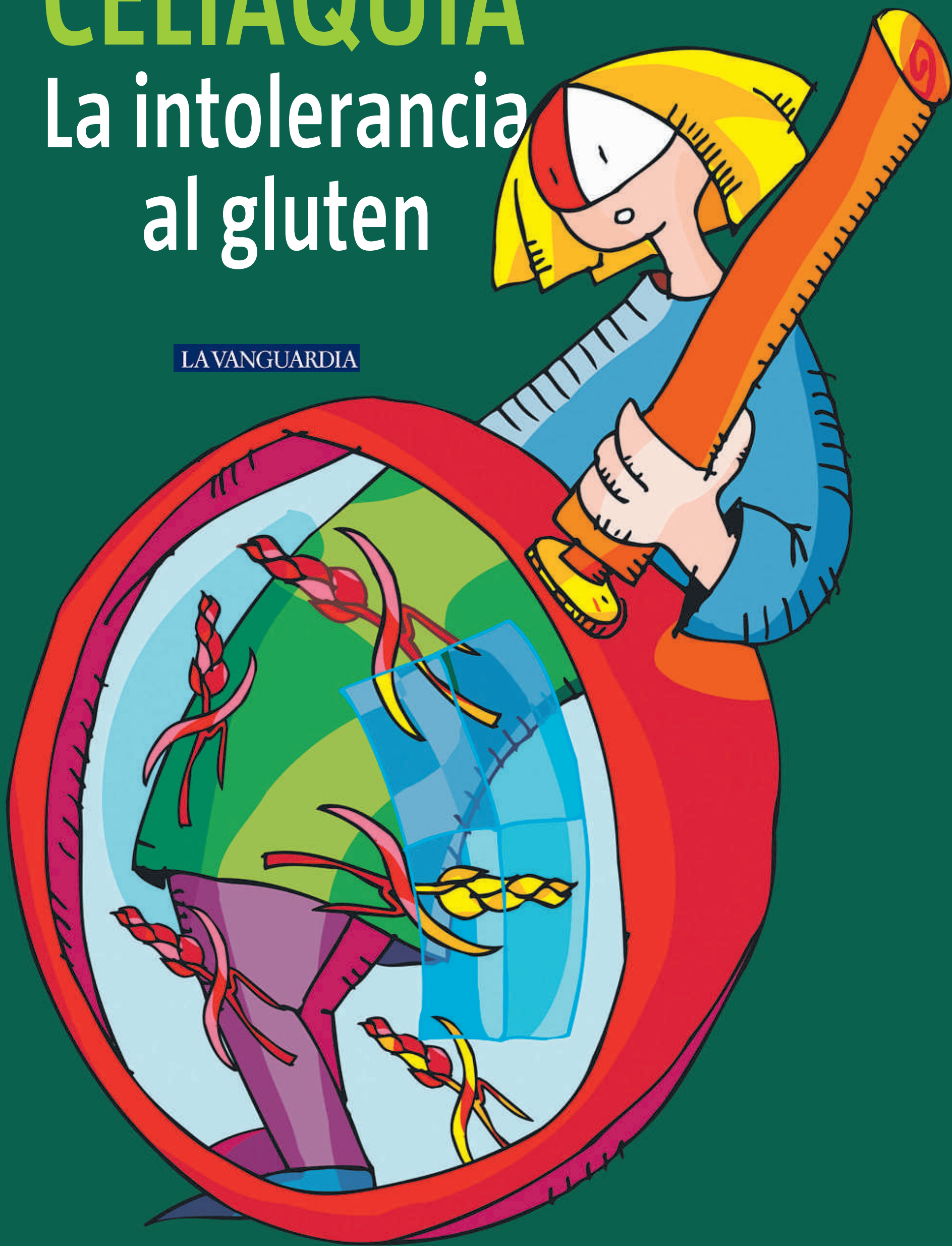


CELIAQUÍA

La intolerancia al gluten

LA VANGUARDIA





¿Dónde se esconde la celiarquía?

Síntomas como anemia, distensión o dolor abdominal, diarrea crónica, estreñimiento o retraso en el crecimiento, pueden alertar de una posible intolerancia al gluten

La celiarquía o intolerancia permanente al gluten tiene la particularidad de ser, todavía hoy en día, una patología de difícil diagnóstico. La dificultad principal se encuentra en que no tiene una sintomatología única. Son varios los síntomas que la pueden definir y hacernos sospechar que tras ese malestar se esconde este problema.

Los efectos de la ingestión de gluten en una persona intolerante a esta proteína vegetal son la pérdida de las vellosidades del intestino delgado. Las personas celiacas, al ingerir gluten, van perdiendo estas vellosidades y consecuentemente su organismo deja de absorber los nutrientes que necesita.

ALGUNAS PISTAS

Pero, ¿cómo sabemos que algo va mal? Hay signos que nos pueden alertar. Por ejemplo: distensión abdominal, anemia, diarrea crónica o estreñimiento, dolor abdominal, irritabilidad, retraso en el crecimiento o anorexia.

También hay casos de esterilidad sin motivo aparente en mujeres en edad fértil, o depresión y cambios de humor en la menopausia que son achacados a la edad y que en realidad esconden una celiarquía no detectada. Y, aunque en un porcentaje pequeño, la enfermedad celiaca también se puede presentar a través de la piel, la gran olvidada dermatitis herpetiforme. Esta supone una gran incomodidad y su solución también pasa por una dieta sin gluten.

Estos signos son motivo suficiente para acudir a nuestro médico de cabecera que, según los síntomas, nos deriva a un especialista u otro. Por suerte, el colectivo médico ha avanzado mucho en la detección de la celiarquía, pero siempre es conveniente alertar sobre esta posibilidad para descartarla cuanto antes y evitar un largo recorrido por las distintas especialidades médicas ocasionando innecesarias peregrinaciones.

Hoy, cuando se detecta a una persona celiaca, se recomienda



Matilde Torralba es la presidenta de Celiacs de Catalunya, una asociación que cuenta con más de 10.000 socios

realizar el estudio a los familiares de primer grado ya que suele ser habitual que se presente más de un caso por familia.

Una persona que ha sido diagnosticada y que realiza adecuadamente una dieta sin gluten deja de estar enferma, pues recupera las vellosidades del intestino delgado, su organismo vuelve a absorber los nutrientes con normalidad y se produce una ostensible mejora general.

En estos casos, la enfermedad desaparece pero no desaparece la condición de persona celiaca,

ya que ésta, de por vida, deberá eliminar el gluten de su alimentación, lo que conlleva un cambio de hábitos a los que hay que acostumbrarse.

DESPUÉS DE DETECTAR LA CELIAQUÍA

Una vez recibido el diagnóstico, el médico deriva a la persona celiaca a asociaciones como Celiacs de Catalunya, primera asociación del Estado español que cuenta con más de 10.000 socios. La primera labor que se hace con las personas recién diagnosticadas es la de acogi-

da y asesoramiento. Es muy importante desdramatizar la situación, ya que no nos queda más remedio que acostumbrarnos a vivir con la intolerancia al gluten, y ofrecer herramientas que faciliten poder llevar a cabo una vida normal.

Una de las primeras cosas a las que hay que habituarse es a leer las etiquetas cuando se va al supermercado. Los primeros meses, esta simple lectura ocupa mucho tiempo, pero poco a poco la persona afectada –y sus familiares– descubren los productos que mejor se adaptan a sus gustos y la compra diaria o semanal se acelera.

Genética. "Suele ser habitual que se detecte más de un caso de celiarquía por familia"

Con la dieta sin gluten. La enfermedad desaparece, pero no la condición de persona celiaca

En la asociación las personas recién diagnosticadas encuentran un equipo de profesionales que conocen su situación y que les ayudan a cambiar los hábitos. A su vez, compartir experiencias con otras personas suele ser muy gratificante y de gran ayuda.

La celiarquía es una condición que no debe ser un obstáculo para llevar una vida completamente normal, y para lograrlo desde Celiacs de Catalunya trabajamos con todo nuestro esfuerzo e ilusión.

Matilde Torralba
Presidenta de la Associació Celiacs de Catalunya

La enfermedad celiaca afecta a una de cada cien personas

El 90 por ciento de las personas que padecen celiarquía todavía no han sido diagnosticadas

La enfermedad celiaca es una intolerancia al gluten de carácter permanente que provoca, en individuos genéticamente predispuestos, una atrofia de las vellosidades del intestino delgado afectando su capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.

La ingesta de gluten en personas celiacas, aunque sea en muy poca cantidad, provoca una reacción inmunitaria en el intestino delgado, causando una inflamación crónica que tiene como consecuencia la atrofia de las vellosidades intestinales, acompañada de síntomas que varían según los casos.

Los estudios más recientes demuestran que la enfermedad afecta a una de cada cien perso-

nas, y hoy en día el 90% todavía están sin diagnosticar.

TRATAMIENTO EFICAZ

El único tratamiento eficaz garantiza a los celiacos un perfecto estado de salud, con la desaparición de las manifestaciones clínicas, la normalización de los análisis y la recuperación de la estructura normal de la mucosa intestinal, es una estricta dieta sin gluten. La recuperación será permanente siempre que no se exponga a nuevos contactos con el gluten, ya que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten pueden causar trastornos importantes y no deseables.

Marta Gómez Pes
Nutricionista y tecnóloga de SMAP - Celiacs de Catalunya



En la escuela de Jana tienen en cuenta las necesidades de los alumnos celiacos GMC

EL GLUTEN

El gluten es una proteína que se encuentra en el endosperma de algunas gramíneas. Los cereales que contienen gluten son: trigo, cebada, centeno, kamut, espelta, triticale y sus derivados.

El celiaco no puede comer ningún alimento en cuya elaboración se hayan utilizado harinas, almidones, féculas, sémolas o cualquier otro derivado de estos cereales, como materia prima, como impureza de almidones o féculas, o como ingrediente o aditivo por sus propiedades funcionales.



NAVIDADES sin gluten

Las personas celíacas también pueden celebrar las fiestas comiendo barquillos, turrónes, sopa de *galets* o el roscón de reyes

GEMMA MARTÍ

Elaborar platos sin gluten no siempre es fácil, sobre todo en los países occidentales donde el trigo es el cereal de consumo mayoritario. “Además, hay que tener en cuenta que el 70% de los productos procesados contienen gluten, al ser utilizado como sustancia que sirve para transportar aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc.”, apunta Marta Gómez, nutricionista y tecnóloga de los alimentos de SMAP - Celíacs de Catalunya.

Aunque la mayoría de los celíacos conocen los alimentos que pueden consumir y cómo prepararlos, cuando se acercan las fiestas les pueden surgir algunas dudas. “Para que la Navidad no sea un problema para los celíacos, desde la asociación recomendamos que los menús se planifiquen con tiempo. De esta forma se pueden elaborar platos aptos para todos o bien la versión sin gluten del plato propuesto”, añade Marta Gómez.

En primer lugar, es importante tener la certeza de que el ingrediente a utilizar no contiene gluten. Para asegurarse es necesario consultar la lista que elabora Celíacs de Catalunya de alimentos sin gluten, o leer detenidamente la leyenda del envase donde se indica si se trata de un producto “sin gluten”. “Y en caso de duda, no utilizar el producto”, remarcan desde la asociación.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

También hay que tener en cuenta la contaminación cruzada que se puede producir a la hora de elaborar el menú. En el caso de que la comida se haga fuera de casa, es importante explicar a la persona que se encargue de cocinar las normas básicas para

evitar dicha contaminación. Entre éstas destacan: limpiar a conciencia los utensilios que se vayan a utilizar y cocinar en primer lugar los alimentos sin gluten.

COMIDA TRADICIONAL

El día 25 de diciembre, en Catalunya es tradición comer sopa de *galets* y pollo relleno. Para elaborar la sopa, todos los ingredientes para el caldo deben ser sin gluten, y la pelota debe realizarse con la harina y las especias aptas para celíacos. En cuanto a los *galets*, en el mercado se puede encontrar pasta sin gluten.

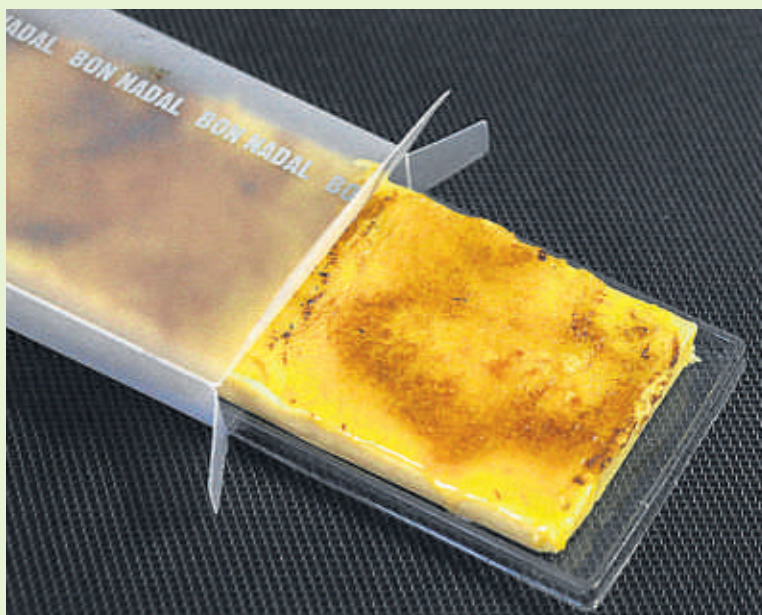
Para el relleno del pollo, también es imprescindible que todos los ingredientes sean sin gluten, y si se quiere acompañar de una salsa, es necesario que se espese con harina apta.

Para el día 26 de diciembre es posible elaborar unos canelones aptos para todos. “Para la pasta fresca se necesita harina especial sin gluten, un huevo, una yema, una cucharada de aceite y una pizca de sal”, explica Marta Queralt, responsable de la Escola de Cuina Montserrat Seguí, y la base del relleno es la carne sobrante del día anterior. Recordar también elaborar la bechamel con harina apta.

LOS TURRONES

Uno de los postres más típicos y dulces de la Navidad, el turrón, puede hacerse en casa con la receta de la Escola de Cuina Montserrat Seguí. Otra opción es comprarlo sin gluten. Cada año, la Associació Celíacs de Catalunya realiza una lista de turrónes, barquillos y productos navideños sin gluten, para que el celíaco pueda consumir los postres típicos de esta época. Además, la lista incluye los roscones de Reyes o el carbón sin gluten.

TURRÓN DE YEMA



INGREDIENTES

80 cl. de agua 250 gr. de azúcar
5 yemas de huevo 500 gr. de almendra en polvo Ralladura de un limón

1 huevo entero Azúcar (el mismo peso que el huevo pesado con cáscara) Azúcar para espolvorear

PREPARACIÓN

Turrón de yema:

Poner en un cazo al fuego el agua y el azúcar, y cocer a 117°C para hacer el almíbar. Remover y, a continuación verter en forma de hilo encima de las yemas batidas y dejar enfriar.

Mezclar la almendra en polvo con la ralladura de limón y añadir a las yemas. Poner la mezcla dentro de un molde o recipiente rectangular, igualar y dejar secar.

Yema pastelera:

Poner en un cazo al fuego el huevo entero junto con el azúcar y remover con una espátula de madera hasta que arranque el hervor. Retirar y enfriar encima de la superficie de trabajo. Reservar.

ACABADO

Cubrir el turrón con una capa fina de yema pastelera con la ayuda de una espátula, espolvorear con azúcar y quemar la crema.

www.cuinamseguí.com

BARQUILLOS RELLENOS DE GANACHE DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

Barquillos (de 16 a 20):

- 45 gramos de harina especial sin gluten
- 45 gramos de azúcar lustre
- 45 gramos de mantequilla a punto de pomada

- 60 gramos de clara de huevo (equivalente a una clara y media)

Ganache de chocolate:

- 100 gramos de nata líquida
- 100 gramos de cobertura de chocolate negro

PREPARACIÓN

Barquillos:

Tamizar la harina sin gluten en un bol y añadir el azúcar. Agregar la mantequilla derretida y fría, y la clara. Repartir 4 cucharadas de pasta sobre silpat, colocar otro silpat encima y apretar con la ayuda de un rodillo para que quede una capa fina. Introducir en el horno precalentado a 170°C y cocer durante cinco minutos. Retirar el silpat de la parte superior y cocer durante 3-5 minutos más hasta que quede suavemente dorado y, sin dejar que se enfríe, enrollar en moldes de caña para formar los barquillos. Dejar enfriar, retirar el molde y reservar.

Ganache de chocolate:

Verter la nata líquida en un cazo. Ponerlo al fuego y dejar que arranque el hervor. Retirar, verter sobre la cobertura de chocolate y remover hasta obtener una mezcla homogénea. Dejar enfriar y rellenar los barquillos.

www.cuinamseguí.com

NUEVAS MONOPORCIONES listas para comer

Nuestras monoporciones **sin gluten ready to eat** no necesitan horneado previo a su consumo, por eso, son prácticos para consumir fuera de casa. Disponible en formato:



Choco Kombo, Classic, Muffins, Burger, Vienes Baguette y Vienes Panini

¡Llévatelas donde quieras!



www.ProCeli.com





La celiarquía a flor de piel

La mayoría de los enfermos con dermatitis herpetiforme no saben que son celíacos, ya que tienen muy pocos problemas digestivos, o ninguno. La principal molestia es el picor y éste sólo remite con un tratamiento específico

La dermatitis herpetiforme es una enfermedad de la piel que aparece en pacientes con sensibilidad al gluten, dicho de otra manera, en individuos con celiarquía. La mayoría de los enfermos con dermatitis herpetiforme llegan a la consulta sin conocer que son celíacos puesto que, a diferencia de los celíacos que no presentan manifestaciones en la piel, tienen muy pocas o ninguna molestia digestiva.

Es importante remarcar que los pacientes con dermatitis herpetiforme también tienen inflamación intestinal, aunque puede que no sea lo suficientemente grave como para dar síntomas digestivos importantes como diarreas, pérdida de peso, malas digestiones, hinchazón de vientre, etc.

LOS SÍNTOMAS

La dermatitis herpetiforme puede aparecer a cualquier edad, aunque lo más frecuente es que comience entre la adolescencia y los treinta o cuarenta años. La erupción afecta zonas típicas: los codos, delante de las rodillas, las nalgas y, a veces, el cuero cabelludo. La principal molestia es el picor, síntoma que puede ser muy intenso y que sólo remite con un tratamiento específico.

Inicialmente aparecen pequeños granitos o vesículas con líquido en su interior. Estas vesículas son frecuentemente muy difíciles de ver, puesto que el paciente se rasca a conciencia, motivo por el cual en la consulta sólo vemos excoriaciones, es decir, heridas y costras fruto del rascado.

EL DIAGNÓSTICO

El diagnóstico de la enfermedad suele, por lo habitual, demorarse un tiempo y, entretanto, es común que el paciente haya recibido algún tipo de tratamiento a base de cremas y antihistamínicos para aliviar el picor, aunque con pocos resultados. Finalmente, el enfermo llega al dermatólogo, quien suele ser el especialista que mejor conoce esta enfermedad.

Para poder concluir con certeza que el paciente sufre una dermatitis herpetiforme, el dermatólogo solicitará un análisis de sangre y realizará dos pequeñas biopsias de piel para confirmar esta sospecha.

La biopsia es un procedimiento sencillo, prácticamente indoloro, puesto que se lleva a cabo tras una pequeña inyección de anestésico local y se realiza de forma ambulatoria en la misma consulta.

La obtención de esta biopsia es imprescindible para el diag-

nóstico, puesto que es necesario evidenciar que el paciente posee unos depósitos de anticuerpos en su piel, concretamente de inmunoglobulina A.

Además, el análisis de sangre permitirá confirmar que el individuo es celíaco, por la presencia de determinados anticuerpos en su sangre, denominados anticuerpos antitransglutaminasa o antiendomiso.

Una vez realizado el diagnóstico de dermatitis herpetiforme, si el enfermo tiene molestias digestivas importantes o signos de mala absorción intestinal debido a la inflamación intestinal por la celiarquía, será derivado a un digestólogo para su valoración.

UNA DIETA CARA

Una vez concluidos todos estos estudios, el paciente comenzará una dieta estricta sin gluten, esto es, sin productos que contengan cereales del tipo trigo, cebada o centeno. Sin embargo, están permitidos el arroz, las patatas, el maíz y los preparados con avena pura. Muchos alimentos están "contaminados" con gluten aunque en su composición no consten los cereales prohibidos. Por ello, es necesario consumir exclusivamente aquéllos con la

Dapsona. Es el medicamento que permite aliviar el picor en los casos de dermatitis herpetiforme

Futuro. Nuevas tecnologías industriales que eliminen la parte perjudicial del gluten de algunos cereales

certificación apropiada "libre de gluten".

Seguir esta dieta no es fácil ni barato, y todavía queda un largo camino por recorrer para mejorar la calidad gustativa de los alimentos libres de gluten. Una de las esperanzas para estos enfermos es el desarrollo de nuevas tecnologías industriales capaces de eliminar la parte perjudicial del gluten presente en estos cereales.

UN MEDICAMENTO ESPECÍFICO

Hasta hoy, la dieta sin gluten es el único tratamiento capaz de mejorar la inflamación en la piel y en el intestino en estos pacientes. Esta dieta mejora en pocas semanas o meses la inflamación intestinal; sin embargo, las lesiones que se producen en la piel y el picor pueden tardar hasta dos años en desaparecer. Por ello, los enfermos con dermatitis herpetiforme pueden precisar durante ese tiempo de un medicamento específico, la dapsona, que alivia eficazmente el picor, lo que les permite disfrutar de una buena calidad de vida.

EL PAPEL DE LAS ASOCIACIONES

La ayuda de expertos en nutrición y de las asociaciones de pa-

cientes con celiarquía es inestimable. Las asociaciones son una fuente valiosísima de información y apoyo a estos enfermos, que van desde cómo identificar aquellos productos libres de gluten en el mercado, instruir en formas adecuadas de cocinar en casa, en qué bares o restaurantes de su localidad puede un paciente comer platos sin gluten, hasta simplemente compartir experiencias con otros enfermos en la misma situación.

LUZ AL FINAL DEL CAMINO

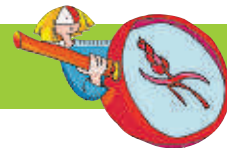
A día de hoy no existe un tratamiento curativo definitivo. Por tanto, los pacientes deben seguir esta dieta de por vida. Sin embargo, comienza a verse la luz al final del camino: muchos investigadores en todo el mundo trabajan con esfuerzo para llegar a descubrir un medicamento que cure definitivamente esta enfermedad. En ello estamos.

Dr. Josep E. Herrero González

Médico especialista del Departamento de Dermatología del Hospital del Mar, (Barcelona), y del Centro Médico La Salut de Sant Just (Sant Just Desvern)



El doctor Josep E. Herrero realiza su tarea investigadora en el Instituto de Investigación Hospital del Mar (IMIM) JORDI BARRERAS



ARGAL 'SIN GLUTEN' PARA TODOS

Alimentos buenos y naturales

Es muy importante que todas las personas que sean diagnosticadas celiacas lleven una dieta especial y sean muy cuidadosas con la ingestión de alimentos con gluten. Argal es consciente de la amplia diversidad de necesidades y alergias alimenticias de sus consumidores. Por este motivo, proporciona soluciones que facilitan el día a día de los celiacos gracias a un cuidadoso etiquetado, ofreciendo sus productos al mejor precio.

UN REFERENTE EN ALIMENTACIÓN

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 reconocidas por parte de los consumidores por su historia, la calidad de sus productos y su capacidad de innovación.

SEGURIDAD GARANTIZADA

Para garantizar la ausencia de alérgenos en los productos que comercializa, el Departamento de I+D y Calidad sigue un estricto sistema dentro de su programa de AAPP (Análisis

En España casi medio millón de personas padece intolerancia al gluten, según las últimas estadísticas. El gluten, proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno entre otros cereales, está presente en cerca del 80% de los productos alimenticios que se venden en los supermercados de forma directa o indirecta

Concienciación. Desde el año 2001, Argal colabora con la asociación Celiacs de Catalunya

de Peligros y Puntos de Control Críticos) para garantizar la seguridad del consumidor. Argal se encarga de informar sobre intolerancias y alergias alimenticias no sólo en sus productos sino también en su página web, donde se pueden hacer todo tipo de preguntas relacionadas con los ingredientes y contenidos de posibles alérgenos en toda su gama de productos.

COMPROMISO CON EL CONSUMIDOR

Cabe destacar que, desde el año 2001 Argal colabora con la asociación Celiacs de Catalunya (SMAP) y desde 1995 con la

Federación de Asociaciones de Celiacos 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.

CON LOS CELÍACOS MÁS PEQUEÑOS

Muchas personas sufren esta intolerancia desde la infancia, por lo que es muy importante un diagnóstico precoz y saber cómo actuar en cada caso. Si un niño es celiaco debemos estar muy atentos a su alimentación, evitando la ingesta de productos con gluten o derivados. Hay que adaptar la lista de la compra a las restricciones que supone la celiacía siempre dentro de una alimentación equilibrada y saludable.

Es muy importante que los niños con intolerancia al gluten



Nos une lo bueno y natural.

sepan que no pueden probar alimentos de los que tengan dudas de ser libres de gluten.

Argal ofrece una amplia gama de productos de calidad, al mejor precio como: el jamón cocido y la pechuga de pavo Bonnat, el jamón serrano y embutidos Argal Al Plato, e incluso el fuet y el chorizo dentro de los apetitosos productos artesanos. Con

ellos, no sólo los padres podrán elaborar recetas divertidas, sino que los propios niños podrán aprender a prepararse sus desayunos y meriendas jugando.

ARGAL, PARA TODA LA FAMILIA

El compromiso Argal es ofrecer productos de calidad al mejor precio para los gourmets de cada día, esas personas a las que les gusta disfrutar cada día de las cosas bien hechas, bien elaboradas y naturales.

Casi el 95% de los productos Argal no contienen gluten. Esto ayuda a que los embutidos de las personas celiacas no tengan que ser distintos de las del resto de la familia. Gracias a Argal y a sus productos aptos para celiacos, toda la familia puede disfrutar de la misma manera, con una alimentación buena y natural.

Además, Argal premia a sus consumidores con interesantes promociones y concursos. Apúntate ahora al Club Argal entrando en www.clubargal.com y disfruta con toda la familia de la gran variedad de juegos y concursos que ofrece.

Más información

- www.argal.com
- www.clubargal.com

SELECCIÓN SIN GLUTEN

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



ARGAL AL PLATO

Es una gama completa de jamón, lomo de Extremadura, embutidos curados de Navarra e ibéricos de Extremadura, especialmente seleccionados por su alta calidad y su sabor. Los productos se presentan en lonchas dispuestas en forma de abanico en un plato; cómodo, práctico y listo para comer. Además de conservar el aroma y el sabor del embutido recién cortado, sus lonchas son muy fáciles de separar, ideales para un buen bocadillo o para emplatar.



ARGAL BONNAT

Extensa gama de jamón cocido y pechuga de pavo al corte y en lonchas, envasados y listos para consumir. Además de no contener gluten, y ser aptos para celiacos, tampoco contienen fosfatos ni colorantes. Destaca su sabor natural a jamón y pavo de verdad. El Pavo Bonnat al no contener féculas es ideal para dietas proteicas.



ARGAL ENSALADAS

Tres recetas de ensaladas frescas que se pueden encontrar en el lineal de refrigerados, aptas para personas con intolerancia al gluten: rusa con atún, americana y cangrejo. Recomendadas por la SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencia de Alimentos).

ARGAL ARTESANOS

Una gama de embutidos de calidad, curados lentamente al estilo tradicional. El fuet y el chorizo Argal son aptos también para celiacos y, tan naturales que no contienen colorantes.

Los embutidos Argal están elaborados a partir de recetas artesanales, para que toda la familia pueda disfrutar de la más alta charcutería al mejor precio. Son ideales para degustar en cualquier momento del día y compartir en familia o con los amigos.





RECETAS SIN GLUTEN

Platos pensados para celíacos

RISOTTO



INGREDIENTES

• 1 litro de caldo con sofrito para paella de carne Aneto • 250 gr de arroz • 1 copita de vino blanco • 30 gr de mantequilla • 100 gr de queso parmesano • 2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

Rallar el queso. Calentar el caldo con sofrito Aneto. Calentar una cazuela con el aceite de oliva, sofreír el arroz un

minuto, verter el vino y un cucharón de caldo, cocer a fuego suave 15 minutos removiendo y añadiendo el caldo caliente a medida que se va absorbiendo. Añadir el resto de caldo, el queso parmesano y la mantequilla y cocer 5 minutos mas removiendo para que se funda, ligue y nos quede un arroz muy cremoso. Sofreír unas setas con un diente de ajo picado antes de añadir el arroz.

www.caldoaneto.com

GALLETAS DE NAVIDAD



INGREDIENTES

• 200 g de Mix A Schär • 200 g de azúcar • 2 huevos • 125 gr de almendra molida • 125 gr de avellana molida • 50 gr de cidra confitada • 1 cucharada de zumo de limón • 1 cucharilla de canela

ELABORACIÓN

Mezclar el azúcar y los huevos con la batidora durante unos cinco minutos a la máxima potencia que permita el aparato. Añadir el resto de ingredientes y hacer una masa lisa. Estirar la masa con el rodillo sobre una superficie cubierta de harina Mix A. Cortarla en forma de estrellas y hornearlas durante 17 minutos a 180°C.

www.drshaer.com

RISOTTO CON SETAS



INGREDIENTES

• 200 gr. champiñones • 1,5 litros Caldo de Verduras Gallina Blanca • 50 gr. mantequilla • 1/2 bote Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca • 2 dientes ajo picado • 100 gr. pimiento verde • 100 gr. pimiento rojo • 400 gr. arroz • 1 vaso vino blanco seco • azafrán en polvo • 50 gr. queso parmesano rallado apto para celíacos

ELABORACIÓN

Saltear los champiñones en aceite y agregar las verduras. Añadir el Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca, incorporar el arroz y condimentar con el azafrán y verter el vino, dejar evaporar. Añadir el Caldo de Verduras Gallina Blanca caliente. Sazonar. Esperar a que se absorba todo el caldo. Tras 25 min. apartar del fuego e incorporar el parmesano rallado.

www.gallinablanca.es

PASTEL DE GAMBAS



INGREDIENTES

• Cuatro láminas de pan de molde sin gluten de la Ampurdanesa • 250 gr de gamba pelada • ½ lechuga • 100 gr de piña natural o en almíbar • 20 gr de huevo hilado • 20 gr de mójol o caviar

Salsa Rosa

• 200 gr de mayonesa • 2 cucharadas de Ketchup • 25 ml de Brandy • El zumo de ½ naranja • El zumo de ½ limón • Nuez moscada al gusto

ELABORACIÓN

Relleno

Reservar una docena de gambas y ¼ de la ensalada. El resto de gambas picarlas junto con la piña y la lechuga. Napar tres láminas de pan de molde de la Ampurdanesa con una fina capa de salsa rosa. Cubrir con el relleno una de las láminas de pan, untar de salsa rosa sobre el relleno y tapar con otra lámina napada con salsa. Repetir hasta conseguir un rectángulo de pan con tres pisos de relleno.

Acabado

Cerrar el último piso de relleno con la lámina de pan de molde reservada cuidando que todo el conjunto quede recto, y napar todo el conjunto con la salsa restante. Cubrir con la lechuga reservada. Dejar una franja de 3 cm en la parte superior sin lechuga. Colocar las 12 gambas reservadas en línea sobre esta franja, decorar a los lados con huevo hilado y un poco de mójol entre gamba y gamba.

www.ampurdanesa.com

ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO CON JUDÍAS VERDES Y VINAGRETA



INGREDIENTES

• 150 gr de jamón cocido Argal Bonnatour • 250 gr de judías verdes

Vinagreta de verduras

• 100 ml de aceite de oliva • 25 ml de vinagre de Módena • 1 zanahoria • ½ pimiento rojo • 1 tomate pequeño • 2 puerros • cebollino.

ELABORACIÓN

Quitar las hebras de las judías y cocerlas en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente. Reservarlas.

Para la vinagreta

Escaldar la zanahoria, el calabacín y el pimiento rojo en agua hirviendo con un poco de sal durante un minuto, escurrirlo y enfriar. En un bol mezclar vinagre con aceite, un poco de sal, las verduras escaldadas, el tomate y el cebollino.

Cortar el puerro en juliana muy fina y sofreírlo en una sartén con aceite de oliva. Reservar.

Acabado

Estirar las lonchas de jamón cocido, introducir las judías verdes y enrollar. Añadir la vinagreta de verduras por encima y decorar con el puerro por encima.

www.argal.com



TORTILLAS DE MAÍZ CON GAMBAS Y GUACAMOLE



INGREDIENTES

- 8 tortillas de Maíz Nagual • 2 cucharadas de zumo de naranja
- 600 gr de gambas grandes peladas • 2 aguacates maduros
- Unas hojas de lechuga • 1 trozo de piña o mango • ½ cebolla picada muy fina • ½ tomate maduro • Perejil fresco picado
- Sal

ELABORACIÓN

En un cuenco, mezclar las gambas peladas con el zumo de naranja, un poco de perejil picado, aceite de oliva y una pizca de sal. Deje macerar durante 15 minutos.

Mientras tanto, para preparar el guacamole, partir los aguacates, vaciar la pulpa con una cuchara y machacarla ligeramente con un tenedor, mezclándola con la cebolla picada, el tomate pelado y cortado en daditos, el zumo de limón y una pizca de sal. Reservarlo. Retirar las gambas del jugo de la maceración y dorarlas en una plancha. Poner las tortillas de maíz Nagual, aptas para celiacos, en una sartén sin aceite y calentarlas durante unos segundos por cada lado, hasta que queden flexibles y tomen un poco de color, pero sin que lleguen a tostarse. Colocar en la base de cada plato dos tortillas de maíz, repartir una capa del guacamole, las hojas de lechuga y colocar encima las gambas calientes, incorporar unos trocitos de piña o mango para decorar y servir inmediatamente. En el caso de intolerancia al pescado o marisco, las gambas pueden sustituirse por pollo o pavo cortado en tiras y macerado de la misma forma.

www.tortillasnagual.com

PUDDING DE NAVIDAD



INGREDIENTES

- 1 cucharada de "Mix Dolci" Mix C Schär • 400 gr de Pan gratí Schär • 225 gr de jarabe de remolacha azucarera • 225 gr de mantequilla • 1/2 cucharadita de sal • 1 cucharadita de especias mixtas • 350 gr de pasas sultana • 350 gr de pasas gorronas • 225 gr de pasas de Corinto • 100 gr de corteza de cítricos confitada picada • 50 gr de almendras peladas y molidas • 2 manzanas grandes (peladas, mondadas y cortadas en trocitos muy pequeños) • Ralladura y zumo de medio limón • 2 huevos batidos • 300 ml de cuajada • 180 ml de leche • Brandy

ELABORACIÓN

Este dulce debe prepararse dos días antes de la Navidad (dos días antes de consumirlo). Mezclar en un tazón los ingredientes secos: pan rallado, harina, sal, especias mixtas, fruta seca, cortezas confitadas y almendras molidas. Añadir las manzanas, ralladura y zumo de limón, huevos, cuajada, mantequilla y jarabe de remolacha, mezclando muy bien. Echar la leche necesaria para obtener una masa blanda y húmeda. Poner la masa en una budinera bastante grande y previamente engrasada, tapar con una hoja de papel parafinado y otra de papel de plata engrasado, hacer un pliegue en el centro y atar alrededor del borde con hilo de brida. Dejar descansar toda la noche. Colocar el molde sobre una olla y cocinar a baño María, a temperatura baja, durante 4-5 horas. Retirar del fuego y dejar enfriar. Quitar las hojas de papel de plata y parafinado y colocarle otras dos nuevas. Llevar nuevamente a baño María durante dos horas y servir caliente, regando la superficie con mantequilla y brandy.

www.drshaer.com

PASTEL DE POLENTA Y FRUTAS



INGREDIENTES

- Cinco tazas de zumo de piña Santiveri
- 1 taza de polenta Santiveri
- 1 Soya Dessert Vainilla Bio Provamel (postre de soja)
- 1 kiwi
- 4 cucharadas de fresitas
- 1 copa de agua
- 2 cucharadas de azúcar moreno Santiveri
- 1 cucharada de mermelada de albaricoque sin azúcar de Santiveri

ELABORACIÓN

Calentar el zumo, cuando hierva, agregar poco a poco la polenta, remover continuamente durante 20 minutos hasta que quede muy espeso. Poner la mezcla en un molde, y cuando esté frío poner encima el Soya Dessert de vainilla, las fresitas y el kiwi pelado y cortado a rodajas. Calentar el agua, agregar el azúcar y la mermelada. Remover y dejar cocer hasta que tenga consistencia de almíbar. Pintar con un pincel las frutas con el almíbar.

www.santiveri.es

PAN SIN GLUTEN



INGREDIENTES

- 400 gr de Basic mix Proceli
- 320 ml de agua
- 16 gr de levadura natural fresca (2 cucharadas soperas)



ELABORACIÓN

Depositar en la máquina panificadora los 400 gramos (tres vasos de 250 cc) de Basic mix Proceli. En un recipiente a parte, mezclar el agua y la levadura natural fresca. Una vez que esté bien disuelto añadir lentamente la mezcla al Basic mix. Amasarlo con el programa convencional de amasado y posteriormente dividir y forma las piezas a su gusto. Dejarlo reposar durante aproximadamente una hora y cocer al horno a 180°C durante aproximadamente 25 minutos.

www.proceli.com

ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE



INGREDIENTES

- 1 litro de crema de marisco Aneto
- 160 gr de arroz
- 1 bogavante
- 2 cucharadas de aceite de oliva

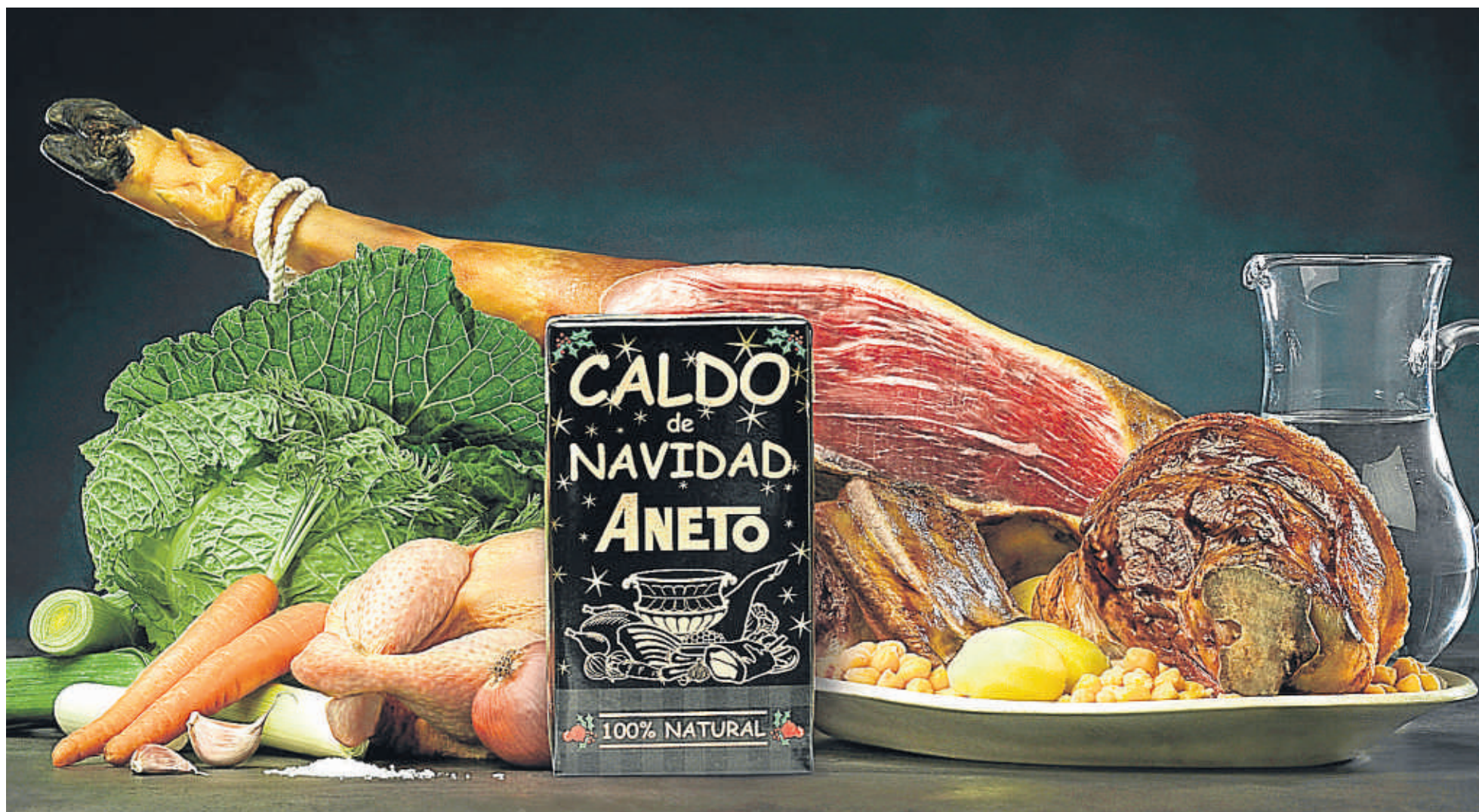
ELABORACIÓN

Trocear el bogavante separando las pinzas, cortando por la mitad la cabeza y la cola en rodajas. Calentar una cazuela de barro de 26 cm de diámetro con el aceite de oliva y marcar el bogavante troceado, retirar los trozos de bogavante y añadir el arroz a la cazuela sofriendo a fuego suave sin dejar de remover durante 30 segundos. Añadir la crema Aneto caliente, cocer 10 minutos a fuego vivo, bajar el fuego, añadir el bogavante y cocer suavemente 10 minutos más. Servir al momento.

www.caldoaneto.com



Navidades sin gluten, Navidades Aneto



Caldo de Navidad Aneto 100% natural: con jamón ibérico de bellota, codillo asado de ternera, costilla asada de cerdo, gallina, garbanzos y las verduras más frescas

Estas Navidades ya podemos disfrutar de un caldo superior, típico de estas fiestas, común en cualquier buena mesa.

Aneto quiere compartir su obsesión por la naturalidad y el respeto a las tradiciones con el exclusivo Caldo de Navidad 100% natural. Seleccionan los mejo-

res ingredientes 100% naturales, frescos y de primera calidad para elaborar un caldo único. Tras lavarlos cuidadosamente, se introducen en agua fría para cocerlos a fuego lento durante más de tres horas y así obtener todo el aroma, sabor y calidad de un caldo 100% natural. La única diferencia respecto al caldo hecho en casa es el tamaño de la olla, ya que utilizan una de 3.000 litros.

El secreto del caldo es que asan la carne y la incorporan con los garbanzos y los vegetales triturados

Esto provoca una capa sólida que se disolverá al calentar el caldo, como cuando lo haces en

casa. Un caldo excepcional cocido a fuego lento, sin prisa, que nos ayudará a preparar la sopa de Navidad.

Todos los caldos naturales Aneto son aptos para celíacos, pues no contienen gluten

En Aneto son especialistas en caldos naturales, elaborados con productos frescos y pueden garantizar que sus caldos han sido elaborados 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. Realizan todos los análisis correspondientes y el consumidor puede realizar la consulta también en la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

Es importante recordar que en Aneto disponen de un amplio repertorio: desde los básicos (pollo, puchero, pescado, verduras, jamón), pasando por los ecológicos (zanahoria, cebolla, pollo, verduras, pescado), los bajos en sal (pollo, carne) o las bases para paellas (marisco, carne y verduras, fideuá, arroz negro y paella valenciana), y especialidades (crema de marisco y caldo de Navidad).

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

Más información
www.caldoaneto.com



WE CARE



Naturalmente

sin gluten: el número 1 en Europa.



Por una mejor calidad de vida

Schar con mas 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 mas 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. Visítadnos 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



De tapeo por Barcelona

La cosmopolita capital catalana cuenta con muchos establecimientos donde es posible degustar tapas y cerveza sin gluten

La Llabor dels Orígens, Vasi Restaurant, Shibui y Tijuana son cuatro ejemplos de locales donde poder degustar unas tapas con una cerveza apta para celíacos. Sara Llamas, maître de Vasi Restaurant, destaca que el número de clientes que no pueden comer gluten va en aumento. Por este motivo, aunque utilizan muchos ingredientes que no contienen gluten, “en la carta indicamos los platos que pueden comer las personas celíacas, y disponemos de pan y cerveza sin gluten”.

Tijuana es otro de los establecimientos donde degustar una o varias tapas sin gluten con una buena cerveza Daura de Damm, que 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. “La base de la cocina mexicana es la harina de maíz, lo que nos per-

Daura de Damm. La mejor cerveza sin gluten del mundo tras obtener tres premios internacionales en 2011

mite realizar muchos platos que pueden comer las personas celíacas, y uno de los que más gusta son los nachos”, apunta Braulio Gascón, propietario y cocinero del restaurante Tijuana.

En el restaurante Shibui Japón en Barcelona su jefe de cocina, Kazutoshi Komuta, explica: “Tenemos una carta especial para celíacos donde hemos sustituido los ingredientes con gluten por otros sin, y manteniendo la esencia de nuestros platos”.

En la amplia carta de La Llabor dels Orígens el celíaco también encuentra un gran número de platos sin gluten. “En el restaurante tenemos tapas aptas para celíacos y también ofrecemos la cerveza Daura de Damm”, apunta Mauricio Fita, fundador y gerente de La Llabor dels Orígens, un espacio gastronómico basado en la cocina y en los productos catalanes.



SELECCIÓN DE RESTAURANTES SIN GLUTEN



Vasi Restaurant

1. Sant Gervasi de Cassoles, 24
www.vasirestaurant.com

Shibui

2. Comte d'Urgell, 272
www.shibuirestaurantes.com

Tijuana

3. Comte Borrell, 296

La Llabor dels Orígens

4. Ramón y Cajal, 12
5. Enríque Granados, 9
6. Paseo del Born, 4
7. Vidriera, 6-8
www.lallavordelsorigens.com

PLATOS APTOS PARA CELÍACOS

SHIBUI JAPÓN EN BARCELONA

TÁRTAR DE ATÚN



Desde hace más de un año, Shibui Japón en Barcelona dispone de una carta específica para aquellas personas que no toleran el glúten. Uno de los platos “estrella” que podemos encontrar en este restaurante de alta cocina japonesa es el tatar de atún. La base es el atún, al que se añade cebolla tierna, aguacate, nabo japonés, brote de nabo, huevo de codorniz, sésamo blanco y alga verde en polvo.

Para la salsa se realiza una mezcla de aceite de sésamo, un toque de ajo y gengibre.

TIJUANA

NACHOS MACHOS



Los nachos elaborados con harina de maíz son una de las tapas preferidas por los celíacos. En el Tijuana disponen de una amplia carta apta para celíacos cuya base son los nachos. Destacan los ‘nachos machos’ que prepara Braulio Gascón, el alma del Tijuana, donde los totopos cubiertos de queso fundido y jalapeños se sirven con guacamole, ‘sour cream’, chorizo y salsa explosiva, “acompañados de Daura, la cerveza sin gluten, uno de los sueños hechos realidad de muchos celíacos”, apunta.

LA LLAVOR DELS ORÍGENS

ENSALADA DE LENTEJAS CON PULPO



Estrella Damm Daura marida perfectamente con la ensalada de lentejas con pulpo, apta para celíacos, de La Llabor dels Orígens. La ensalada mezcla lentejas ecológicas, pulpo, cebolla, pimiento, alcaparras y una vinagreta de limones.

En la cocina catalana existen varios platos fríos que combinan legumbres con productos del mar como el “empedrat” de judías con bacalao o los garbanzos con gambas. Esta ensalada de lentejas con pulpo se consume principalmente en la zona sur de Catalunya.

VASI RESTAURANT

HUEVO POCHÉ CON FOIE FLAMBEADO



Una de las tapas que presenta Patricia Basedas, chef de Vasi Restaurant, es este huevo poché con foie de pato fresco flambeado sobre un lecho de patatas.

“Se trata de una mezcla de sabores que gusta especialmente a los amantes del foie y del huevo, y totalmente apto para las personas que no pueden comer alimentos que contengan gluten”, remarca. Para Patricia, el secreto de este plato radica “en lograr que todos los ingredientes estén a la temperatura y textura adecuadas”.



Etiquetas claras para celíacos y diabéticos

El 24 de noviembre se celebrará en Olot la jornada "La empresa y la alimentación para personas celíacas y diabéticas". El encuentro, que tendrá lugar en la sede del Institut Municipal de Promoció de la Ciutat (IMPC), versará sobre el etiquetaje de productos alimentarios para personas celíacas y diabéticas. La sesión se dirige principalmente a empresarios de industrias alimentarias con el objetivo de fomentar la adhesión al pacto firmado entre la Generalitat de Catalunya y las empresas alimentarias para mejorar el etiquetaje de los productos destinados a las personas con diabetes o que no pueden ingerir gluten.

Las industrias suscriptoras del pacto se comprometen a utilizar en sus productos el distintivo registrado por la Generalitat

Etiquetaje. Una jornada para explicar la necesidad de que las etiquetas contengan toda la información

que garantiza que la composición nutricional del producto alimenticio contiene la información básica que necesitan los diabéticos y advierte si el alimento contiene o no gluten, proteína que no toleran los celíacos. Actualmente, 82 empresas catalanas utilizan estos distintivos, lo que representa que más de un millar de productos ya están identificados.

La jornada finalizará con una degustación de la Associació d'Hostalatge de la Garrotxa-Cuina Volcànica con productos sin gluten cedidos por diferentes empresas que elaboran productos aptos para diabéticos y celíacos.

Más información

- 972 27 60 44
- consum@garrotxa.cat



ACTIVIDADES, FERIAS Y CONGRESOS

• **24 DE NOVIEMBRE**
Jornada: La empresa y la alimentación para personas celíacas y diabéticas
Olot
www.garrotxa.cat

• **24 Y 25 DE NOVIEMBRE**
Simposio de la Sociedad Española de la Enfermedad Celíaca (SEEC)
Clausura del I Curso de Experto Universitario en Enfermedad Celíaca
Sevilla
www.seec.es

• **27 DE NOVIEMBRE DE 2011**
Día del Celíaco en Port Aventura
Salou
www.portaventura.es

• **2, 3 Y 4 DE DICIEMBRE**
Barcelona Degusta
4º Salón de la Alimentación para el consumidor y canal especializado. Contará con un espacio de productos sin gluten donde la Associació Celíacs de Catalunya realizará un taller de cocina
Barcelona
www.barcelonadegusta.com

• **DEL 26 AL 29 DE MARZO**
Alimentaria
Salón internacional de la Alimentación y Bebidas. En la edición de 2012 contará con la participación de la Associació Celíacs de Catalunya
Barcelona
www.alimentaria-bcn.com

PARA SABER MÁS

Páginas web de interés para las personas celíacas



Proyecto sin gluten

Su objetivo es motivar a las empresas a comprometerse con este colectivo, promocionar el etiquetado voluntario por parte de la industria y, al mismo tiempo, poder mejorar la calidad de vida de los enfermos celíacos y sus familias.

<http://proyectosingluten.com>



Asociación Europea de Asociaciones de Celíacos

Organización independiente que agrupa a las asociaciones europeas de celíacos y representa a las personas que se ven afectadas por la enfermedad celíaca o la dermatitis herpetiforme (DH).

www.aoecs.org



Fundació Alícia

Desarrolla proyectos de investigación y apoyo a los celíacos, como el manual de restauración sin gluten; guía elaborada conjuntamente con la Associació de Celíacs de Catalunya para fomentar y garantizar la restauración sin gluten.

www.alicia.cat



Sociedad Española de Enfermedad Celíaca (SEEC)

Está integrada por especialistas, asociaciones de pacientes y empresas. Su objetivo es promover la comunicación y difusión de la enfermedad celíaca, y el intercambio de ideas.

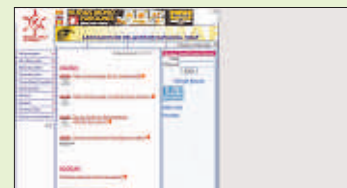
www.seec.es



Jóvenes Celíacos de Europa

CYE es una organización que agrupa las asociaciones de jóvenes celíacos de Europa. Tiene en marcha diferentes proyectos, como el proyecto Travel Net, que permite obtener más información para viajar al extranjero.

<http://cye.freehostia.com>



SMAP. Celíacs de Catalunya

Celíacs de Catalunya es una asociación que ofrece información a las personas celíacas. Fue fundada en noviembre de 1976 por un grupo de padres y médicos del Hospital Universitario Sant Joan de Déu, de Barcelona.

www.celiacscatalunya.org



Infoceliaquía

Ofrece información para ayudar al celíaco a viajar y comer fuera de casa y hacer que su vida social sea lo más parecida posible a la del resto de la población.

www.infoceliaquia.org



Special Gourmets

Una guía on line de restaurantes, hoteles y comercios dirigida a las personas que deben seguir una dieta sin gluten, sin lactosa u otros alérgenos alimentarios.

www.specialgourmets.com

tu pastel sin gluten.

sabor, calidad, artesanía
y tradición sin gluten

ampurdanesa
pâtisserie artisanale sense gluten



www.ampurdanesa.com tel. 937880746

pâtisserie **Marconi**

Navidades SIN GLUTEN, Navidades Aneto



El Caldo de Navidad ya ha llegado

Elaborado con las mejores carnes asadas al horno:

Codillo de Ternera, Costilla de Cerdo, Gallina,

con las verduras más frescas:

Garbanzos, Patata, Cebolla, Zanahoria,

Col, Puerro, Ajo, Sal Marina

y Jamón Ibérico de Bellota.



PROCESO EXCLUSIVO
Ingredientes naturales
y frescos cocidos
a fuego lento en olla

www.caldoaneto.com

ANETO
100% NATURAL