



Els xefs estrenen carta per a celíacs

La Fundació Alícia i l'Associació Celíacs de Catalunya han elaborat un manual adreçat als restauradors per oferir menús sense gluten

Hi ha gent que vol fer una vida normal i no pot. Anar a sopar a casa dels amics o dinar en un restaurant són coses difícils per a un celíac, ja que la seva malaltia és una intolerància al gluten de caràcter permanent i no poden consumir productes que en portin. Per ampliar les seves possibilitats de menjar a fora de casa s'ha editat la guia *Restauració sense gluten*

EL REPORTATGE

Isidre Font
BARCELONA

La Pedrera de Gaudí, a Barcelona, va ser el lloc triat per CatalunyaCaixa per presentar ahir el primer manual de restauració sense gluten, que han elaborat la Fundació Alícia, de Món Sant Benet, i l'Associació Celíacs de Catalunya, i que ha rebut la col·laboració de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària. «La nostra malaltia és indiscreta, però quan deixes de menjar gluten desapareix. Hem detectat que hi ha molt desconeixement per part de la població i molts celíacs que no ho saben que ho són», va dir Matilde Torralba, presidenta de l'associació Celíacs de Catalunya.

Torralba va recordar que fa gairebé dos anys es va adreçar a la Fundació Alícia «perquè és un referent en l'àmbit internacional i pensàvem que era el lloc ideal per demanar si ens podien ajudar a trobar un restaurant on menjar un plat que no tingués productes que ens fessin mal, que no portessin gluten». Sobre això, Toni Massanés, director general de la Fundació Alícia, va comentar que «de seguida ens vam entendre i vam començar a elaborar aquest manual pràctic per als restauradors. Es tracta d'una eina molt senzilla que va adreçada des d'una petita cafeteria fins a un restaurant de 3 estrelles Michelin».

Marta Lacambra, directora de l'obra social de CatalunyaCaixa, a la qual pertany la Fundació Alícia, va mostrar la seva satisfacció per haver tret aquest manual, que «serà bo que tinguin els restaurants, però també els domicilis, perquè una de les dificultats que tenen els nens celíacs és anar a menjar a casa d'un amic quan el convides». Va afegir que «al final del



D'esquerra a dreta, Marta Lacambra, Ada Parellada, Toni Massanés i Matilde Torralba, amb el manual a la mà

manual hi ha una taula orientativa dels aliments i begudes que tenen o no gluten, i les alternatives que hi ha». També va assistir a la presentació Ada Parellada, restauradora que elabora els plats tenint en compte si un client és o no celíac.

La guia, que tots els assistents van coincidir a assenyalar que serà «una eina molt útil», es divideix en diferents apartats i, a més d'explicar què és aquesta malaltia i donar uns consells generals, ofereix la informació que necessita un establiment dedicat a la restauració per oferir als seus clients menús sense gluten amb les màximes garanties de seguretat.

El manual *Restauració sense gluten* es pot trobar en format PDF a les pàgines webs www.celiacsdecatalunya.org i www.alicia.cat, i es pot adquirir a la Fundació Alícia o a bé l'associació Celíacs de Catalunya, amb seu a Barcelona.

Adaptacions per a tots els gustos

A Restauració sense gluten es presenten diferents opcions per identificar els plats que no poden menjar els celíacs i també hi surten propostes de plats que poden menjar, com amanida de tomàquet, anxoves i ou dur, en canvi, no ho poden fer si, a més dels productes esmentats, hi ha cuscús (que porta gluten). En el seu lloc s'ofereix la possibilitat d'adaptar la recepta amb quinoa. En el cas de l'estofat de vedella amb pèsols, un celíac no pot menjar farina de blat, però sí midó de blat de moro. En aquest plat s'ha de seguir el protocol establert, i és utilitzar oli net o exclusiu sense gluten, i per lligar la salsa es pot fer servir midó de blat de moro o patata.

LES DADA

9.000 SOCIS

Creada l'any 1977, l'associació Celíacs de Catalunya té actualment més de 9.000 famílies associades, tot i que com ha manifestat la seva presidenta, Matilde Torralba, «es calcula que hi ha uns 60.000 celíacs a Catalunya sense diagnosticar».

EL DETALL

La formació del personal d'un restaurant és molt important

En tot el manual es repeteix que és molt important la formació continuada del personal que treballa en la restauració per garantir l'èxit de tot el procés i que no hi hagi contaminacions. En cas de dubte, és millor no servir un plat que no pas que se'l mengi una persona celíaca.

ISIDRE FONT