

Crónica | Técnicas para una alimentación saludable

Delicias pasteleras sin azúcar

Medio centenar de diabéticos ferrolanos han participado durante las últimas semanas en los cursos de repostería impartidos por José Rubio Gascón

P. C. S. | FERROL
■ ¿Se puede endulzar el paladar prescindiendo completamente del azúcar? Los cursos organizados por la Asociación de Diabéticos de Ferrolterra demuestran que sí. En las últimas semanas, medio centenar de ferrolanos que padecen esa enfermedad han asistido a los cursos impartidos por el repostero José Rubio Gascón, que les ha explicado un puñado de fórmulas que permiten preparar sabrosos postres regateando a los enemigos de las personas con diabetes: el azúcar, las materias grasas, las calorías...

¿Y qué tipo de pasteles se pueden preparar con estas saludables fórmulas? «De todo», apunta Gascón. «Cakes, pastas de té, mousses, brazos de gitano, mermeladas...». En realidad, la clave del asunto está en los ingredientes, que se deben preparar sustituyendo el azúcar por edulcorantes o sacarina. Así, se pueden hacer cremas pasteleras, almíbares con gelatina o



JOSÉ PARDO

José Rubio Gascón —izquierda— prepara unos pasteles en presencia de los alumnos

natas. En algunos casos, hay que vigilar que la materia prima con la que se trabaja sea especial, como el chocolate ya elaborado sin azúcar, que permitió a los alumnos de este curso preparar unos bombones más sanos de lo habitual.

Lo más interesante de este

curso es que no sólo es útil para enfermos de diabetes, como apunta José Rubio Gascón: «Estos postres valen para cualquier persona que no quiera tomar azúcar, sea o no diabética. Hemos conseguido muchas fórmulas y muy variadas», explica.

Con cada receta preparada en los cursos, los alumnos tienen ahora una ficha que, previa consulta al médico para establecer las dosis más adecuadas de cada ingrediente, les permitirá practicar en casa la elaboración de estos manjares aptos para todo el mundo.