

Las mejores recetas de Orielo's Kitchen,
el canal n°1 de recetas sin lactosa

JUANJO FERNÁNDEZ

POSTRES SIN LACTOSA

Prólogo de Mónica Naranjo



JUANJO FERNÁNDEZ



POSTRES SIN LACTOSA

Las mejores recetas de Orielo's Kitchen,
el canal n°1 de recetas sin lactosa

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Juanjo Fernández, 2017

© fotografías de interior y cubierta: Juanjo Fernández Herrerías y Antonio Miguel Mateos Gallego, excepto la fotografía de la página 41, cedida por Audioviworks, y la de la página 42, de Andrés Valentín y cedida por Canal Cocina, 2017.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Diseño: Rudesindo de la Fuente (www.rudydelafuente.com)

Primera edición: enero de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2296-9

Depósito legal: B 16583-2016

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

PRÓLOGO por Mónica Naranjo	14
INTRODUCCIÓN	17
TODO LO QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA	19
¿Qué es la lactosa?	19
¿Qué es la intolerancia a la lactosa y cuáles son sus síntomas?	19
Tipos de intolerancia a la lactosa	20
La intolerancia a la lactosa en el mundo	21
Cómo saber si eres intolerante a la lactosa	21
PRODUCTOS QUE EVITAR	23
Productos con lactosa (aunque no te lo esperes)	23
¿Qué aditivos llevan lactosa y cuáles no?	25
El caso del yogur, el kéfir y algunos quesos	26
VIVIR UNA VIDA #HAPPYSINLACTOSA	29
¿Tiene cura la intolerancia a la lactosa?	29
¿Debemos seguir una alimentación especial?	30
Alimentos probióticos	31
Complementos de lactasa	31
La gran aventura de comer fuera de casa	32
ORIELO'S KITCHEN. DE JUANJO A CHEF ORIELO	35
Un poquito sobre mí	35
¿Desde cuándo soy lactosillo?	35
El origen de mi blog	36
¿De dónde viene el nombre Orielo's Kitchen?	37
Luces, cámara... ¡a la cocina!	38
De Juanjo a Chef Orielo	39
La comunidad del lactosillo. Un queso para gobernarnos a todos... ..	40
Premios y reconocimientos	43

RECETAS..... 45

BÁSICOS..... 46

Mantequilla.....	48
Chocolate blanco.....	50
Chocolate con leche.....	52
Queso crema.....	54
Queso mascarpone.....	56
Queso fresco (requesón).....	58
Crema de cacao y avellanas.....	60
Crema pastelera.....	62
Crema pastelera sin leche y sin huevo.....	64
Crema pastelera de chocolate.....	66
Merengue italiano.....	68
Leche condensada.....	70
Yogur griego.....	72
Leche de avena.....	74

POSTRES..... 76

Tiramisú.....	78
Piononos.....	80
Arroz con leche de avena.....	82
Copas de mousse de chocolate y nata montada.....	84
Mousse de turrón con sirope de chocolate.....	86
Brownies.....	88
Natillas de vainilla.....	90
Natillas de coco sin leche y sin huevo.....	92
Brazo de gitano relleno de crema de chocolate.....	94
Torrijas con azúcar y canela.....	96
Flan de queso fresco.....	98
Flan de café.....	100
<i>Panna cotta</i> con mango.....	102

Coulant de chocolate	104
Crema catalana de naranja	106
Vasitos de <i>banoffee</i> (tofe, nata y plátano)	108
Canutillos de hojaldre rellenos de crema	110
Crumble de manzana y moras	112
Hojaldres de crema pastelera y frutas	114
Milhojas de nata y frambuesas	116

BOLLERÍA Y GALLETAS 118

Dónuts glaseados	120
Dónuts con glaseado de chocolate	122
Éclairs o petisús de chocolate	124
Napolitanas de hojaldre con crema de cacao y avellanas	126
Bizcocho de naranja glaseado	128
Bizcocho de manzana con costra de azúcar y canela	130
<i>Banana bread</i> (pan de plátano)	132
Bizcocho de las monjas traidoras	134
Crepes de crema de cacao y avellanas con coco	136
Tortitas americanas (<i>pancakes</i>)	138
Buñuelos de viento rellenos de crema	140
Muffins de chocolate con chips de chocolate	142
Muffins de arándanos	144
Cupcakes de calabaza y crema de queso	146
Roscos fritos de Semana Santa	148
Galletas escocesas de mantequilla	150
Cookies de chocolate con nueces	152
Galletas rellenas de chocolate	154
Galletas de canela	156

POSTRES PARA NIÑOS 158

Chocolatinas de obleas	160
Turrón de chocolate para Navidad	162
Petit Suisse de fresa	164

Huevos de chocolate con sorpresa	166
<i>Mug cakes</i> de chocolate	168
Bollitos rellenos de crema de cacao	170

HELADOS 172

Helado de vainilla con nueces de Macadamia caramelizadas	174
Helado de fresa	176
Helado de cheesecake con sirope de fresa	178
<i>Sundae</i> con galletas Oreo®	180
Helado de nata veteadado con sirope de cerezas	182
Helado de turrón	184
Almendrados de chocolate rellenos de vainilla	186
Sándwiches helados de nata y fresa	188
Polos de crema de cacao y avellanas	190
Polos de naranja y de limón	192

TARTAS 194

Bizcocho para tartas	196
Tarta de queso mascarpone con frutas del bosque	198
Tarta de chocolate y almendras	200
Tarta de arroz con leche	202
Tarta de la abuela (de galletas, natillas y chocolate)	204
Tarta de mousse de fresa	206
Tarta de zanahorias	208
<i>New York cheesecake</i>	210
Tarta de merengue y yema tostada	212
Tarta tres chocolates en vasitos	214
Tarta de queso de cabra en vasitos	216
Tarta <i>au chocolat</i> con base de avellanas	218

TODO LO QUE DEBERÍAS SABER SOBRE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA

¿QUÉ ES LA LACTOSA?

La lactosa es el azúcar presente en la leche de todos los mamíferos (de vaca, de cabra, etcétera).

La lactosa es un disacárido formado por dos moléculas, una de glucosa y otra de galactosa. Una vez ingerida vía oral pasa al intestino delgado donde, en circunstancias normales, debería ser absorbida por el torrente sanguíneo y aprovechada para el correcto funcionamiento de nuestras células.

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

Para que nuestro organismo pueda absorber la lactosa, es necesario que ésta sea desdoblada, es decir, que sus moléculas de glucosa y galactosa se separen y sean absorbidas por separado. La responsable de este desdoblamiento es una enzima que crea nuestro cuerpo llamada lactasa.

Se dice que existe intolerancia a la lactosa cuando nuestro organismo no es capaz de generar esta enzima, o la genera pero no en cantidad suficiente como para poder desdoblar la lactosa y que ésta pueda ser absorbida correctamente.

Cuando la lactosa no puede ser absorbida en el intestino delgado pasa al grueso, donde las bacterias de la flora intestinal del colon intentarán fermentarla liberando gases (metano, hidrógeno, etcétera) y causándonos los típicos síntomas, que son tan molestos (flatulencias, diarreas ácidas, hinchazón, dolor de barriga, espasmos, vómitos...). Éstos pueden derivar incluso en malestar general, cansancio, trastornos del sueño, nerviosismo, irritación o mal carácter...

Es por eso que hay distintos grados de intolerancia a la lactosa en función de cada persona y la cantidad de la enzima lactasa que su organismo gene-

re. Así, algunas personas tendrán más molestias que otras para una misma cantidad de lactosa ingerida.

La intolerancia a la lactosa no es lo mismo que la alergia a la leche.

Cuando existe alergia, son las proteínas de la leche de vaca (la caseína principalmente) las que provoca una respuesta en el sistema inmunológico, pudiendo provocar síntomas cutáneos (urticarias, enrojecimiento, etcétera), digestivos (diarreas, picor en lengua y garganta, etcétera), respiratorios (asma, etcétera) o anafilaxia, que puede llegar a ser mortal.

Los lactosillos tenemos intolerancia al azúcar de la leche (la lactosa), lo cual nos provoca molestias intestinales. Pero no es una alergia.

Es importante que no lo confundas, pues si eres alérgico a la leche, no podrás tomar ningún tipo de lácteo (aunque sea sin lactosa) y tendrás que sustituirlos por alternativas vegetales (de soja, avena, almendra, arroz, etcétera).

TIPOS DE INTOLERANCIA A LA LACTOSA

- **Intolerancia a la lactosa primaria:** tras el destete de los mamíferos, lo normal es que con la edad, de manera natural, vayamos reduciendo la generación de lactasa en el organismo (porque en teoría no necesitamos seguir consumiéndola). Como consecuencia de este déficit de lactasa, de forma irreversible, vamos tolerando peor la lactosa.
- **Intolerancia a la lactosa secundaria:** se produce normalmente por algún trastorno digestivo que haya podido provocar un daño en la pared intestinal y, como consecuencia, en la absorción de lactosa (gastroenteritis aguda, parásitos intestinales, enfermedad de Crohn, celiaquía, etcétera). Esta intolerancia suele ser temporal, y generalmente desaparece cuando la mucosa intestinal se regenera.
- **Intolerancia a la lactosa congénita:** es un tipo de intolerancia rara debida a un trastorno genético en los recién nacidos. Tan sólo se han datado 40 casos en el mundo, en su mayoría localizados en Finlandia.

LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA EN EL MUNDO

Como hemos dicho, lo normal en un adulto, generalmente a partir de los veinte años, es que genere una deficiencia de lactasa (o intolerancia a la lactosa) con la edad. Pero a lo largo del proceso evolutivo, el ser humano ha desarrollado mutaciones genéticas para seguir fabricando lactasa, sobre todo en aquellas civilizaciones con mayor tradición ganadera (regiones del norte y del centro de Europa, el norte de África, Arabia, etcétera). Por eso muchas personas pueden tolerar mejor la lactosa sin los síntomas tan molestos que sufrimos los demás lactosillos.

Sin embargo, en otras regiones menos acostumbradas históricamente al consumo de leche, como la mayor parte de Asia, África, Latinoamérica, el índice de intolerancia a la lactosa es mucho mayor, casi de un 90 %.

Así, se dice que más del 70 % de la población mundial es intolerante a la lactosa.

En España, según la Sociedad Española de Patología digestiva y la Sociedad Española de Médicos Generales de Familia, entre el 30 y el 50 % de la población española tiene intolerancia a la lactosa, en mayor o menor grado.

1 de cada 3 españoles padece intolerancia a la lactosa.

¿CÓMO SABER SI ERES INTOLERANTE A LA LACTOSA?

Todos debemos aprender a escuchar a nuestro propio cuerpo y saber lo que nos sienta bien o mal. Si sospechas que puedes tener intolerancia a la lactosa porque cuando consumes lácteos sientes molestias, lo recomendable es que vayas a tu médico de cabecera o directamente al especialista en aparato digestivo para que te hagan las pruebas pertinentes. Éstas pueden ser de distintos tipos: test de hidrógeno espirado, biopsia del intestino, análisis de sangre, etcétera.

PRODUCTOS QUE EVITAR

PRODUCTOS CON LACTOSA (AUNQUE NO TE LO ESPERES)

La lactosa se encuentra de manera natural en la leche de los mamíferos (de vaca, de cabra, de oveja), así como en sus derivados: queso, nata, mantequilla, yogur, leche en polvo, evaporada, etcétera.

Como consecuencia, todos aquellos productos que utilizan leche o sus derivados para su elaboración también llevan lactosa: helados, cremas y salsas, chocolatinas, postres lácteos como natillas, flanes, cremas o zumos con leche.

Pero hay productos no tan obvios que pueden llevar lactosa aunque no lo imaginemos. Y es que la industria alimentaria utiliza la lactosa como aditivo (conservante, mejorante panario, saborizante, aroma, etcétera). Los más comunes son:

- **Carne envasada:** generalmente casi todos los preparados cárnicos que vienen en bandejas como la carne picada, las hamburguesas, o incluso carnes nobles como el solomillo envasado, llevan lactosa como conservante.
- **Embutidos:** fiambres de cerdo, pavo o pollo tanto loncheados como en tripa, como el jamón cocido, la pechuga, la mortadela, las salchichas, el salchichón, el chorizo, etcétera.
- **Aperitivos:** patatas de bolsa y gusanitos (generalmente aquellos con sabores añadidos a queso, a jamón, a ketchup, etcétera), frutos secos con sabores especiales (kikos, pipas, etcétera). El lactitol (E966) es un derivado de la lactosa que se usa como edulcorante en chicles sin azúcar, caramelos y muchos productos bajos en calorías.
- **Galletas:** casi todas las galletas (tipo María, hojaldradas, de sabores especiales, etcétera) llevan suero de leche, leche en polvo o lactosa como aditivo.
- **Panes:** Generalmente suelen llevar lactosa los panes envasados como el especial para hamburguesas, de molde, para perritos calientes, etcétera.

También algunas barras de pan multicereales, *baguettes* o panes especiales pueden llevar leche o derivados.

- **Caldos:** caldos de carne, de pollo, de verduras y de pescado utilizan la lactosa como aditivo. Especialmente los concentrados.
- **Vinos y licores:** debemos tener precaución con las bebidas alcohólicas puesto que en el proceso de destilado de algunas (ron, ginebra, whisky, anís, etcétera) hay empresas que usan derivados lácteos (como el lactosuero) en su elaboración. También en el proceso de fermentación de vinos, sidras, etcétera, las bodegas lo pueden usar como agente clarificante.
- **Medicamentos:** otro problema que nos encontramos es la dificultad de encontrar todo tipo de medicamentos, sobre todo los comprimidos (antiinflamatorios, antibióticos, anticonceptivos, antidepresivos) sin lactosa como excipiente para la conservación de sus propiedades. Pedid siempre a vuestro farmacéutico que compruebe la lista de excipientes o leed vosotros mismos bien el prospecto. Sobres, jarabes y cápsulas es más probable que no lleven lactosa.

La lactosa está más presente en nuestro día a día de lo que quisiéramos, y es que es un aditivo relativamente barato para la industria alimentaria. Por desgracia, muchas empresas de alimentación y farmacéuticas no están teniendo en cuenta los millones de personas que dejamos de comprar sus productos sólo por ese aditivo que podrían sustituir fácilmente por otro que no nos causara problemas. Por suerte, cada vez son más las empresas que se dan cuenta de la enorme «oportunidad de mercado» que suponemos los lactosillos, y todos los ingresos que podrían facturar de más tan sólo cambiando ese aditivo.

La Ley de Alérgenos, recogida en el Reglamento Europeo 1169/2011 sobre información alimentaria ofrecida al consumidor, obliga tanto a productores como a restaurantes a indicar en su etiqueta o en la carta los posibles alérgenos que pudiera contener el producto que venden, incluso si existiese posibilidad de contaminación cruzada. Entre estos alérgenos se encuentra la leche (incluida la lactosa). Así que si en la etiqueta de un producto indica —generalmente en negrita— que lleva leche, no deberíamos consumirlo.

¿Podemos tomar productos que puedan llevar trazas de leche?

Muchas veces la leche no aparece marcada como alérgeno entre los ingredientes de la etiqueta, pero pone el siguiente mensaje: «puede contener trazas de leche».

Que pueda contener trazas de leche no quiere decir que lleve leche o lactosa. Indica que el producto ha sido elaborado en una fábrica o planta de producción donde se ha usado leche o sus derivados para la elaboración de otros productos, por lo que podría existir contaminación cruzada. Sin embargo, la posibilidad de que esto ocurra es muy baja. Aun así, para aquellas personas que tienen un nivel muy alto de intolerancia a la lactosa, también existe esa pequeña posibilidad de que les afecte. Por lo que dejo a vuestra elección la decisión de consumirlos.

¿QUÉ ADITIVOS LLEVAN LACTOSA Y CUÁLES NO?

Aditivos con lactosa	Aditivos que no llevan lactosa*
Lactosa	Ácido láctico (E270)
Monohidrato de lactosa	Lactatos (E325, E326, E327)
Azúcar de la leche	Lactato ferroso (E585) en aceitunas negras
Sólidos lácteos	Ésteres lácticos (E472b)
Lactitol (E966)	Lactilatos (E481, E482)
Suero, suero de leche o suero lácteo	Glucono delta lactona (E575)
Suero en polvo	Proteínas de la leche
Cuajo animal	Caseína
Grasas de leche	Caseínatos de calcio, sodio, potásico y magnésico
	Lactalbúmina
	Lactoglobulina

* Aún así, debemos tener precaución con estos aditivos de origen lácteo, pues a pesar de no tener relación con la lactosa, puede haber existido una contaminación cruzada al tener el mismo origen.

Es normal que muchas veces los nombres o los números de las etiquetas nos confundan. Por ejemplo, el caso del ácido láctico o de los lactatos suelen causar muchas dudas. Pero a pesar de su nombre, estos ácidos y sales son independientes de la lactosa. Al igual que las proteínas de la leche. Una cosa es la lactosa (azúcar) y otra son las proteínas, que a los intolerantes no nos afectan y sí podemos tomar.

EL CASO DEL YOGUR, EL KÉFIR Y ALGUNOS QUESOS

Como ya hemos comentado, hay distintos grados de intolerancia a la lactosa. No es extraño encontrar personas que no toman leche porque les sienta mal o se sienten pesados, y sin embargo sí toman queso o yogures.

El motivo es que en su elaboración, tanto en la del queso como en la del yogur, la lactosa ha sido fermentada por bacterias ácido lácticas o cultivos lácticos. Por decirlo de alguna manera, estas bacterias se comen gran parte de la lactosa que hay en la leche para fermentarla. De hecho, cuanto más tiempo de curación o maduración tenga un queso, menor será la cantidad de lactosa que tenga, puesto que el suero lácteo se va evaporando y aumenta la concentración de grasa. Y esto es igual para el de cabra, el de vaca y el de oveja.

El queso, cuanto más curado, más duro y más fuerte sea su sabor, menos lactosa contiene.

Así, los quesos frescos tipo burgos, ricota, requesón, mascarpone o queso crema tienen mayor cantidad de lactosa que los curados de manera artesanal como el parmesano, roquefort, gruyere o emmental, que prácticamente no tienen nada de lactosa. En el caso de los quesos semicurados y tiernos como el brie, el manchego o el camembert, a pesar de tener menor cantidad de lactosa que los frescos, dependerá del grado de intolerancia de cada persona.

Hoy en día, tenemos bastantes más posibilidades de adquirir quesos reducidos en lactosa en el mercado; tanto crema y tiernos como de mayor maduración: emmental, brie, camembert, gruyere, etcétera.

También podemos encontrar en algunos supermercados yogures sin lactosa, tanto naturales como de sabores, y también postres lácteos sin lactosa (natillas, flanes, helados). Muchos de ellos tan sólo son productos corrientes a los que añaden la encima lactasa.

De manera parecida al yogur, la bebida de kéfir es leche fermentada con levaduras y bacterias lácticas homónimas. Estos microorganismos fermentan la lactosa de la leche y la convierten en ácido láctico, dando lugar a una bebida de sabor similar al yogur pero de consistencia más líquida. Su origen se encuentra en el Cáucaso y su nombre procede de la palabra turca *keyif*, que hace referencia a la sensación plena de bienestar.

Debido a este proceso de fermentación de la lactosa que la reduce a niveles tolerables, aquellos lactosillos con un grado no muy alto de intolerancia podrían tomar kéfir sin problemas (de hecho, es muy beneficioso para repoblar nuestra flora intestinal por sus propiedades probióticas, como veremos en el siguiente capítulo). Aún así, podemos preparar kéfir 100 % libre de lactosa fermentando otras bebidas vegetales, agua o incluso té.

