

RITA MENDES CORREIA

COMA À VONTADE!

SEM GLÚTEN, NATURAL E COM SABOR

FOTOGRAFIA
RAQUEL BRINCA/HUG





A MINHA HISTÓRIA

Fui economista durante vários anos e nunca pensei escrever um livro, mas a vida é mesmo imprevisível e aqui estou. Quando um dos meus filhos começou a ficar doente, aparentemente sem razão, descobrimos que era intolerante ao glúten. Parecia o fim do mundo. Quase tudo tinha glúten na minha despensa, nos supermercados e nos restaurantes.

Comecei, então, a procurar informação sobre os alimentos sem glúten e a experimentar receitas que o meu filho pudesse comer, sem medo e com prazer, e partilhar com o resto da família. A minha cozinha transformou-se numa espécie de laboratório de experiências culinárias, com balanças digitais e ingredientes alternativos.

Apaixonei-me pelo mundo da culinária e acabei por deixar o meu trabalho no banco para abrir uma empresa de bolos sem glúten. O passo foi arriscado, mas o sonho de ter uma empresa falou mais alto e, confesso, também fui muito incentivada pelos meus filhos, que há muito diziam que eu fazia os melhores bolos do mundo e tinha de os vender. Assim, em maio de 2015, nasceu a Gluoff.

No início, apostei na produção de apenas dois produtos: o bolo de chocolate e o cheesecake de framboesa. Fiz a certificação da marca junto da Associação Portuguesa de Celíacos (APC) para que os doentes celíacos se sentissem seguros ao comprar os meus produtos. E a APC acabou por me dar uma ajuda fundamental, divulgando a Gluoff junto dos seus associados e seguidores da página de Facebook.

Com o tempo, apercebi-me de que havia também pouca oferta de salgados sem glúten, tão apreciados pelos portugueses. E que, além disso, muitos dos meus clientes tinham outras necessidades dietéticas, como produtos sem laticínios ou sem ovos, já que alguns intolerantes ao glúten são-no também a estes dois produtos. Os nossos croquetes (sem laticínios) são tão bons que muitas das pessoas que os compram não têm necessidades especiais de alimentação.

Comecei, então, a desenvolver novos produtos, o que implicou meses de experiências na cozinha, pois cada nova receita só é colocada no mercado quando eu e a minha equipa consideramos que está perfeita.

Este livro nasce da vontade de partilhar a minha experiência pessoal e as minhas receitas com todos os doentes celíacos ou intolerantes ao glúten para que desfrutem de comida saborosa, com todo o prazer, porque uma restrição alimentar não tem de ser o fim do mundo, como não foi para o meu filho. Ou, simplesmente, com quem quer fazer uma alimentação variada, saudável e natural, mudando os hábitos alimentares, sem correr o risco de perder o gosto da boa comida. Aqui encontra receitas sem glúten, mas com todo o sabor, que pode fazer na sua casa para toda a família. Coma à vontade!

Rita

PORQUÊ COMER SEM GLÚTEN?

Há dois motivos principais para se eliminar o glúten da dieta: ser celíaco ou intolerante a esta proteína presente em alguns cereais.

Segundo a APC, a doença celíaca é crónica e atinge 1% da população europeia, estando 15 mil pessoas diagnosticadas em Portugal. É uma condição autoimune que se manifesta quando se ingere glúten. Pode surgir em qualquer idade e afeta muitas pessoas que sofrem dos sintomas mas desconhecem o diagnóstico. Já a intolerância ao glúten, apesar de não provocar uma reação do sistema imunológico, gera uma dificuldade de digestão desta proteína. Causa desconforto ou mesmo dores abdominais, inchaço e até diarreia.

Além disso, nos últimos anos, alguns médicos começaram a aconselhar uma dieta sem glúten perante alguns sintomas inflamatórios. Este livro pode, por isso, ser útil não só aos celíacos, mas também a quem pretenda reduzir o consumo desta proteína e alterar os hábitos alimentares, mas mantendo o sabor, o prazer e a variedade.

Apresento-lhe aqui receitas saborosas e variadas, desde as entradas às sobremesas. São excelentes alternativas a outras que não podem fazer parte da alimentação do celíaco. Além dos alimentos naturais, o mercado já tem muitos produtos alimentares sem glúten. O importante é saber confeccioná-los e adicionar-lhes tudo o que pode comer e que dará o paladar especial a cada receita.

O que posso, então, comer?

O glúten existe no trigo e nas suas variantes (como espelta, *kamut* ou *triticale*), no centeio, na cevada e, embora menos, também na aveia. As comidas processadas devem ser evitadas e é importante saber que muitos dos alimentos que naturalmente não têm glúten, como sementes (linhaça, sésamo, etc.) e oleaginosas (amêndoas, avelãs, caju, etc.), podem estar contaminados com glúten por passarem pelas mesmas fábricas e armazéns. Leia sempre os rótulos e certifique-se de que os produtos são livres desta proteína.

Esteja à vontade

Estes são alimentos seguros para uma dieta sem glúten:

-  Ovos
-  Frutas e legumes
-  Leite simples
-  Iogurtes simples
-  Carne, peixe e marisco
-  Açúcar, mel e melaço
-  Azeite e óleos vegetais
-  Água, chá e infusões
-  Sal
-  Vinho e bebidas destiladas
-  Café e descafeinado

Permitido, mas com cautela

São alimentos isentos de glúten na sua forma original, mas que, por contaminação cruzada ou adição de ingredientes, se tornam perigosos:

-  Farinhas de alfarroba, arroz, araruta, milho, trigo-sarraceno (que não é um cereal, mas sim a semente de um fruto), mandioca, quinoa, tapioca, etc.
-  Sementes (chia, linhaça, sésamo, girassol, etc.)
-  Arroz

-  Oleaginosas (avelãs, nozes, pinhões, amêndoas, etc.)
-  Queijos
-  Iogurtes com pedaços e cremosos
-  Carnes preparadas (hambúrgueres, salsichas, almôndegas, etc.)
-  Molhos industriais (*ketchup*, maionese, etc.) e caldos de cozinha
-  Vinagre (só é totalmente proibido o de malte)
-  Fiambre, mortadela, etc.
-  Produtos de soja (leite, tofu, etc.)
-  Chocolate
-  Manteiga e margarina
-  Natas e leite achocolatado
-  Fermento
-  Figos secos
-  Especiarias simples e ervas aromáticas (se não tiverem aditivos não contêm glúten, mas é preciso ter atenção às misturas de especiarias, como o caril, que podem não ser puras e levar farinha de trigo)

Completamente proibido

Estes são os alimentos que não deve mesmo comer. Apenas na sua versão *gluten free*.

-  Farinhas de trigo, centeio, cevada e aveia
-  Cerveja
-  Pão, bolos e bolachas
-  Massas
-  Salgados, como croquetes, rissóis, panados, etc.
-  Enchidos
-  Cereais de pequeno-almoço
-  Todos os alimentos processados que tenham na sua composição aditivos do grupo E-14XX, amidos dos cereais proibidos ou sem indicação de origem, proteínas e fibras alimentares sem indicação de origem, malte e extrato de malte e proteína hidrolisada do trigo (de origem desconhecida).

PANQUECAS COLORIDAS

**4 panquecas grandes
ou 8 pequenas**



SÃO UM PEQUENO-ALMOÇO DE SONHO: PANQUECAS ACABADAS DE FAZER, DOCES E APETITOSAS. ELEVE-AS A OUTRO NÍVEL AO ADICIONAR-LHES FRUTAS FRESCAS. VAI DAR-LHES COR E UMA DOSE EXTRA DE VITAMINAS. NÃO SE ESQUEÇA DE AS REGAR COM XAROPE DE ÁCER, UM ADOÇANTE NATURAL, EXTRAÍDO DA SEIVA DE UMA ÁRVORE.

INGREDIENTES

- 30 g de manteiga
- 200 g de mistura de farinhas com fermento sem glúten
- 20 g de açúcar mascavado
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 ovo
- 200 g de natas
- Fruta a gosto (morangos, banana, maçã)

Comece por derreter a manteiga.

Numa tigela, misture a farinha, o açúcar, o sal e o bicarbonato de sódio.

Numa outra tigela, bata o ovo e junte as natas e a manteiga derretida.

Aos poucos, junte os ingredientes líquidos aos ingredientes sólidos com a ajuda de uma vara de arames.

Barre o fundo de uma frigideira antiaderente com manteiga. Deite uma concha da massa na frigideira.

Quando começarem a aparecer «furinhos» na massa, vire a panqueca e deixe alourar. Distribua a fruta fatiada no topo da panqueca.



FRANGO COM MOLHO CREMOSO DE COCO

Para 4 pessoas



MUITOS DOS MEUS
CLIENTES NA GLUOFF SÃO
TAMBÉM INTOLERANTES
À CASEÍNA E FOI A PENSAR
NELES QUE NASCEU ESTA
RECEITA. ESTE FRANGO
CRUZA DOIS MUNDOS
GASTRONÓMICOS: OS
TEMPEROS TRADICIONAIS
PORTUGUESES, COMO
O PIMENTÃO-DOCE, E O
EXOTISMO DO LEITE DE
COCO. O RESULTADO É UM
PRATO CREMOSO, SUAVE
E MUITO AROMÁTICO.

INGREDIENTES

- 600 g de peito de frango cortado em cubos
- 1 colher de sobremesa de pimentão-doce
- Sumo de 1 limão
- 2 dentes de alho
- 1 lata de leite de coco
- 1 colher de sobremesa de açafrão em pó
- 1 malagueta (opcional)
- Azeite q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Tempere o frango com o pimentão-doce, o alho esmagado, sal e pimenta. Numa frigideira, aloure o frango com um pouco de azeite sem deixar cozinhar de mais. Se gostar, adicione uma malagueta picada sem as sementes. Junte o leite de coco, sumo de limão e o açafrão. Deixe o molho engrossar.



BOLO BOMBA DE CHOCOLATE



OS AMANTES DE CHOCOLATE VÃO ADORAR ESTE BOLO. COM UMA TEXTURA ENTRE O GELADO E A *MOUSSE* E UM SABOR PROFUNDO A CACAU, É MUITO FRESCO E NADA ENJOATIVO. COLOQUE-O UMAS HORAS NO FRIGORÍFICO ANTES DE SERVIR. FAZÊ-LO DE VÉSPERA SERÁ O IDEAL.

INGREDIENTES

- 4 gemas de ovo
- 1 ovo inteiro
- 225 g de manteiga
- 340 g de chocolate no mínimo com 53% cacau
- 280 g de açúcar mascavado
- 125 g de água

Para finalizar:

- Raspas de chocolate q.b.

Pré-aqueça o forno a 180°.

Forre o fundo e os lados de uma forma de 23 cm de diâmetro com papel vegetal.

Bata as gemas e o ovo inteiro com metade do açúcar até obter uma mistura fofa e esbranquiçada.

Leve ao lume a água e o restante açúcar até que derreta. Adicione o chocolate e a manteiga. Tire do lume e bata com a vara de arames.

Aguarde que o creme de chocolate arrefeça um pouco e, depois, junte-o à mistura de gemas com açúcar.

Verta dois terços do preparado na forma e leve ao forno cerca de 40 minutos.

Aguarde que o bolo arrefeça. Sem retirar o bolo da forma, cubra com o restante creme. Leve ao frigorífico algumas horas. Desenforme e sirva.

Se gostar, polvilhe com raspas de chocolate.

Nota: Esta receita não leva farinha.

