

Salut i bons aliments

## Receptes de magdalenes, pa de pessic i galetes casolanes sense gluten

**F**a unes setmanes vaig passar la tarda amb na Mar, una mare oberta, intuïtiva i amb ganes d'aprendre altres formes de cuinar i nodrir per ajudar a Èlia, la seva filla de quatre anys que és celíaca.

Quedarem a la seva cuina per satisfer els desitjos de Èlia, que volia magdalenes, pa de pessic i galetes. En fi, havíem de fer-ho tot sense gluten i, a més, jo volia que fos el més sa possible per a que així seguís amb la seva teràpia sense excessos de sucres i amb la seva regeneració d'intestí prim. Doncs bé, aquests van ser els resultats i aquí van les receptes.

Només dir-vos que vaig passar l'examen, a Èlia li va encantar tot però com li vaig comentar a na Mar, aquesta rebosteria és per a ocasions especials ja que sabeu que no sóc partidària de barrejar certs aliments com

prendrem, que poden ser els de les magdalenes o per fer un pa de pessic i amb el forn preescalfat a 180 ° introduïm els motlles (sense omplir del tot perquè amb la calor pujarà la massa). Primer, calor a baix durant 12 minuts fins que pugui la massa i després calor amunt i avall durant 10 minuts. Transcorregut el temps punxem amb un escuradents que si surt net ens indica que ja està però si hi ha restes de massa haurem de deixar una mica de més temps però controlant. Hem de deixar que es refredi abans de degustar.

Amb aquests mateixos ingredients es pot fer una mena de brownie, escalfant un rajola de xocolata de cacau al 75% cacau pur (sense llet de vaca, ni sucre blanc) de Comerç Just quan estiguis fent la barreja de la massa.



l'ou i el sucre, encara que sigui sucre de rapadura i ous de gallines felices (com els anomena Violant, una altra seguidora de la Nutrició Macrobiòtica).

A més, vull que quedi clar que jo no em dedico a les cuinetes, per a això ja hi ha grans xefs o cuiners macro i energètics que ho fan més bé amb bons ingredients. La meva comesa, la meva feina, és curar a la gent amb la Nutrició intentant que no els resulti una alimentació sosa i sense al·licients però basant-me en les propietats nutritives i medicinals dels aliments.

### Magdalenes sense gluten (recepta que serveix també per fer bescuit sense gluten)

500 grs. farina d'arròs integral; 50 grs. mantega ecològica; 1 litre de llet d'arròs; 25 grs. llevat sense gluten; 3 ous ecos de gallina feliç; 2 cullerades de cacau en pols de Comerç Just; 2 cullerades i mitja de sucre Mascobado Alternativa 3; i una miqueta de crema de cacau sense llet de Comerç Just. Comentar que amb aquestes quantitats us sortiran magdalenes per tot arreu i un gran pa de pessic, així que podeu rebaixar les dosis.

Primer escalfem a una olla a foc lent la mantega, afegim la llet d'arròs, el llevat sense gluten (es pot fer sense llevat), el sucre Mascobado, el cacau en pols i finalment la farina integral d'arròs. Remenem amb cullera de fusta fins que no quedin grumolls. Èlia aquí va ajudar molt i va deixar la barreja perfecta.

Apaguem foc i en un bol gran batem les 3 clares i els rovells per separat, immediatament barrejem tot i deixem reposar 20 minuts. Si batem bé les clares i ràpidament afegim la resta no cal l'ús de llevat per a que la barreja pugui.

Després untem amb mantega els motlles que

### Galetes sense gluten d'arròs i sarraí

Agafem una mica de llet d'arròs amb mantega ecològica i escalfem, quan es desfai la mantega posem cacau en pols o pastilla de cacau sense sucre blanc fins que es fongui (Comerç Just té bons xocolates i sense sucre blanc ni edulcorants artificials afegits), si li posem el cacau en pols posarem sucre de Mascobado de Altenartiva 3.

En un bol barrejem farina d'arròs integral amb una mica de farina de blat sarraí i fem un forat al mig on posarem la barreja que hem fet. Pastem bé fins que puguem fer una bola. Després amb un corró aplanem la bola i fem una massa on amb un got fem les formes de les galetes. Les col·loquem a una safata untada de mantega ecològica i les col·loquem al forn preescalfat uns 15 minuts. I llest! Es conserven en un pot de vidre uns quants dies. Èlia tenia uns motlles de nombres així que vam fer unes galetes molt xules.

Se li poden afegir trossets d'ametlla pelada i crua o trossets de crema o rajola de cacau.

Doncs res, espero que hagueu gaudit de les receptes. Nosaltres vam passar una gran tarda i el millor per mi va ser veure somriure a Èlia cuinant tota maca amb el seu davantal.

Una abraçada molt gran per a les dues, estic molt contenta dels vostres avenços, les vostres ganes d'aprendre i sobretot de curar. Salut i Bons Aliments

www.nutricionencasa.com

Yo Isasi



Parlem de cuina



## Cupcakes

**P**er a la jornada d'avui ens posam dolçets i preparem un assortiment de cupcakes ben bo per acabar de bon humor la setmana. L'origen d'aquests petits pastissos, coneguts com a cupcakes, va sorgir al segle XIX davant la idea de fer els pastissos més petitets perquè fossin per a una persona només i que es preparés més ràpid. Com no tenien motlles per preparar-los (això vendria després) els enforaven en tasses o cassoles petites de fang. D'aquí el significat de la paraula cupcake en anglès (cup i cake).

### Cupcakes de vainilla. (Recepta de Conchín Requena)

Els ingredients d'aquests cupcakes bàsicament són mantega, farina, sucre i ous, amb aquesta recepta tindreu suficient per elaborar-ne 9 d'ells.

Ingredients: 100 g de farina, 100 g de mantega sense sal, 100 g de sucre, 2 ous grans, 2 cullerades soperes de llet, 1 culleradeta d'impulsor, 1 culleradeta i mitja d'extracte de vainilla

Preparació: Posem la mantega i el sucre a la batedora elèctrica, batem fins aconseguir una mescla cremosa. Afegim els ous un a un, barrejem bé, afegim la vainilla. Ara afegim la farina i l'impulsor. Barregem bé i per últim afegim la llet, i tornem a barrejar. Omplim les càpsules i posem al forn a 170 ° C durant 25 minuts.

### Cupcakes de rosella

Ingredients; 185 grams de mantega sense sal, 160 grams de sucre en pols, 100 grams de melmelada, un poc d'essència de vainilla, pell de taronja ratllada, 80 ml de suc de taronja, 185 grams de farina  
60 grams d'ametlles, 40 grams de llavors de rosella, 3 ous grossos, 1 sobre de llevat canari. Fruïtes confitades (optatiu). Preencalentim el forn a 170 °C. Posarem dins una cassola la mantega, el sucre, la melmelada, l'essència, la taronja i mesclam. Encalentim fins que arribi a bullir lleugerament i ho deixarem refredar una hora. Seguidament podem mesclar farina, les ametlles, la rosella i el llevat i en ser fred el preparat anterior li podem afegir. Millor afegir poc a poc el líquid al sòlid i mesclar. Per acabar afegirem els ous 1 a 1 i batent bé. Els posarem dins les càpsules i els

podem fer coure 20 minuts. Deixar refredar abans de decorar, que ho podem fer amb crema de mantega (buttercream), fondant, trufa de xocolata o allò que més ganes ens faci.

Consell: millorarem la seva textura si abans de decorar els emborratxem amb un almívar amb un toc de licor.

### Cupcakes de xocolata i carabassa

Ingredients: 1 tassa de puré de carabassa, 1/3 tassa d'oli vegetal suau (gira-sol, blat de moro...), 1 tassa de sucre, 1/4 tassa de llet de soja, 1 culleradeta d'extracte de vainilla, 1 i 1/4 tasses de farina, 1/2 culleradeta de llevat en pols, 1/2 culleradeta de bicarbonat, 1/2 culleradeta de canyella en pols, 1/4 culleradeta de sal, 1/2 tassa de llàgrimes de xocolata.

Per al glacejat de canyella: 1/2 tassa de sucre glas, 1/2 culleradeta de canyella en pols, 2 cullerades de margarina fosa, 1 cullerada de llet de soja, 1/2 culleradeta d'extracte de vainilla.

Pre encalentim el forn a 180 ° C.

En un bol barrejarem la farina amb el llevat, el bicarbonat, la canyella i la sal. En un altre bol mitjà barrejarem el puré de carabassa amb l'oli, el sucre i la llet de soja i la vainilla. Afegirem tamisant la barreja de farina i remourem amb suavitat. La barreja ha de resultar una miqueta espessa. Un cop ben barrejat tot, afegirem els trossets de xocolata, i ja podem omplir els motlles, deixant que es facin de 22 a 24 minuts. Traurem del forn i deixarem refredar. Per al glacejat, barrejarem el sucre glacé amb la canyella a un bol i hi afegirem la margarina fosa, la llet de soja i la vainilla, remenant amb suavitat fins que estigui tot ben barrejat i homogeni. Deixarem a temperatura ambient fins que estigui llest per utilitzar. Resulta un glacejat daurat i aromàtic.

Bona setmana i ens veiem d'aquí a 7 dies. parlemdecuina@hotmail.com

Juan A. Fernández

