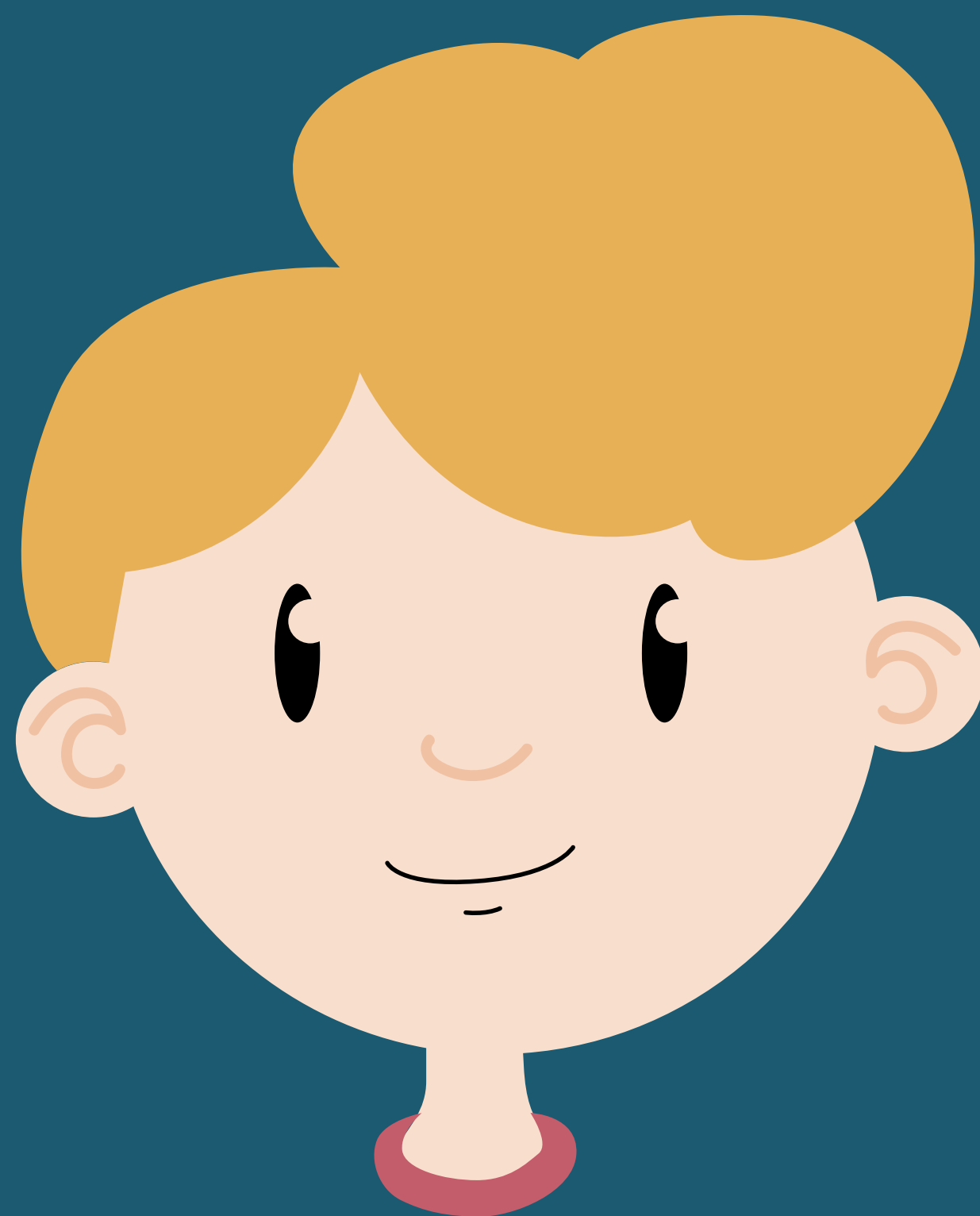
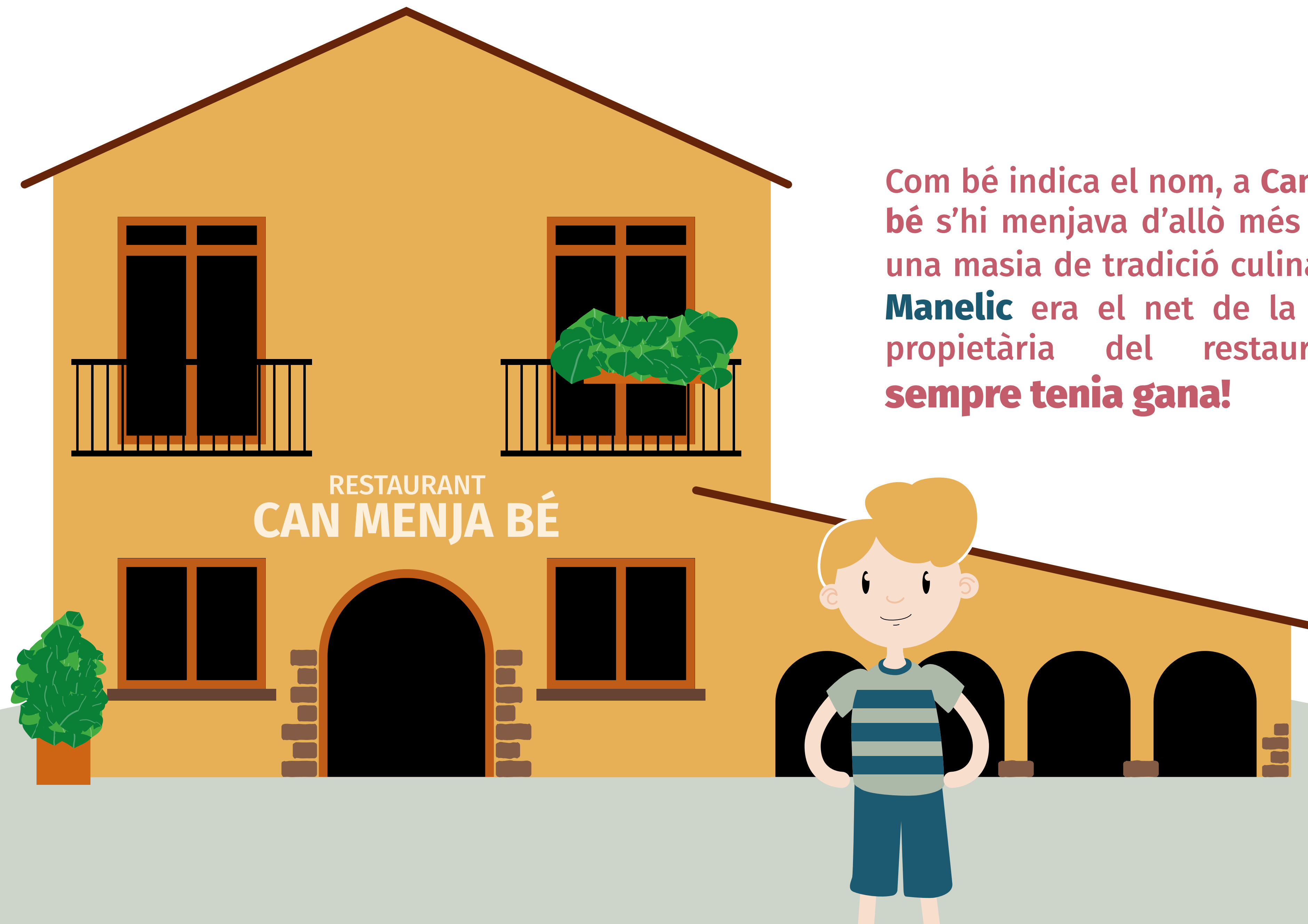


El Manelic sempre té sana



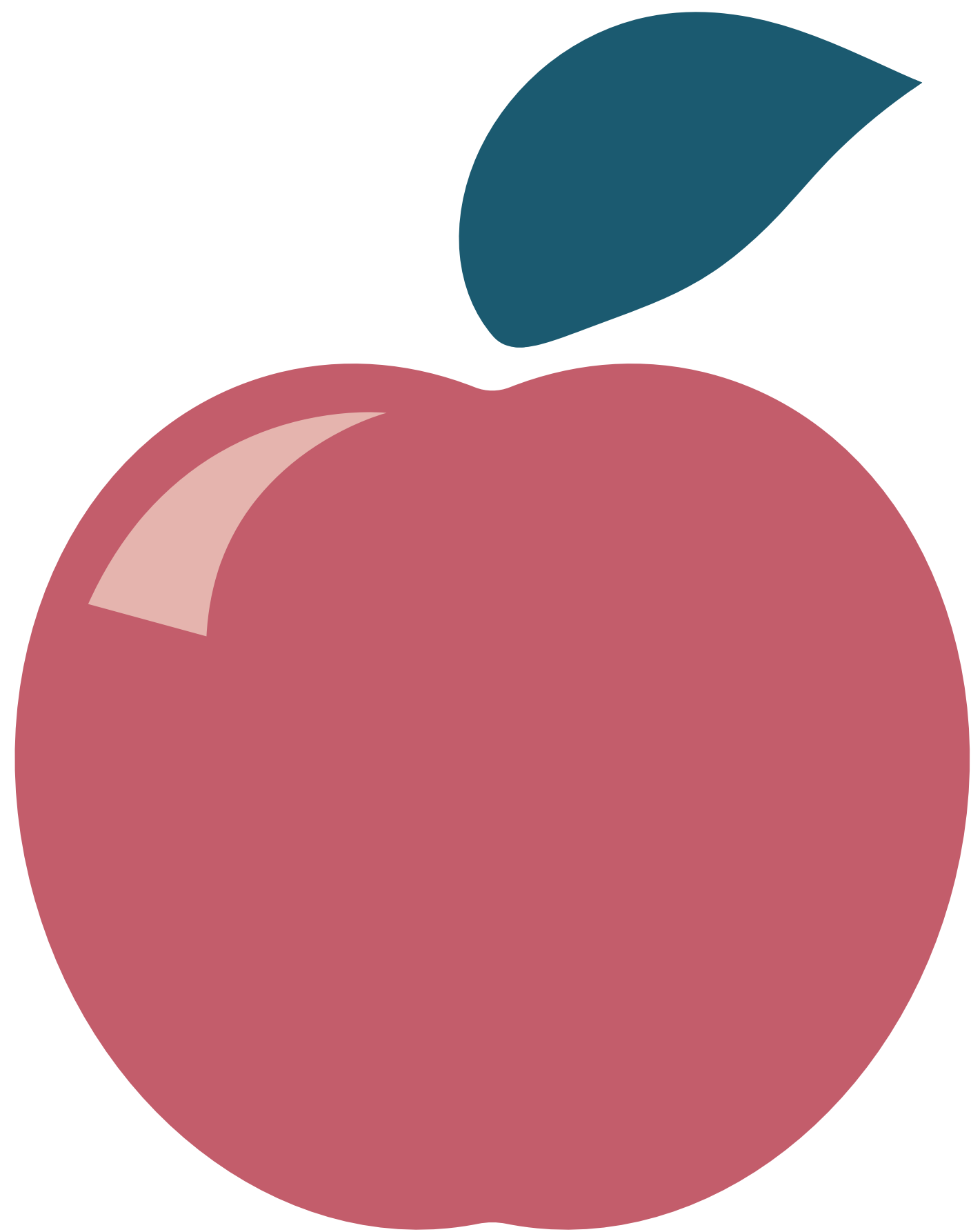


Com bé indica el nom, a Can menja bé s'hi menjava d'allò més bé. Era una masia de tradició culinària, en **Manelic** era el net de la família propietària del restaurant i **sempre tenia gana!**

El cas és que tot i tenir molta gana, al **Manelic** sovint el menjar no se li posava bé, se li inflava la panxa, li feia mal, tenia vòmits o es trobava molt cansat, i a Can menja bé **allò no podia ser.**

Mentre esperaven el dia de visita amb el metge, els xefs de la família, el seu avi i la seva mare, van començar a **apuntar aquells aliments que se li posaven malament** al Manelic.



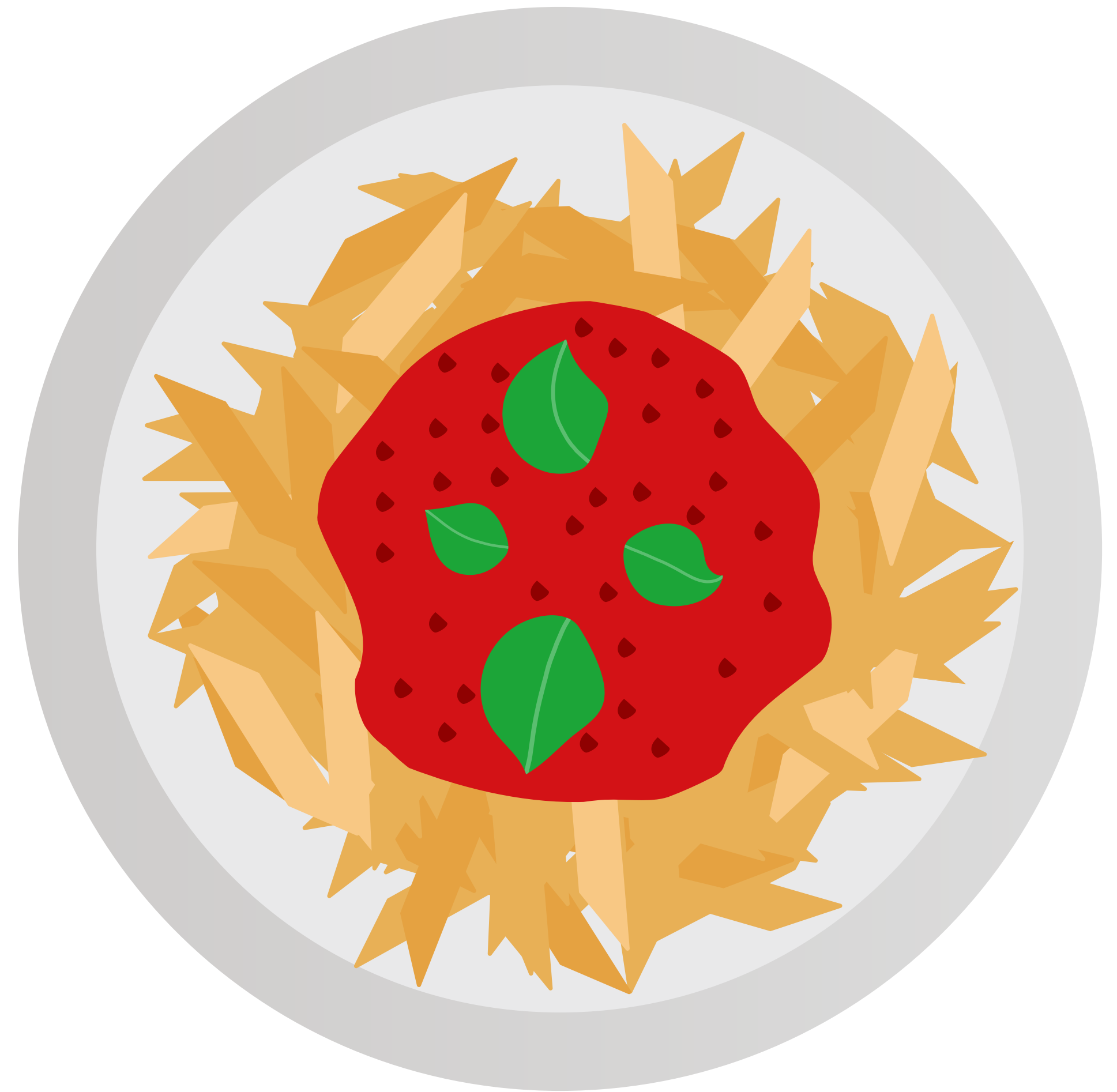


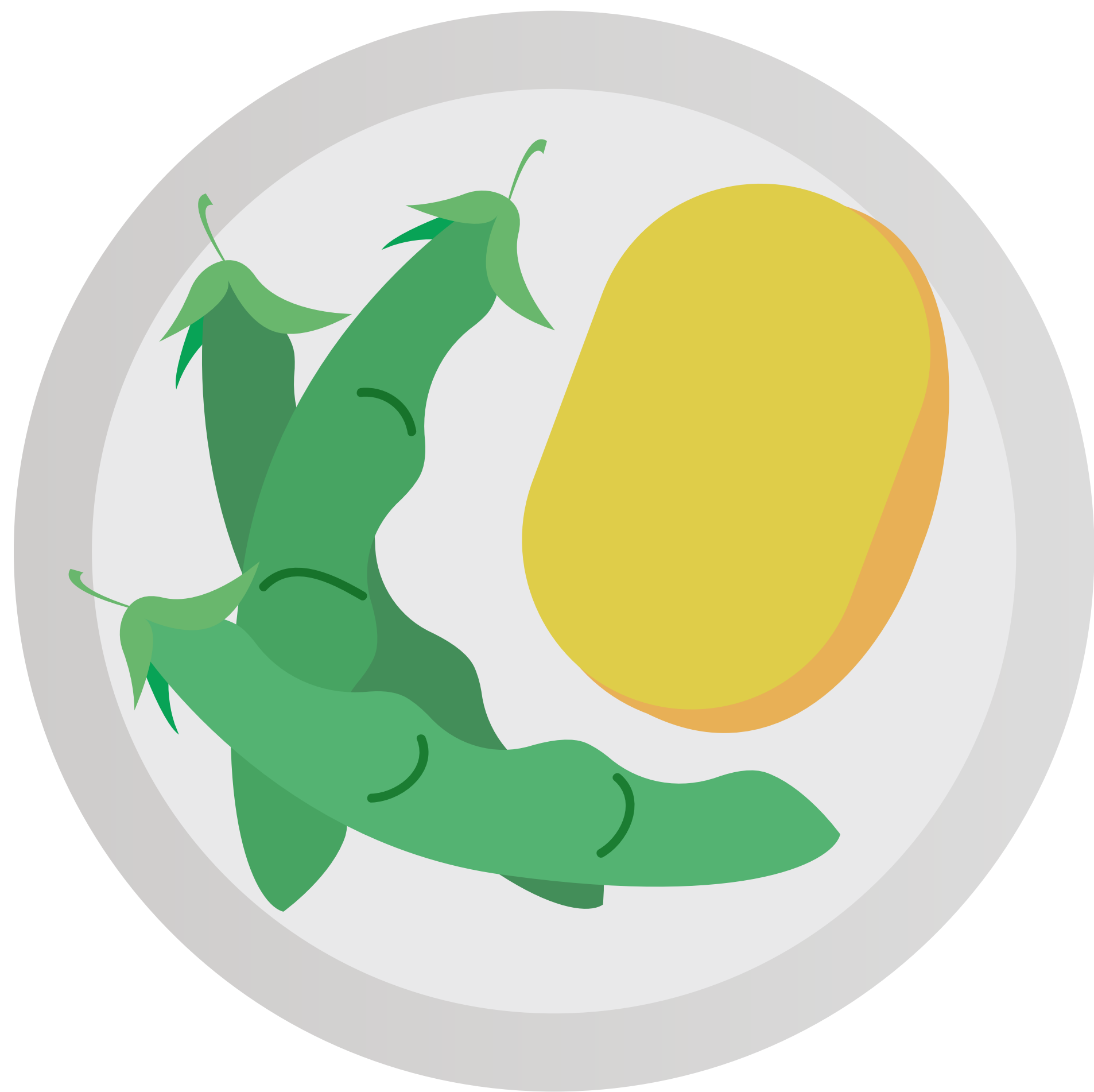
“TINC GANA!”

deia el **Manelic**, i li donaven una poma. En gaudia i se la menjava de gust. **Tota la fruita se li posava bé**, plàtans, pinya, síndria, mandarines, meló...

“TINC GANA!”

deia un altre dia, i li donaven uns macarrons a la bolonyesa, el plat estrella del menú infantil de Can menja bé, però **li provocava mal de panxa.**





Al dia següent el Manelic tornava a dir :

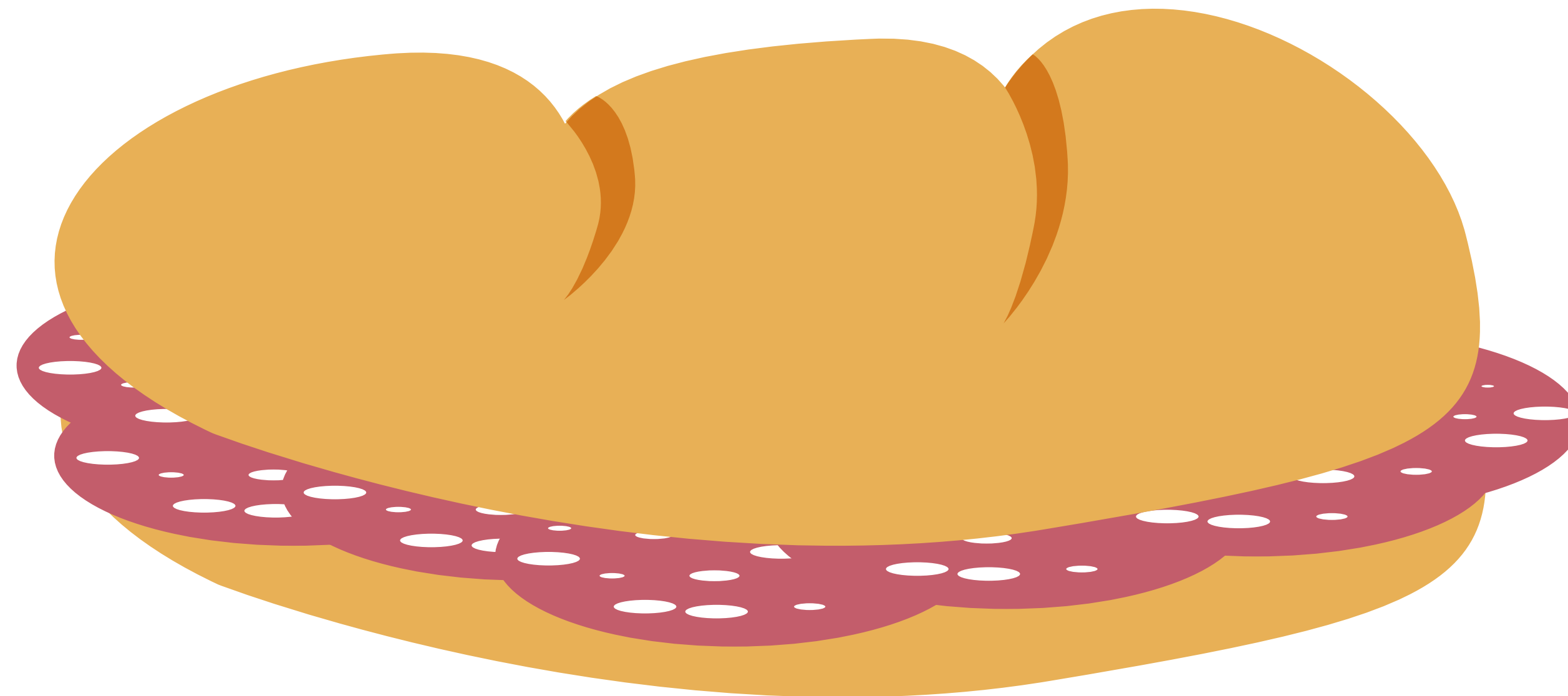
“TINC GANA!”

I li donaven patata i mongeta tendra. **En general sempre se li posava bé** però hi havia dies que no sabien perquè, no era així, i estava molt cansat.

A l'hora de berenar tornava a dir:

“TINC GANA!”

I li donaven un entrepà d'embotit que **se li posava molt malament**. No sabien si era el pa o era l'embotit. Semblava que el pernil li posava bé però depèn de quin fuet o llonganissa no. El pa **sempre li provocava vòmits**, fins hi tot el de la pizza!



Quan el Manelic per dinar deia:

“TINC GANA!”

L'amanida sempre era una aposta segura. Enciam, tomàquet, pastanagues, olives, blat de moro... **tot se li posava bé.**





I les festes i aniversaris? Ai els dies de festivitat...pastissos, croissants, magdalenes i xocolata desfeta...ja s'ho menjava ja, perquè sempre deia

“TINC GANA!”

però acabava amb mareig i la panxa inflada.

Finalment **van anar a cal metge**, i l'avi i la mare del **Manelic** li van explicar el que havien observat. El metge li va fer unes proves i va descobrir que el **Manelic tenia celiàquia**, no podia menjar gluten!

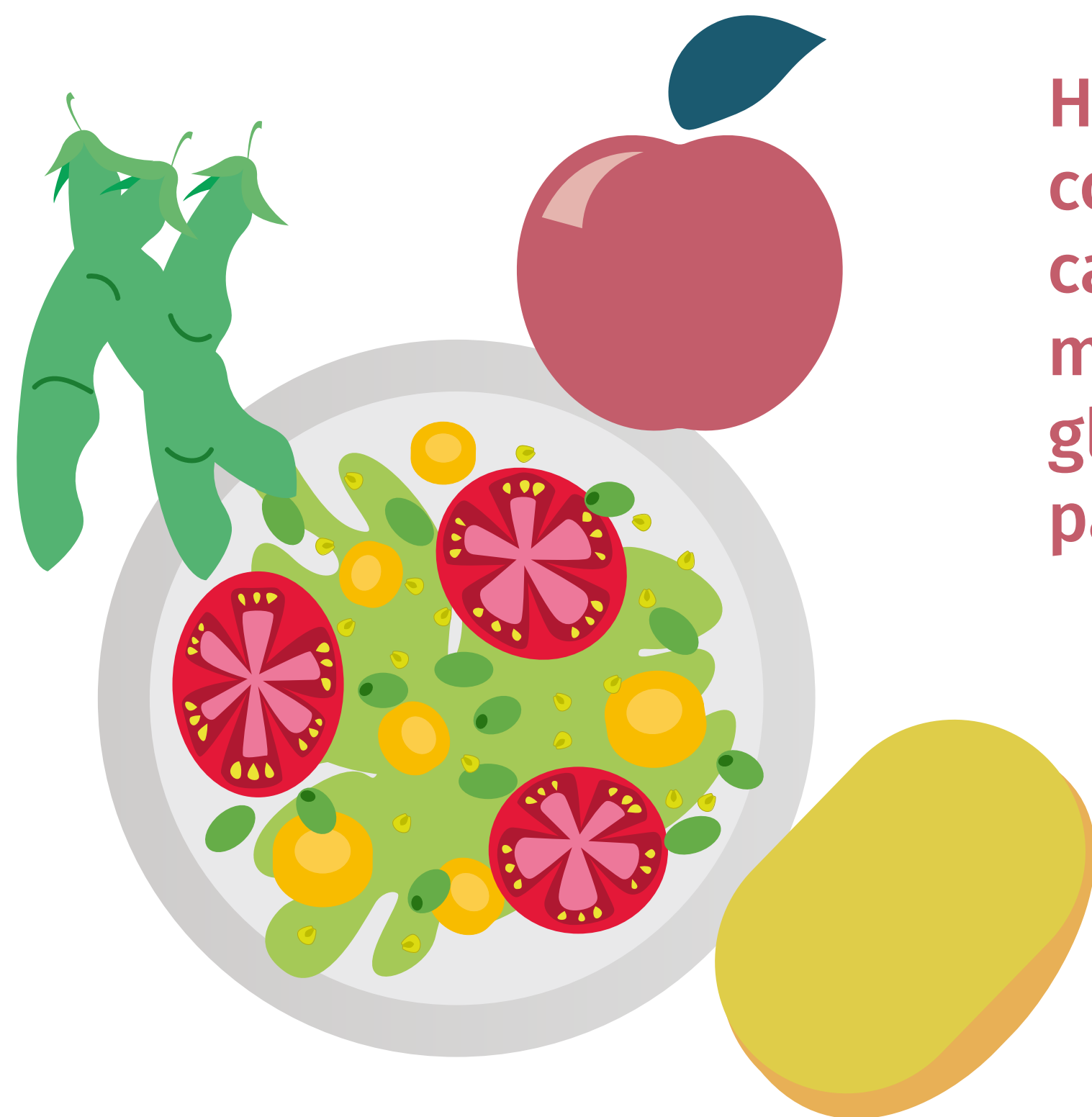
El gluten és un ingredient molt molt molt petit que a vegades porta el menjar i que quan arriba a la panxa d'una persona celíaca, li fa molt mal, com era el cas del **Manelic**.

Va ser llavors que van entendre perquè hi havia aliments que se li posaven bé i d'altres que no.





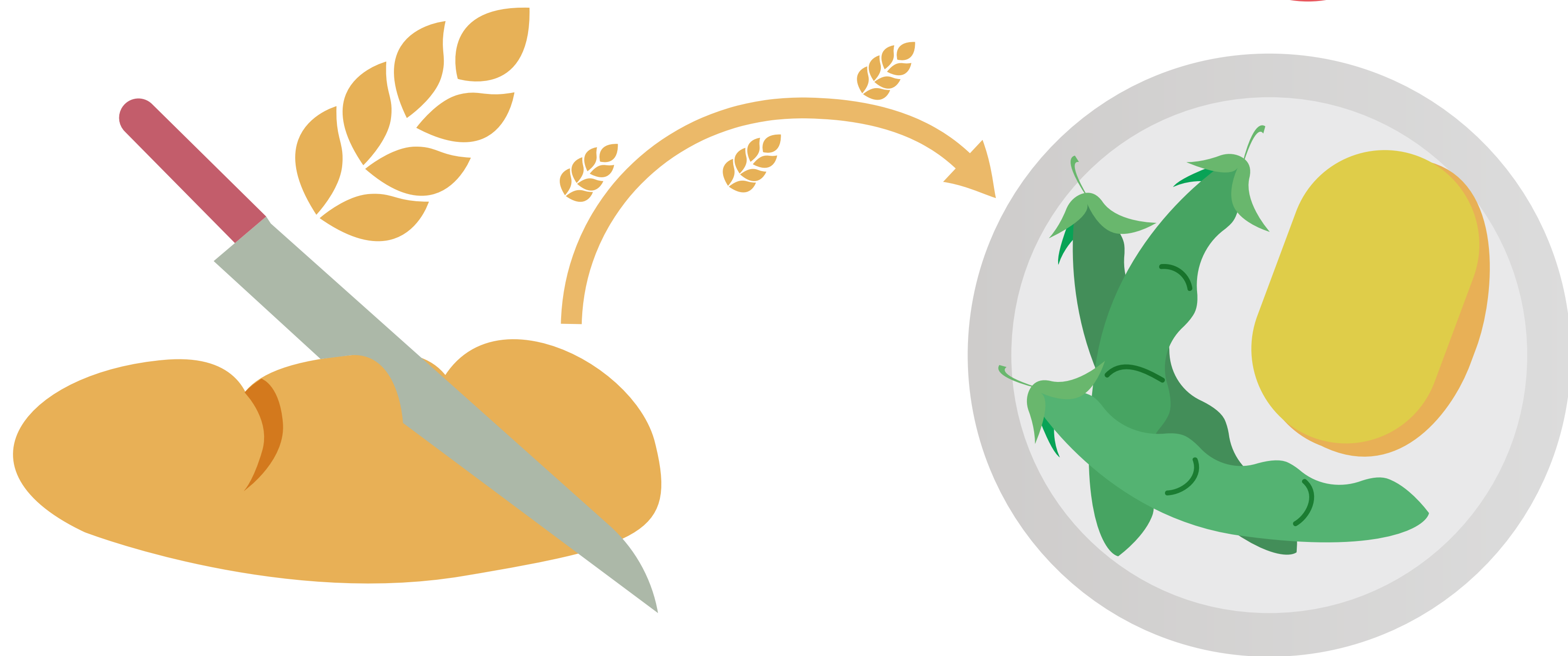
Hi ha aliments que, per naturalesa, no contenen gluten, la fruita, la verdura, la carn, el peix, l'arròs, els ous...i n'hi ha molts d'altres que sí que contenen gluten, el pa, els productes de pastisseria, la pasta, la pizza...



Però ... què passava els dies que se li posava malament la patata i la mongeta tendra?

Doncs que no havien tingut en compte que amb el ganivet que tallaven el pa amb gluten pels clients del restaurant, havien tallat les patates i la mongeta tendra pel **Manelic** sense haver-lo netejat.

Les patates i les mongetes s'havien embrutat de gluten.



D'altra banda, van buscar alternatives per a tots aquells aliments que contenen gluten, com el pa, la pasta, els pastissos, els embotits...van aprendre a mirar bé que tot tingués l'etiqueta **“Sense gluten”**.

El gluten, aquest element petit que fa mal a les persones celíaqües ve del blat i altres cereals, per això, per indicar els aliments que no contenen gluten, està representat amb una espiga de blat i una barra vermella. Si veieu aquest símbol és que **l'aliment no té gluten i es segur per a celíacs**.



A **Can menja bé** ara tothom hi pot menjar bé de veritat perquè saben quins aliments no contenen gluten i tenen en compte com han de cuinar per a persones celíaques, com netejar bé els estris o rentar-se les mans després d'haver manipulat menjar amb gluten, entre d'altres mesures.



L'Associació Celíacs de Catalunya els va ajudar i a dia d'avui són un dels restaurants acreditats segurs per als nens i nenes celíacs. A més al menjador de l'escola també han après a cuinar pel **Manelic** i tots els seus companys i companyes de classe tenen molta cura!

Ara la família del **Manelic** ja sap què donar-li de menjar i que no li faci mal quan torni a dir:

“TINC GANA”.



Amb la col·laboració de

YOSOY

Aquesta informació és exclusivament orientativa i no pot substituir els consells del personal mèdic
Propietat intel·lectual i drets d'imatge: SMAP - Celíacs de Catalunya | Il·lustració i disseny: Media Needs