

UNA VIDA SIN GLUTEN

LA VANGUARDIA

JUEVES, 19 DE MAYO DE 2011



ILUSTRACIÓN DE FERNANDEZCOCA.COM



Criterios claros en el etiquetado de los productos sin gluten

MATILDE TORRALBA Presidenta de Celíacs de Catalunya - Unión Española de Celíacos

Además de los problemas que conlleva la enfermedad celíaca a los que sólo se puede hacer frente a través de una correcta dieta sin gluten de por vida, se añaden los problemas sociales que afectan el día a día de las personas celíacas y de sus familias. Algo tan común como ir al mercado o al supermercado, se convierte en una odisea para los celíacos que tienen la necesidad de comprobar que el producto que van a adquirir no contenga gluten.

MARCO LEGAL

La única forma de conseguir que los productos estén claramente identificados para las personas celíacas es fomentando el correcto etiquetado de los productos y ayudando a las empresas para que identifiquen claramente en sus etiquetas aquellos productos que no contienen gluten ni por contaminación. Desde la asociación Celíacs de Catalunya-Unión Española de Celíacos hemos trabajado intensamente, y lo seguimos haciendo, en varios frentes. En colaboración con la administración española hemos conseguido que se reglamente un marco legal que ampara a las empresas para que puedan identificar los productos como "sin gluten" cuando no superan los 20 miligramos de gluten por kilo. Este ha sido uno de los mayores logros conseguidos en los últimos años y, además, dicho reglamento es complementario a la directiva europea que

regula el etiquetado de los productos alimentarios.

A nivel autonómico, Catalunya es la única comunidad que dispone de una herramienta, el Pacto para el Celíaco y el Diabético, una iniciativa que surgió fruto del acuerdo de colaboración con la Generalitat de Catalunya. Las empresas que se han adherido a este pacto, más de 80 en la actualidad, incorporan en sus pro-

Una odisea. Realizar la compra puede llegar a convertirse en una odisea para las personas celíacas

Espiga tachada. Catalunya destacada por haber hecho el Pacto para el Celíaco y el Diabético

ductos un distintivo a través del cual se identifica con una espiga tachada cuando no llevan gluten y con una espiga sin tachar cuando pueden contener gluten por contaminación, lo que facilita la compra a las personas celíacas, ya que rápidamente pueden identificar los productos que pueden consumir.

RESTAURACIÓN SIN GLUTEN

Otro aspecto en el que hay que continuar trabajando es en el terreno de la restauración, al igual que cuando va a la compra, también cuando va a un restau-

rante, la persona celíaca tiene que estar atenta a lo que puede comer. Para animar a los restauradores a ampliar su oferta gastronómica con las máximas garantías de seguridad para las personas celíacas, desde la asociación y en colaboración con la Fundació Alícia y con el asesoramiento de la Agència Catalana de Seguretat Alimentària, hemos elaborado el primer Manual de Restauración Sin Gluten dirigido a los profesionales de la restauración.

La gran novedad de este manual es que describe de forma práctica y amena todo el proceso a seguir para ofrecer menús sin gluten con las máximas garantías de seguridad. El manual, redactado por restauradores, dietistas y tecnólogos de los alimentos, describe en detalle todos los aspectos que hay que tener en cuenta desde que llega la materia prima al restaurante hasta que se sirve el plato en la mesa. Sin duda, una herramienta de trabajo que permitirá a muchos restauradores, sensibilizados con la celiaquía, ofrecer menús sin gluten con las máximas garantías y permitirá aumentar la oferta de restaurantes para las personas celíacas y sus familias.

MÁS SENSIBILIDAD

Afortunadamente, cada vez son más los agentes sociales y económicos sensibilizados con esta enfermedad y que se suman a iniciativas como las comentadas. El trabajo de las asociaciones es conseguir normalizar la vida de las personas celíacas y sus familias. Solemos decir que la enfermedad celíaca no se ve, pero en ocasiones las consecuencias de ingerir gluten se reflejan en la piel, como es el caso de quienes han sido diagnosticados a través de una dermatitis herpetiforme, llamada enfermedad celíaca de la piel.

Entre todos podemos conseguirlo y avanzar en aspectos como el del etiquetado de los productos alimentarios que es, sin lugar a dudas, un gran paso en la dirección adecuada.



Torralba en la sede de la asociación, situada en la calle Balmes, 109, de Barcelona ARCHIVO

21 de mayo Día Internacional de la Enfermedad Celíaca

Las personas celíacas se reúnen en Vilafranca del Penedès en un acto lúdico-festivo para solicitar ayudas a la Administración

Este sábado 21 de mayo, la asociación Celíacs de Catalunya - Unión Española de Celíacos celebrará, en el parque Sant Julià, en Vilafranca del Penedès, el Día Internacional de la Enfermedad Celíaca con una gran butifarrada popular sin gluten.

El acto, que comenzará a las 11 h de la mañana y finalizará al mediodía, cuenta con la participación de empresas del sector de la alimentación que ofrecerán una muestra de sus productos sin gluten. A su vez, habrá diversas actividades infantiles, actuaciones y un gran sorteo.

Esta jornada festiva, que pretende unir a todo el colectivo

celíaco, será también una jornada reivindicativa donde se leerá un manifiesto en el que la asociación solicitará ayudas a la administración para que los celíacos puedan ver compensado -a través de reducciones en la declaración de la renta-, el sobrecoste que asumen por la obligatoriedad de seguir una dieta sin gluten.

Desde Celíacs de Catalunya - Unión Española de Celíacos destacan que el único tratamiento para las personas celíacas es una alimentación sin gluten de por vida y que esto conlleva un sobrecoste anual de 1.500 euros por persona celíaca.

También solicitarán una solu-



Celebración del Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, en 2010

ción para que la medicación que calma el prurito que produce la enfermedad celíaca de la piel no pase por tener que solicitar en la farmacia una fórmula magistral porque se ha dejado de fabricar el único medicamento que existía para tratar dicha enfermedad.

Otra de las reivindicaciones de este año será la de reclamar a la industria agroalimentaria que identifique claramente la ausencia de gluten en sus productos. Existe un reglamento que ampara a las empresas, y desde la asociación se promueven diversas actuaciones para facilitar esta tarea.

En definitiva una jornada lúdico-festiva en la que el único ausente será el gluten.



ENTREVISTA A LA DRA. CAROLINA SOUSA MARTÍN. Profesora del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia. Universidad de Sevilla

GEMMA MARTÍ

Un proyecto de I+D liderado por la Dra. Sousa de la Universidad de Sevilla busca identificar y desarrollar líneas de trigo duro y harinero con menor contenido en gluten y que sean aptas para el colectivo celiaco

¿Qué es la enfermedad celiaca?

• Esta es un trastorno autoinmunitario, y se define como una alteración de la mucosa del intestino delgado proximal asociada con una intolerancia permanente al gluten, una mezcla de proteínas individuales presente en los cereales como trigo, centeno, cebada, avena y sus derivados. Hasta ahora la única terapia efectiva existente es una dieta restrictiva, exigente y permanente para toda la vida.

¿Es fácil seguir una dieta sin gluten?

• No, por ello, las dificultades para realizar estrictamente una dieta sin gluten por los condicionamientos de la vida social, el elevado coste de los productos dietéticos especiales y las dificultades tecnológicas para garantizar la ausencia de gluten en los alimentos complejos han impulsado la investigación de alternativas al tratamiento que permitan al celiaco disfrutar de una mayor calidad de vida.

Para lograr esta mayor calidad de vida, ¿es posible desarrollar variedades de trigo aptas para celiacos?

• Nuestro grupo de investigación en el Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Sevilla, el Instituto de Agricultura Sostenible de Córdoba (IAS-CSIC) y la empresa de semillas Agrovegetal colaboramos en un Proyecto de I+D+i cuyo objetivo es la identificación y desarrollo de líneas de trigo duro y harinero con menor contenido en gluten, aptas para celiacos, mediante la anulación de péptidos tóxicos por métodos biotecnológicos.

¿En qué consiste el proyecto?

• En este proyecto se identificarán líneas de trigo duro y harinero, generadas por el Centro Internacional para la Mejora del Maíz y del Trigo (CIMMYT), con menor contenido en gluten y se anulará la producción de los péptidos del gluten que son tóxicos para los pacientes celiacos mediante métodos biotecnológicos. Ello permitirá desarrollar nuevas variedades de trigo que permitirán la producción de alimentos (pan, galletas, bollos, pasta...) aptos para personas celiacas, cumpliendo así con una de las demandas de este colectivo.

¿Cómo se lograrán?

• Se identificarán las líneas de trigo con menor contenido en gluten, y dentro de ellas se seleccionarán las que muestren una mejor adaptación a las condicio-



La Dra. Carolina Sousa (sentada) con las integrantes de su grupo de investigación del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Farmacia

Nuevas esperanzas para los celiacos

CÓMO DETECTAR EL GLUTEN EN UN ALIMENTO

¿La persona celiaca dispone de algún método sencillo de medición de la inmunotoxicidad potencial de un alimento?

• Sí, ya se puede hacer el control de la toxicidad de un alimento por el propio celiaco mediante un test que ha desarrollado la empresa Biomedal en colaboración con el grupo de investigación que dirijo en la Universidad de Sevilla. Este producto, GlutenTox Home ya se distribuye en las farmacias de España como una nueva herramienta de detección rápida que permite detectar el gluten dañino en alimentos y bebidas, pudiendo ser utilizado por el paciente celiaco o sus allegados. Este producto pretende mejorar la calidad de vida de los enfermos celiacos, ya que permitirá prevenir intoxicaciones y aumentar la variedad de alimentos que pueden tomar, al propor-

cionar un análisis más rápido y específico de los alimentos.

¿Cómo funciona?

• Son unas tiras analíticas que incluyen unos anticuerpos monoclonales capaces de identificar de forma rápida y fiable si un producto es apto o no para celiacos, al detectar únicamente la presencia de la parte del gluten que resulte tóxica para los pacientes. La prueba es rápida y fácil de interpretar, presentando los resultados con una línea coloreada, como los test de embarazos. El producto se encuentra avalado por científicos de la Universidad de Stanford (Estados Unidos). Puede ser utilizado por los celiacos o sus allegados en casa o cuando se encuentren de viaje. Se lleva a cabo en unos minutos, y permite conocer si alimentos no etiquetados o controlados pueden causar daño al celiaco.

Avance. Un equipo de la Universidad de Sevilla investiga nuevas variedades de trigo aptas para celiacos

Pan y pasta. Con este trigo se podrá fabricar pan, galletas, bollos, pasta... que podrán comer los celiacos

Detección. Un test tan simple como el de embarazo permite detectar si un producto contiene gluten

nes de cultivo del sur de España para su desarrollo comercial. Actualmente, Agrovegetal ha sembrado en esta campaña agrícola 100 líneas de cada especie (trigo duro y trigo harinero) para su evaluación agronómica en tres localidades de Andalucía que servirán como punto de partida

del proyecto. Una vez cosechadas las microparcels en el mes de junio, se estudiará el perfil de proteínas tóxicas para celiacos presentes en muestras de cada una de las pre-variedades para determinar la variabilidad existente y la posible existencia de líneas con bajos contenidos en péptidos tóxicos del gluten. Una vez caracterizadas las diferentes líneas de cada especie se seleccionarán un pequeño número de ellas para realizar la anulación de los péptidos tóxicos del gluten mediante la tecnología puesta a punto por el IAS de Córdoba. En una última fase, los granos de trigo duro y harinero producidos con estas nuevas variedades serán evaluados para medir su calidad tecnológica en la producción de harinas y sémolas, y se confirmará su aptitud para su consumo en alimentos para celiacos (pan, galletas, pasta, etc.) mediante la tecnología puesta a punto por el grupo que dirijo.

Estas harinas y sémolas, ¿podrán ser consumidas por todas las personas con intolerancia al gluten?

• Es necesario realizar estudios inmunológicos in vitro con muestras de pacientes celiacos y posteriormente, una vez comprobado que pueden ser potencialmente seguras para este colectivo, se deberán realizar ensayos clínicos en los que se incorporen estas variedades en la dieta del paciente celiaco y determinar la evolución de los celiacos para poder confirmar los resultados obtenidos in vitro.



Ángela conversa con Jordi Mir, de Supermercados La Rosita, establecimiento que dispone de una amplia gama de productos sin gluten aptos para celíacos JORDI BARRERAS

GEMMA MARTÍ

Hacer la compra no es una tarea fácil para una persona celíaca. Requiere cierto entrenamiento, tiempo y paciencia. Es imprescindible leer todas las etiquetas buscando el símbolo de “apto para celíacos” (la espiga barrada) y, a falta de símbolo, repasar todos los ingredientes para asegurarse de que el producto no contiene gluten. “Hay alimentos que en teoría no deberían contener gluten, pero éste se utiliza en conservantes, colorantes, espesantes..., y ante la duda, lo mejor es abstenerse y escoger una marca que nos garantice su ausencia”, explica Ángela de la Rosa, psicóloga que colabora con la asociación Celíacs de Catalunya y madre de dos jóvenes que no toleran el gluten, Nerea y Ángela Gallastegui.

Ahora Ángela ya tiene memorizada la relación de productos aptos para celíacos, un listado que elabora la asociación y que actualiza de forma regular. “Al principio, para hacer la compra necesitábamos casi tres años. Ahora, con la experiencia adquirida y el hecho de que cada vez las empresas están más concienciadas y empiezan a introducir en las etiquetas el símbolo de la espiga barrada, invertimos menos tiempos, aunque no puedes confiarte ya que hay alimentos que varían su fórmula y un año son aptos y al siguiente no”.

CONVENCER A LOS COMERCIANTES

La familia Gallastegui vive en Castelldefels. Con una población de 61.000 habitantes y a tan sólo 18 km de Barcelona, los establecimientos que comercializan productos sin gluten pueden con-

La implicación del pequeño comercio

Llenar la cesta de la compra de productos sin gluten requiere mucha paciencia, y una mayor inversión de tiempo y de dinero



Ángela en Règim, una de las tiendas donde suele comprar JORDI BARRERAS

tarse con los dedos de una mano. “Hace catorce años, cuando Ángela y Nerea fueron diagnosticadas, aquí encontrabas muy pocos productos sin gluten y teníamos que desplazarnos a Barcelona para hacer la compra. El pan lo íbamos a buscar a Girona, donde descubrimos una pastelería que lo hacían relativamente bueno”, explica Ángela de la Rosa.

Como, hasta la fecha, la celiaquía es una enfermedad de por vida y su única medicación es la alimentación, poco a poco los Gallastegui fueron convenciendo a los propietarios de diferentes establecimientos para que empezaran a comercializar alimentos aptos para celíacos.

El primer comercio de Castelldefels en introducir productos para personas celíacas fue Règim, una pequeña tienda situada en la calle Pompeu Fabra e inaugurada hace casi treinta años, donde venden productos dietéticos y naturales. “A principios de los noventa, Ángela me explicó la situación de sus hijas y el hecho de que no encontraban alimentos sin gluten en Castelldefels. Para intentar solucionar su problema, me puse en contacto con la aso-

ciación Celíacs de Catalunya y empecé con una pequeña gama de productos que, poco a poco, he ido incrementando; cada vez hay más personas celíacas diagnosticadas y la demanda de productos sin gluten aumenta”, explica Núria, su propietaria.

Otro de los establecimientos sensibilizado con la problemática de las personas celíacas es La Rosita, un supermercado familiar que regenta la familia Mir. Jordi Mir, hijo de Rosita, la fundadora del establecimiento, explica que: “Fue una apuesta personal ante las necesidades de algunos de nuestros clientes”. En La Rosita comercializan una amplia gama de alimentos sin gluten de diferentes marcas e intentan facilitar la compra a sus clientes de una forma sencilla pero muy útil: en los estantes identifican con el símbolo de “sin gluten” aquellos productos aptos para celíacos.

La comida. La única medicación que necesita la persona celíaca es una alimentación sin gluten

Esta sensibilización hacia las personas celíacas no siempre está presente en las grandes superficies. “Aunque alguna cadena está haciendo un esfuerzo por incrementar la gama de productos sin gluten y por identificarlos correctamente, en muchos de los grandes supermercados encontramos sólo los alimentos más básicos, lo que nos obliga a comprar en diferentes establecimientos. Esto representa un inversión mucho mayor en tiempo, por no hablar del precio de los productos sin gluten”, remarca Ángela de la Rosa.

La CESTA de la compra SIN GLUTEN

Los productos aptos para celíacos son entre un 67% y un 3.267% más caros que los no aptos. Un celíaco paga hoy por su compra lo mismo que pagará un no celíaco dentro de 30 años

MARTA GÓMEZ I PES

Los celíacos nos gastamos bastante más en la cesta de la compra que las personas sin problemas alimenticios. La dieta sin gluten supone un sobrecoste importante, tal como se constata en el "Estudio de la evaluación de 2006 a 2010 de los precios de venta al público de productos aptos para celíacos y productos convencionales que se comercializan en toda España", presentado por la Associació de Celíacs de Catalunya. Este análisis se ha realizado a partir de una muestra de 547 productos en 15 comunidades autónomas.

En relación con los productos de primera necesidad, se evidencia que los aptos para celíacos son entre un 67% y un 3.267% más caros que los no aptos, un 67% que representa, desde la visión más optimista, más de 30 veces el IPC español. Es decir, un celíaco paga

Precios. En el pan, las pizzas y las barritas de cereales es donde hay una mayor diferencia

hoy por su cesta de la compra lo que pagará dentro de más de 30 años un no celíaco por la misma compra.

MAYORES INCREMENTOS

Los productos específicos para nosotros en los que más ha aumentado la diferencia de precio respecto a los productos con gluten desde 2006 son el pan de barra, el tostado, las pizzas y las barritas de cereales. En el otro lado de la balanza, la harina de trigo y el pan rallado para celíacos han disminuido su precio, pero siguen siendo un 503% y un 347%

SER CELÍACO EN CIFRAS

Al realizar la compra, Ángela y su madre se fijaron en el precio que pagaban por cada producto si lo adquirían con o sin gluten. Una vez más, las cifras –aunque son orientativas– hablan solas

PRODUCTO	CON GLUTEN (en €)	SIN GLUTEN (en €)
Pasta de sopa de 250 gr.	0,45	2,05
Spaguettis 500 gr.	0,90	2,70
Fussilli de 500 gr.	0,90	3,50
Pan rallado 400 gr.	0,85	3,55
Biscotes 300 gr.	1,70	4,55
Barra de pan de 250 gr.	1	4,15
TOTAL:	5,8	20,5



La cesta de la compra de una persona celíaca es mucho más cara que la de una no celíaca G.M.

más caros respecto a los mismos productos con gluten.

DISPERSIÓN DE LA OFERTA

Aunque cada vez hay más oferta para celíacos, ésta continúa estando muy dispersa; es decir, un celíaco no puede hacer la compra de todos los productos en un solo establecimiento, sino que debe ir a diferentes puntos de venta, lo que supone más tiempo y costes de transporte adicionales. De todos modos, todavía no disponemos de la misma gama de productos que los no celíacos; aún hay muchos alimentos que no podemos consumir por no estar disponibles a la venta sin gluten.

La conclusión de este estudio es que la cesta de la compra de un celíaco tiene un coste desmesuradamente elevado si la comparamos con la compra de una persona que no está afectada por la enfermedad; asimismo, un celíaco cuenta con una oferta más dispersa y más reducida. Una situación injusta que esperamos se equilibre en el futuro; la nota positiva es que la enfermedad celíaca es hoy más conocida que hace cuatro años y parece que empresas, entidades y organismos oficiales se están sensibilizando sobre los problemas del colectivo celíaco.

Marta Gómez es nutricionista y tecnóloga de los alimentos de la asociación Celíacs de Catalunya

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Nuevo buscador de restaurantes a través de la página web



La asociación Celíacs de Catalunya ha lanzado el nuevo buscador de restaurantes a través de su sitio web www.celiacscatalunya.org/fueradecasa.

Este nuevo buscador incorpora herramientas de web 2.0 y permite a los usuarios participar añadiendo comentarios y vincular los restaurantes con sus cuentas de facebook, twitter y otras redes sociales, entre otras acciones.

Con una base de datos permanentemente actualizada y en continua expansión, dada la cada vez mayor preocupación del sector de la restauración por el bienestar del colectivo celíaco, desde este nuevo acceso web los usuarios podrán asimismo ver en un mapa la ubicación exacta de cada restaurante.

Más información: www.celiacscatalunya.org/fueradecasa

JUGUETES

Plastelina Inteligente para niños celíacos

Los pequeños ya pueden jugar tranquilamente con una plastelina fabricada a base de silicona.

Esta nueva plastelina Inteligente no se seca nunca, no es tóxica, no huele y no se pega en los cristales ni en los muebles, ya que no deja grasa como las plastelinas convencionales y, lo que es más importante para las personas celíacas: no contiene gluten, por lo que es apta para quienes no toleran el gluten o la lactosa.

Se presenta en varios colores, en cajas metálicas de 80 gramos y se puede adquirir online en diferentes sitios, a través de su página web. La plastelina Inteligente cumple con la normativa europea y ha pasado todos los controles de juguetes.

NUEVAS MONODOSIS
listas para comer

¡Llévatelas donde quieras!

Los productos sin gluten **readytoeat** no necesitan horneado previo a su consumo, por eso, son prácticos para consumir fuera de casa. Disponible en formato:

Classic, Burger, Choco Kombo, Muffins, Vienes Baguette.



www.ProCeli.com





“Los pasteles sin gluten me salen buenísimos”

Aunque hay productos muy logrados, la persona celíaca debe reeducar el gusto y adaptarse a nuevos sabores y texturas

G. M.

Cuando Ángela –una joven de 22 años que estudia ADE– todavía no había cumplido los ocho años, sus padres se percataron de que no crecía; se había quedado estancada. Ante este trastorno del desarrollo, empezaron a realizarle diferentes pruebas y su padre, pediatra especialista en gastroenterología pediátrica, solicitó también una prueba para saber si era intolerante al gluten. El resultado fue positivo.

“Todavía recuerdo el día en que mi madre, con voz triste, me explicó que a partir de entonces no podría comer ni pan ni pasteles... ¡Con lo que a mí me gustaban los pasteles”, recuerda Ángela Gallastegui, que es miembro de SMAP Jove, el grupo de jóvenes de la asociación Celíacs de Catalunya, entidad con la que también colaboran sus padres.

Desde entonces, el matrimonio Gallastegui ha tenido la sana obsesión de que sus dos hijas –Nerea y Ángela, ambas celíacas– no vivieran el no poder comer alimentos con gluten como

Normal. “Las personas que desconocen qué es la celiaquía son las que te ven diferente”

un problema. “No debe tratarse al celíaco como a un enfermo, y tampoco debe estar sobreprotegido”, comenta Ángela de la Rosa, la madre de Ángela.

La joven explica que “en casa siempre me han hecho sentir como una persona normal, y son las personas que desconocen qué es la celiaquía las que te ven diferente. En mi caso, el hecho de que mi hermana también fuera celíaca me ayudó; no me hacía sentir rara”. Su madre, con mucho sentido común, añade: “y es que todos somos diferentes: unos son miopes, otros alérgicos al polen y otros al gluten”.

REEDUCAR EL GUSTO

Para evitar los síntomas relacionados con la enfermedad celíaca, como los problemas gastrointestinales, los trastornos del desarrollo en el caso de los niños, la dermatitis herpetiforme, o la deficiencia de ácido fólico, entre otros, el celíaco debe modificar



Madre e hija pasean por el centro de Castelldefels después de realizar la compra sin gluten en diferentes establecimientos J.B.

SALIR A TOMAR ALGO

DIFÍCIL IMPROVISAR

Para las personas que no toleran el gluten, salir a tomar un helado, a comer un bocadillo en cualquier establecimiento de comida rápida o improvisar una cena suele ser más complicado de lo habitual. “En casa de mis amigos suelo tener pasta sin gluten, por ejemplo, y en cuanto a las pizzas, ahora hay alguna firma que las ofrece sin gluten, pero la oferta es muy limitada”, explica Ángela Gallastegui.

Los helados y los conos sin gluten tampoco se encuentran fácilmente. En Castelldefels, donde vive Ángela, Helados Carles y La Jionenca ahora tienen helados y cucuruchos aptos para celíacos, “pero cuando yo era pequeña siempre debía conformarme con un vasito”, comenta la joven. Carlos Bargalló, propietario de Helados Carles, explica que los conos que comercializa proceden de Italia “y pueden ser consumidos por aquellas personas que tienen algún tipo de intolerancia”.

su alimentación y acostumbrarse a los productos sin gluten. Éstos presentan diferentes texturas y sabores, lo que obliga a reeducar el gusto. “Todo sabe distinto. La pasta está bastante lograda, y en general es buena, pero el pan... El panadero que logre hacer un buen pan para celíacos se hará de oro”, bromea Ángela.

ELABORACIÓN CASERA

Ante las dificultades iniciales para encontrar productos sin gluten, y para que sus hijas vieran que había soluciones para cada situación, pudieran comer de todo y cuando les apeteciera, la familia Gallastegui optó por comprar una máquina para hacer masa. “Elaboramos pizzas, pasteles, pan... y por Sant Esteve hacemos la pasta de los canelones. Considero que es bueno que mis hijas sepan hacer ellas mismas los alimentos que necesitan para no depender de nadie”, explica Ángela de la Rosa, a lo que su hija añade: “Ahora los pasteles sin gluten me salen buenísimos”.

HELADOS QUE ILUSIONAN

Para este verano 2011, Kalise presenta en su gama nuevos helados sin gluten y continúa ofreciendo sus famosas frutas y polos que siempre han sido aptos para celíacos. Desde sus inicios, el Grupo Kalise Menorquina fabrica helados aptos para celíacos y en sus cartas ofrece helados sin galleta, sin bizcocho o sin contenidos de hari-

na de trigo. Para facilitar la compra a las personas celíacas, este 2011 la firma ha comenzado a indicar en sus puntos de venta los productos que no contienen gluten en sus carteleras y en algunas cartas de postres personalizadas. Alrededor de un 90% de los helados que fabrica el GKM con marca propia son aptos

para celíacos. Si además se incluyen las referencias de pastelería y tartas heladas comercializadas por la empresa, esto supondría en total un 80% de productos sin gluten. Los helados de Kalise forman parte de la lista oficial de helados sin gluten que elabora la asociación Celíacs de Catalunya con la que colaboran.





Caldos Aneto, 100% sin gluten 100% ingredientes frescos

Los Caldos Aneto son aptos para las personas celíacas y están avalados por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)

Los tiempos han revolucionado la cocina y nos ha permitido ganar tiempo respetando al máximo los mejores parámetros de sabor y calidad gracias a empresas como Aneto, cuyo caldo puede competir ventajosamente con cualquiera hecho en casa, con ingredientes frescos y un proceso completamente tradicional.

El proceso es el mismo que en casa: seleccionan los ingredientes más frescos del mercado, los cortan, los lavan y los sumergen en agua fría para cocerlos a fuego lento durante más de tres horas. La importancia está en utilizar siempre las mejores verduras, carnes y pescados de primerísima calidad.

Posteriormente se uperiza –proceso denominado UHT (Ultra High Temperature) que consiste en calentar a altas temperaturas-, lo que significa someter el caldo al mismo proceso que se somete la leche para que se conserve sin la necesidad de añadir ningún conservante. De esta manera, el caldo conserva todas sus cualidades y, finalmente, se envasa en tetrabrik permitiendo así una larga conservación (de ocho a doce meses).

Para elaborar, por ejemplo, un litro de caldo de pollo se utiliza: 1 litro de agua, ¼ de pollo fresco de corral (22%), ½ cebolla, 1 zanahoria fresca, ¼ de puerro fresco, 2 hojas de col frescas, 1 ramita de apio fresco y 1 pizca de sal marina.

El caldo Aneto es 100% natural, elaborado tradicionalmente como el que se hace en casa

La única diferencia entre el caldo que se puede hacer en casa y caldos Aneto es el tamaño de la olla, ya que utilizan una olla de 3.000 litros.

AMPLIO RECETARIO

En Aneto son especialistas en caldos y poseen un amplio recetario: desde los básicos (pollo, puchero, pescado, verduras, jamón), pasando por los ecológicos (zanahoria, cebolla, pollo, verduras y pescado), los bajos en sal (pollo, carne), o las bases para paellas (marisco, carne y verduras, fideuá, arroz negro y paella



Aneto es una empresa pequeña y tradicional comprometida a ofrecer productos artesanos de calidad, consiguiendo a lo largo de su trayectoria un reconocido prestigio

valenciana), sin olvidar las especialidades (crema de marisco y caldo de Navidad).

Todos los caldos Aneto tienen una particularidad: no contienen gluten, ya que están elaborados con productos 100% frescos y naturales. Aneto puede garantizar que sus caldos han sido elabora-

Sólo utilizan ingredientes frescos para la elaboración de sus caldos

dos sólo con los ingredientes listados en el lateral del brik.

Además, pasan un esmerado control de las producciones y las limpiezas de las instalaciones permiten asegurar que no hay contaminación por trazas.

En Aneto realizan todos los análisis correspondientes y el consumidor puede realizar la consulta también en la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

El proceso de cocción es a fuego lento y dura más de 3 horas en una olla de 3.000 litros

Caldos 100% Naturales Aneto son aptos para todo tipo de dietas y públicos: niños, mayores y, por supuesto, celíacos.

Más información
www.caldoaneto.com

CÓMO HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



El proceso que se sigue para elaborar el caldo es el mismo que en casa, aunque las ollas que utilizan en Aneto tienen una capacidad para 3.000 litros



¿Qué es SER CELÍACO?

El ser celíaco ha pasado de ser una rareza a ser poco menos que una enfermedad tan extendida que se podría considerar como un problema de salud pública. En nuestro país — en el resto de Europa— afecta a una de cada cien personas. Otra cosa es que lo sepan

Difícil y sencilla al mismo tiempo la contestación a esa pregunta. La enfermedad celíaca es una enfermedad que afecta preferentemente al intestino, de naturaleza autoinmune, que se presenta en personas predispuestas genéticamente y que, provocada por el gluten, tiene un carácter permanente.

Así pues, no hay más que seguir la definición para ver que uno de los primeros puntos de dificultad estriba en conseguir un diagnóstico de seguridad, para lo cual deberemos conocer que el hecho de presentar síntomas clásicos de la enfermedad como diarrea, pérdida de peso y apetito, alteraciones del carácter, distensión abdominal o alteraciones en la función hepática o anemia no imputables a otras causas, tanto en niños como en adultos, al final casi se convierte en un hecho afortunado, ya que la mayoría de los enfermos presentan formas clínicas asintomáticas o con pequeños síntomas poco sugerentes, que retrasan su diagnóstico.

Para conseguirlo, recurriremos a todos los medios que disponemos y que son una analítica de sangre para la determinación de una serie de anticuerpos fuertemente relacionados con la enfermedad, un estudio de predisposición genética, ya que como la definición nos decía se da en individuos cuyo determinante genético es la base sobre la que puede asentarse la enfermedad, y por último la demostración de la lesión típica de la enfermedad en la mucosa del intestino delgado.

No obstante, como siempre en medicina, no todas las cosas coinciden y es el seguimiento individual de cada caso el que nos irá marcando la pauta en este aspecto. El ser riguroso en el diagnóstico nos ayudará a descubrir los casos de difícil diagnóstico, pero también nos ayudará, como reconoce el afamado experto en enfermedad celíaca Julio Bai, a no caer en el sobrediagnóstico de la misma sólo por conjeturas o presunciones no contrastadas

UNA DE CADA CIEN

El ser celíaco ha pasado de ser una rareza a ser poco menos que una enfermedad tan extendida que se podría considerar, sin exageración, como un problema de salud pública ya que afecta en nuestro país, como en el resto de Europa, a una de cada cien personas. Otra cosa es que lo sepan, ya que se calcula que los casos diagnosticados son menos que los sumergidos en la ignorancia de su padecimiento. Por eso, es importante el buscarlos, sobre todo en los grupos de riesgo y muy principalmente en los familiares de un celíaco recién

diagnosticado. No en pocas ocasiones, cuando proponemos el estudio familiar chocamos con actitudes de incomprensión que define nuestro empeño como preventivo con la clara intención de minimizar costes, sin entender que el mayor de los costes está en la tenencia oculta de la enfermedad.

APRENDER A VIVIR SIN GLUTEN

El diagnóstico, hoy por hoy, es la dieta exenta de gluten. Se sabe que una ingesta por insignificante que sea, tanto como 200 miligramos al día, presenta alteraciones intestinales que son la llamada a la puerta de complicaciones futuras, algunas de las cuales nunca querríamos escuchar.

Es importante —sobre todo en el celíaco asintomático— que la persona esté bien asesorada de los riesgos que corre si no se mentaliza de hacer correctamen-

Solución. "Hoy por hoy, la dieta es el medicamento que asegura el control de la enfermedad"

Economía. "Comer sin gluten es mucho más caro, y las administraciones ofrecen ayudas testimoniales"

te la dieta sin gluten. En realidad, no se trata de efectuar una dieta, se trata de aprender a vivir sin gluten que es un concepto algo distinto. Este objetivo es relativamente fácil de conseguir en la infancia, luego en la adolescencia si el paciente y su entorno no están mentalizados de que hacer una vida sin gluten es un seguro que nos protege de males mayores, la voluntad flaquea.

En los adultos, salvo en aquellos que hayan experimentado síntomas que recuerden con pesar, se ha de ser muy entero para aceptar las pequeñas, pero constantes limitaciones a las que la dieta nos obliga. Para muchos pacientes, esto representa el hacer un acto de fe, pero han de ser conscientes de que las complicaciones son debidas al gluten y también al tiempo en el que el gluten esté actuando.

En este punto de la dificultad

de la dieta, las administraciones públicas son cómplices ya que prácticamente son testimoniales las ayudas que ofrecen para facilitar el poder efectuar la dieta.

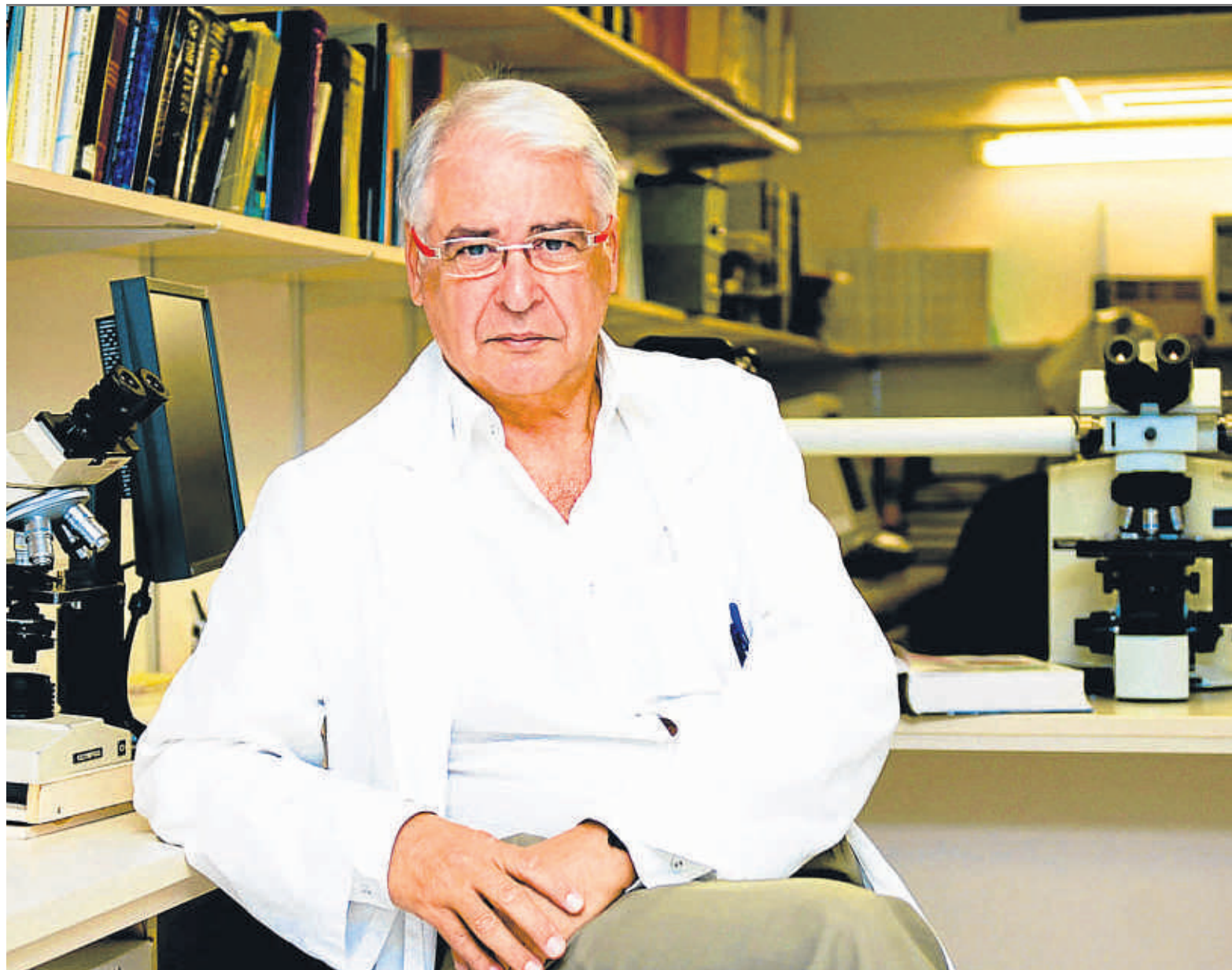
MUCHO MÁS CARO

Hoy, la dieta es el medicamento que asegura el control de la enfermedad. Pero comer sin gluten es mucho más caro. El mantener una dieta exenta en muchas familias siempre fue difícil y más en estos tiempos, pero pese a los miles de intentos de las asociaciones de celíacos, cada uno ha de seguir buscándose la vida como puede y hasta donde pueda, sin que nos decidamos a copiar cualquiera de los sistemas de apoyo fiscal o de soporte directo del que disfrutaban los pacientes con la misma enfermedad en otros países de nuestro entorno europeo.

Aunque la dieta mantenida y permanente es el pilar fundamental del tratamiento, el futuro es esperanzador ya que son muchos y diversos los esfuerzos que en la actualidad están en marcha para minimizar el sacrificio que supone el mantenimiento constante de la dieta y poder así mejorar la calidad de vida de los afectados. Hasta que esto no sea una realidad, lo sensato es no hacer caso de los cantos de sirena y seguir fieles a lo que sabemos de cierto.

DR. VICENTE VAREA CALDERÓN

- Jefe de la Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu
- Jefe de la Unidad de Gastroenterología Pediátrica del Institut Dexeus



El Dr. Vicente Varea colabora de forma habitual con la asociación Celíacs de Catalunya



HECHO EN CASA

Recetas sin gluten aptas para celíacos

SOPA DE POLLO CON VERDURITAS



INGREDIENTES

- 1 litro de Caldo de Pollo Gallina Blanca
- 200 gr de maíz en grano
- 300 gr calabaza a taquitos
- 1 cogollo lechuga
- 1 patata grande a taquitos
- 4 cebolletas tiernas (o bien una cebolla entera)
- aceite de oliva virgen
- perejil fresco picado

ELABORACIÓN

Poner el Caldo de Pollo Gallina Blanca con todas las verduras bien cortaditas en una cazuela. Tapar y dejar cocer suavemente hasta que estén bien tiernas, por último añadir el maíz escurrido y cocer 5 minutos más. Al final de todo, echar un chorro de aceite y el perejil picado.

www.gallinablanca.es

ENSALADA DE HIGOS, CANÓNIGOS Y PALETA IBÉRICA



INGREDIENTES

- 200 gr de canónigos
- 12 higos
- 200 gr de paleta ibérica en lonchas Argal al Plato
- 100 ml de aceite de oliva
- sal

Para la vinagreta:

- 25 ml de vinagre de jerez

ELABORACIÓN

Lavar los canónigos, escurrirlos y reservarlos. Lavar, pelar y cortar los higos en rodajas. En un bol mezclar el vinagre, la sal y el aceite. Emulsionarlo, batirlo con las varillas y ponerlo a punto de sal. Colocar en la base de los platos los canónigos con los higos, añadir el loncheado de paleta ibérica de Argal al Plato y la vinagreta por encima.

www.argal.com

TIMBAL DE YORK RELLENO DE ENSALADA RUSA CON ATÚN



INGREDIENTES

- 100 gr Argal Ensalada fresca rusa con atún
- 5 lonchas de jamón cocido

ELABORACIÓN

Abrir el pack de Argal Ensalada Fresca Rusa con atún. Con ayuda de un molde cuadrado, coloca en la base de éste una de las lonchas de Argal Bonnatur jamón cocido.

Con las otras cuatro lonchas de jamón cocido cubrir las

paredes internas del timbal, procurando que sobresalga jamón por el exterior de cada pared. Rellenar la mitad del timbal con la Ensalada Fresca Rusa con atún. Plegar hacia el interior del timbal los sobrantes de dos lonchas de jamón, de manera que el relleno quede tapado. Colocar el resto de relleno y tapar con las otras dos lonchas de jamón cocido. Reservar en frío, desmoldar y servir.

www.argal.com

EMPANADILLAS DE SOFRITO DE VERDURAS Y ATÚN



INGREDIENTES

Relleno:

- 2 latas (200 gr) de atún en aceite
- 2 huevos duros (picados)
- una pizca de azúcar
- una pizca de sal
- 1 bote de Sofrito de Tomate y Verduras Gallina Blanca
- Aceite

Masa:

- 150 gr de harina sin gluten
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 de vino blanco
- 1 cucharadita de sal
- 25 gr de mantequilla

ELABORACIÓN

Masa

En un cazo poner a calentar el agua con el vino, la sal y la mantequilla. Cuando empiece a hervir mezclar la harina sin gluten hasta hacer una masa homogénea. Tapar con un paño húmedo y dejar reposar durante 20 minutos.

Una vez reposada la masa, espolvorear harina sin gluten sobre una superficie plana, y laminar con un rodillo hasta quedar la masa bastante fina. Cortar en círculos (se puede usar un vaso como molde).

Empanadillas

En una sartén rehogar con un poco de aceite el bote de Sofrito de Tomate y Verduras Gallina Blanca. Dejar reducir unos minutos. Añadir la pizca de azúcar, el atún, y los huevos duros picados. Sazonar. Dejar enfriar. Rellenar los círculos de masa con el preparado y poner con el dedo un poquito de agua en los bordes de la masa en forma de círculos, cerrarlos y aplastarlos con un tenedor por los bordes. Freírlos en aceite muy caliente.

www.gallinablanca.es

COULANT DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Relleno:

- 135 c.c. de nata líquida
- 35 gr. de mantequilla
- 45 c.c. de agua
- 80 gr. de cobertura de chocolate negro

Bizcocho:

- 165 gr. de cobertura de chocolate negro
- 80 gr. de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 55 gr. de harina de arroz
- 65 gr. de almendras en polvo
- 120 gr. de claras de huevo
- 135 gr. de azúcar
- Cacao puro

ELABORACIÓN

Relleno

Fundir el chocolate al "baño María" muy suave y agregar la nata líquida, la mantequilla y el agua. Batir hasta que quede homogéneo. Retirar y dejar enfriar para que tome consistencia. Repartir en moldes pequeños y congelar.

Bizcocho

Fundir el chocolate de cobertura al "baño María". Cuando esté tibio agregar la mantequilla, las yemas de huevo, las almendras en polvo y la harina de arroz. Mezclar bien

e incorporar as claras montadas a punto de merengue con el azúcar. Llenar una manga pastelera con la preparación y rellenar el fondo de aros forrados con papel antiadherente. Colocar en el centro una bolita helada de relleno y acabar de llenar con más pasta de bizcocho. Congelar.

Acabado

Cocer en horno precalentado a 200°C durante 15-20 m. Desmoldar y servir en un plato espolvoreado con cacao puro.

www.cuinamsegi.com





PAELLA CON GAMBAS Y CALAMAR



INGREDIENTES

- 1 litro de caldo para paella con sofrito de marisco Aneto (color azul)
- 250 gr de arroz
- 100 gr gambas peladas
- 2 calamares

ELABORACIÓN

Poner una paella en el fuego y echar un chorrito de aceite, tirar las gambas y el calamar para sofreírlos durante 4 minutos y añadir el arroz. Después de un minuto (cuando esté más dorado), tirar el contenido del brik en la paella y llevarlo a ebu-

llición. Dejar cocer a fuego vivo durante 10 minutos, y 10 minutos más a fuego lento. Retirar del fuego, cubrir con un paño húmedo y dejar reposar la paella durante 5 minutos.

www.caldoaneto.com

PIZZA DE SARDINA

INGREDIENTES

Relleno:

- Salsa de tomate: 500 gr. de tomates rojos
- 40 gr. de mantequilla
- 150 gr. de queso havarti
- 100 gr. de queso emmental
- 10 sardinas pequeñas.

Masa:

- 250 gr. de harina especial sin gluten
- Una pizca de sal, 25 gr. de levadura prensada
- 150 gr. de agua

ELABORACIÓN

Salsa de tomate

Lavar los tomates, trocear y poner en un cazo al fuego con la mitad de la mantequilla. Dejar cocer hasta obtener el espesor deseado, aprox. 15 min. Salpimentar y pasar por el pasapurés junto con el resto de la mantequilla. Rectificar el punto de acidez con un poco de azúcar si es necesario.

Masa

Tamizar la harina especial sin gluten en forma de volcán e incorporar en el centro el resto de ingredientes. Trabajar

primero con un tenedor y después con las manos hasta obtener una pasta fina y blanda. Formar una bola y dejar reposar 5 m. Estirar sobre silpat con las manos, tapar con un trapo fino y dejar fermentar. Distribuir el queso havarti cortado a láminas, seguidamente la salsa de tomate y a continuación el queso emmental. Cocer en horno precalentado a 200°C durante aprox. 15 minutos. Tres minutos antes de finalizar la cocción distribuir las sardinas fileteadas.

www.cuinamsegu.com



ROSQUILLAS SALADAS DE FÉCULA DE PATATA



INGREDIENTES

- 200 gr de fécula de patata Santiveri
- 100 gr de harina de maíz bio Naturalia Santiveri
- 90 gr de Soya Margarine Bio Provamel
- 125 gr de queso mahón rallado libre de gluten
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 ramas de romero
- 2 cucharadas de leche entera
- 2 cucharadas de zumo de naranja
- 1 cucharada de levadura química

ELABORACIÓN

Mezclar los ingredientes y trabájalos con las manos hasta conseguir una masa lisa y bien integrada. Preparar unos churros del mismo grosor y hacer rosquillas del mismo tamaño. Colócalas sobre una bandeja de horno y cocerlas a 180 °C durante 20 m o hasta que estén bien doradas.

www.santiveri.es

MACARRONES CON RÚCULA



INGREDIENTES

- 250 gr de macarrón sin gluten Santiveri
- 250 g de ricotta o requesón
- 250 gr de tomates cherry
- 100 gr de rúcula
- 75 ml de aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

Cortar los tomates, ponerlos en un cuenco y añadir el queso. Mezclar con un tenedor mientras y añadir el aceite poco a poco, de modo que quede una especie de salsa espesa. Salpimentar. Hervir la pasta en dos litros y medio de agua con sal y dejarla hervir de 9 a 11 minutos removiéndola durante el primer minuto de cocción. Después pasarla por debajo del agua fría. Mezclar la pasta fría con la mezcla de queso y tomate y añadir la rúcula cortada.

www.santiveri.es



GlutenTox Home

Test doméstico de detección de gluten en alimentos

Compruebe, de forma sencilla, si el alimento que va a consumir es apto para celíacos.

Evite el consumo involuntario de gluten en recetas caseras, platos artesanos, alimentos sin etiquetar o estando de viaje.

Seguridad alimentaria en el botiquín del celíaco



www.glutentoxhome.com



CAPRICHOS para todos

Los caramelos y las golosinas adaptados a las necesidades de los celíacos suelen estar identificados con un adhesivo de color verde

MARTÍ COMA

No podía ser que algunos niños salieran de nuestra tienda sin su bolsa de caramelos por el simple hecho de ser celíacos?", exclama Estefanía Navarro, propietaria de Somnis de Sucre, una tienda de dulces y gominolas situada en la plaza Vella, en el centro de Terrassa. "Como observamos que el número de niños celíacos iba en aumento, decidimos ponernos en contacto con la Associació Celíacs de Catalunya, de la que actualmente somos socios, y poco a poco empezamos a introducir los caramelos sin gluten en nuestra tienda", añade.

En Somnis de Sucre tienen muy presente la necesidad de evitar la contaminación cruzada y, además de identificar los caramelos sin gluten con un adhesivo

de color verde, siempre utilizan guantes nuevos para manipular estos productos. "Y los celíacos ya saben que deben coger las gominolas con unas pinzas limpias que reservamos para ellos", explica Estefanía.

La propietaria de Somnis de Sucre añade que, desde hace cuatro o cinco años existe un mayor compromiso y voluntad por parte de las empresas de fabricar productos sin harina de trigo y evitar cualquier tipo de contaminación. No obstante, siempre verifican el etiquetaje de los productos y revisan las guías que edita la asociación, "y ante la duda, preferimos pecar de conservadores y no marcar un producto como apto para celíacos".

Els Capritxets de Marta es otra tienda de chucherías donde también venden caramelos sin gluten. Situada en Artés (Bages), su propietaria, Marta Aliu, explica



En Papabubble todos los caramelos son artesanales y no contienen gluten xxxxxxxxx



El adhesivo verde significa que los celíacos también pueden comer nubes xxxxxxxxx

que también utiliza los adhesivos verdes para marcar los caramelos y dulces aptos para celíacos. "En los últimos años se ha producido un aumento de la demanda de productos sin gluten, y actualmente el 80% de los caramelos y las golosinas que vendemos ya son aptos para celíacos", remarca. Marta Aliu añade que: "Los dulces sin gluten tienen el mismo sabor, apariencia y precio que los demás, y pueden ser consumidos por todos los niños".

En Papabubble, establecimiento fundado en Barcelona en 2004 con el deseo de recuperar la magia de los auténticos caramelos artesanales, no hay etiquetas ni adhesivos verdes: todos los dul-

Artesanales. Los auténticos dulces y caramelos artesanales se elaboran con ingredientes sin gluten

ces son aptos para celíacos. Alejandro Siniawski, administrador de Papabubble nos explica el motivo: "Para la elaboración de los caramelos los ingredientes que utilizamos son: glucosa, azúcar, ácido cítrico, colorantes y sabores. Todos ellos sin gluten". Desde la tienda que la firma tiene en Barcelona, situada en la calle Ample, en el Barrio Gótico, Siniawski añade que desde hace años la compañía vende sus productos a celíacos en todo el mundo.

Gallina Blanca

apuesta por los productos sin gluten

La enfermedad celíaca es un trastorno del sistema inmunológico ocasionado por una intolerancia al gluten. Hoy uno de cada 100 españoles sufre este trastorno y se estima que más del 90% de ellos está aún sin diagnosticar.

AUSENCIA DE GLUTEN GARANTIZADA

En línea con su compromiso por la salud de los consumidores y con el objetivo de dar respuesta a las necesidades del colectivo de celíacos, Gallina Blanca está invirtiendo todos los esfuerzos necesarios para ofrecer

Único. El sofrito de tomate y verduras de Gallina Blanca garantiza la ausencia de gluten en todo el proceso

productos sin gluten. Fruto de esta estrategia, el año pasado la gama de tomate frito 100% natural -Tomate Frito, Sofrito de Tomate y Cebolla y Sofrito de Tomate y Verduras-, consiguió la marca de garantía "Controlado por FACE" (Federación de Asociaciones de Celíacos de España). Hoy es el único sofrito del mercado con este sello que garantiza la ausencia de gluten en todo el proceso,



El caldo de pollo de Gallina Blanca es bajo en grasa y no contiene conservantes ni gluten

gracias a estrictos controles, desde la materia prima hasta el envasado del producto.

Además, la compañía ha desarrollado una web específica, www.gallinablanca.es/tomates, donde ofrece amplia información sobre la enfermedad celíaca, incluye recetas sin gluten y cuenta con la colaboración de un experto de FACE, que resuelve dudas online.

MARCA DE GARANTÍA

Gallina Blanca, marca líder en el segmento de caldos y sopas, también ha sido reconocida con la marca de garantía "Controlado por FACE" en las 10 variedades de su amplia gama de Caldos en bric, así como en su reciente lanzamiento, Base para Cocinar.

Base para Cocinar es un producto único que combina por primera vez caldo y sofrito, y que se presenta en tres variedades: pollo, carne y pescado, y permite poder disfrutar de un buen guiso en la mitad de tiempo. Ambas gamas de producto, Caldos en bric y Base para Cocinar, incorporarán en breve el sello de la entidad en todos sus packs.

Más información
www.gallinablanca.es/tomates

El nuevo Sofrito de Tomate y Verduras es 100% natural y el único del mercado con más del 40% de verduras



La Base para Cocinar es cien por cien natural, sin conservantes, y apta para personas celíacas





Pollo fresco de corral

SIN GLUTEN



Cebollas frescas

SIN GLUTEN

SIN GLUTEN



Apios frescos



Zanahorias frescas

SIN GLUTEN



Puerros frescos

SIN GLUTEN



Col fresca

SIN GLUTEN

WE CARE

Schär

Naturalmente

sin gluten: el número 1 en Europa.

30
gluten-free
1981 • 2011



Por una mejor calidad de vida

Schar con más de 30 años de experiencia es el líder en el mercado de alimentos naturalmente sin gluten y sin trigo. Los completos controles, satisfacen tus expectativas más exigentes de calidad, seguridad y sabor. Continuamente ampliamos nuestro vasto surtido con productos innovadores y con la máxima calidad. Con

nuestro club Schar queremos ayudarte a disfrutar de tu vida sin gluten con numerosos servicios gratuitos en línea. Prueba también la variedad de los productos congelados sin gluten de DS. Visítanos en www.ds4you.com.

Cuidamos de ti: www.schaer.com

Schär es el número 1 de Europa en vida sana sin gluten:

- naturalmente sin gluten
- líder en investigación
- más de 30 años de experiencia
- una amplia gama de productos
- la mejor calidad
- disponible en toda Europa



Tu servicio en línea personalizado para una vida sin gluten
REGÍSTRATE YA



ENTREVISTA A MARTA REIXACH,

directora de la agencia de viajes Travel Gluten Free

“Intentamos que los clientes sólo se preocupen de disfrutar del viaje”

Marta Reixach es celiaca, y tiene una hija que tampoco tolera el gluten. A principios de este año creó, con dos socios más, Travel Gluten Free, una agencia de viajes especializada que contempla las necesidades de las personas celiacas o con alguna intolerancia alimentaria. “Tengo un amplio bagaje en el mundo de las agencias de viaje, contactos, etc., y decidí montar la agencia para poder ofrecer viaje adaptados a las diferentes necesidades y exigencias de nuestros clientes. Intentamos que éstos sólo se preocupen de disfrutar del viaje”.

Cuando una persona celiaca acude a vuestra agencia, ¿qué es lo primero que solicita?

• Lo primero que preguntan es si sabemos qué es ser celiaco. Mi respuesta es rápida. Les explico que soy celiaca, tengo una hija celiaca, y entiendo la problemática de la enfermedad. Entonces, cuanto ven que conoces su situación, se quedan más tranquilos e incluso llegas a entablar una relación de amistad con ellos.

¿Qué destinos son los más recomendables para los celiacos?

• Depende principalmente de los hoteles y, por ejemplo en el



Marta Reixach en uno de sus viajes xxxxxxxxxxxx

caso de los cruceros, de si las compañías están adaptadas o no. En los hoteles, muchas veces no importa la categoría, ni la cadena, lo que importa es que en la cocina sepan qué significa hacer una dieta sin gluten y cómo se manipulan los alimentos.

¿Se ofertan viajes organizados exclusivos para celiacos?

• No, exclusivos no. Son viajes para todo el mundo, pero a las personas que no toleran el gluten se les ofrece un menú especial, ya que lo que necesitan es una alimentación distinta.

¿Los medios de transporte –barcos/cruceros, aviones, trenes...– contemplan una dieta específica para los celiacos?

• Algunos sí, pero no todos. En los que sí disponen de dieta específica, ésta debe solicitarse siempre con antelación.

Por ejemplo, en Renfe se puede solicitar menú para celiacos en todos los trenes donde exis-

Hoteles. “No importa la categoría ni la cadena, sino que en la cocina sepan qué es una dieta sin gluten”

ta prestación de restauración (AVE, Euromed, Alaris, Altaria y Trenhotel) en Club, Preferente y Gran Clase.

En avión, en los viajes cortos en que no se ofrecen comidas sino simplemente un “refrigerio”, normalmente no existe la posibilidad de satisfacer exigencias alimentarias particulares. En los largos debemos acordarnos de reservar nuestra comida sin gluten, (GFML, gluten free meal), y confirmarlo al menos con 24 horas de antelación respecto a la hora de salida. Tampoco está de más informar a las azafatas de que tenemos reservada una comida especial.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los productos para celiacos en el móvil

Un grupo de profesores de la Universidad de Alcalá (UAH), la Asociación de Celiacos de Madrid y la empresa de software Equalter han desarrollado mobiCeliac. Se trata de una aplicación para teléfonos móviles que mejora la calidad de vida de los enfermos celiacos permitiéndoles seleccionar los alimentos que compran, elegir un restaurante con menú adaptado o disponer de información actualizada sobre su enfermedad. Además, las personas interesadas tendrán disponible en su móvil la lista de los 13.500 productos aptos para celiacos.

CONGRESO

Un salón de alergias e intolerancias

Del 3 al 5 de junio se celebra en el Palacio de Congresos de Madrid –en el paseo de la Castellana– el primer Salón de Productos y Servicios para Alergias e Intolerancias Alimentarias, SaIAIA. El certamen se plantea como objetivo acercar a las personas afectadas por las alergias, la enfermedad celiaca y las intolerancias alimentarias toda la oferta de productos y servicios que se encuentran actualmente a su disposición en el mercado.

El salón contará con un área para el intercambio de información, clarificación, aprendizaje y discusión sobre las diferentes facetas y puntos de vista desde los cuales se pueden producir aproximaciones a la problemática de las alergias alimentarias y las intolerancias a determinados productos.

Más información en: www.salaia.com

RECOMENDACIONES PARA VIAJAR

La celiacía no representa ningún impedimento para salir de vacaciones, aunque se deben tener en cuenta algunos consejos:

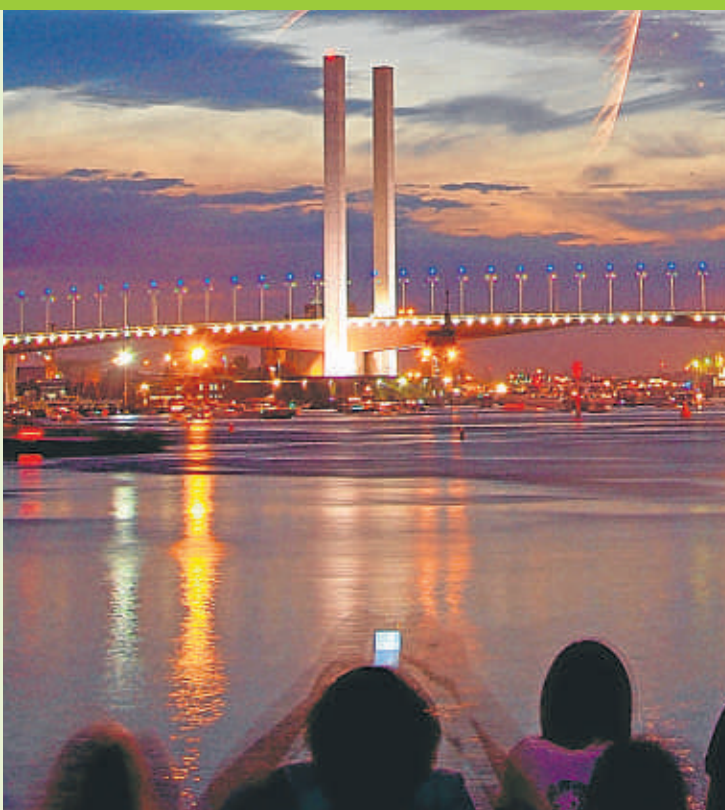
- 1 Antes de iniciar un viaje, ponerse en contacto con la asociación correspondiente a cada provincia o país de destino.
- 2 Visitar la página web o las listas que editan las asociaciones de celiacos del país de destino, donde seguramente hay información y guías de restaurantes y hoteles que tienen menús aptos para celiacos.
- 3 Llevar siempre un certificado firmado por un profesional de la salud que indique que la persona es celiaca y necesita viajar con alimentos sin TACC. Este certificado puede ser requerido a la hora de cruzar la frontera, o en aeropuertos nacionales o internacionales

les siempre y cuando se lleven alimentos libres de gluten.

4 Si viaja en avión, al realizar la reserva del billete, informarse si se sirven comidas libres de gluten durante el viaje.

5 Si se hospeda en un hotel, preguntar si ofrecen platos libres de gluten, o si existe la posibilidad de prepararlos de forma segura y con qué productos se elaboran.

6 Para los primeros días del viaje, se recomienda llevar alimentos aptos, de modo que pueda comenzar las vacaciones y tomarse el tiempo necesario para localizar puntos de venta de productos específicos.



En Australia, los alimentos deben indicar si tienen gluten

Son útiles las tarjetas para la cocina redactadas en la lengua del país que se visite. Estas tarjetas informan acerca de la intolerancia y/o solicitan las sugerencias de los platos sin gluten correspondientes. Pueden encontrarse en:

- www.celiactravel.com/restaurant-cards.html (en 38 idiomas)
- www.allergytranslation.com (en 21 idiomas)
- www.glutenfreepassport.com/traveling/translations.html (en 7 idiomas)
- www.glutenfreetravel.com.au/gluten-free-dining-cards (en 6 idiomas)

OCIO Y TURISMO

Mes del celiaco en Paradores

En mayo, Paradores de Turismo celebra el mes del celiaco y ofrece descuentos en restauración y alojamiento. A través de un acuerdo firmado con la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, Paradores ofrece a las personas celiacas asociadas descuentos de hasta el 25% en estancias sobre las tarifas oficiales, así como un 15% de descuento en los restaurantes de 93 paradores. Desde el mes de marzo, todos los Paradores de Turismo ofrecen en su carta de bebidas la cerveza Estrella Damm Daura, una cerveza apta para celiacos que se caracteriza por contener unos niveles de gluten muy inferiores a los considerados aptos para las personas que tienen intolerancia a la glicoproteína.

Los celíacos también van de CAÑAS

Hasta hace unos años, la cerveza era una de las bebidas que los celíacos tenían prohibidas. Al ser la malta de cebada uno de sus ingredientes principales, no puede ser consumida por aquellas personas que presentan la enfermedad celíaca. Las cosas cambiaron en 2006, cuando Estrella Damm lanzó al mercado una cerveza apta para celíacos. “Para mí fue una gran alegría”, exclama Matilde Pintado, a quien le diagnosticaron la intolerancia a los cuarenta años. “La cerveza me encantaba, pero además trabajaba en un laboratorio de una fábrica de cerveza, y dejarla fue muy duro, como el que deja de fumar”, añade.

A Pedro Giménez le sucedió algo similar cuando le dijeron que era celíaco y no podría tomarse una caña de vez en cuando. “Yo estaba acostumbrado a salir con los amigos a tomar un

par de ‘estrellas’ con unas tapas, y tuve que cambiar y aceptar la nueva situación”, explica. Aunque existían cervezas elaboradas con otros cereales, como el sorgo, “su sabor y textura no era igual”, recuerda Matilde.

SIN GLUTEN

En 2006, Estrella Damm puso a la venta su cerveza Apta para Celíacos, que en 2008 pasó a denominarse Daura. Ésta mantiene el mismo sabor y respeta las propiedades de las cervezas tradicionales, pero contiene unos niveles de gluten por debajo de 6 ppm; se acepta como producto apto para celíacos aquél que contiene un volumen de gluten inferior a 20 ppm.

“Realmente su sabor y textura es muy similar al de las cervezas que tomaba antes, y la relación calidad – precio está muy bien”, destaca Matilde Pintado. A Pedro, la iniciativa de firmas como

La cerveza es uno de los pequeños placeres que más echan de menos los celíacos

Damm le parece fantástica, “y ahora sólo falta que todos los bares y restaurantes dispongan de cerveza sin gluten”, concluye.

Estrella Damm Daura es el resultado de un proceso de investigación desarrollado conjuntamente con la Unidad de Gluten



NOTA DE CATA

Estrella Damm Daura

Dorada con tonalidades amarillas y algunos reflejos verdosos. Es limpia, brillante. Su espuma, de color crudo y de larga presencia. Las burbujas, de recorrido rápido, son finas y abundantes. Su nariz de especias frescas es envolvente. Las notas de torrefacto dan personalidad a la percepción final.

La boca es suave pues su carbónico está integrado y llena el paladar de densas notas a cereales tostados. La viveza de la acidez la hace inminentemente fresca. El amargor al final de boca, le da un largo post-gusto.

Servicio

Es recomendable tomar esta cerveza en una copa ligeramente cerrada por la parte superior para poder degustarla con todo su esplendor. La temperatura ideal para disfrutarla, de 4 a 6 grados.

del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) mediante el empleo de la tecnología más avanzada, y es la primera en España que garantiza un contenido en gluten inferior a 6 ppm. Para ello, la Unidad de Gluten del CSIC analiza todos y cada uno de los lotes de Estrella Damm Daura antes de salir al mercado.

Estrella Damm Daura se presenta en el clásico formato de botella de 33 cl, en packs de cuatro unidades, y puede ser consumida por cualquier persona, ya que su carácter específico no

Reconocimiento. Daura ha sido reconocida como la mejor cerveza del mundo para celíacos

condiciona el inconfundible sabor y la calidad del producto.

La investigación y el firme compromiso social de Estrella Damm han hecho posible esta novedad, que ha sido reconocida como la mejor cerveza del mundo para celíacos dos años consecutivos, según el World Beers Awards 2008 y 2009, y el año pasado ganó la calificación de cerveza “Destacable” (dos estrellas) en el Superior Taste Awards. Sin duda, una excelente noticia para todas las personas celíacas.

MARIDAJES

Armonía en cada sorbo y en cada bocado

Al igual que los vinos, la cerveza también combina, contrasta o complementa el sabor de un plato



CARNES

- Se recomienda acompañar las carnes de cerdo y los embutidos, ambos con un alto contenido en grasas, con cervezas ligeras y suaves. Éstas permiten eliminar el paladar la fina capa grasienta que dejan estos alimentos. En general, las carnes combinan bien con las cervezas rubias, ligeras y suaves, como Estrella Damm Daura.



MARISCOS

- Los moluscos –como vieiras, berberechos, navajas, almejas y mejillones, entre otros–, se caracterizan por tener un sabor intenso y dejar en la boca gustos persistentes. Por ello, casan bien con cervezas ligeras y claras –como Daura, una cerveza que pueden consumir las personas celíacas–, que permiten conservar el sabor del marisco.



VERDURAS

- Los platos elaborados a base de verduras, las ensaladas aderezadas con vinagres, hierbas aromáticas e incluso mostaza, o las sopas y cremas de verano combinan a la perfección con cervezas ligeras –que puede ser sin gluten– bien frías y servidas en vaso, dejando el vino en un segundo plano.

SUGERENCIAS PARA ACERTAR CON LOS MARIDAJES

- Con los pescados, principalmente los azules, combinan con cervezas de amargor suave.
- Las comidas orientales, con salsas agri-dulces, o las mexicanas, muy especiadas, suelen acompañarse con cervezas ligeras y frescas.
- Con los platos en los que abunda el tomate, el pimentón o el ajo, lo mejor es servir una cerveza ligera.
- Las cervezas ligeras y de mayor cuerpo son el contrapunto perfecto para los ahumados y los marinados.
- Las verduras amargas y ácidas (espárragos, alcachofas, calabacines...) suelen tomarse con cervezas de sabor intenso, y las ensaladas pueden acompañarse de cervezas ligeras y de cuerpo medio.
- Los embutidos y las carnes a la brasa, mejor con cervezas de cuerpo medio y aromáticas.

Más información:
www.cerveceros.org



COLONIAS DE VERANO 2011

Este verano, del 25 al 31 de julio, cincuenta niños y adolescentes celíacos de 7 a 18 años podrán realizar unas colonias sin gluten en la casa de payés El Company, situada en el municipio de Vilanova de Sau, en la comarca de Osona, a dos kilómetros del pantano de Sau y a 20 de Vic.

Las inscripciones pueden realizarse hasta el 31 de mayo, a través de la página web de la asociación Celíacs de Catalunya: <http://activitats.esplai.org/associacioseliacs-de-catalunya/colonies-estiu-2011-de-l-associacio-celiacs-de-catalunya>



Los niños afectados por la enfermedad celíaca pueden disfrutar de la naturaleza y del placer de la comida sin ningún temor durante las colonias de verano ACC

“Durante una semana nadie se preocupa por la comida”

Celíacs de Catalunya organiza colonias de verano para los niños que no toleran el gluten

Las colonias de verano son una de las actividades más esperadas por muchos niños celíacos. Durante unos días, los pequeños viven en contacto con la naturaleza y realizan toda clase de actividades, desde aventuras extraordinarias que suceden en mundos imaginarios, a juegos de pistas, de agua o excursiones, sin tener que preocuparse por su alimentación. Una de las características de las colonias que organiza la asociación Celíacs de Catalunya SMAP es que en ellas no existe el gluten. “Durante una semana, el gluten pasa de ser un problema a ser el vínculo de unión entre todos los participantes, sean niños o monitores”, apunta Marta, una de las organizadoras a quien se le diagnosticó la enfermedad celíaca cuando tenía dos años.

LOS INICIOS

Hace doce años, la delegación de la asociación en Girona impulsó y organizó unas colonias para niños y jóvenes celíacos. En aquella primera ocasión ya contaron con la colaboración de voluntarios del grupo de jóvenes de Celíacs de Catalunya SMAP Jove y otros colaboradores. La iniciativa fue muy bien acogida, y el interés por la actividad fue en aumento. Desde entonces, cada año se organiza un turno de colonias en una provincia diferente de Catalunya, y en un par de ocasiones éstas se han celebrado en Menorca.

Este año las colonias se celebran del 25 al 31 de julio en Vilanova de Sau, a 20 km de Vic (Osona), en la casa de colonias El Company. Como en anteriores ediciones, pueden apuntarse niños no celíacos, pero sólo si quedan plazas libres, ya que se



Todo tipo de actividades deportivas y ninguna preocupación por la comida ACC

da prioridad a los que no toleran el gluten.

SIN PREOCUPACIONES

Para la semana de colonias, los monitores –la mayoría celíacos y/o miembros de la asociación– prevén múltiples actividades, juegos, excursiones, talleres, gincanas, deportes de aventura... y con el valor añadido que supone el hecho de que ni niños ni padres no tengan que preocuparse por la comida, ya que durante una semana todo se cocina sin gluten para evitar cualquier posible contaminación. “Los celíacos siempre debemos estar pendientes de nuestra alimentación: qué comemos, cómo se ha cocinado, controlar los ingredientes, las salsas, los aditivos... y por esto estas colonias son especiales. Durante una semana desaparece completamente esta preocupación”, añade Marta.

En una alimentación sana, el acto de comer es una rutina que se repite normalmente cuatro veces al día. Además, en nuestra cultura, un gran número de hechos o relaciones sociales se de-

sarrollan casi siempre alrededor de una mesa. “Y en verano, en estos campamentos son el único momento del año en que todos los participantes somos iguales. Es una situación completamente irreal, ya que una persona celíaca nunca podrá comer igual que los demás”.

ALGO IMPENSABLE

Los organizadores de las colonias destacan que, gracias a las empresas que colaboran con el proyecto y a la implicación de las casas de colonias, es factible llevar a cabo esta iniciativa donde todos los participantes pueden comer lo mismo, “hasta los mejores caprichos: palmeras de chocolate, ensaimadas...”, recuerda con una sonrisa esta monitora con una

Prevención. En las colonias se cocina sin gluten para evitar cualquier posible contaminación

amplia experiencia en organizar actividades de ocio.

Al final de las colonias, entre los participantes y también con los monitores, se suelen crear una vínculos muy estrechos, “y más cuando a lo largo de toda una semana no has tenido que preguntar qué llevaba ese plato, cómo estaba cocinado, y hasta has podido compartir el plato con el amigo que tenías al lado y has mojado el pan en la salsa del de delante. ¡Esto, en el día a día, para un celíaco es impensable!”, exclama Marta.

EL DÍA DE LA CELIAQUÍA

Cada año, durante las colonias hay un día dedicado a la celiarquía. A lo largo de esta jornada, a través del juego se habla de la enfermedad, y los niños y los monitores ponen en común situaciones recurrentes, vivencias y anécdotas. También se trabaja para dar a conocer a los pequeños qué pueden comer y qué no, y para aprender a utilizar la lista de alimentos sin gluten

que elabora la asociación. “Lo más importante es que al final todos se dan cuenta de la importancia que tiene seguir una estricta dieta sin gluten, e intentar minimizar los problemas sociales, los tabúes y superar los pequeños inconvenientes que surgen cuando se viaja, al salir con los amigos, etc.”, explica Marta. Los expertos destacan la importancia de comprender que

la celiarquía es una característica que define a una persona, pero que no debe influenciar en sus hábitos, hobbies o ambiciones.

AVANCES SIGNIFICATIVOS

En los últimos años, la situación que viven las personas celíacas ha mejorado. En general, se conoce más acerca de la enfermedad y de los alimentos que se pueden

consumir. A su vez, la gama de productos sin gluten disponibles en el mercado también ha aumentado considerablemente. Muchas de las principales marcas ya etiquetan sus productos indicando si son aptos para celíacos, la oferta de alimentos específicos sin gluten ha mejorado en cuanto a su calidad y las características organolépticas son cada vez mejores.



Alimentos buenos y naturales aptos para personas celíacas

Argal, adaptándonos a las necesidades alimenticias de las personas celíacas

El consumidor actual tiende a preocuparse más por su alimentación y por comer bien. Cada vez hay más gente que valora las cosas buenas, bien hechas, bien elaboradas y naturales. Cada vez hay más gourmets de cada día.

Hoy, cerca de celebrar su centenario, Argal sigue apostando por la calidad, el desarrollo y la innovación en una amplia gama de productos buenos y naturales, como el jamón cocido o el jamón curado, derivados del pavo, los fiambres, los embutidos, el fuet, las ensaladas y productos listos para comer. La compañía, consciente de las necesidades nutricionales específicas de un segmento de la

Asesoramiento. Desde hace dos décadas, Argal colabora con las asociaciones de celíacos

población, ha ampliado el número de otros productos indicados para personas que presentan intolerancias alimenticias.

APTOS PARA CELÍACOS

En el caso de la enfermedad celíaca, aproximadamente el 95% de los productos Argal no contienen gluten; sus ingredientes están libres de cereales como el trigo, el centeno, la cebada, la avena, la espelta, el kamut o sus variedades híbridas o productos derivados. Pero mantienen la calidad de sus materias primas y las recetas que proporcionan a los productos Argal su sabor característico.

Entre estos productos aptos para celíacos encontramos diferentes variedades y tipos ya sea en pieza para comprar, como jamones serranos de Extremadura de Argal, embutidos, fuet y chorizo artesanos; piezas para corte en el mostrador de las charcuterías, como el jamón cocido y la pechuga de pavo Bonnatur; embutidos, jamón, lomo, chopped, mortadela con vitaminas o bacon.

Argal dispone también de una extensa selección de productos envasados loncheados y listos para comer aptos para personas celíacas. Entre éstos encontramos los jamones, lomo y embutidos de Argal Al plato, el jamón cocido y pechuga de pavo de Bonnatur; las variedades de Ensaladas Frescas

CRUJIENTE DE PARMESANO CON BERENJENA

INGREDIENTES

• 2 berenjenas • 100 gr de queso parmesano • aceite de oliva • 4 dientes de ajo • 8 lonchas finas Argal al Plato jamón curado Gran Selección Finas

ELABORACIÓN

Cortar las berenjenas a lo largo y en lonchas finas. Rehogar los ajos pelados y picados en una sartén con un poco de aceite. Añadir la berenjena, sazonar y dejar que se hagan 5 minutos por cada lado, escurrirlas so-

bre papel absorbente y reservarlas al calor. Rallar 80 gr de parmesano y colocarlo sobre una placa redonda. Introducir la placa en el grill bien caliente hasta que se dore. Dejar que se enfríe un poco sobre la placa y despegarlo. Después dejar que se enfríe del todo y cortar unas láminas con el resto del parmesano. Montar los crujientes, empezar por una lámina de parmesano, sobre ella las berenjenas y así hasta la altura deseada. Finalizar con una capa de parmesano y coronar con Argal al Plato jamón curado, decorado con parmesano.



Nos une lo bueno y natural.

rusa con atún, arroz, americana y cangrejo, y otras soluciones de comida. Y así hasta completar una lista de más de doscientas referencias de productos sin gluten.

SEGURIDAD GARANTIZADA

Para garantizar a sus consumidores la ausencia de alérgenos en los productos que comercializa Argal, el Departamento de I+D y Calidad sigue un estricto sistema dentro de su programa de AAPPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos) que garantiza dicha ausencia y su control. La constante preocupación de Argal es dar al consumidor el producto adaptado a las necesidades de cada consumi-

dor, y les informa sobre intolerancias y alergias alimenticias.

Cabe destacar que, desde el año 2001 Argal colabora con la asociación Celíacs de Catalunya (SMAP) y desde 1995 con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE). Con ambas entidades Argal trabaja para garantizar al consumidor el cumplimiento de las buenas prácticas de autocontrol y asegurar la ausencia de gluten en sus productos a las personas que presentan intolerancia al mismo.

AL SERVICIO DE LA CALIDAD

Grupo Alimentario Argal es, con más de 90 años de historia, una compañía de referencia del sector de la alimentación y la tercera en cuota de mercado en el sector de los elaborados cárnicos. Es una de las compañías más reconocida por parte de los consumidores por su historia, la calidad de sus productos y su capacidad de innovación.

Más información

- www.argal.com
- www.facebook.com/argal.grupoalimentario
- http://twitter.com/argal_ga

SELECCIÓN SIN GLUTEN

Entre toda la gama de productos aptos para celíacos de Argal destacan:



1. ARGAL AL PLATO. Es una gama completa de jamón, lomo y embutidos curados e ibéricos especialmente seleccionados por su alta calidad y su sabor. Los productos se presentan en disposición de lonchas en forma de abanico en un plato; cómodo, práctico y listo para comer.

2. ARGAL BONNATUR. Extensa gama de jamón cocido y pechuga de pavo al corte y en lonchas, envasados y listos para consumir. Al no contener fosfatos, ni colorantes, ni gluten, son aptos para celíacos, muy saludables y destaca su sabor natural. Recomendados por la Escuela Española de Cata.

3. ARGAL ENSALADAS FRESCAS.

Cuatro recetas de ensaladas frescas que se pueden encontrar en el lineal de refrigerados, aptas para personas con intolerancia al gluten: rusa con atún, arroz, americana y cangrejo. Elaboradas con ingredientes frescos y naturales y con una tecnología exclusiva, la Fresh Technology, que hace que el producto mantenga óptimas las características de textura y sabor del primer al último día. Recomendadas por la SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencia de Alimentos).



Restauración: enseñar a los que ya saben

La Fundació Alícia y la Associació de Celíacs de Catalunya editan el primer manual para cocinar sin gluten dirigido a los restauradores

Para una persona celíaca, tan importante es saber si un plato contiene algún alimento con gluten como tener la certeza de que dicho plato se ha elaborado siguiendo todas las pautas necesarias para evitar la contaminación cruzada.

Para ayudar a los profesionales del sector de la restauración, la Fundació Alícia y la Associació de Celíacs de Catalunya han editado *Restauració sin gluten*, el primer manual sobre este tipo de comida dirigido a los profesionales del sector. El objetivo es que éstos puedan atender las necesidades de las personas celíacas que acuden a sus establecimientos ofreciéndoles una oferta gastronómica variada y con las máximas garantías de seguridad.

Además de informar sobre la enfermedad celíaca, los cereales que contienen gluten y la legislación existente, el manual ofrece consejos generales y conceptos básicos sobre platos y cartas para que los profesionales de la restauración puedan ofrecer menús sin gluten con las máximas garantías de seguridad. Por ejemplo, se ofrece una relación de los ingredientes que llevan gluten –cereales como el trigo, el

centeno, la cebada o la avena–, y de aquellos productos que se hacen con gluten, como la cerveza, o que en ocasiones pueden contenerlo, como los zumos de fruta industriales, el curry, las conservas de caviar o las salsas y caldos comerciales. En todos estos casos es especialmente importante que

se vaya imponiendo la identificación de cada producto sin gluten con la señal de la espiga barrada o en la forma que más oportuna se considere.

La guía también incluye propuestas alternativas de ingrediente sin gluten para que el celíaco pueda consumir un plato que normalmente lleva gluten, como puede ser sustituir el cuscús por mijo. O bien la simple sugerencia de prescindir de un elemento, como el pan en la ensalada Waldorf.

En *Restauració sin gluten*, a través de un recorrido por los diferentes elementos claves en un restaurante, se va explicando cómo se han de identificar los platos sin gluten en la carta o cómo recibir a los clientes en la sala. El manual también indica las pautas a seguir en la anotación de los pedidos y dedica una atención especial a la cocina, donde se sigue todo el proceso desde la recepción de las materias primas hasta la elaboración y conservación de los platos. Aspectos todos ellos fundamentales para garantizar la seguridad y evitar la contaminación cruzada.

El destinatario final de todo ello es el restaurante, pero también la cafetería, el hotel, la escuela o el servicio de catering.

Un manual útil. Explica las limitaciones y sugiere ideas para innovar y enriquecer los platos



¿DÓNDE COMEMOS?

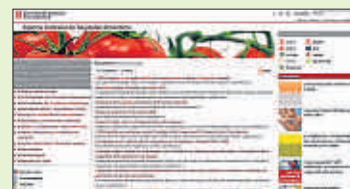
La Associació de Celíacs de Catalunya, el Gremi de Restauració de Barcelona y el Ayuntamiento de Barcelona han publicado la segunda edición de la *Guía de Restaurantes de Barcelona aptos para celíacos*. La publicación, de la que se han editado 10.000 ejemplares –el doble que en la primera edición– recoge un total de 48 establecimientos de la ciudad, seis más que en el primer número, con sus direcciones, teléfonos y páginas web, en los que se puede comer sin ningún reparo, porque incluyen en su carta comida sin gluten. La guía se edita en cuatro idiomas: catalán, castellano, inglés y francés. También informa de la especialidad de la comida que se ofrece

en cada local: oriental, hindú, catalana, mediterránea, italiana, japonesa, etc. Todos los establecimientos incluidos en la guía tendrán un distintivo que se renovará de forma anual y que los catalogará como aptos para celíacos. Tanto el Gremi como la Associació destacan que la guía incluye una referencia a los restaurantes que, a pesar de tener rotación de personal, hacen una formación continuada para cocinar sin gluten. Asimismo, las dos entidades difundirán, a través de sus respectivas webs (www.gremirestauracio.com y www.celiacsacatalunya.org), una encuesta para conocer la opinión de los usuarios.



PARA SABER MÁS

Los lectores encontrarán en esta selección de páginas web toda la información sobre el gluten, los afectados por su intolerancia y las entidades que los agrupan



ACSA Agència Catalana de Seguretat Alimentària
www.gencat.cat/salut/acsa/index.html



Proyecto sin gluten
<http://proyectosingluten.com/index.php?content=proyecto-sin-gluten&lang=ES#>



Agència Catalana del Consum
www.consum.cat



Canal Celíaco
www.canalceliaco.com



Asociación Europea de Asociaciones de Celíacos
www.aoecs.org



Col·legi de Farmacèutics de Barcelona
www.farmaceuticonline.com



Celíacos
www.celiacos.com



Fundació Alícia
www.alicia.cat



Gremi de Restauració de Barcelona
www.gremirestauracio.com



Associació de Diabètics de Catalunya
www.adc.cat



Guía Celíacos
www.guiaceliacos.com



Infoceliaquía
www.infoceliaquia.org



Jóvenes Celíacos de Europa
<http://cye.freehostia.com>



SMAP. Celíacs de Catalunya
www.celiacsacatalunya.org



Special Gourmets
www.specialgourmets.com



Sociedad Española de Enfermedad Celíaca
www.seec.es



Santiveri



¿Intolerancia...

a la lactosa?

al gluten?

No importa...

¡Puedes seguir disfrutando de la comida!

Santiveri te ofrece alimentos SIN lactosa y SIN gluten que te harán sentir muy bien:
Resultan tan deliciosos, que toda la familia querrá probarlos.

▶ En nuestras tiendas encontrarás tanta variedad de riquísimas bebidas y postres sin lactosa que te olvidarás de la leche de vaca para siempre. Prueba nuestras bebidas, cremas, postres y alternativas de soja al yogur. Son alimentos "vivos", naturales, remineralizantes, ..., que nutren el organismo y alegran el paladar.



▶ La línea **NOGLUT** de Santiveri incluye: magdalenas, cereales para desayuno, galletas, tortitas, bizcochos, croissants, tostadas, muesli, panecillos, pan de molde, bases de pizza, pastas, ... Todo sin gluten.



Gallina Blanca

Con el día nacional del Celíaco



SIN GLUTEN

Productos certificados con la marca de garantía "Controlado por FACE"

¿Conectamos?
www.gallinablanca.es

