

# DULCES Y POSTRES PARA ALÉRGICOS



Asociación Española de Alérgicos  
a Alimentos y Látex AEPNAA

## DULCES Y POSTRES PARA ALÉRGICOS

Prólogo desde la cocina .....	5
Prólogo desde la consulta de alergia .....	7
Introducción .....	9
Ingredientes .....	11
Trucos y recursos .....	19
Precauciones en la cocina .....	22
RECETAS .....	23
Apfelstrudel .....	24
Bavaroise de piña .....	25
Bizcocho base .....	26
Bizcocho con piña .....	27
Bizcocho de Carlota .....	28
Bollitos de limón .....	29
Bollos suizos .....	30
Bombones de arroz con leche .....	31
Botones chocolate .....	32
Brazo de gitano .....	33
Budín de frutas .....	34
Chocolate a la taza .....	36
Churros .....	39
Donuts hojaldrados .....	40
Emborrajados .....	41
Estrellas de gelatina .....	42
Galletas de hojaldre .....	43
Galletas dulces .....	44
Magdalenas .....	45
Magdalenas de arroz .....	46
Minitartitas de queso .....	47
Milhojas de chocolate .....	48
“Nocilla” de cereales y chocolate .....	49

Pastel de manzana, albaricoques y almendras .....	50
Pastelitos crujientes .....	51
Peras con chocolate .....	52
Polvorones .....	53
Roscón de Reyes .....	54
Rosquillas .....	55
Scones con salsa de toffee .....	56
Tarta de frutas .....	57
Tarta de manzana .....	58
Tatín de plátano .....	59
Torta malagueña de aceite .....	60
Tortas Cecilia .....	61
Tortita americana .....	62
Torrijas .....	63
Tronco tió de Nadal .....	64
Trufas .....	65
Turrón de chocolate .....	66



## PRÓLOGO DESDE LA COCINA

*En los temas relacionados con la salud, muchas veces parece como si sólo existiera lo que aparece en los medios de comunicación. A lo largo del año oímos hablar de enfermedades graves, de síndromes que causan alarma social o de trastornos sanitarios que se están convirtiendo en endémicos (y a veces, afortunadamente, de males seculares que se van erradicando). Pero junto a estas dolencias existen centenares de problemas a los que apenas prestamos atención, salvo si alguien cercano a nuestro entorno los padece.*

*Entre estos problemas de salud hay uno que complica la vida a diario a miles de personas que lo sufren calladamente, y que los cocineros conocemos bien porque afecta a un buen número de comensales. En efecto, las alergias no son tan sólo, como mucha gente puede creer, un pequeño trastorno que impide acercarse al polen o comer fresas. Las alergias (a la leche, a los huevos, al marisco, incluso al látex) condicionan para siempre la vida de muchas personas y de sus familias, que se ven obligadas no tan sólo a variar su dieta diaria en el hogar y a proscribir estos ingredientes, sino a prestar suma atención a los alimentos que les pueden servir en un restaurante.*

*El enfoque que merecen las alergias tiene que ser, lógicamente, médico. Pero no tan sólo. La cocina es una herramienta que debe orientarse a proporcionar a las personas alérgicas alternativas válidas para su alimentación cotidiana. Estas alternativas no tienen que representar en absoluto una "rebaja" en la variedad o en la calidad de la comida. En los restaurantes de alta gastronomía se suele preguntar a los clientes que efectúan su reserva si padecen de alguna alergia, y la informa-*

*ción que se obtiene se emplea para elaborar menús igualmente variados y atractivos. Sólo hace falta poseer ciertos conocimientos y la voluntad de aplicarlos.*

*Para ello, y volviendo a la alimentación diaria, la actitud no debe ser la de buscar sucedáneos, sustituir ingredientes o imitar platos pero sin el ingrediente principal. No, es mucho mejor intentar recetas distintas que tengan la misma utilidad. Si celebramos un cumpleaños y no sabemos cómo hacer un pastel sin huevo, seamos atrevidos e imaginativos, y celebremos la ocasión con otro postre.*

*Por otra parte, siempre he pensado que hay que buscar el lado positivo de las cosas. En un momento en que estamos reclamando una mayor cultura alimentaria para el bien de la salud, las personas que padecen de alergias resultan especialmente conscientes de su alimentación –con los beneficios que ello conlleva– y pueden aprovechar para hacer partícipes a los niños de las tareas culinarias.*

*En definitiva, estoy convencido de que a través de la cocina podemos mejorar nuestra vida cotidiana, y no sólo las personas alérgicas, sino la población en general. Por ello, me alegra especialmente prologar un libro como éste que pone su énfasis en el enfoque culinario, que propone con espíritu positivo ya no lo que un alérgico debe evitar a toda costa, sino cómo enriquecer su alimentación y aumentar su calidad de vida.*

Ferran Adrià

CHEF. RESTAURANTE EL BULLI



## PRÓLOGO DESDE LA CONSULTA DE ALERGIA

*Muchos niños y algunos adultos son alérgicos a leche y/o a huevo y a otros alimentos y deben evitarlos estrictamente en su dieta. Esta recomendación resulta muy sencilla de hacer pero la realidad nos demuestra que es muy difícil de cumplir.*

*Nuestras tradiciones gastronómicas y culturales hacen que leche y huevo estén presentes de manera directa o indirecta en multitud de preparados que van desde sopas hasta platos de carne y pescado y se extienden a todo tipo de repostería. Esta situación se produce tanto en comida casera como en productos industriales. Diariamente, en el desayuno, en la comida, en la merienda y en la cena se hace necesario variar las costumbres, leer todos los ingredientes de los productos preparados, cambiar las recetas habituales e incluso las comidas de toda la familia para evitar estos alimentos.*

*Estas restricciones pueden provocar dietas que caen en la monotonía o en situaciones prohibicionistas del tipo de "ni dulces, ni bollería, ni platos de fiesta", que entristecen a los alérgicos y dificultan la vida de todos.*

*Desde la fundación de AEPNAA en 1996 por un grupo de padres luchadores y muy sensibles a estos problemas, una de las preocupaciones de sus miembros ha sido conseguir alimentos libres de todo peligro. No es tarea fácil lograr que además de seguros sean platos sabrosos, agradables a la vista y apetitosos para todos, tanto los alérgicos como los no alérgicos.*

*Hacen falta imaginación, conocimientos culinarios, dedicación y lo que en términos de "nueva cocina" los más prestigiosos cocineros llaman "experimentación".*

*Pero aún hay algo más importante que todo esto: el secreto de estas recetas es que están realizadas con salsa de "amor". Este impulso es el que lleva a unos padres, en este tiempo de prisas y comidas aceleradas en el que parece que sólo comemos calorías y no disfrutamos de la mesa, a buscar ingredientes, preparar cuidadosamente platos nuevos o adecuar los clásicos a las nuevas circunstancias y conseguir, en definitiva, alimentar a sus hijos mucho mejor y más gustosamente de lo que viene siendo habitual hoy en día.*

*Lo que comenzó como recetas intercambiadas, trucos y ayudas entre personas que compartían un mismo problema se ha convertido en este volumen. Aquí se recogen estas experiencias convertidas en un recetario organizado que constituye un auténtico Libro de Cocina para uso y disfrute de todos los amantes de la buena mesa, alérgicos y no alérgicos. Doy fe de ello.*

*Felicidades y buen provecho.*

*Dra. Elena Alonso Lebrero  
ESPECIALISTA EN ALERGIA  
ESPECIALISTA EN PEDIATRÍA  
SOCIA DE HONOR DE AEPNAA*



Este es el conjunto de recetas recopiladas, elaboradas y probadas por los propios alérgicos. Hemos querido editarlas para que renunciar a leche o a huevo no suponga quedarse sin dulces sorpresas, fiestas, celebraciones y el placer de disfrutar cocinando en casa.