

**A la venta el 14 de mayo de**

**2019**

# **PASTELERÍA SIN SIN**

**GABRIELA  
MARCHESOTTI**

**Sin alergias, sin intolerancias, sin gluten, sin lactosa, sin  
huevo, sin complicaciones, sin excepciones, sin miedo, ¡sin  
desesperarse!**

**Gabriela Marchesotti es master en Bromatología y Control de Calidad de los Alimentos y consultora experta en alergias e intolerancias alimentarias. Se puso a elaborar recetas sin gluten cuando descubrió que su hija era celíaca. Poco después, abrió el primer obrador de repostería sin gluten de Madrid: Singlutentaciones.**

**Más de 80 recetas sabrosas y saludables sin gluten y bajas en  
azúcar.**

«¿Quién no conoce a alguien de su entorno que es intolerante, celíaco o alérgico a algún ingrediente? Cada vez hay más gente a nuestro alrededor que no puede tomar algo: celíacos, alérgicos a la leche, al huevo, a los frutos secos... Llegan a una fiesta de colegio, a una reunión de empresa, a cualquier evento o celebración y apenas pueden probar bocado.» De la introducción de la autora

«Con *Pastelería sin sin* no se aprende a cocinar, se aprende a sorprender, a repartir felicidad, a respirar empatía, a comulgar con los demás. Cada vez que un amigo o un invitado nos agradezca el detalle de esa receta sin gluten, le estará dando argumentos a la generosidad de Gabriela Marchesotti.» Del prólogo de José Mota

## Cuando te diagnostican que tu hija tiene celiaquía

Lo primero que te da es un shock: no sabes por dónde empezar a organizarte. Hace 14 años comencé a buscar información en internet y acudí a la Asociación de Celíacos; empecé a comprar libros sobre el tema en todos los países que visitaba y a hacer experimentos, comprando y probando distintos productos sin gluten. Primero desarrollas tu afición por leer etiquetas, aprender qué marcas son más serias, buscar por todo tipo de establecimientos... luego sigues con las recetas: revisas toda tu despensa y empiezas a experimentar, reemplazando en las recetas tradicionales los ingredientes peligrosos.

ZAS, el primer fracaso: cambiar de harinas de trigo harinas a sin gluten. No sirven las mismas recetas, ni las proporciones de sólidos y líquidos, y así llegan un montón de comidas que van a la basura, y vuelta a empezar.

Durante meses observé cómo se comportan las harinas, cómo funcionaban las mezclas de diferentes marcas, con cuánto tiempo de cocción y con qué métodos de elaboración. Es decir, pasé del CAOS AL CONTROL, porque no es cuestión de horas, sino de días, grandes fracasos y pequeños logros que te dan ánimo para seguir

Como ventaja, **este tipo de dieta nos ha llevado a tener una dieta más sana.** Sí, más sana, porque preparaba las salsas de tomate, tomate frito, etcétera, desde cero, es decir, utilizando los tomates frescos y, claro, los resultados eran buenísimos; más sana porque desechas comer comidas preparadas o

congeladas, y acudes a verduras, legumbres, carnes y pescado. Es cierto que da más trabajo en esta vida ajetreada que llevamos, pero también ofrece mayores recompensas y satisfacciones.

**La recuperación de la salud de la persona celíaca te da muchas más fuerzas y ánimo para seguir experimentando nuevas recetas, hasta lograr el catálogo y la variedad que vas a encontrar en este libro.** Todas contrastadas para que tú no tengas que sufrir: todo grandes éxitos y ni el más pequeño fracaso.

## **12 tips para triunfar y evitar la contaminación cruzada**

**1** He oído varias veces decir, mientras se prepara una receta especial: “Por un poquito no pasa nada”. ¡¡¡Esto es un grave error!!! Dependiendo de la alergia o intolerancia, puede ser la causa por la que alguien tenga que ser atendido en un hospital. Los síntomas pueden variar de una persona a otra, pero hay quien incluso pone en peligro su vida con una simple traza del ingrediente fatídico.

**2** Utiliza una bolsa de color identificada para ir a hacer la compra, y utilizará solo para poner en ella productos sin gluten, sin frutos secos, sin leche, sin huevo, en función de la alergia o intolerancia alimentaria de la que se trate

**3** Compra alimentos empaquetados, con etiquetas con el logo SIN GLUTEN. Evita alimentos a granel.

**4** Consulta las etiquetas de los productos y las listas de ingredientes aptos en tu país. Los productos de algunas marcas pueden variar, dependiendo de dónde se fabriquen.

**5** Mantén en la despensa, la nevera o el congelador los alimentos SIN GLUTEN bien separados del resto. Utiliza los estantes superiores para ingredientes o productos sin SIN GLUTEN.

**6** Guarda los ingredientes y alimentos en papeles, bolsas o recubiertos con film, bien identificados con etiquetas o rotulados SIN GLUTEN y con la fecha de caducidad.

**7** Exhaustiva limpieza de manos, encimeras, electrodomésticos y utensilios antes de

cocinar, es decir, que antes de utilizar el horno, la batidora y los moldes de cocina, hay que limpiarlos muy bien para evitar contaminación cruzada.

**8** Las bolsas para tostadoras y el papel de horno son buenos recursos para evitar contaminación al utilizar estos electrodomésticos.

**9** Para asegurarte de que no haya residuos, un truco es preparar primero las recetas SIN GLUTEN y dejar para después el resto.

**10** Utiliza delantales de cocina, paños, manteles individuales y servilletas limpias en la mesa.

**11** Guarda en bolsas tipo zip bizcochos, galletas, bocadillos y frutas para llevarlos y comer fuera de casa.

**12** En la oficina, pon un bote específico para las galletas sin gluten, diferente a los otros que guarden elementos utilizados por varias personas, por ejemplo, el azúcar o las bolsitas de té, así evitarás confusiones y contaminación cruzada.

## **EL LIBRO POR DENTRO**

### **Una propuesta para desayunos y meriendas**

**Una propuesta para comidas y cenas  
informales**

**Una propuesta para panes y  
pizzas**

## Sobre la autora

Nacida en Buenos Aires y española por adopción, después de trabajar 19 años en la industria alimentaria para el Grupo Danone se embarcó en una aventura para desarrollar sus conocimientos en la industria *sin sin*, creando nuevos productos, explorando las tradicionales recetas familiares o encontrando soluciones a otras para conseguir el mejor resultado sin utilizar los ingredientes de siempre. Su motivación es crear recetas para tener un mundo inclusivo, que no se noten las diferencias porque **un celíaco es una persona normal que sigue una dieta diferente**. En 2011 fundó la primera pastelería de diseño sin gluten en Madrid, *Singlutentaciones*, «una experiencia maravillosa que me hizo conocer a cada uno de los clientes que llegaban y me contaban sus historias. Ése es y será siempre el ingrediente más importante de mis productos».

**experienciasinsin/singlutentaciones @singlutentaciones**

**PASTELERÍA SIN SIN** Autor:  
Gabriela Marchesotti Editorial:

Libros Cúpula Formato: 19 cm x  
23,5 cm Rústica con solapas  
PVP c/IVA: 18,95€ eBook: 9,99€  
A la venta el 14 de mayo de 2019



**Para más información a prensa, fotos y**  
**ENTREVISTAS CON LA AUTORA** Lola Escudero  
Directora de Comunicación Libros Cúpula Tel: 91 423

37 11 - 680 235 335 [www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com) -  
@libroscupula @livingcupula [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)