

**Gastronomía** | Las fiestas no tienen porqué convertirse en un calvario para las personas que sufren algún tipo de intolerancia o padecen diabetes

## Cómo saborear unas Navidades sin limitaciones

**E**n Aragón hay alrededor de 120 hoteles y restaurantes que ponen a disposición de sus clientes menús y platos sin gluten y en los que los celíacos pueden saborear la buena mesa con tranquilidad. "Hay que quitar el miedo a salir de casa, a comer por ahí y disfrutar como cualquiera del tiempo libre que disponemos. Todos hemos tenido alguna experiencia negativa con la comida, bien por ignorancia o por descuido, pero debemos seguir haciendo una vida normal", asegura la técnica dietista de la Asociación de Celíacos de Aragón, Noelia Panillo.

Estas fechas no tienen porqué suponer un calvario para las personas que sufren algún tipo de intolerancia alimenticia o tienen que prestar atención a su dieta.

El celíaco tiene ante sí una batería de alimentos que puede consumir porque no tienen gluten (carnes, pescados, mariscos frescos, verduras, hortalizas, legumbres, frutas, lácteos y arroz) y con los que elaborar platos exquisitos con un poco de imaginación. La lista oficial de alimentos aptos, que edita la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) y que es su 'biblia alimenticia', incluye un buen número de productos navideños. "En 2005 no había ninguna marca de sucedáneos de palitos de pescado ni gulas y ahora suman 34", pone como ejemplo Noelia Panillo.

"En la cocina se puede hacer de todo para un celíaco, hay que estar informado, conocer sus necesidades, tener paciencia y probar mucho", insiste la dietista de la asociación aragonesa que reúne a 1.300 familias. Para espesar salsas, las harinas de trigo y el pan rallado normales se sustituyen por harinas y pan rallado sin gluten, yema de huevo, almendra molida, crema de verduras y frutos secos.

Noelia Panillo alerta sobre los turrónes y mazapanes a granel y artesanales "que pueden contener gluten". Las frutas secas y escarichadas son aptas, a excepción de los higos que se secan con harina. "Siempre hay que tener presente que los productos especiales sin gluten deben lucir la certificación en forma de espiga con la marca de garantía 'Controlado por FACE'", insiste desde la agrupación.

"La cocina para celíacos sigue siendo todavía desconocida, quizás porque impone respeto, ya que un error provoca un problema muy grave de salud", reconoce Michel Pardo, chef del restaurante za-

RUTA  
**120**

En la comunidad aragonesa hay 120 hoteles y restaurantes que cuentan con menús y platos sin gluten.

ragozano Casa Hermógenes que ha confeccionado y elaborado el menú navideño sin gluten ni lactosa que se incluye en este artículo.

Las fiestas navideñas para los diabéticos tampoco son motivo de calvario. "Se necesita la suficiente educación y motivación para saber lo que se puede ingerir, porque un diabético con un peso normal debe comer sano y equilibrado recordando las cantidades", asegura el asesor médico de la Asociación de Diabéticos de Zaragoza (Adezaragoza), José Antonio Sanz. El profesor de cocina del departamento de hostelería del IES Miralbueno, Paco Lahuerta, que ha impartido varios cursos en esta agrupación, les ha enseñado a preparar hasta una tarta sacher con cacao puro y endulzada con isomalt (un edulcorante permitido). José Antonio Sanz no se muestra partidario de los turrónes y otros dulces navideños que se anuncian como especiales para diabéticos: "No nos fiamos, no se usa sacarosa, pero se pueden utilizar sorbitol, maltitol o fructosa, que pueden resultar peligrosos y conflictivos para el control de la diabetes", afirma. Es preferible "comer media porción de turrón normal o un bombón que dos de los otros", añade.

Adezaragoza impartirá los días 21 y 22 de diciembre cursos prácticos de alimentación en los que abordará, entre otros aspectos, trucos sencillos para medir con facilidad las cantidades de alimento recomendables: la cuchara sopera que son 10 gramos, la pieza de fruta que tiene que caer en una mano, la cantidad de leche correspondiente a un puño y el filete de carne del tamaño de una mano. José Antonio Sanz también deja claro que un vaso de vino tinto no supone ningún problema y que si se quiere paladear un poco de cava, es preferible que sea brut seco. Y una máxima válida para todos: "Menos plato y más zapato".

S. CAMPO

## MENÚ ADAPTADO PARA CELÍACOS



Noelia Panillo, dietista y Michel Pardo, chef de Casa Hermógenes, posan delante de los platos. DIEGO GARCÍA



El plato fuerte es el ternasco de Aragón. D. GARCÍA

### TAMBIÉN PARA INTOLERANTES A LA LACTOSA

**Ensalada escalivada con aceite de trufa y langostinos.** La única diferencia con la habitual radica en que se elimina la crema de vinagre de módena, por ser un almidón modificado de maíz que puede llevar alguna traza de harina en la cadena de su elaboración. Como entrantes, jamón ibérico con picos aptos para celíacos.

**Ternasco de Aragón con patatas panadera.** La salsa se espesa con verduras.

**Carpaccio de piña en almíbar con azafrán.** (Menú elaborado por Casa Hermógenes)

## ADAPTADO PARA DIABÉTICOS



Ángel Becerra, alumno de hostelería del IES Miralbueno, emplata la merluza en la cocina del centro. D. GARCÍA



La merluza es una de las recetas que más gusta. D. G.

### ALGUNOS TRUCOS

**Sopa de pescado al Pernot y cardo navideño con salsa de yogurt.** La salsa de yogurt resulta ideal para sustituir a la clásica besamel.

**Merluza rellena de gambas y pollo al cava.** En la elaboración de estos platos se trata sobre todo de ajustarse a las cantidades que se recomiendan, para no caer en excesos innecesarios.

**Carpaccio de piña en su propio jugo.** La fruta natural mejor que nada para evitar los azúcares. Cualquier macedonia de frutas de temporada, perfecto. (Elaborado por el profesor de cocina Paco Lahuerta)