



Harinas y Espesantes sin Gluten

Actualizado a Agosto del 2022

Actualmente existe una selección extensiva de harinas sin gluten. ¿Adónde empezar, y cual se usa para cual propósito? ¿Hay solo uno que puede ser sustituida para harina de trigo? Es recomendable experimentar con sus propias recetas para ver cuál le gusta y cual funciona mejor para usted. Pero aquí hay una guía corta para ayudarle a empezar.

Mezclas de Harinas sin Gluten

Para la mayoría de las recetas, uso de un solo tipo de harina sin gluten no es ideal. En cambio, una mezcla de varias rinde los mejores resultados. Varias mezclas de harina sin gluten de multi-uso “uno a uno” son disponibles actualmente. Antes, fue necesario hacer su propia mezcla en casa. Por supuesto esto sigue siendo una opción, pero a muchos consumidores les gusta la conveniencia de poder comprar una sola harina sin gluten de multi-uso que ya está listo.

Hay que mantener en mente que algunas harinas (o mezclas para hornear) sin gluten de multi-uso contienen goma xantana (u otro aglomerante), y otros no. Estos tipos de ingredientes substituyen para el gluten en harina de trigo. A menudo las “harinas” no lo contienen, mientras que las “mezclas para hornear” si lo contienen. Si la mezcla que usted utiliza no lo contiene, será necesario agregarlo cuando está horneando.

Hay que experimentar con varias mezclas sin gluten y ver cual le gusta más y cual le da resultados buenos con sus propias recetas favoritas.

Harinas sin Gluten Individuales

Igual como los granos de que provienen, harinas individuales tienen sabores distintivos. Como funcionan en recetas también varía en términos de textura y estructura.

Tal vez descubrirá que le gusta el sabor de una harina específica sin gluten, tal como teff o alforfón, por ejemplo. Esto no quiere decir que puede sustituir estos en una receta que incluye harina de trigo, y esperar un resultado exitoso (sin embargo, a veces esto si funciona). Hay muchos libros de cocina y blogs con recetas sin gluten; busque y lea reseñas para

Harinas y espesantes sin gluten incluyen:

Harina de almendra, harina de amaranto, almidón de arrurruz, harina de frijol, harina de alforfón, harina de coco, harina o masa de maíz, almidón de maíz, harina de avellana u otro nuez, harina de mijo, harina de avena (certificada sin gluten), harina de quinoa, harina de papa o de almidón de papa, harina de arroz (blanco, integral, dulce), harina de sorgo, harina de soya, almidón de tapioca, harina de teff.

Nota: Siempre se recomienda comprar versiones certificados o etiquetados sin gluten, y evitar la compra a granel.



encontrar recetas que utilizan las harinas que a usted le gustan. En años recientes varios chefs y autores de libros de cocina han explorado los sabores únicos y deliciosos de harinas sin gluten, demostrando que vale la pena explorarlas si tiene que comer sin gluten o no.

Harinas que no son hechas de granos

Harinas sin gluten también pueden provenir de nueces y frijoles: soya, garbanzos, almendras, y coco, para nombrar algunas. Mantén los ojos abiertos también para nuevas harinas sin gluten hechos de frutas y verduras. Estas harinas generalmente tienen sabores y texturas distintivas, y generalmente hay que usarlas en combinación con otras harinas, o en recetas que han sido desarrolladas específicamente para su uso.

Espesantes

Aun antes de estar en la dieta sin gluten, tal vez ha utilizado el almidón de maíz para espesar un revuelto/sofrito, o para espesar un jugo de carne. El almidón de arrurruz funciona en estos tipos de alimentos también. En algunos casos se espesan salsas por medio de empezar con un “roux” (una mezcla de harina y mantequilla), lo cual tradicionalmente utiliza harina de trigo. Harina de arroz blanca o de arroz dulce son substitutos que funcionan muy bien.

Almacenamiento

El tiempo de almacenamiento para granos enteros (por ejemplo harina de arroz integral vs. arroz blanco) es más corto, ya que contienen el germen y el salvado del grano, que contienen algún aceite y por lo tanto pueden volver rancios. Mantén las harinas en lugares frescos y oscuros, preferiblemente en el refrigerador (especialmente las harinas de granos enteros). También funciona bien congelarlas. (Mayor información: <https://wholegrainscouncil.org/recipes/cooking-whole-grains/storing-whole-grains>).

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a www.gluten.org.

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
customerservice@gluten.org

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.