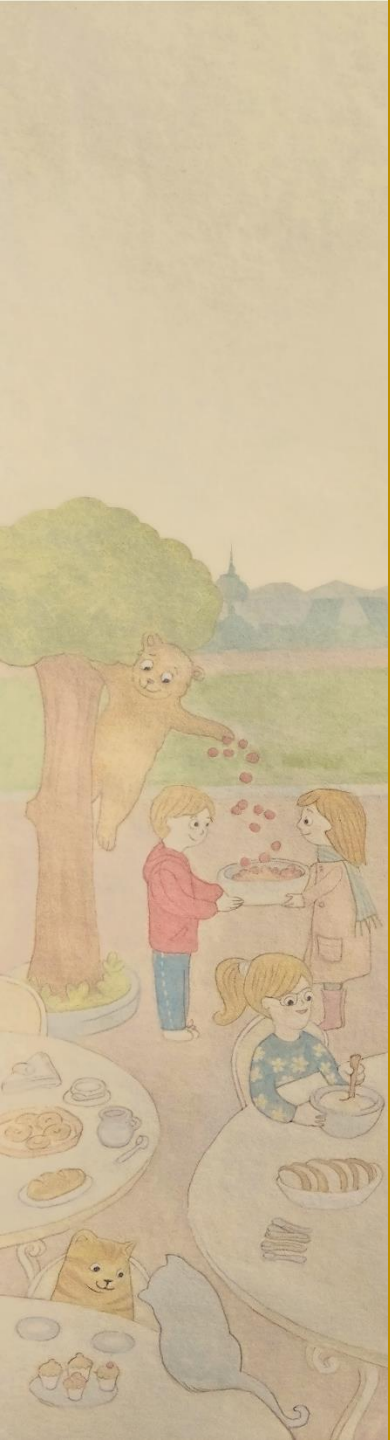


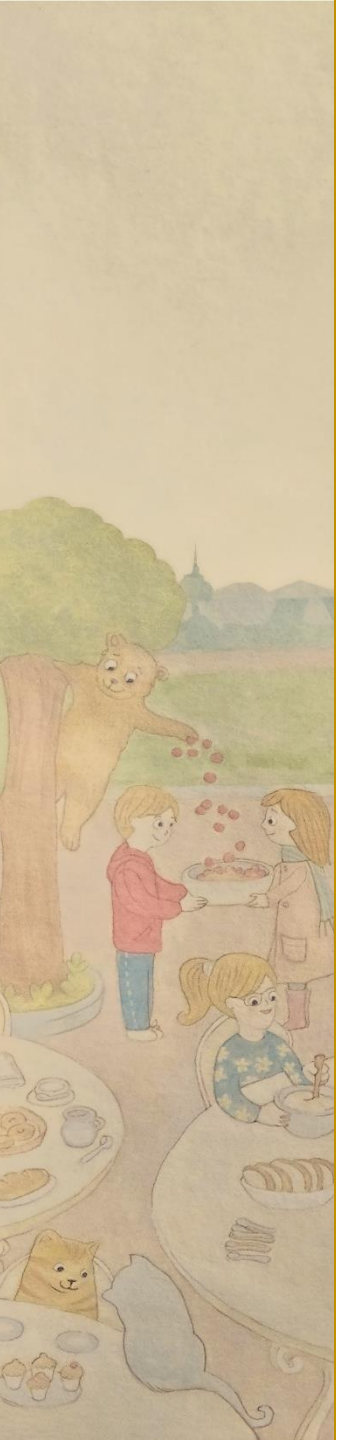
# Sonia Carrasco García Ronda (Málaga)

Madre de dos hijos PKU

II Taller de dieta hipoproteica para  
pacientes con enfermedades metabólicas

Jornada científico-gastronómica





Por mi blog de cocina aptoteica podréis pensar que me encanta cocinar y que todo lo que hago me sale de maravilla. A mí la cocina siempre me ha gustado lo normal, para ir tirando, y pienso que hay dos motivos para cocinar bien: por necesidad o porque guste mucho la cocina. En mi caso es por lo primero, pura necesidad. Lo que haga o invente en aptoteico lo tengo que hacer muy bien porque si no Laura no come.

Desde que nació mi hija PKU me he visto sola para descubrir los productos aptoteicos. He aprendido a usarlos a fuerza de probar y tirar mucho hasta encontrar la forma precisa de dar con el gusto de ella y para presentar el plato con un mínimo de buen sabor y aspecto.

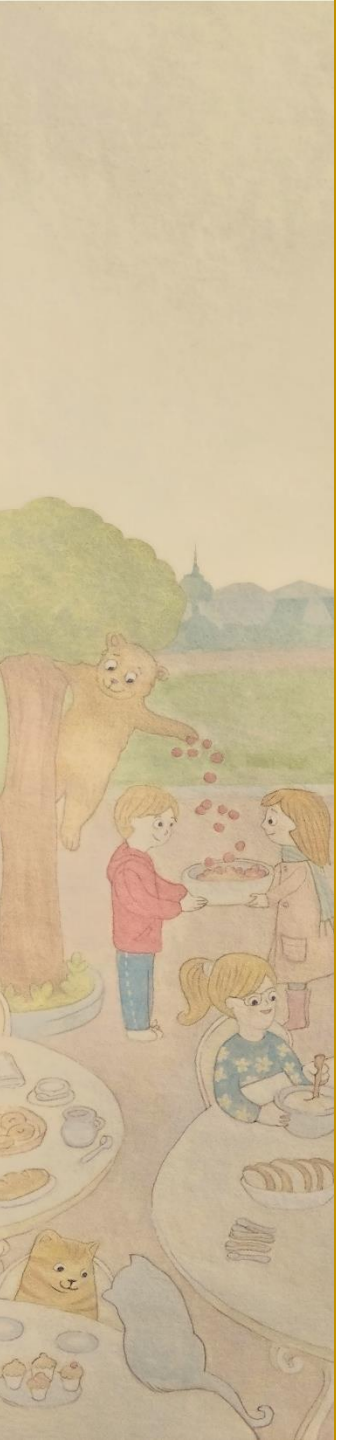
Allá por donde voy pienso en aprobeico. Plato o receta que cae en mis manos intento visualizarla o convertirla en aprobeica a ver qué saldría. Un ejemplo entre tantos es el Rin-Ran de Cazorla.

Conforme la camarera del local iba describiendo los ingredientes de ese plato, desconocido para mí hasta entonces, yo en mi cabeza iba sustituyendo el bacalao por pan aprobeico y eliminando el huevo duro que llevaba de guarnición.

O cuando me lanzan el guante en el grupo con alguna receta de internet y me piden que haga algo con ella que sea aprobeico. Eso me pasó con el paté de champiñones o con la tarta dos chocolates.

Todo sea por y con el único fin de dar variedad en su menú.

Ya que por necesidad tenemos que dedicarle tiempo a la cocina, hagámoslo lo mejor posible para que no solo sea variedad, para que además los platos estén ricos y si encima nos quedan bonitos entonces habremos alcanzado el máximo. Con este pensamiento me meto en la cocina.



Sé que hay muchos niños mezquinos con la comida, pero peor que mi hija no lo creo. Podrán ser iguales, pero a trabajosa no la supera nadie. He pasado mucho para que comiera de pequeña, daba igual la hora del día que fuera, ella nunca ha comido con hambre y lo único que comía con placer eran las patatas fritas.

Yo cada invento, cada receta que probaba nueva se la ofrecía con mucha ilusión y cada vez que me decía que eso no le gustaba, volcaba toda mi frustración en ella:

¡Laura eres imposible!, No te gusta nada de lo que te hago, ¡Pero si está muy bueno!, ¿Por qué no comes?

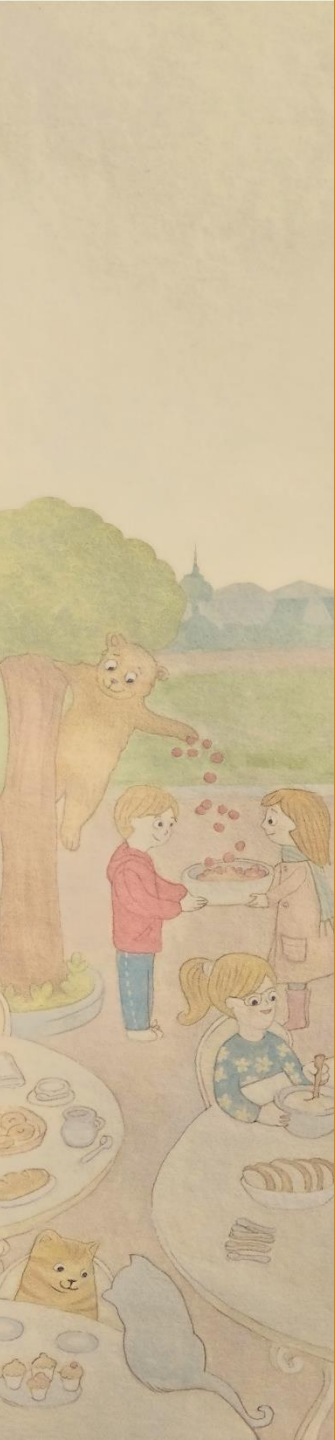
De verdad que era desesperante.

Cuando cumplió los 8 años más o menos, llegué a un punto de conciliación necesario entre las dos, le dije hagamos un pacto:

Yo acepto que tu paladar es muy particular y acepto también que no te guste comer. Voy a dejar de frustrarme cada vez que pruebes algo distinto.

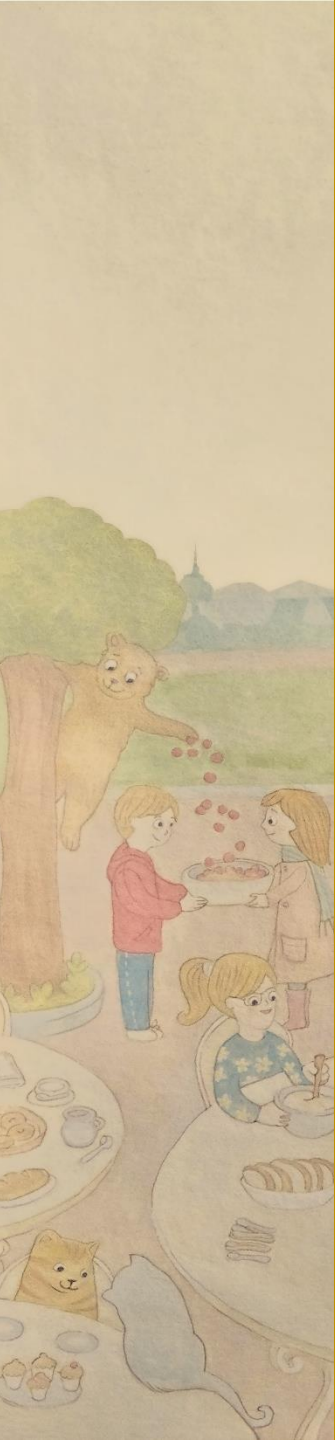
Te pido a cambio que aceptes tú que lo que te ponga en el plato debes comerlo. Habrá días que la comida te guste más y otros días (la mayoría) te gustará menos.

Pero que una cosa te quede clara, voy a seguir insistiendo y probando nuevas recetas para dar con una que te agrade.



Desde que tengo el blog tengo la grata sensación de que cocino para muchos niños y niñas como Laura y Pablo, mis hijos PKU. Y he de reconocer que cada día me gusta más meterme en la cocina y poder subir una receta nueva, para dar más opciones a tantas familias que me agradecen día a día el dedicarle tiempo a que nuestros hijos coman bien y rico.

No he sentido jamás en mi vida un GRACIAS más sincero que el de las madres que se me acercan para decirme que les salvo la vida, que gracias a mis recetas su hijo come. Será porque las entiendo en primera persona. O que a pesar de que todavía están digiriendo la noticia de que su bebé tiene una enfermedad metabólica, están deseando que crezcan para poder hacerles todas mis recetas. Que nunca se hubieran imaginado cuando le dieron la lista de alimentos prohibidos, la de recetas y platos ricos que podrán ofrecerle.



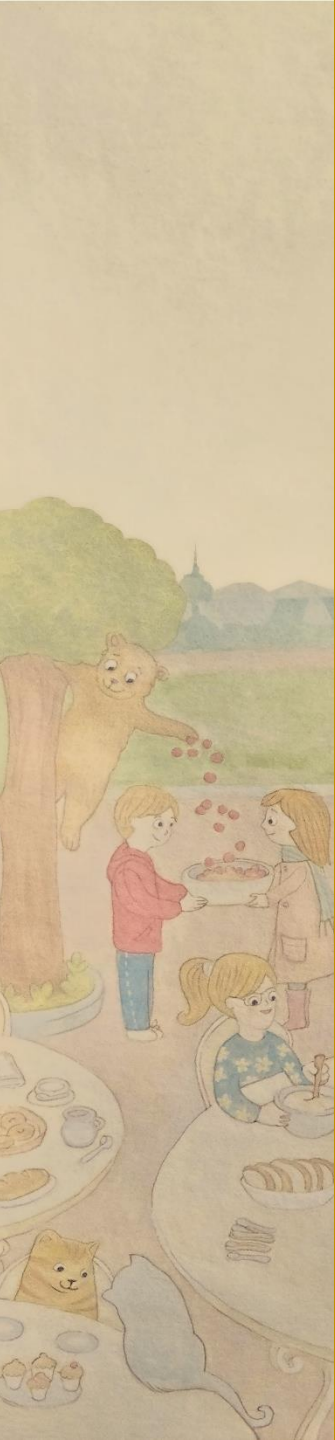
Todos estos comentarios me llenan el alma, siento con ellos que de verdad hago una gran labor para muchos niños y niñas y para sus padres, facilitando el día a día con su menú.

En cuestión de recetas todo lo que tengo, lo que sé y lo que hago lo compartiré siempre. Aquí estoy para lo que haga falta.

Ojalá todo esto (las recetas, experiencias, dónde comprar los productos, ...etc.) se pudiera recoger en un dossier y se entregara a las familias en el mismo momento en el que se le diagnostica a su bebé una enfermedad metabólica.

Sonia Carrasco García

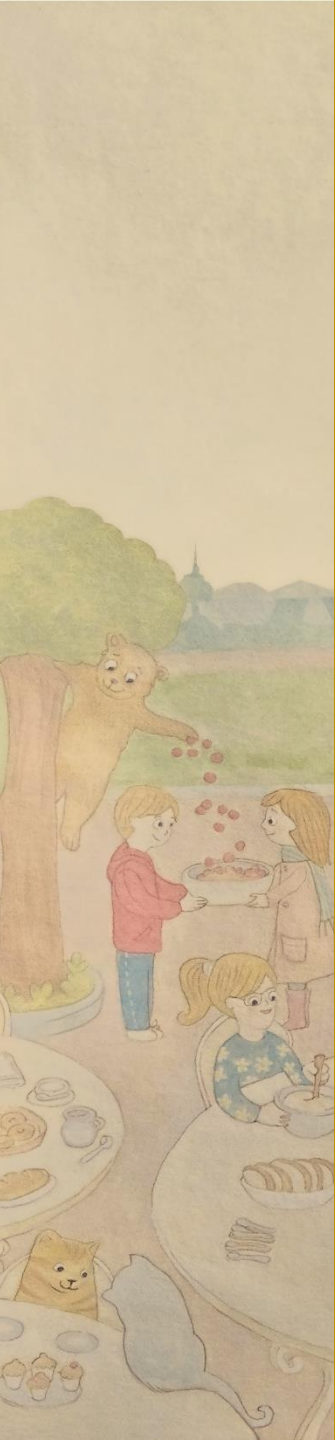
Mi blog de cocina aptoteica: [soniarecetaspk.blogspot.com](http://soniarecetaspk.blogspot.com)



# RECOMENDACIONES PARA COCINAR CON PRODUCTOS BAJOS EN PROTEÍNAS

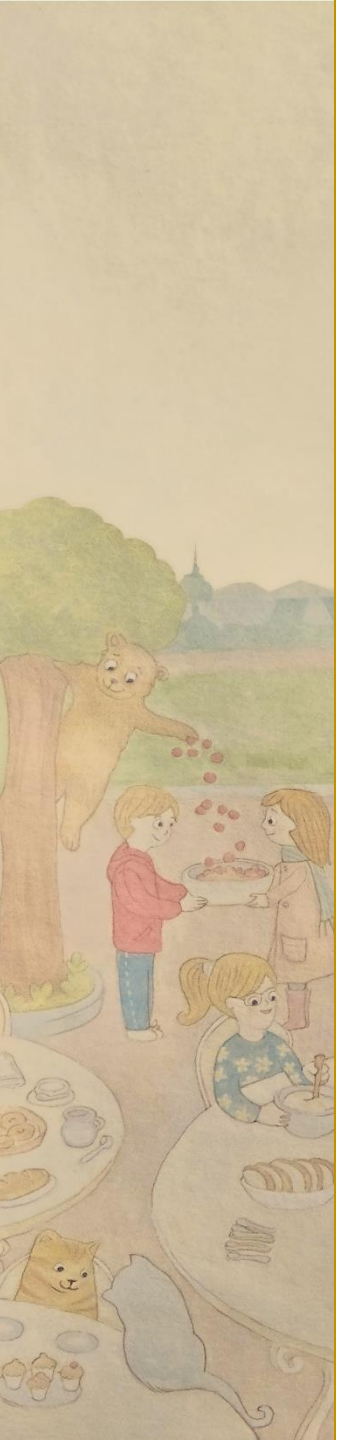
Basándome en mi experiencia en la cocina con estos productos especiales, esta es mi recomendación personal para conseguir u obtener con ellos los mejores resultados.

1. Sustituto de huevo.
2. Preparados o sustitutos de harina.
3. Pasta a proteica.
4. Sustituto de leche.



## 1. SUSTITUTO DE HUEVO:

- Suele ser un producto caro y no muy accesible a la hora de adquirirlo. La Maizena (marca comercial) o almidón de maíz hace el mismo trabajo, es muchísimo más barato y fácil de adquirir.
- La función principal de su uso es UNIR. Se mezcla o diluye en un poco de líquido, ya sea agua o sustituto de leche, siempre en frío para que no se formen grumos, y al calentarse o cocinarse se convierte en un GEL o MASA. Es por eso que uso la cantidad mínima necesaria para obtener esa unión, pero sin pasarme, para que el plato o receta no tenga aspecto o textura gomosa. Por ejemplo: la receta original de salchichas aprotéicas llevaba 9 cucharadas soperas (180g), mi versión solo 2 (40g). Advierto que tengo el vicio sano de modificar las recetas que veo para adaptarlas a los gustos o preferencias de mis hijos, o para mejorar algo, por ejemplo: una verdura sofrita o rehogada siempre estará mejor que solo cocida.

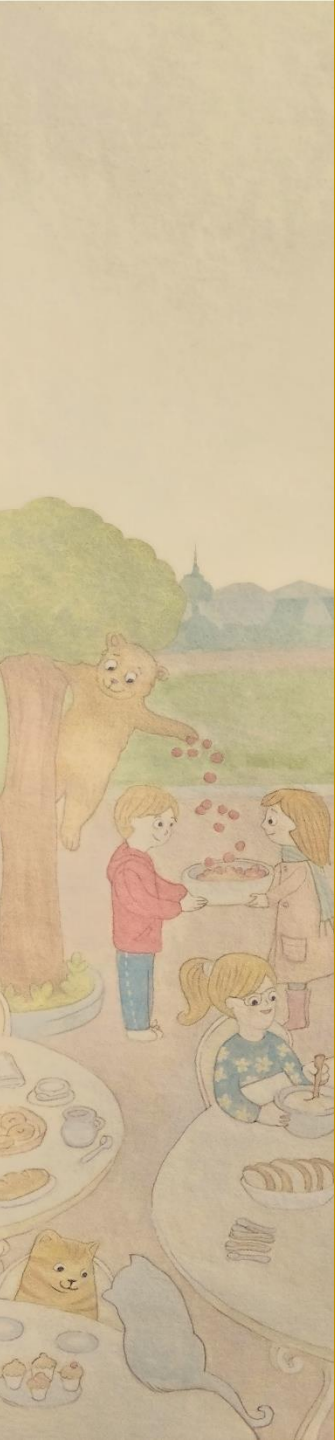




- El huevo en los bizcochos aporta una miga unida y consistente. Por eso, los bizcochos aptoecicos se desmoronan y no tienen ninguna firmeza.

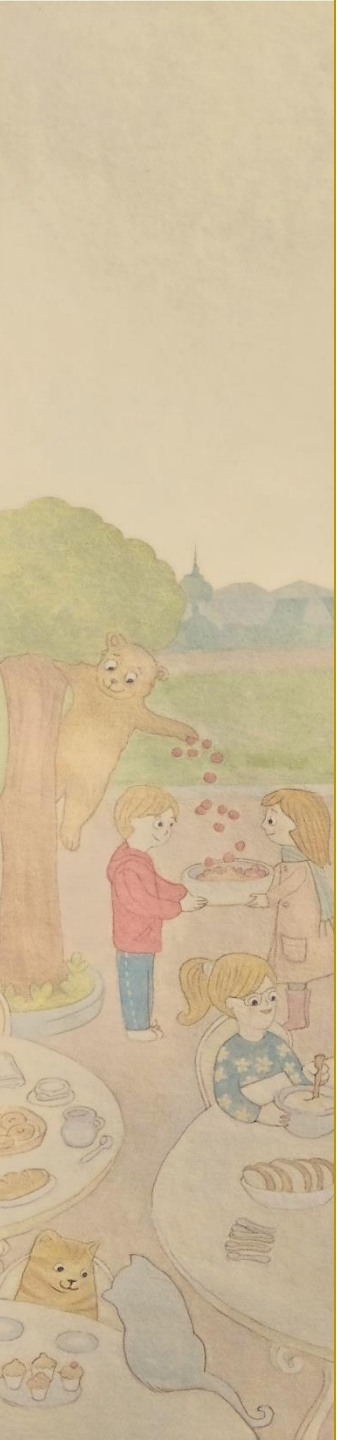
Aún así, no suelo poner almidón de maíz en sustitución del huevo porque ya las harinas aptoecicas tienen o de maíz o de trigo como ingrediente principal, y todo lo que sea añadir más de lo mismo es aumentar esa textura gomosa. No por ponerle más, la miga queda más unida.

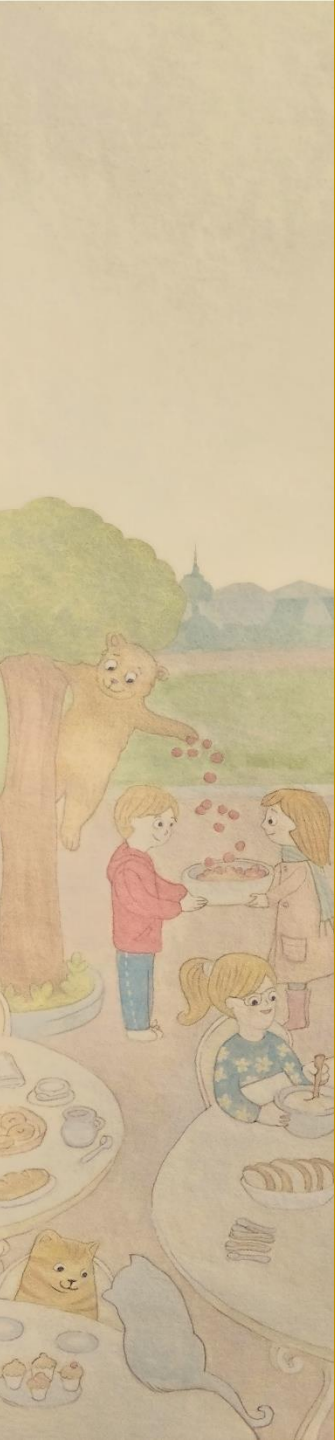
- Lo uso también para la tempura (mezcla más líquida que espesa de leche aptoecica, almidón de maíz, sal y especias). Sirve como rebozado de verduras, como la yuca cocida, pimiento en tiras, aros de cebolla, zanahoria en palitos...)
- Para hacer tortilla de patatas: como mi hija aprecia mucho la textura gomosa en esta receta, yo le hago la tortilla sin usarlo, solo las patatas. El truco está en dejar las patatas fritas muy tiernas, machacarlas un poco con un tenedor y usar una sartén muy pequeña (de 12-16 cm de diámetro) para que quede compacta sin necesidad de sustituto.



## 2. PREPARADOS O SUSTITUTOS DE HARINA:

- Los principales ingredientes de estos preparados son **ALMIDONES**: de maíz, de trigo, de arroz... así que no podemos esperar de ellos unos resultados similares a los proteicos (panes, bizcochos, magdalenas, galletas, roscones de reyes, ...)
- Es por ello que la pastelería y los panes aprotéicos son tan difíciles de elaborar ya que carecemos de ingredientes de calidad en las recetas, como son: la harina de trigo, los huevos, la leche de vaca, la levadura fresca o la levadura seca de panadería, todos altamente proteicos.  
Tener en cuenta que aquí no sustituimos o eliminamos un solo ingrediente, los sustituimos casi todos, con lo cual no podemos esperar maravillas.

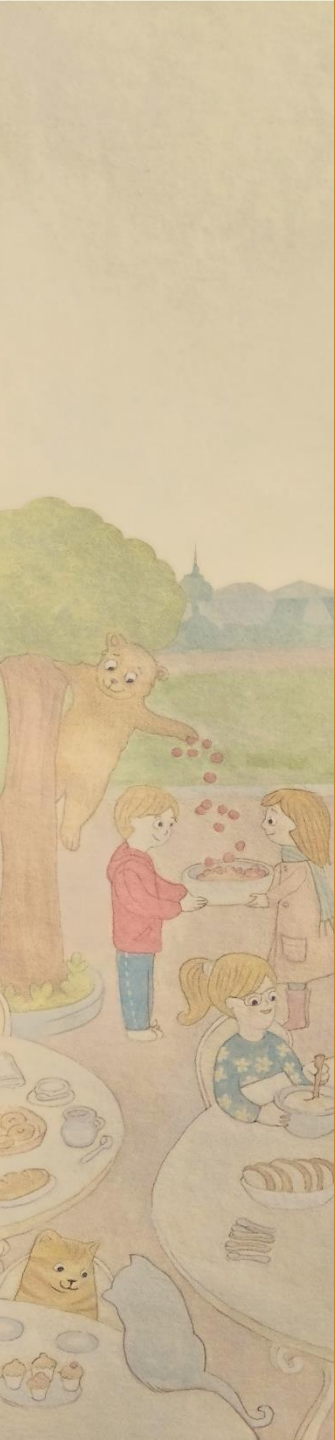


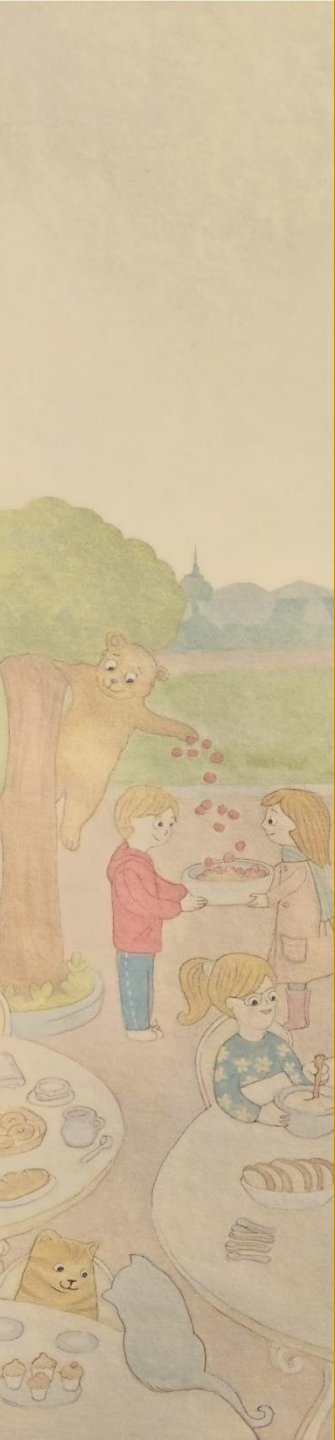


- A la hora de hacer galletas, pan o bizcochos, recomiendo hacer **POCA CANTIDAD**, la justa para ese día o para consumir lo antes posible, puesto que solo recién hechos mantienen sus mejores condiciones y aspecto.  
En la mayoría de los casos, al día siguiente ya endurecen o incluso cambian de sabor y textura.
- Se usa también en la preparación de masas para croquetas, albóndigas o hamburguesas de verduras.
- Un truco para hacer bizcochos con altura es usar recipientes o moldes pequeños, con poco diámetro. Así no le queda más remedio a la masa que crecer a lo alto.

### 3.PASTA APROTEICA:

- Es de los productos aproteicos que tenemos con más variedad: símil de arroz, cous-cous, fideos finos, espaguetis, macarrones, espirales, tallarines...
- Necesitan **MÁS TIEMPO** de cocción que la pasta común de trigo duro. Por lo tanto, necesitan también **MÁS AGUA** para su correcta cocción.
- Esta pasta suele “derretirse” mientras se cuece, suele quedar un agua gelatinosa. Por eso **NO RECOMIENDO** cocer la pasta aproteica directamente en el caldo del puchero para hacer una sopa (unos fideos o arroz, por ejemplo).  
Con el tiempo que necesita para estar tierna, el caldo queda muy concentrado y salado, y estaríamos añadiendo además toda esa gelatina al plato.





- Yo RECOMIENDO cocerla en un cazo aparte con abundante agua salada, un buen puñado de sal puesto que esta pasta es bastante sosa.  
Cuando esté tierna colarla eliminando esa agua de cocción.  
Y ya una vez la pasta cocida en el plato, añadir la cantidad de caldo adecuada.  
De esta forma, la pasta está perfectamente cocida y el caldo en su punto, nada reconcentrado ni salado y sin gelatina, es decir, una sopa perfecta.
- En mi receta de arroz caldoso tampoco cuezo la pasta de arroz en el refrito, lo hago igual que para la sopa. Lo cuezo aparte y una vez cocido lo añado al refrito. Imaginaos si ya el arroz de por sí tarda unos 20 min cocerlos en agua, lo que sería hacerlo en un líquido super espeso como es el refrito.

#### 4. SUSTITUTO DE LECHE:

- Suelo utilizarlo tanto en recetas dulces (bizcochos, magdalenas, galletas, ...) como saladas (para la bechamel, en las albóndigas de pan o en la tortilla de pan, en las tempuras, ...)
- Ahí donde la receta me permite usar agua o leche, uso leche.
- No sirve para hacer arroz con leche o flan, puesto que no espesa por mucho que hierva.

