación, balanzas, termómetros y especial mención a la higiene del personal.

Al momento de ingreso de la mercadería, verificar:



Rótulo: Denominación del Producto seguido de Libre de Gluten. Leyenda "Sin TACC". Símbolo "Sin TACC" (sin trigo, avena, cebada, centeno). Ingredientes. Verificación de lote.



Integridad general del envase o embalaje.

Si la mercadería cumple estos requisitos se debe dejar asentada su **aceptación de ingreso** en la planilla de recepción de alimentos libres de gluten (*Ver modelo* en pie de página*), de lo contrario se registra su **rechazo** y motivos por los cuales fue descartado su ingreso.

IMPORTANTE: Ante la duda de uno de los requisitos para la recepción de mercadería, que nos lleva a poner en riesgo de contaminación el producto y las preparaciones donde se empleará, se deberá **RECHAZAR SU INGRESO**.

* MODELO DE PLANILLA DE RECEPCIÓN DE MERCADERÍA LIBRE DE GLUTEN

FECHA DE RECEPCIÓN	DENOMINACIÓN DEL PRODUCTO	Nº DE LOTE	CANTIDAD	VENCIMIENTO	DATOS DEL PROVEEDOR	INTEGRIDAD DEL ENVASE		FIGURA EN EL LISTADO DE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN		LOGO		ACEPTADO	RECHAZADO	OBSERVACIONES	CONTROLÓ FIRMA / ACLARACIÓN
						SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO				



Almacenamiento

La etapa de almacenamiento se produce una vez que el producto es aceptado en la fase de recepción. Es muy importante establecer un método de almacenamiento con el objetivo de **evitar la contaminación cruzada por contacto con alimentos con gluten**.

Se debe limpiar el envase de la mercadería antes de su almacenamiento.

La materia prima para elaboración de productos sin gluten debe almacenarse separada e identificada de la materia prima general del establecimiento.

Si no fuera posible el almacenamiento exclusivo para materia prima sin gluten, se tomarán las siguientes medidas:

- Resguardar la integridad de los envases y/o contenedores.
- Los alimentos que se colocan en freezer o refrigerador deben almacenarse en contenedores de uso exclusivo, tapados y con rótulo. Debe evitarse la contaminación por derrame de otros alimentos.
- Elementos como papel film, papel de aluminio, papel manteca y rollos de cocina deben almacenarse separados del resto, identificados y serán de uso exclusivo para preparaciones sin gluten.
- Para los productos pre elaborados en el establecimiento: colocar nombre, fecha de realización y vencimiento y designación "SIN GLUTEN"
- Una vez abierto el envase de un producto sin gluten (como harinas, premezclas, etc), no se debe sacar de su envase a menos que sea correctamente identificado en otro recipiente y el mismo sea de uso exclusivo para alimentos sin gluten.
- Sectorizar y separar en estanterías y contenedores exclusivos delimitando zonas por marcas en el piso o pared. Identificar con carteles con la leyenda "sin gluten" y color. Se recomienda el uso del color verde.

Consideraciones sobre la elaboración



Durante la elaboración de preparaciones, la materia prima libre de gluten se encuentra altamente expuesta a contaminación cruzada a través del ambiente, equipos y vajilla, utensilios y manipuladores. La capacitación y supervisión del personal en esta etapa es crucial para evitar el contacto con gluten.

La elaboración de alimentos libres de gluten debe realizarse separada de la elaboración de preparaciones en general. Esta separación puede lograrse físicamente si se cuenta con un lugar exclusivo y separado del sector general de elaboración, o separación por horarios en donde se prioriza la elaboración de alimentos libre de gluten en momentos de menor producción general o aprovechando tiempo ocioso. Por ejemplo, puede destinarse un día o turno de trabajo de la semana para producir alimentos que puedan almacenarse para luego emplear según su demanda (panificados, productos de pastelería, preparaciones previas).

Si no fuera posible contar con espacio exclusivo para la elaboración de alimentos sin gluten, se debe diseñar un cronograma de horarios de trabajo para su elaboración y de esta manera asegurar ambiente higienizado y desinfectado (aplicación POES) antes de comenzar con la producción de alimentos sin gluten.

Para preparaciones que requieren la utilización de horno o microondas, se deberán colocar en **recipientes de uso exclusivo y tapados con papel film o aluminio** (en el caso de horno) de uso exclusivo.

Se debe contar con horno eléctrico o microondas de uso exclusivo para preparaciones sin gluten.



Por otro lado, está prohibido compartir el mismo medio de cocción de la producción general para alimentos sin gluten, por ejemplo: aguas de cocción y aceites de freidoras.

Una vez elaborados los productos sin gluten se deben mantener separados en todo momento del resto de las preparaciones.

Un cuidadoso lavado de manos y la colocación del delantal de uso exclusivo, o descartable deben preceder a la elaboración de productos sin gluten.

Consideraciones sobre los equipos, vajilla y utensilios



Aquellos equipos mayores o menores que impliquen riesgo de contaminación cruzada y contengan piezas pequeñas o difíciles de limpiar deberán ser de uso exclusivo.

Algunos de ellos se detallan a continuación:

- máquina para pastas
- equipos de cocción de pastas u ollas pasteras
- amasadoras y sobadoras
- tostadoras
- freidoras o sartenes exclusivas para freír
- batidora eléctrica
- cucharas y cucharones
- espumaderas
- palos de amasar
- tablas de cortar y picar
- mangas pasteleras
- moldes de panadería y pastelería
- pinceles para marinar o pintar
- pisapuré, coladores
- procesador
- licuadora y mixer
- cortadora de fiambre
- microondas u horno eléctrico
- ollas, sartenes y cacerolas

Aquellos que se empleen para elaboración de productos con y sin gluten deberán contar con un **procedimiento correcto y minucioso de limpieza y desinfección de todas sus partes**. Entre ellos se encuentran:

- hornos
- hornallas
- parrillas (deben contar con un sector exclusivo para alimentos libre de gluten)

Cabe mencionar que los **elementos de limpieza y el uniforme del personal también pueden ser elementos de contaminación con gluten**, por lo tanto, manoplas y delantal de cocina, cepillos y espátulas, deben estar en adecuado estado de higiene al momento de preparar los platos sin gluten y ser de uso exclusivo. Se recomienda el uso de delantal descartable.

Con respecto a la vajilla, si se opta por un uso compartido con preparaciones tradicionales, se debe asegurar la prevención de contaminación cruzada con gluten por mala higiene, manipulación o sustancias volátiles. Se debe realizar un triple enjuague y guardar por separado.

IMPORTANTE: Emplear utensilios confeccionados con elementos no porosos como acero, teflón o silicona y evitar la madera.

Equipos, vajilla y utensilios

CUADRO I



Uso exclusivo alimentos sin gluten:

Deben identificarse y guardarse por separado.

- Ollas - Sartenes - Cacerolas
- Equipo de cocción de pastas u ollas pasteras
- Freidoras o sartenes exclusivas para freír.
- Cucharones y cucharas
- Espumaderas
- Palos de amasar
- Tablas de cortar y picar
- Batidores de mano
- Mangas pasteleras
- Moldes de panadería y pastelería
- Pinceles para marinar o pintar
- Pisapuré
- Coladores
- Tostadoras
- Procesadora
- Licuadora o Mixer
- Batidora eléctrica
- Máquina para hacer pastas
- Amasadoras y sobadoras
- Cortadoras de fiambres
- Microondas
- Manoplas y delantales de cocina de uso exclusivo o descartables

Uso compartido con precaución:



- Hornos
- Hornallas
- Parrillas
- Vajilla de uso compartido realizar triple enjuague y guardar por separado

Consideraciones sobre el servicio



Consideraciones sobre el servicio

El servicio es la función que permite que la comida llegue a manos del comensal y que este pueda consumirla en óptimas condiciones, satisfaciendo sus necesidades.

Para evaluar la satisfacción del cliente en relación al servicio, deberemos tener en cuenta: el horario de servicio, la presentación de las comidas, la higiene de la misma y general del local y sus trabajadores, la actitud del personal, la velocidad de atención, la cantidad de comida entregada, su variedad y precio.

La visualización de las preparaciones libres de gluten en la carta de menú deberá realizar de de la siguiente manera:

- Identificar a los mismos con la leyenda "Sin Gluten", "Libre de Gluten", "Gluten Free" empleando la tipografía deseada.
- Utilizar el símbolo¹ que exige el Código Alimentario Argentino (Cap. XVII art. 1383 Bis) y el logo de ACELA² de color verde.

Se recomienda que el personal del establecimiento se refiera a dichas preparaciones como *"menú o plato sin gluten o libre de gluten"*.



1) Símbolo que exige el Código Alimentario Argentino



2) Logo ACELA

Recomendaciones para lograr óptimas condiciones en el momento de la entrega del menú sin gluten.

1 Marcar el plato con un adhesivo de color, para evitar confusiones y mezclar el plato con los no aptos.

2 Llevar el plato sin gluten separado del resto. Evitando derrames por proximidad con aquellos no aptos.

3 Limpiar las salpicaduras de los bordes del plato con papel descartable de uso exclusivo para elaboraciones sin gluten.



4 Manejar los tiempos de servicio de manera que la entrega del plato sin gluten no quede diferida en el tiempo.

5 Si el plato va a aguardar un tiempo para su servicio, es necesario cubrirlo con **campana de uso exclusivo** para alimentos sin gluten de manera de evitar contaminación o papel aluminio de uso exclusivo.

6 **Servicio de la panera:** primero llevar el pan tradicional y luego el pan sin gluten evitando así la contaminación cruzada. Recordar que la panera del pan sin gluten deberá ser de uso exclusivo y estar tapada hasta su servicio. *También puede recomendarse a los integrantes de la mesa del celíaco que compartan la panera con pan sin gluten, debido a que las migas son un elemento muy contaminante.*

CUADRO II

Resumen de flujo de operaciones de compra, transporte, recepción, almacenamiento, elaboración y servicio



- Elegir proveedores que comercialicen productos sin gluten y los mismos estén incluidos en el **"Listado Integrado de Alimentos Libres de Gluten"** de ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos Alimentos y Tecnología Médica) que se actualiza bimestralmente. También puede utilizarse el **"Listado ACELA: Guía de alimentos argentinos aptos para celíacos, celíacos diabéticos, sensibles al gluten, precios cuidados y países a los que se exporta"**. El mismo se imprime en forma anual y se actualiza mensualmente a través de correo electrónico.
- No se deben comprar alimentos sueltos o a granel y que no estén correctamente rotulados. Ante la duda, no utilizar.
- Se debe verificar que el proveedor de carnes, verduras y frutas aplique medidas correctas para evitar la contaminación cruzada.
- En el caso particular de condimentos y especias deben adquirirse en envase cerrado y rotulado con la leyenda correspondiente y/o logo. Las hierbas aromáticas podrán emplearse frescas y bien lavadas.
- Si el transporte no es exclusivo para alimentos sin gluten se deberá separar físicamente a los alimentos sin gluten: cajas, papel film, cortinas de PVC, paneles divisorios, contenedores exclusivos. El sector tendrá que estar identificado y los productos rotulados.
- En el vehículo identificar productos sin gluten mediante cartelera, número, letra o código que el proveedor disponga.
- Resguardar envases y embalajes de posibles daños y/o roturas.
- Control periódico de BPM.
- Durante la recepción mantener la inocuidad del alimento libre de gluten: superficies de apoyo, utensilios de corte y manipulación, balanzas, termómetros, higiene del personal. Aplicar POES.
- Verificar rótulo: Denominación del Producto seguido de Libre de Gluten. Leyenda "Sin TACC". Símbolo "Sin TACC". Ingredientes. Verificación de lote. Integridad general.
- Separación de ingreso de mercadería sin gluten: zona delimitada o por horarios.
- Dejar asentada su aceptación DE INGRESO o RECHAZO en la planilla de recepción de alimentos libres de gluten.



- Separado e identificado de la materia prima para productos sin gluten.
- Almacenamiento exclusivo para productos sin gluten.
- Si el almacenamiento exclusivo no fuera posible:
 - sectorizar y separar estanterías y contenedores exclusivos delimitando zonas por marcas en el piso o pared. Identificar con carteles con la leyenda "sin gluten" y color.
 - resguardar integridad de envases y embalajes.
- Refrigeradores y/o freezer: en contenedores de uso exclusivo, tapados y con rotulo. Evitar contaminación por derrame de otros alimentos.
- Para productos elaborados en el establecimiento: colocar nombre, fecha de realización y de vencimiento y designación "SIN GLUTEN".
- Una vez abierto el envase de un producto sin gluten (como harinas, premezclas, etc), no se debe sacar de su envase a menos que sea correctamente identificado en otro recipiente.
- Se debe limpiar el envase de la mercadería antes de su almacenamiento.
- Si se emplean papel de cocina, film, aluminio o manteca en la elaboración y guardado de alimentos y/o preparaciones finales sin gluten, los mismos deberán ser de uso exclusivo y guardados separados del resto.
- Etapa con alta exposición a la contaminación cruzada a través de equipos, ambiente, vajilla, utensilios y los manipuladores.
- Separación de la zona de elaboración: física, por horario aprovechando tiempo ocioso.
- Si se utiliza el mismo ambiente físico, realizar cronograma de horarios y aplicar POES antes de comenzar la producción de alimentos sin gluten.
- Colocar preparaciones dentro de hornos y microondas en recipientes de uso exclusivo y tapados con papel film. Se debe contar con horno eléctrico o microondas de uso exclusivo para preparaciones sin gluten.
- No compartir el mismo medio de cocción de la producción general para alimentos sin gluten, por ejemplo: aguas de cocción, aceites de freidoras, etc.
- Después de cocinar o elaborar productos sin gluten se deben mantener separados del resto de las preparaciones.
- El personal encargado del despacho debe marcar el plato libre de gluten con sticker de color, que el mozo debe reconocer para servir al comensal correcto.
- Si el plato se va a reservar un momento para su servicio, es necesario cubrirlo con una campana de uso exclusivo para alimentos sin gluten o papel de aluminio para evitar contaminación.
- Usar papel descartable para limpiar bordes del plato si fuera necesario.

Errores frecuentes en la manipulación y elaboración de alimentos libres de gluten

1 Emplear elementos decorativos en el plato que contienen gluten, por ejemplo croutons de pan, grisines, bruschettas, galletas, obleas, etc. Es importante destacar que todo lo que vaya dentro del plato debe ser libre de gluten.

2 Espesar salsas o caldos con harinas no permitidas. Se deben utilizar harinas permitidas o almidón de maíz, disueltas en agua o leche y en todos los casos siguiendo los criterios de compra de alimentos sin gluten.

3 Contaminación cruzada por contacto de alimentos enharinados en parrillas. Se debe disponer de un lugar dentro de la misma parrilla que esté previamente limpio y que sea de uso exclusivo para alimentos sin gluten.

4 Emplear harinas no permitidas en el sellado de carnes. Se deben utilizar harinas permitidas o almidón de maíz, en todos los casos siguiendo los criterios de compra de alimentos sin gluten.

5 Emplear harinas no permitidas al momento de enharinar un molde o recipiente. Se debe emplear la misma harina que se utilizó en la preparación o cualquier tipo de harina permitida siguiendo los criterios de compra de alimentos sin gluten.

6 Emplear rebozadores comunes en preparaciones. En todos los casos se deberá empanar o rebozar con productos libres de gluten.

7 Emplear migas de pan en preparaciones como terrinas, hamburguesas, etc. En todos los casos debe ser pan sin gluten, apto para celíacos.

8 Preparar aliños para ensaladas con productos no aptos. Se recomienda llevar a la mesa los condimentos, en todos los casos, libres de gluten y que el comensal lo prepare a su gusto.

9 Ofrecer al comensal manteca, quesos untables, mermeladas, dulce de leche y miel que no se encuentren en envases individuales cerrados y no se haya verificado que estén incluidos en el listado de alimentos permitidos.

Lista de proveedores habilitados para la venta de alimentos libres de gluten*

El Almacén del Celíaco

Venta de alimentos congelados, panificados, galletitas, harinas, golosinas, etc.

📍 Salta 2949 · Rosario.

☎ (0341) 435 3747.

La Casa del Chipá

Venta de panificados tipo panadería, galletitas, harinas, golosinas, etc.

📍 Corrientes 910 · Rosario

☎ (0341) 448 0405.

Justino

Primer restó libre de gluten. Viandas. Alimentos frescos.

📍 Callao 120 Bis · Rosario

☎ (0341) 436 0437

Mangiamo sin gluten

Venta de alimentos congelados, viandas, alimentos frescos, pastas y panificados.

📍 Vélez Sarsfield 320 · Rosario

☎ (0341) 437 3874

Mundo Celíaco

Venta de alimentos libre de gluten, panificados, congelados, etc.

📍 Bv. Rondeau 1144 · Rosario

☎ (0341) 453 7471

* Listado actualizado noviembre / 2015

Recetas



Proponemos algunas recetas en las cuales se reemplaza la harina de trigo o los productos elaborados con ella, por otros ingredientes.

Para facilitar este tipo de menú, recomendamos comprar pastas y panificados sin gluten ya elaborados y congelados, en lugares habilitados.

Mezclas de harinas para panificación.

Premezcla apta.

Mezclas de tres harinas

Ingredientes:

- Harina de arroz: 30 %
 - Almidón de maíz: 45 %
 - Fécula de mandioca: 25 %
-

Ejemplo para formar 1 kg:

- Harina de arroz: 300 g
 - Almidón de maíz: 450 g
 - Fécula de mandioca: 250 g
-

Preparación:

Mezclar en un recipiente profundo la harina de arroz junto con el almidón de maíz y la fécula de mandioca.

Conservar la preparación dentro de un envase hermético y rotulado.

La goma xántica es un aditivo natural, se utiliza para darle elasticidad a las masas, se consigue en locales especializados en alimentos para celíacos o en los supermercados que cuentan con un sector especial.

Salsa blanca o bechamel sin gluten

Ingredientes:

- Almidón de maíz: 30 g
 - Leche: 250 cm³
 - Manteca: 15 g
 - Sal, nuez moscada: cantidad necesaria
-

Preparación:

Colocar en un recipiente apto la leche junto con el almidón, disolver. Llevar a fuego directo revolviendo hasta que espese.

Retirar del fuego, agregar la manteca o aceite y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.



Masa para tarta

Ingredientes:

- Premezcla apta: 200 g
- Leche en polvo: 50 g
- Sal: $\frac{1}{2}$ cucharadita
 - Huevo: 1 unidad
- Aceite: 3 cucharadas
- Agua: cantidad necesaria

Preparación:

*Tamizar todos los ingredientes secos.
Mezclar aparte los huevos con el aceite
y un poco de agua. Agregar esto a los secos
y amasar hasta tener un bollo uniforme, tierno,
que no se pegue en las manos.*

*Estirar sobre mesada limpia, espolvoreada
con premezcla, cortar discos con la ayuda de un aro
o forrar un molde para tarta.*



Panqueques

Ingredientes:

- Leche líquida: 500 cm³
 - Huevos: 4
 - Manteca: 25 g
 - Almidón de maíz: 200 g
-

Preparación:

Batir los ingredientes líquidos a temperatura ambiente, agregar la manteca clarificada y por último agregar la fécula tamizada. Batir hasta unificar todo.

Mientras se cocinan los pancakes, se debe continuar mezclando la preparación cada tanto, para evitar que la fécula se deposite en el fondo.

De este modo todos los pancakes saldrán parejos en textura.

Opción pancakes dulces:

*Agregar a la masa de los pancakes
50 g de azúcar.*



Pancitos

Ingredientes:

- Premezcla apta: 1 kg
 - Leche: 500 cm³
- Levadura fresca: 50 g
 - Miel: 2 cucharadas
- Queso crema: 2 cucharadas
 - Huevo: 1 unidad
 - Sal: 20 g
- Agua tibia: cantidad necesaria

Preparación:

Disolver la miel y la levadura en un poco de agua tibia. Unir la premezcla apta con la sal, disponerla en forma de corona.

Colocar en el centro el agua con la miel y la levadura, el huevo, el queso crema y la leche, integrar los ingredientes y amasar hasta formar un bollo homogéneo.

Dejar leudar media hora, formar los panes de aproximadamente 200 g cada uno. Cocinar en horno a 180 °C.



Palitos de queso

Ingredientes:

- Queso (Holanda / Pategrás ó similar) rallado 200 g
 - Manteca 100 g
 - Premezcla apta 200 g
 - Agua helada: cantidad necesaria
 - Sal y pimienta: cantidad necesaria
 - Huevo para pincelar: cantidad necesaria
 - Queso de rallar (Reggianito / Parmesano ó similar) rallado 50 g
-

Preparación:

En procesadora o a mano, colocar el queso Holanda, manteca, la premezcla, sal y pimienta hasta obtener una arenilla y agregar agua poco a poco hasta que se forme la masa. Espolvorear la mesada con premezcla, estirar con palote.

Cortar con cuchillo tiras de aproximadamente 2 cm. de ancho y poner en una fuente enmantecada. Pincelar con huevo, espolvorear con queso de rallar. Cocinar en horno 15 minutos hasta dorar. Dejarlos enfriar en la fuente y retirar.



Formitas de pollo

Ingredientes:

- Manteca: 120 g
 - Almidón de maíz: 120 g
 - Leche: 500 cm³
 - Pollo: 350 g
 - Huevo: 2 unidades
 - Pan rallado sin TACC: 200 g
-

Preparación:

Hacer una salsa bechamel espesa.

Hervir u hornear el pollo, procesar.

*Mezclar la salsa bechamel con el pollo
y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada
a gusto. Unir con las manos hasta formar
una masa suave y homogénea.*

Estirar con un palote hasta obtener 1,5 de espesor.

*Cortar con formas a elección y reservar
en la heladera. Pasar las formas de pollo
por el huevo batido y después por pan rallado apto.
Reservar dentro de la heladera. Freír.*



Milanesas

Ingredientes:

- Bifes de carne: 12
- Huevo: 2 unidades
- Perejil picado: 1 cucharada.
- Sal: cantidad necesaria

Opciones para rebozar:

Rebozador apto, copos de papa
para puré instantáneo sin gluten,
galletitas sin gluten procesadas.

Preparación:

*El procedimiento de elaboración será el tradicional,
solo debemos tener en cuenta que:
las carnes envasadas al vacío tendrán
menos probabilidad de estar en contaminación
que las expuestas en góndolas abiertas
y con empanados de milanesas
y supremas ya preparadas para la venta.*



Masas para tartas dulces / Lemon Pie

Ingredientes:

Masa:

- Premezcla: 200 g
- Goma xántica: $\frac{1}{4}$ cucharadita
 - Manteca: 100 g
 - Yema: 2 unidades
 - Azúcar: 2 cucharada
- Leche: cantidad necesaria

Relleno:

- Agua: 100 cm³
- Limones, jugo y ralladura: 2
 - Azúcar: 150 g
 - Yema: 3 unidades
 - Clara: 1 unidad
 - Manteca: 50 g
- Almidón de maíz: 2 cucharadas

Merengue:

- Claras: 4 unidades
- Azúcar: 200 g
- Agua: 50 cm³

Preparación

Masa: Tamizar el almidón de maíz junto con la goma xántica, agregar el azúcar y la manteca. Formar un arenado, luego agregar las yemas y de ser necesario un poco de leche hasta obtener un bollo de masa uniforme.

Dejar reposar 30 minutos en la heladera. Retirar la masa de la heladera, estirla, forrar una tartera grande y llevar a horno unos 10 minutos.

Relleno: En una cacerola, colocar el jugo y ralladura de los limones, la mitad del agua, el azúcar, las yemas y la clara ligeramente batidas, la manteca y las dos cucharadas de almidón disueltas en el resto de agua. Llevar a fuego lento removiendo constantemente hasta que espese, retirar y tapar con film.

Merengue: En una cacerola colocar las claras y el azúcar, mezclar muy bien. Llevar a Baño María a fuego medio y con un batidor de mano, batir hasta disolver el azúcar. Retirar y batir con batidora eléctrica hasta formar un merengue sostenido.

Armado:

Esparcir sobre la masa la crema de limón y sobre éste el merengue. Llevar nuevamente al horno hasta que el merengue este dorado. Dejar enfriar, cortar en porciones.

Si la masa se lleva al freezer, su vida útil se extiende a tres meses.



Brownies con helado

Ingredientes:

- Chocolate semiamargo: 4 barritas
 - Manteca: 60 g
 - Huevos: 4 unidades
 - Azúcar: 180 g
 - Premezcla apta: 100 g
- Polvo de hornear: 1 cucharadita
- Esencia de vainilla: 1 cucharadita
 - Nueces: 50 g

Preparación:

Derretir el chocolate y la manteca a Baño María y entibiar. Batir el huevo con el azúcar hasta que estén espumosos, agregar la esencia y la mezcla del chocolate con la manteca, unir todo suavemente. Tamizar juntos la premezcla con el polvo de hornear. Incorporarla de a poco para no bajar el batido.

Forrar una placa rectangular con papel manteca verter la preparación. Cocinar en horno moderado entre 15 y 20 minutos.

Se debe tener un pote de helado apto, rotulado y perfectamente cerrado. La cuchara para servir será de uso exclusivo para el menú del celíaco.

Si se lleva al freezer, su vida útil se extiende a tres meses.



Bibliografía

- ACELA - Rosario y Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Rosario. "Consejos prácticos para la elaboración de alimentos sin gluten". Rosario, Argentina. 2014
- ACELA Rosario. www.acelariosario.org.ar/que-es-la-celiarquia/. Fecha de consulta: 18/04/ 2015.
- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT), Ministerio de Salud Presidencia de la Nación. "Guía de Buenas Prácticas de Manufactura en establecimientos elaboradores de alimentos libres de gluten". Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. 2012.
- Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). "La enfermedad celíaca: Consideraciones generales y normativa vigente".
- Comisión del Codex alimentarius 27º período. Informe de la 25ª reunión del Comité del Codex sobre nutrición y alimentos para regímenes especiales. http://www.codexalimentarius.org/input/download/report/34/al04_26s.pdf. Fecha de consulta: 06/07/2015
- Dirección de Calidad de los Servicios de Salud. Programa Nacional de Garantía de la Calidad de la Atención Médica. Ministerio de Salud de la Nación. "Guía de Práctica Clínica sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Enfermedad Celíaca."
- EZE-Asociación Celíaca de Euskadi. "Guía para elaborar menús sin gluten". Euskadiko Zeliakoen Elkartea. 1ª ed. Vitoria Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2004.
- Gabriel Patricia. Cocina para Celíacos. 1 a ed. Buenos Aires: Atlántida; 2013.
- Martino, A.C. "¿Qué es el Gluten?". Revista Agrovisión profesional N°61 (mayo 2009), ISSN 1851-4944
- Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Presidencia de la Nación. "Consejos de Buenas Prácticas para la elaboración de alimentos libres de gluten".
- Ministerio de Salud de la Nación. "Manejo Nutricional de la enfermedad Celíaca" Cuadernillo para nutricionistas. Buenos Aires, Argentina. 2013
- Moreno, P. "Administración de Servicios de Alimentación". Salta, Argentina. 2005
- RAE. Definición de gluten. <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=gluten>. Fecha de consulta: 06/07/2015.

Gastronomía sin gluten





Gastronomía — sin gluten —

El objetivo de este manual es proporcionar a los responsables de la elaboración de productos alimenticios sin gluten, una guía básica de compra, transporte, recepción, almacenamiento, elaboración y servicio a través de la aplicación de procedimientos y registros, que les permita controlar sus actividades y procesos, y con ello, garantizar un producto elaborado apto para celíacos.