



enero de 2021 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de
Extension son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

¿Gluten Quién?

*Por Carla Farrand, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor,
Condado de Garfield*

Durante los últimos años, he estado experimentando con hornear sin gluten, ya que mi cuñada tiene Enfermedad Celíaca y otros miembros de la familia tienen una intolerancia al gluten. Usted o su hijo podrían conocer a un amigo o pariente que necesita evitar el gluten.

¿Qué es el gluten?



Gluten es el nombre de una de las proteínas que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, así como los trigos especiales como el triticale y la espelta. Las proteínas de gluten como las que se encuentran en las harinas de trigo hacen que las masas sean elásticas y elásticas.

Esta elasticidad también atrapa el gas dentro de los productos horneados, que proporcionan una estructura ligera y ventillosa.

¿Quién debe comer sin gluten?

Hay individuos que han sido diagnosticados médicamente con Enfermedad Celíaca, sensibilidad al gluten o intolerancia al gluten que deben comer alimentos sin gluten. Las personas con alergia al trigo deben asegurarse de no consumir alimentos elaborados con o que contengan trigo. Es muy dañino para alguien diagnosticado con Enfermedad Celíaca comer alimentos que están hechos con o contienen gluten.

Algunos alimentos son naturalmente libres de gluten, como productos frescos, huevos, pescado, carnes, lácteos, maíz y arroz. Hoy en día más que en el pasado hay muchos tipos de harinas sin gluten y mezclas de harina para usar para hornear y cocinar.

Harinas sin gluten

He descubierto que el uso de una combinación de mezclas de harina sin gluten es vital para el sabor, la textura y el éxito en la cocción. Hay cuatro mezclas de harina diferentes que son fáciles de crear y almacenar en recipientes sellados para su uso. Crear sus propias mezclas sin gluten para su sabor y propósito únicos puede ser muy divertido.

- Mezcla de harina multiusos (cocción general):
Harina de arroz marrón de 24 onzas, harina de arroz blanco de 24 onzas, harina de arroz dulce, 20 oz. harina de tapioca (también conocido como almidón tapioca) – mezclar bien.



**GLUTEN
FREE**



- Mezcla alta de fibra (pan, tortitas, snack bars, galletas)
- Mezcla de alto contenido de proteínas (productos horneados que requieren elasticidad, como una corteza de pastel)
- Mezcla auto-ascendente (muffins, bollos, pasteles y cupcakes)

Al hornear con harinas sin gluten, por lo general necesitará un aglutinante para ayudar a los horneados Producto a criar. Los aglutinantes típicos utilizados en productos comerciales sin gluten son goma xantana, goma guar o harina de tapioca. La goma Xanthan se utiliza típicamente en panes de levadura (1 cucharada por taza de harina DE GF) y panes rápidos de (1 a 2 cucharadas por taza de harina GF).

Otros consejos para hornear sin gluten incluyen:

- Agregue un huevo extra o una cucharada adicional de aceite o miel para aumentar la humedad
- Mejorar los sabores usando frutos secos, frutos secos y especias
- El azúcar Generalmente morena funciona mejor que el blanco
- Si usa agentes de levadura, utilice 2 cucharadas de polvo de hornear por taza de harina de GF.
- Nosotrose sartenes apagados u oscuros para Mejor dorar.
- Deje reposar la masa/masa en el refrigerador durante al menos 1 hora antes de hornear.
- Hornee en porciones más pequeñas que sean fáciles de comer. Esto le permite congelar las comensales adicionales para comer o compartir más tarde.



Hablemos



Explique a los niños que no todas las personas pueden comer los mismos alimentos. Esto se debe a que nuestros cuerpos digieren o procesan los alimentos de manera diferente. Es posible que alguien que conozcan (amigo de la familia) no pueda comer productos horneados regulares, como pan, magdalenas o galletas. La barriga de sus amigos no puede digerir el gluten en harina regular. Comer estos alimentos podría hacer que se sientan enfermos. Anime a los niños a ayudarlo a experimentar con la fabricación de un pan plano sin gluten para disfrutar y / o compartir con alguien que necesita evitar el gluten. Comprender y acomodar las necesidades de los demás ayuda a los niños a desarrollar empatía y bondad.

Receta para la salud:

Pan plano sin gluten

- 1/2 taza de harina sin gluten, ver Mezcla de harina para todo uso por encima o utilizar una mezcla de hornear sin gluten preparada comercialmente
- 1/4 de Cucharadita de sal
- 1 huevo
- 6 TBSP de agua



Mezclar los ingredientes. Pat out in 6" rounds on a parchment lined baking sheet. Hornee en un horno precalentado a 400 °F durante 10 a 20 minutos o hasta que esté hecho. Pruebe la llanura de pan plano para comenzar, luego puede agregar ingredientes como hierbas y queso.