

# AGRADECIMIENTOS

La publicación de este libro ha sido posible gracias a la colaboración del Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco y al esfuerzo que nuestras familias han realizado en la elaboración de estas recetas.

También queremos expresar nuestro agradecimiento especial a Luismi Pedrosa por la realización de las fotografías, a Naia Elordui, Alaitz Abad, Naroa Arkotxa, Ylenia Molina, Irati Torre y a Maider Zugazagoitia por su traducción del recetario al euskera y Cristina Lería por su dirección del proyecto.

El Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco ha subvencionado la presente publicación dentro del Programa de subvenciones a Asociaciones y Grupos de autoayuda sin ánimo de lucro en el campo de la salud, para la realización de actividades de educación para la salud.

## eskerrak

Liburu honen publikazioa, Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak eta errezetak prestatzerakoan gure familiek egindako esfortsuari esker egin ahal izan da.

Esker berezi bat eman nahi genioke Luismi Pedrosari argazkiak egiteagatik, Naia Elordui, Alaitz Abad, Naroa Arkotxa, Ylenia Molina, Irati Torre eta Maider Zugazagoitiari errezetak euskerara itzultzeagatik eta Cristina Leriari, proiektu hau bideratzeagatik.

Argitalpen honek Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailaren dirulaguntza jaso du, osasun-hezkuntzako jarduerak bultzatzen dituzten irabazi asmorik gabeko Autolaguntza Elkartea eta Taldeei dirulaguntzak emateko Programaren barruan.

Las recetas presentes en este texto han sido analizadas y/o valoradas en cuanto a su contenido en proteínas y aminoácidos por el Dr. Alfredo Fernández y por D. Rodrigo Ramos en el Laboratorio de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, en Vitoria-Gasteiz. Dicho trabajo se ha llevado a cabo gracias a un convenio de colaboración firmado entre esta entidad y EUSKADIKO PKU ELKARTEA y O.T.M.

Liburu honetan agertzen diren errezeten proteina eta aminoazido edukiak, Gazteizko Euskal Unibertsitateko Farmazia fakultateko elikapen laborategian, Alfredo Fernandez medikuak eta Rodrigo Ramos jaunak aztertu dituzte. Lan hau, Euskadiko PKU eta O.T.M. elkartea eta entitate honen arteko akordio bati esker egin ahal izan da.

# PRÓLOGO

Me produce una enorme satisfacción prologar este libro de recetas para la Fenilcetonuria (PKU) y otras metabolopatías (O.T.M.), cuyo mérito es enteramente de la Asociación de Padres pues suya ha sido la iniciativa y el esfuerzo de realizarlo. En otras ocasiones y en otros logros han ido de la mano de nosotros los profesionales pero esta vez el esfuerzo y la idea son enteramente de su propia cosecha. Esto no es más que un reflejo de lo que con perseverancia y entusiasmo se puede llegar a hacer sin necesidad de albergar profundos conocimientos sobre un tema.

De todas formas con ser muy loable el acopiar todo el mérito, lo más trascendente de este libro de recetas es su enorme utilidad para los pacientes y familias que tienen un hijo afecto de una fenilcetonuria o de otra metabolopatía. Todos los que trabajamos y peleamos en este problema sabemos de las dificultades de mantenimiento de la dieta y sus posibles repercusiones psicológicas a medio y largo plazo. La diversificación exhaustiva de la dieta es el arma más eficaz contra estos posibles efectos secundarios. Sin embargo dicha diversificación resulta imposible sin contar con libros como el que he tenido el honor de prologar en el que se ofrecen un número considerable de posibilidades dietéticas adaptas a las limitaciones nutricionales de la fenilcetonuria y otras metabolopatías.

Por todo ello quiero felicitar a los autores y agradecerles como experto, el esfuerzo que han realizado. Mucho más que yo todavía lo agradecerán sin duda todos los pacientes y sus familias.

Pablo Sanjurjo Crespo  
Catedrático de Pediatría de la UPV/EHU

## HITZAURREA

Izugarrizko poztasuna eragiten dit, Fenilzetonuria (PKU) eta beste metabolopatientzat (O.T.M.) egindako errezeta liburu honen hitzaurrea egitea, zeinen meritu osoa Gurasoen Elkartearena da, beraiena izan delako ekimena eta esfortsua. Beste egoera eta lorpen batzuetan, gure esku, hots, profesionalen eskutik joan dira, baina oraingo honetan, esfortsua eta ideia beraiena izan da. Liburu hau, gai batiburuz ezagupen sakonak izan ez arren, perseberantziaz eta entusiasmoz egin ahal denaren islada baino ez da.

Dena dela, meritu guztia norbereganatzea onartzekotan, errezeta liburu honen adierazgarriena, Fenilzetonuria edo beste metabolopatia batez afektatutako seme-alaba bat duten familia eta gaixoek aurkituko duten erabilgarritasuna da. Arazo honen inguruan lan egiten eta borrokatzen dugun guztiak, badakizkigu dietaren mantenuak dituen zailtasunak eta epe ertain eta luzean izan ahal dituen ondorio psikologikoak. Ondorio negatibo hauek ekiditzeko modurik onena, dietaren dibertsifikazioa da. Hala ere, dibertsifikazio hau ezinezkoa izango litzateke, hitzaurrea egiteko aukera izan dudan liburu honen laguntzarik gabe, non fenilzetonuriak eta beste metabolopatiek dituzten elikadura mugoi egokituta dauden dietak eskeintzen diren.

Guzti honengatik, egileak zoriondu eta aditu bezala eskerrak eman nahi dizkiet, egindako esfortsuagatik. Zalantzak gabe, nik baino gehiago, familiek eta gaixoek eskertuko dute.

Pablo Sanjurjo Crespo  
EHU-ko Pediatria Katedratikoa

## ENSALADA DE ENDIBIAS CON CHAMPIÑONES

100 g. endibias  
100 g. champiñones  
en conserva  
100 ml. zumo de limón  
10 g. perejil picado  
200 ml. aceite de oliva  
Sal



### endibia eta barrengorri entsalada

100 g. endibia  
100 g. kontserban jarritako barrengorriak  
100 ml. limoi xukua  
10 g. perrexil txikitua  
200 ml. olioa olioia  
Gatza

CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS (100 gr. de producto contiene)  
proteína eta aminoazidoen edukina (produktuaren 100 g.-ren edukina)

PROT  
0,9

ASP  
0

GLU  
0

SER  
0

HIS  
12,9

GLY  
0

THR  
18,4

ARG  
23,5

ALA  
0

TYR  
21,4

VAL  
21,6

MET  
9,4

ILE  
18,4

PHE  
23,5

LEU  
42,3

LYS  
35,7

## ELABORACIÓN

Limpiar bien las hojas de la endibia, escurrirlas y cortarlas en trozos.

Escurrir los champiñones y cortarlos en laminillas.

Unir los ingredientes en una ensaladera y rociarlos con una salsa vinagreta elaborada con el aceite, zumo de limón y perejil picado.

Servirla fría.



## prestakuntza

Endibia orriak ondo garbitu, lehortu eta zatitu.

Barrengorriak ondo xukatu eta xerratu.

Osagaia ontzi egoki batean nahastu eta olioz, limoi xukuz eta perrexil txikituaz egindako oliozpinez ihintzatu.

Hotz zerbitzatzen da.

## CREMA DE CALABACÍN

200 g. calabacín crudo  
70 g. puerro crudo  
70 g. cebolla cruda  
10 g. quesito en daditos  
Apericubo  
de La Vaca que Ríe  
Agua  
Sal  
Un pellizco de perejil



## kalabazin krema

200 g. kalabazin gordina  
70 g. porru gordina  
70 g. tipula gordina  
10 g. La Vaca que Ríe Apericubo gastatxoak  
10 g. olioa  
Ura  
Gatza  
Perrexil apur bat

**CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS** (100 gr. de producto contiene)  
proteína eta aminoazidoen edukina (produktuaren 100 g.-ren edukina)

PROT  
1,9

ASP  
50,2

GLU  
128,6

SER  
41

HIS  
36,7

GLY  
65,9

THR  
37,2

ARG  
87,9

ALA  
41,5

TYR  
32,3

VAL  
44,8

MET  
15,9

ILE  
31,3

PHE  
36

LEU  
66,7

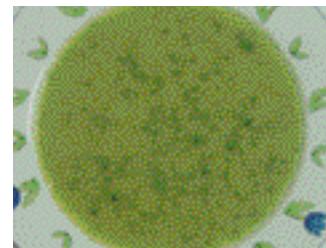
LYS  
105,4

## ELABORACIÓN

En una olla con poco agua, hervir el calabacín con el puerro y la cebolla.

Cuando esté cocido, añadir el queso y pasarlo todo por la batidora.

Servimos caliente y espolvoreamos con perejil picado.



## prestakuntza

Lapiko batean ur pixka bat jarri eta bertan kalabazina, porrua eta tipula egosi.

Egosi ondoren, gastatxoak gehitu eta irabiagailuaz irabiatu.

Bero zerbitzatzen dugu eta perrexilaz hautsezatzen dugu.

## ALBÓNDIGAS

100 g. panceta  
100 g. miga de pan  
Un poquito  
de harina especial  
Perejil  
Ajo picadito  
Salsa de tomate  
Aceite de oliva  
Sal



### almandrongilak

100 g. urdea  
100 g. ogi mami berezia  
Irin berezia  
Perrexila  
Baratxuria  
Tomate saltza  
Oliba olioia  
Gatza

**CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS** (100 gr. de producto contiene)  
proteína eta aminoazidoen edukina (produktuaren 100 g.-ren edukina)

PROT  
12,6

ASP  
1134,4

GLU  
1824,6

SER  
498,9

HIS  
815,2

GLY  
584,2

THR  
564,0

ARG  
1076,4

ALA  
637,5

TYR  
311,2

VAL  
867,5

MET  
96,8

ILE  
551,0

PHE  
465,0

LEU  
768,5

LYS  
645,1

## ELABORACIÓN

Picamos la panceta muy menudita y se le une la migas de pan, ajo muy picadito, perejil y salamos.

Hacemos unas bolitas y envolvemos en la harina.

Freímos en aceite muy caliente y pasamos a una fuente donde tenemos la salsa de tomate caliente, y dejamos que hierva un poco.

Aproximadamente salen unas 25 albóndigas.



## prestakuntza

Urdea oso zati txikietan zatitu eta ogi mamia, baratzuri zatitua eta perexila gehitu. Ondoren gatzatu.

Nahasketarekin bolatxo batzuk egin eta irinez estali.

Bolatxoak olio beroan frijitu eta ondoren, tomate saltsa beroa daukan lapiko batean jarri. Bukatzeko lapikoa sutan iraki arte ipini.

Gutxi gorabehera 25 almandrongsilak ateratzen dira.

## MEJILLONES RELLENOS

300 ml. sucedáneo de leche  
15 g. mantequilla  
15 g. mejillones frescos  
55 g. harina especial  
5 g. cebolla cruda  
10 g. Rebocina  
15 g. pan rallado especial  
Una pizca de ajo  
Sal  
Un poquito de perejil picado  
Un chorrito de aceite de oliva



## muskulua beteak

300 ml. esne berezia  
15 g. gurin  
15 g. muskuilu  
55 g. irina  
5 g. tipula gordina  
10 g. Rebocina  
15 g. ogi birrin berezia  
Baratxuria  
Gatza  
Perrexil piska bat  
Oliba olioia

**CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS** (100 gr. de producto contiene)  
proteína eta aminoazidoen edukina (produktuaren 100 g.-ren edukina)

PROT  
1,6

ASP  
146,9

GLU  
208,7

SER  
70,4

HIS  
59,4

GLY  
91,7

THR  
72,7

ARG  
134,2

ALA  
79,6

TYR  
49

VAL  
96,2

MET  
4,9

ILE  
55,1

PHE  
53,1

LEU  
86

LYS  
96,8

## ELABORACIÓN

En una sartén pochamos el ajo y la cebolla junto el aceite. Cuando ya lo tenemos agregamos la mantequilla y poco a poco vamos agregando la harina. Revolvemos hasta que tengamos todo bien ligado.

Vamos agregando los mejillones, y el perejil y revolvemos (batimos todo con la batidora junto un poco caldo de los mejillones) seguimos agregando el sucedáneo de leche hasta que la bechamel esté completamente ligada.

Cuando la masa esté templada, rellenamos las conchas de los mejillones y lo pasamos por el pan rallado y la Rebocina disuelta.

Freímos en abundante aceite de oliva caliente.



## prestakuntza

Zartagin batean, baratxuria eta tipula urrezten ditugu olioarekin bat. Eginda dagoenean, gurina gehitzen diogu eta piskanaka-piskanaka irina gehitzen goaz. Ondo nahasten dugu funtsezko nahasketa bat izan arte.

Muskulua eta perrexila gehitzen dizkiogu eta muskuluen xuku apur batekin batera irabiagailutik pasatzen dugu nahasketa. Ondoren, esne berezia gehitzen diogu bexamel egokia izan arte.

Orea epel dagoenean, muskuluen maskorrak betetzen ditugu. Azkenik, ogi birrinetatik eta Rebocina-tik maskorrak pasatzen ditugu.

Oliba olio ugaritan frijitzten ditugu maskorrak.

# NATILLAS DE CHOCOLATE

400 ml. sustituto de leche  
2 g. azúcar  
20 g. Maizena  
12 g. Nesquick  
6 g. preparado de flan Royal



## txokolatezko arrautzesnea

400 ml. esne berezia  
2 g. azukrea  
20 g. Maizena  
12 g. Nesquick  
6 g. Royal-en flan prestakina

**CONTENIDO EN PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS** (100 gr. de producto contiene)  
proteína eta aminoazidoen edukina (produktuaren 100 g.-ren edukina)

PROT  
0,7

**ELABORACIÓN**

ASP  
63

Mezclar el Nesquik y la Maizena y el preparado de flan y revolver hasta que quede bien unido.

GLU  
104,6

En un cazo vertemos la leche, azúcar y lo calentamos.  
Cuando esté caliente le agregamos la mezcla anterior sin dejar de revolver para que no queden grumos dejamos que hierva un poco y retiramos del fuego.

SER  
28,1

HIS  
25,7

Vertemos en un cuenco y decoramos con una galleta. Dejamos enfriar.

GLY  
18,2

THR  
29,1

ARG  
44,4

ALA  
22,4

TYR  
19,2

VAL  
54,1

MET  
4,0

ILE  
31,7

PHE  
28,5

LEU  
48,8

LYS  
33,1



**prestakuntza**

Nesquick-a, Maizena eta flan prestakina, ontzi batean ondo.

Lapiko txiki batera, esnea eta azukrea isuri eta berotu.

Bero dagoenean, aurretitik lortutako nahasketa gehitu, irabiatzeari utzi gabe, bikorrak kentzeko. Irakiten uzten dugu piska batean.

Kaiku batera botatzen dugu, gaileta batez apaindu eta hozten uzten dugu.