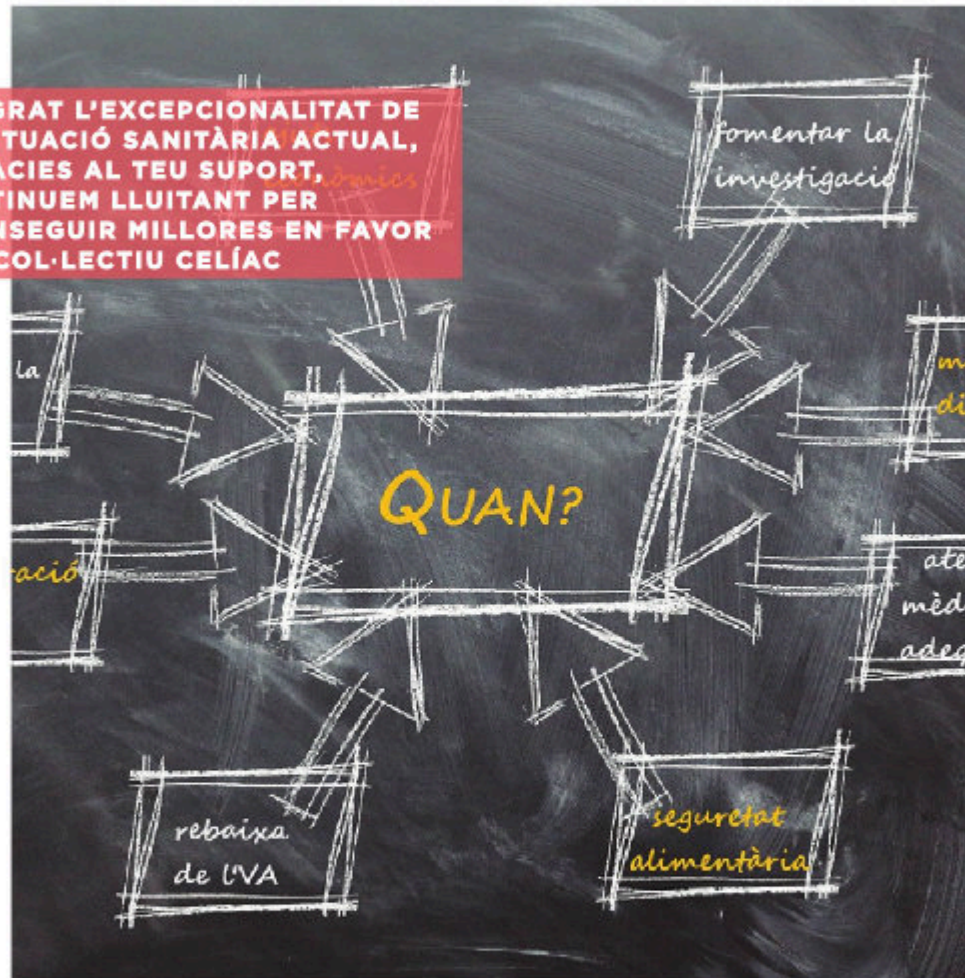


Celiacs



Associació Celiacs de Catalunya

MALGRAT L'EXCEPCIONALITAT DE LA SITUACIÓ SANITÀRIA ACTUAL, I GRÀCIES AL TEU SUPORT, CONTINUEM LLUITANT PER ACONSEGUIR MILLORES EN FAVOR DEL COL·LECTIU CELÍAC



HIVERN 2020 | REVISTA Nº 12

ELS NOSTRES DRETS

caprabo ●●●●

Així de compromesos

-20%

de descompte en més de
150 productes sense gluten,
per ser soci de l'Associació
i amb la teva targeta
Club Caprabo.



A Caprabo tenim un compromís clar d'ofrir productes adaptats a les necessitats



JOSÉ MOLINA
PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

Quan en el darrer número de la nostra revista estava escrivint les línies, d'aquesta mateixa secció, parlant de com ens havia canviat la vida a tots i totes, confiava que les pàgines de l'edició d'hivern les ompliríem des de l'oficina de l'Associació. No ha estat possible.

Durant els mesos que han passat, entre l'últim exemplar de la publicació de l'entitat i l'actual, la pandèmia ha continuat condicionant la nostra vida en quasi tots els aspectes. D'igual manera que ha influït en les possibilitats, d'impulsar projectes i de dur a terme la seva tasca diària, dels nostres treballadors i treballadores. És per això, que vull remarcar la satisfacció que produeix la col·laboració entre els departaments de l'Associació i els socis i sòcies. Una complicitat que ens fa més forts, ens ajuda a créixer com a entitat i que ens enorgulleix.

En aquest context d'excepcionalitat no hem deixat de vetllar pels interessos del col·lectiu celíac i, evidentment, el nostre objectiu és seguir incrementant la qualitat de vida de totes les persones afectades per aquesta malaltia. Sense importar les dificultats que suposa l'esmentada situació sanitària.

Com ho volem fer?

Fent créixer, encara més, el 'Projecte Restauració'. Una línia de treball en què no deixem de destinar recursos i que ens permet garantir la seguretat del celíac en els seus àpats fora de casa. En el darrer semestre hem continuat sumant nous establiments acreditats, després de proporcionar-los la formació necessària i assegurar-nos que compleixen amb tots els protocols requerits.

pels associats. De fet, vam aconseguir organitzar, de manera online, el IV Simposi sobre Celíaquia i Dieta Sense Gluten, què va suposar un èxit d'assistència.

Apostant per la investigació. Una de les vies més eficients per fer passes endavant i oferir solucions als pacients celíacs. En aquest sentit, vam originar, gràcies a les anàlisis d'aliments que realitzem anualment, els estudis que revelaven que la presència de gluten en lleties s'ha identificat com un risc per a les persones amb malaltia celíaca. Seguim, i seguirem, iniciant i donant suport a treballs que pretenguin millores pel nostre col·lectiu.

També vull fer referència a una de les obligacions que tenim i que, nosaltres mateixos, ens imposem. La lluita pels drets dels celíacs i celiaques, els quals, ara, són més importants que mai. Aquesta assumpció de responsabilitat va quedar patent, el passat mes de novembre, quan vam demanar a les forces polítiques una reducció del tipus impositiu d'IVA, al 4%, per als productes específics per a celíacs. Tot i que, de moment, la proposta ha estat vetada, no dubteu que seguirem treballant per assolir aquest i la resta dels nostres objectius. Creiem fermament que l'adquisició de productes sense gluten és comparable a l'adquisició de les medicines per al tractament d'altres patologies. És per això, que farem tot el que estigui en la nostra mà per assolir aquest reconeixement i evitar el sobrecost que suposa a les famílies amb membres celíacs.

Per últim, no vull tancar aquesta editorial sense agrair-vos, a vosaltres, als socis i sòcies, de l'Associació Celíacs de Catalunya, el vostre suport. Sense la vostra col·laboració tots els aspectes, explicats en els paràgrafs anteriors, no serien una realitat.



Associació Celiacs
de Catalunya

Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 934 121 789
E-mail: info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

President: José Molina
Gerent: Esther Roger

Editor en cap:
Juanjo Lecumberri, Dpt. de Comunicació de
l'Associació Celiacs de Catalunya

Comitè Editorial:
SMAP – Celiacs de Catalunya (Esther Roger,
Rosa Simó, Elisenda Vilchez, Elena Mora)

Col·laboren en aquest número:
Eduard Colomer, Elisa Mora, Rafel Llin, Irene
Puig, Beatriz Rueda, Restaurant 'Cerdanya
Ecoresort', Restaurant 'En Ville', Helena
González, Elena Bartomeu, Mayte Cortina,
Montse Bosch, Ana Rodríguez, Diego Folgar,
Ana Aragón, Pilar Fernández.

Disseny, maquetació i impressió:
Edicions MIC

DIPÒSIT LEGAL: B 3061-2015
Queda prohibida la reproducció total
o parcial d'aquesta revista i el seu
contingut, en format mecànic o digital,
sense l'autorització expressa de SMAP
Celiacs de Catalunya. Aquesta revista
no s'identifica necessàriament amb
les opinions i conceptes expressats



Associació Celiacs
de Catalunya

SUMARI

HIVERN 2020

ENTRE NOSALTRES p.08

- Guia sobre celiàquia per a monitors i dinamitzadors socials
- Campanya 'Provoquem un canvi'. Objectiu: aconseguir ajudes per reduir el sobrecost de la dieta sense gluten.

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.11

- Taula Debat, amb experts, sobre els mètodes d'anàlisi del gluten en productes hidrolitzats i fermentats
- IV Simposi sobre Celiàquia i Dieta Sense Gluten
- Novetats presentades a la reunió del Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity (WGPAT).

RACÓ MÈDIC p.16

In memoriam: Doctor Vicente Varea Calderón

EN PRIMERA PERSONA p.18

Descobrim el Curs 'Cuina, Gastronomia i Serveis de Restauració sense gluten', per a professors d'Escoles d'Hostaleria, de la mà de Rafael Llin del Departament d'Educació de la Generalitat

ESPAI SENSE GLUTEN p.20

L'Irene Puig ens porta fins a Suècia per conèixer la realitat dels celiacs en el país escandinau

DES DE DINS p.22

Accions i fites impulsades per millorar la vida del col·lectiu celiac.

CELÍACS JOVES p.30

El dinamisme dels joves condicionat per la pandèmia de la Covid-19

CALAIX SENSE GLUTEN p.34

- Els socis i sòcies ens obren les portes de casa seva i del seu Nadal sense gluten
- Conversa amb Beatriz Rueda, presidenta de l'Associació Celiacs d'Andorra

A LA CUINA p.36

- Pastís sense gluten del restaurant 'Cerdanya Ecoresort'
- Recurs de herallà del restaurant 'En ville'

Tres millor que una

GLUTEN
FREE



Totes sense gluten!

Perquè a Dr. Oetker sabem que a tu també t'agrada poder menjar pizza, ja tens tres pizzes Ristorante diferents per triar: de mozzarella, de salami o de pernil, totes amb una massa fina i cruixent i, naturalment, sense gluten i sense lactosa. Tasta-les!

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

**Con Total
CONFIANZA**





airos

· recetas de familia ·

GLUTEN FREE

¿BREAD
LOVER?

LLEGA
*Bread
Makers*



FREE

Campanya 'Provoquem un canvi'

L'Associació Celiacs de Catalunya s'ha convertit en una peça clau en la creació de la plataforma col·laborativa. 'Provoquem un canvi', impulsada per Veritas i que treballa per promoure canvis en qüestions que creiem que tenen un impacte profund en les llars, entre les fites que es pretenen aconseguir està la de la creació d'ajudes directes i indirectes per a les persones celíacues.

Aquesta iniciativa va sortir a la llum després de molts mesos de treball entre les entitats implicades i la cadena de Supermercats Ecològics. A banda de Veritas, i la nostra Associació, també formen part del projecte l'Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC) i el Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT).

'Provoquem un canvi' s'ha marcat tres objectius principals:

- Reclamar ajudes econòmiques per a les persones celíacues, que es veuen obligades a pagar el sobrecost dels productes sense gluten.

- Reduir l'IVA dels productes d'higiene femenina del 10% al 4%.

- Reduir l'IVA dels bolquers infantils del 21% al 4%.

Aquells que secundin, a través de l'app de Veritas, les peticions obertes a change.org associades a les tres causes inicials, podran adquirir els productes al preu que tindrien si la normativa ja estigués en vigor. Veritas n'assumeix la diferència



José Molina, president de l'Associació Celiacs de Catalunya, durant la gravació del vídeo promocional de 'Provoquem un canvi'.

Els actors implicats considerem que aquestes situacions són marcadament injustes amb col·lectius específics, per la qual cosa ens posicionem i mobilitzem per reclamar i impulsar canvis legislatius que ens permetin avançar cap a una societat més justa, conscient i responsable. Així, el passat 19 de novembre es va fer arribar una carta a la Ministra d'Hisenda sol·licitant aquests canvis i justificant-los. Addicionalment, per demostrar que aquests canvis són factibles, Veritas es compromet a aplicar el canvi a les seves botigues abans que les lleis reclamades entrin en vigor, assumint els costos de les mesures que impliquen una prestació econòmica o una reducció de la fiscalitat en el preu dels productes. Aquells que secundin, a través de l'app de Veritas, les peticions ober-

Una persona celíaca gasta 910,73 € més en la cistella de la compra que qualsevol altre ciutadà





Gravació de la campanya 'Provoquem un canvi'.

tes a change.org associades a les tres causes inicials, podran adquirir els productes al preu que tindrien si la normativa ja estigués en vigor. Veritas n'assumeix la diferència.

Pel que fa al nostre col·lectiu, a Espanya els celiacs no disposen d'ajuts públics sistemàtics i universals. L'obstacle que s'ha de salvar radica que el catàleg de prestacions sanitàries que estableix la Llei 16/2003, de 28 de maig, de cohesió i qualitat del Sistema Nacional de Salut (d'ara endavant, Llei 16/2003), no dóna una resposta suficient a les necessitats que requereix la malaltia celiaca. Ni la prestació farmacèutica, ni la prestació de productes dietètics ofereixen una solució per al tractament d'aquesta malaltia, atès que la dieta sense gluten (DSG) no es reconeix com una medicina. Cal tenir en compte, però, que sota l'article 14 de la Llei 16/2003, que té per objecte la prestació d'atenció soci sanitària, sí que caldria considerar les cures que han de prestar-se als pacients amb malalties cròniques, com és la celiaquia, en la cartera de prestacions soci sanitàries del Sistema Nacional de Salut. Tampoc està inclosa la malaltia celiaca en el Reial decret 16/2012 de mesures urgents per a garantir la sostenibilitat del sistema Nacional de Salut, on s'estableixen els copagaments.

ta de farines i pans (integral, de Viena, torrat, motlle, etc.) tributen al 10% d'IVA.

Dit això, el greuge econòmic que comporta el tractament de la malaltia celiaca ha d'anar a càrrec de qui pateix la malaltia i, no hem d'oblidar, que la majoria de les famílies tenen més d'un membre celiac. Imaginem-nos el que suposa afrontar els 910,73 € que s'encareix la cistella de la compra anual, de productes sense gluten, i les dificultats que tenen molts malalts per seguir el tractament prescrit per la seva malaltia, una estricta dieta sense gluten de per vida.

DADES CLAU DE LA CAMPANYA 'PROVOQUEM UN CANVI'

- Una dona gasta, al llarg de la vida, al voltant de 8.000 € en productes d'higiene femenina.
- L'IVA associat als productes d'higiene femenina actualment és del 10%, igual que en comprar un refresc o l'entrada a un espectacle esportiu.
- 473.000 persones a Espanya són celiaques.
- Una persona celiaca gasta 910,73 € més en la cistella de la compra que qualsevol altra ciutadà.



A debat l'eficàcia dels mètodes d'anàlisi del gluten en productes hidrolitzats i fermentats

Durant aquests darrers mesos, des de l'Associació Celiacs de Catalunya, hem continuat impulsat iniciatives amb l'objectiu de fomentar la formació dels nostres socis i sòcies, i la investigació en tot els àmbits relacionats amb la malaltia celíaca.

Malgrat el context sanitari actual, degut a la pandèmia de la Covid-19, el qual ens continua implicant la realització d'activitats presencials, no hem cancel·lat els actes que teníem previstos oferir als nostres associats. En aquest sentit, el passat 14 de juliol vam organitzar una **taula debat**, virtual, per parlar de **l'eficàcia dels mètodes d'anàlisi del gluten en productes hidrolitzats i fermentats**.

Els protagonistes, del citat fòrum online, van ser: M^a Isabel Prieto, cap de Servei i Responsable Tècnic de Biotecnologia del Centre Nacional d'Alimentació (Ministeri de Sanitat), Agustín

Palma, cap de servei de Gestió de Riscos Nutricionals i membre de la Subdirecció General de Promoció de la Seguretat Alimentària, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició; Carolina Sousa, catedràtica de la Universitat de Sevilla i Edurne Simón, professora titular de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat del País Basc.

D'aquesta manera Agustín Palma va assegurar que "la indústria de la cervesa compleix la legislació vigent i que poden estar tranquils pel que fa a seguretat jurídica" reiterant que "aquesta indústria compleix amb la legislació actual". M^a Isabel Prieto, cap de Servei i Responsable Tècnic de Biotecnologia del Centre Nacional d'Alimentació (Ministeri de Sanitat), aclaria que "en aquest moment es pot utilitzar l'etiqueta «sense gluten» per sota de 20ppm de gluten però no hi ha cap legislació que indiqui la quantitat de pèptids tòxics que es poden permetre a la cervesa". Isabel Prieto també va afegir que "el problema dels productes hidrolitzats és que el gluten pot originar uns pèptids dels quals els mètodes d'anàlisi actuals no poden assegurar que no causin cap dany al pacient celíac". "Es pot complir la reglamentació, menys de 20 parts per milió de gluten, però no sabem la quantitat exacta i necessària de pèptids tòxics per produir problemes als pacients" va concloure Prieto.

L'objectiu principal va ser discutir sobre les possibles dificultats, reflectides en diferents estudis publicats en revistes d'impacte, del mètode oficial per al control del gluten

Palma, cap de servei de Gestió de Riscos Nutricionals i membre de la Subdirecció General de Promoció de la Seguretat Alimentària, Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició; Carolina Sousa, catedràtica de la Universitat de Sevilla i Edurne Simón, professora titular de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat del País Basc.

L'objectiu principal, de reunir a professionals tant destacats del món sanitari, era discutir sobre les possibles dificultats, reflectides en diferents estudis publicats en revistes d'impacte, del mètode oficial per al control del gluten. Ens referim a l'Elisa R5 (Mètode Méndez), i les seves complicacions a l'hora de detectar pèptids immunogènics produïts durant la hidròlisi i la fermentació a la qual són sotmesos certs aliments sense gluten com les cerveses, la salsa de soja, la llet per a nadons o els formatges vegans entre altres.

"Evidentment hi ha alguna cosa a la cervesa que, encara que estigui etiquetada sense gluten, a algunes persones els hi fa mal" – Edurne Simón

D'altra banda, Carolina Sousa, catedràtica de la Universitat de Sevilla va explicar que "si fos celíaca no consumiria cap cervesa provinent del blat, la civada o el sègol" afegint que properament "es veurà en diferents estudis què és el que produeix, als celíacs, el consum d'aquestes cerveses". En aquesta línia es va pronunciar Edurne Simón, professora titular de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat del País Basc.

IV Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten

L'Associació Celiacs de Catalunya va organitzar, el dissabte 17 d'octubre, el 'IV Simposi sobre Celiàquia i dieta sense gluten'. Unes jornades, de periodicitat anual, que van donar continuïtat a les tres realitzades els anys anteriors. Enguany, la diferència més destacable, va ser la impossibilitat de gaudir d'aquestes ponències de manera presencial a conseqüència de la pandèmia de la Covid-19. És per aquesta raó, que des de la nostra entitat volem agrair la seva assistència virtual a les més de 100 persones que ens van acompanyar durant les cinc hores que va ocupar l'acte.

Aquest agraïment també el va traslladar, en directe, el president de l'Associació Celiacs de Catalunya, José Molina. A més, Molina, va voler encetar el Simposi enviant un missatge de suport a tots els restauradors i restauradores, davant la impossibilitat, durant aquells dies, d'obrir els seus negocis per les restriccions aprovades per combatre la crisi sanitària.

Més de 100 persones van assistir al simposi de manera online

L'esmentat IV Simposi es va estructurar en cinc activitats independents amb l'objectiu de descobrir als socis i sòcies de l'entitat les últimes novetats pel que fa a avenços científics i projectes d'investigació destinats a millorar la qualitat de vida dels pacients celiacs.

Francisco Barro, Doctor en Ciències Biològiques i investigador del Consell Superior d'Investigacions Científiques (CSIC), va ser l'encarregat d'inaugurar la jornada amb la seva ponència 'Blat sense gluten, hem arribat?'. Durant els trans-

curs de la mateixa, el Doctor Barro va detallar l'estudi que, ell i el seu equip, han dut a terme per aconseguir un pa apte per a celiacs elaborat a partir de blat sense gluten. La tècnica aplicada en aquest treball permet eliminar la prolina, un aminoàcid molt present en les cadenes de gliadina; responsable de les unions tan estables i causa de què les digestions no siguin eficaces. A més, segons les explicacions del Doctor, el blat sense gluten serà possible gràcies a dues tècniques força prometedores: la ARNm i la CRISPR. Ambdues permeten obtenir varietats de blat sense gluten. De fet, s'han realitzat assajos clínics tant en persones sensibles al gluten com en celiacs i en ambdós casos mostren l'absència de resposta clínica davant la seva exposició.

A aquesta il·lustrativa xerrada li va donar continuïtat un taller de cuina a càrrec Isabel Trullenque, de l'obrador 'Celiadictos'. En el transcurs d'aquest, els assistents van poder aprendre la recepta de magdalenes sense gluten de 'Celiadictos'.

La tercera activitat la va protagonitzar la Núria Pablos, experta en benestar emocional i coautora del llibre 'Sin gluten y Sin riesgos'. Juanjo Lecumberri, periodista de l'Associació, va compartir espai amb la Núria en una entrevista que va servir per donar diferents consells amb la finalitat de gestionar i afrontar una malaltia crònica. Cal destacar l'excepcional

TRIGO SIN GLUTEN: ¿HEMOS LLEGADO?



Dr. Francisco Barro

Instituto de Agricultura Sostenible (CSIC)
Córdoba-Spain





Maria Pilar Celix, de 'Celix Factory', va protagonitzar un dels dos tallers de cuina.

rebuda que ha tingut 'Sin gluten y Sin Riesgos' entre el públic celiac. És per això, que els més de 100 assistents al Simposi, no van dubtar en traslladar les seves preguntes a la nostra convidada, fent de l'entrevista un exercici realment interactiu. Un altre dels aspectes tractats van ser els falsos mites i el desconeixement que, encara, envolten la celiaquia.

El segon i últim showcooking va recaure en la Maria Pilar Celix, de 'Celix Factory'. La Maria Pilar, va optar per elaborar un tiramisú sense gluten. Recepta guanyadora en l'enquesta, prèvia al Simposi, que va impulsar a les seves xarxes socials.

guiment de dieta sense gluten. A més, 40 hospitals de tot el món, entre ells el català Sant Joan de Reus, participen en els assajos d'aquesta investigació amb l'objectiu d'aconseguir un tractament que permeti eliminar les conseqüències del consum inadvertit de gluten en pacients amb una dieta sense gluten estricta. En aquest sentit, el Doctor León va assegurar que els anticossos normals en sang no serveixen per preveure si el pacient realitza una dieta lliure de gluten de manera rigorosa.

Recordem que les ponències, tallers i activitats d'aquest simposi es poden consultar al lloc web de l'Associació Cèl·lula de Catalunya, així com al canal de YouTube de l'entitat.

Socis i sòcies, us volem reiterar l'agraïment per la vostra participació tot desitjant que els temes tractats us fossin d'utilitat.

Esperem que la pròxima edició la puguem dur a terme de manera presencial!

40 hospitals de tot el món, entre ells el català Sant Joan de Reus, participen en diferents assajos amb l'objectiu d'aconseguir un tractament que permeti eliminar les conseqüències del consum

Desserte 27 d'octobre

LA 14th PRÉSENTATION DE LA JOURNÉE
à 16h00 : MATHS DANS L'ART ET LA MUSIQUE
Concert et exposé de l'artiste Marc Costantini (Université de Bourgogne) et du Comité Supérieur d'Investigation (Université UFR)
à 17h00 : TABLEAU DE CLASSE MATHS-CULTURE
Activité à thème : Histoire / Tableaux de l'école de Toulouse
à 18h00 : ENTRETENUS AVEC LES MAÎTRES
Les enseignants présenteront leurs pratiques et leurs projets de recherche et d'innovation.

Associació Celiacs
de Catalunya

IV SIMPOSI SOBRE

Reunió anual del WGPAT (Working Group on Prolamin Analysis)

Els passats 15 i 16 d'octubre va tenir lloc la trobada anual del WGPAT, el Working Group on Prolamin Analysis. Malgrat la pandèmia, el grup d'experts en l'estudi de les prolamines va decidir donar continuïtat a aquesta cita de manera virtual, si bé un petit grup sí que es va reunir de forma presencial en un petit acte simbòlic a les instal·lacions de Dr. Schär, l'empresa que es va oferir a ser amfitriona de l'esdeveniment.

Elisa Mora de Checa

Aquesta trobada anual de caràcter internacional sempre és interessant, ja que reuneix a la comunitat científica experta en els mètodes d'anàlisi i detecció de la toxicitat de les prolamines del gluten. Referents que segurament coneixeu com en Carlo Catassi, Peter Koheler, Caterina Scheff o Knut Lundin, exposen cada any els avenços en el seu camp i les seves investigacions acostumen a ser rellevants, ja que han dedicat gran part la seva carrera investigadora a la celiaquia.

La Jornada sempre es divideix en dos dies. El primer dia es presenten les ponències sobre novetats; sempre hi ha una part destinada als avenços en mètodes analítics i components del blat i una altra sessió on es mostren resultats clínics.

En la jornada analítica, la Katerina Scherff, del Karlsruhe Institute of Technology (KIT), va presentar un estudi encara no publicat que té l'objectiu de trobar un material de referència estàndard com a referència per a anàlisi de gluten; inclou varietats de diferents indrets del món. Una de les preguntes que deixa oberta la seva investigació és precisament quina és la quantitat de gliadines i glutelins que hauria de contenir aquesta mostra per a ser representativa a escala global.

Al llarg de la tarda, en la jornada clínica, en Carlo Catassi, metge, epidemiòleg i cap de pediatria a la Universitat Politécnica delle Marche, va mostrar els resultats d'un estudi en què monitoritzen l'adherència a la dieta sense gluten de la població infantil italiana, sigui a casa, a l'escola o en restaurants. Els seus resultats mostren com el sistema italià, que es basa en una inversió econòmica considerable en formació d'àmbit estatal, mostra resultats esperançadors amb molt poques contaminacions en el dia a dia dels infants celíacs.

El segon dia de l'esdeveniment, es destina a un simposi i cada any es planteja una temàtica diferent. En guany es van tractar els mecanismes desencadenants de la celiaquia, i entre ells el paper dels virus i de bacteris en el desenvolupament de la malaltia.

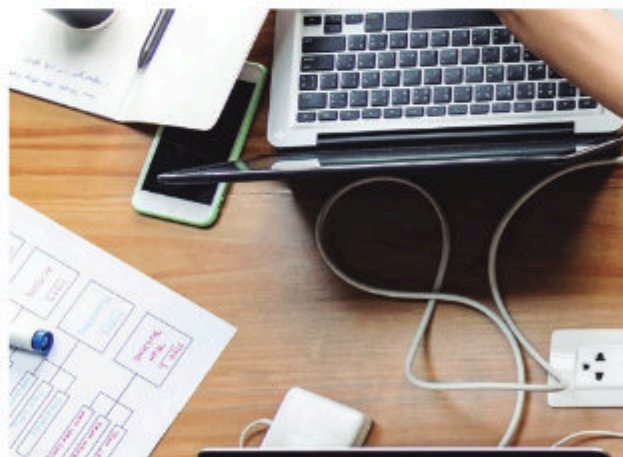
Un simposi centra't en els mecanismes

recerca que desperta molt d'interès avui en dia. Alguns investigadors es focalitzen en el paper que podria tenir la microbiota i d'altres grups es plantegen el paper que poden tenir les infeccions en aquest augment.

Els estudis en curs que es van presentar es van centrar sobretot a intentar entendre què és el que activa la immunitat. Perquè la celiaquia, probablement tots els que llegiu aquestes línies ho sabeu, és una malaltia autoimmunitària, i per tant en algun moment es perd el que s'anomena "tolerància oral al gluten".

Aquí és important matisar que aquesta expressió no té res a veure amb una intolerància alimentària, sinó que la tolerància oral és el procés que es produeix normalment quan ens trobem si ingerim una proteïna alimentària i el cos no hi reacciona en contra.

Aquesta pèrdua, que tècnicament s'anomena així, és quan el sistema de defensa del nostre cos detecta el gluten com un agent extern del qual defensar-se i es dona una ingesta des-



proporcionada que genera un dany intestinal en les persones celíques. Els budells.

Trobar el mecanisme que provoca aquesta activació és l'objectiu de molts estudis.

Valentina Discepolo, va parlar del paper que els reovirus poden tenir en ser aquest factor desencadenant. Aquesta línia d'investigació ja va causar ressò el 2017, i Discepolo va fer un repàs de l'estat de la recerca. Els reovirus són un tipus de virus capaços de generar una infecció silenciosa (asimptomàtica); entren al cos humà a través de la boca, es multipliquen a l'intestí sense provocar cap símptoma i per aquest motiu la majoria de les persones afectades no en són conscients.

Es creu que aquest virus podria tenir un efecte sobre l'actualització del sistema de defensa del cos humà i ser un dels desencadenants que es perdi la tolerància oral.

Frits Koning, professor d'immunologia de la Leiden Universiteit, va exposar, en canvi, el paper que poden tenir alguns bacteris.

En aquest punt és important diferenciar entre virus i bacteris. Sobre com definir els virus hi ha un debat obert a la comunitat científica, perquè molts investigadors no el consideren un ésser viu, malgrat que tingui material genètic propi. No existeix aquest debat amb relació als bacteris, sí que són considerats éssers vius.

Les investigacions que es van presentar, apunten al fet que els bacteris podrien presentar un conjunt de proteïnes molt similars a les del gluten; aleshores per al sistema immunitari serien indistingibles i per aquest motiu podrien ser un dels desencadenants de la malaltia.

Calen encara més estudis en aquesta línia per a aclarir quin podria ser el factor ambiental que fa que es desenvolupi la malaltia.

El programa anual i el conjunt dels experts que integrem aquest grup de treball es pot consultar a la seva plana web: <http://www.wgpat.com/>.

Founded in 1985, the Working Group on Prolamin Analysis and Toxicity (WG PAT) aims to perform and coordinate research on the analysis of gluten in food and on the evaluation of clinical and nutritional aspects of coeliac disease. An international group of physicians, chemists, food scientists, and nutritionists work together to achieve this goal. For many years, WGPAT has been cooperating with the producers of gluten-free food such as the starch-producing industry and manufacturers of gluten-free products, as well as with producers of test systems for gluten analysis in food, with national and international coeliac societies and with official organizations such as the Codex Alimentarius Committee on Nutrition and Food for Special Dietary Uses.



In Memoriam: Dr. Vicente Varea

Dr. Vicente Varea: pioner en investigació de la celiaquia a Catalunya

El passat 22 de setembre va morir el Doctor Vicente Varea, part fonamental de la història de la nostra entitat, amic i referent per la majoria dels socis i sòcies de l'Associació Celiacs de Catalunya.

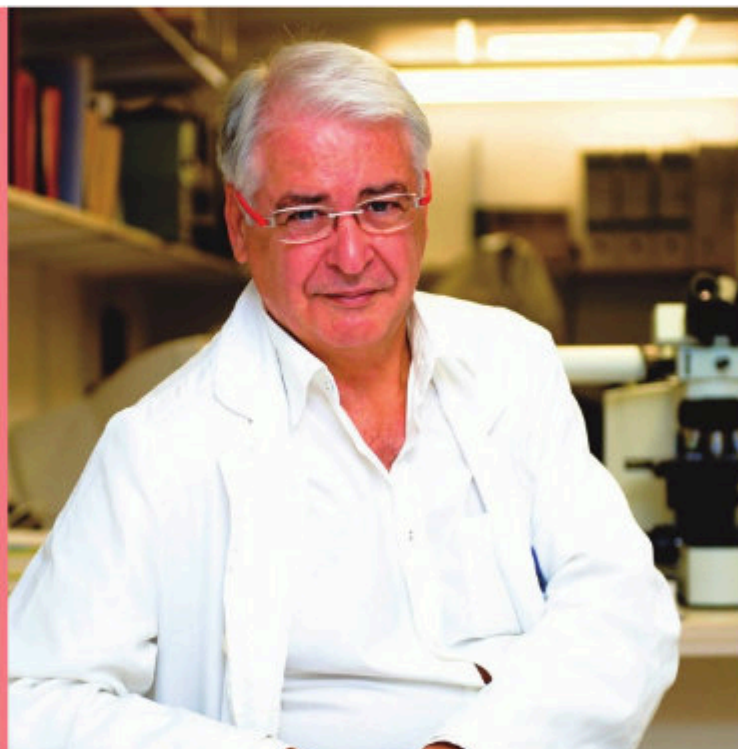
D'en Vicente, volem destacar el seu caràcter proper i simpatia amb la qual tractava als seus pacients i a tots aquells que vam tenir la sort de compartir algun moment amb ell. Tot això, sense oblidar l'excel·lent acompliment de la seva tasca com a professional de la medicina.

En reconeixement a aquesta trajectòria professional, compromís i investigacions, en la gastroenterologia pediàtrica, la Junta Directiva de l'Associació Celiacs de Catalunya ha decidit canviar el nom de la nostra beca al de 'Beca Vicente Varea a la recerca en patologies relacionades amb la ingesta de gluten'.

Per aquest número de la nostra publicació, i a tall d'homenatge, hem volgut recuperar la següent entrevista què li vam fer amb motiu del 40 aniversari de l'Associació.

Parlem amb el Dr. Vicente Varea, pediatra gastroenteròleg a l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Tot un referent internacional dins del camp de la celiaquia, ha participat en les principals investigacions internacionals sobre la patologia celíaca.

Tot just acaba de tornar del Congrés Europeu de Gastroenterologia



Dr. Vares, avui dia es parla molt de la celiaquia, una paraula que forma part de la nostra actualitat. Però, quin era el coneixement d'aquesta malaltia fa quaranta anys?

El coneixement es limitava als pediatres i fonamentalment als que s'iniciaven en la recentment estrenada subespecialitat de la gastroenterologia pediàtrica.

Les primeres descripcions ho van ser en pacients pediàtrics i se suposava que era una malaltia pròpia de la infància, per això era una gran desconeguda en la pràctica habitual d'altres disciplines mèdiques.

Quines van ser les principals eines diagnòstiques?

La primera la clínica, suggestiva de malabsorció amb símptomes clàssics com la diarrea, la pèrdua de pes, la malnutrició, la distensió abdominal, i l'afectació posterior de la talla i la segona eina diagnòstica, la biòpsia intestinal.

En l'àmbit social, com està canviant la situació?

S'ha passat d'un desconeixement pràcticament total a un coneixement progressiu en àrees escolars, de restauració, de l'Administració, etc. A més la indústria, ha representat un element molt positiu millorant la qualitat de vida del pacient, en tenir més facilitat per trobar aliments variats sense gluten.

Ens podria comentar quines són les estratègies diagnòstiques en la malaltia celíaca.

Una de les estratègies més importants ha estat la d'obrir el diagnòstic als grups de risc.

Grups de pacients en els quals es coneix una major prevalença de la malaltia. Entre ells cal destacar als familiars de primer grau i fins i tot als de segon grau.

I quins són els criteris aplicats en diagnosi?

Aquests criteris es basen en la conjunció de diverses circumstàncies com l'existència o no de clínica, la titulació d'anticossos i els seus punts de tall, el tipus de predisposició genètica que presenten i en les troballes de la biòpsia intestinal en els casos en què encara són necessàries.

No en tots els casos coincideixen tots els paràmetres i en aquests el diagnòstic individualitzat és fonamental.

Vostè va ser un dels doctors pioners que va motivar a diversos pares de nens celíacs a fundar l'Associació. Dr.

"Una de les estratègies més importants ha estat la d'obrir el diagnòstic als grups de risc.

Grups de pacients en els quals es coneix una major prevalença de la malaltia. Entre ells cal destacar als familiars de primer grau i fins i tot als de segon grau."

D'aquí, vam entendre pares i professionals, que units arribaríem més lluny, i així es va constituir l'Associació, que va rebre el nom de S.M.A.P (Síndrome Malabsortiu Associació de Pares). Actualment encara queden les sigles, de manera simbòlica de l'entitat, acompanyat del nom actual, Celíacs de Catalunya.

En quina mesura són importants aquest tipus d'organitzacions?

Són fonamentals! La seva finalitat és la de millorar la qualitat de vida dels seus afectats. Són la veu de la consciència social enfront de les administracions, els serveis sanitaris, els serveis socials i d'escolarització, la restauració i les millors aliades per combatre els tòpics i errors quotidians que moltes vegades entorboleixen la visió del que és i no és la celiaquia.

I fa quaranta anys, quin tipus d'ajuda o orientació podien rebre els pacients?

Podria resumir-ho en una paraula: solidaritat.

Digui'm algun exemple d'aquesta solidaritat Dr.

En viatges a Andorra que llavors eren un paradigma. O per exemple, aprofitant que el pare d'un pacient era forner i molia a part farina de blat de moro, aconseguint un pa encara que de molt difícil ingesta. També, tractant d'aconseguir receptes culinàries i textures acceptables, entre les mares amb aficions culinàries, per intercanviar en les reunions de pares. Molta, molta ingesta d'arròs. I no molts més mitjans, excepte molta imaginació.

Dr. creu que amb el temps serà possible aconseguir un tractament que posi remei a aquesta malaltia?

Entrevista a Rafael Llin, tècnic de la família d' Hoteleria i Turisme, Direcció General de Formació Professional Inicial i Ensenyaments de Règim Especial - Departament d'Educació

Curs 'Cuina, Gastronomia i Serveis de Restauració sense gluten'



Introducció d'Ester Roca, coordinadora del Projecte Restauració de l'Associació Celiacs de Catalunya

La formació dels futurs restauradors, cuiners i personal de sala és clau perquè les persones celiaques puguem menjar fora de casa amb garanties. Ens trobem en un moment que podria ser de transició i de canvi, en el qual la restauració faci un pas definitiu cap endavant perquè la cuina sense gluten apta per a persones celiaques tingui més presència. Fa temps que l'Associació Celiacs de Catalunya dirigeix la seva atenció cap a les escoles d'hosteleria, i pensem que la clau, per arribar a què els futurs restauradors compreguin la malaltia celíaca i els condicionants de la dieta sense gluten, està precisament en els seus docents. Els mestres són un referent per als seus alumnes i finalment són els que apliquen els coneixements i bones pràctiques en el dia a dia a les seves classes.

Amb aquesta primera edició del curs, que hem anomenat Cuina, Gastronomia i Serveis de Restauració sense Gluten formem específicament als docents de les escoles d'hosteleria amb l'objectiu que després elaborin una unitat formativa que s'implementarà en les escoles d'hosteleria i rebran els seus alumnes, futurs restauradors.

S'han apuntat mestres d'escoles de tot el territori i la previsió és fer una segona edició l'any vinent.

L'equip del departament tècnic i de restauració de l'Associació ha impartit 20 hores de continguts on hem aprofundit en les patologies relacionades amb la

oriental sense gluten i rebosteria sense gluten. Aquests cuiners i cuineres han estat el Carlos Milán d'Altria y Equilibre, Isabel Izillo de Del Nonno, Clara Roca i Wapopot Surivadel del Thai Barcelona; i Maurici Cot de l'obrador del mateix nom.

ENTREVISTA

Com va sorgir aquesta iniciativa? Què us va dur a fomentar-la?

La iniciativa va sorgir de l'Associació Celiacs de Catalunya, ells estan en contacte amb diverses escoles d'hosteleria i turisme que depenen del departament i volien fer extensiva aquesta col·laboració a la resta d'escoles, per això el millor era començar per fer formació al professorat i que després aquesta formació es portés a les aules.

Per la gent que desconegui aquests cursos, pots explicar els objectius principals?

Estan molt especialitzats en les aplicacions de les mesures preventives i de treball en el món de l'hosteleria en vers les intoleràncies alimentàries i especialment en el cas de la malaltia celíaca, tant des de el punt de vista de la cuina com del servei de restauració.



Què aportarà la formació al CV dels professors?

La idea és que els participants d'aquest curs creïn una unitat formativa que el departament editarà en la seva plataforma i que els centres puguin implementar-la en la seva formació acadèmica anual.

Quin impacte té en el desenvolupament de l'alumne?

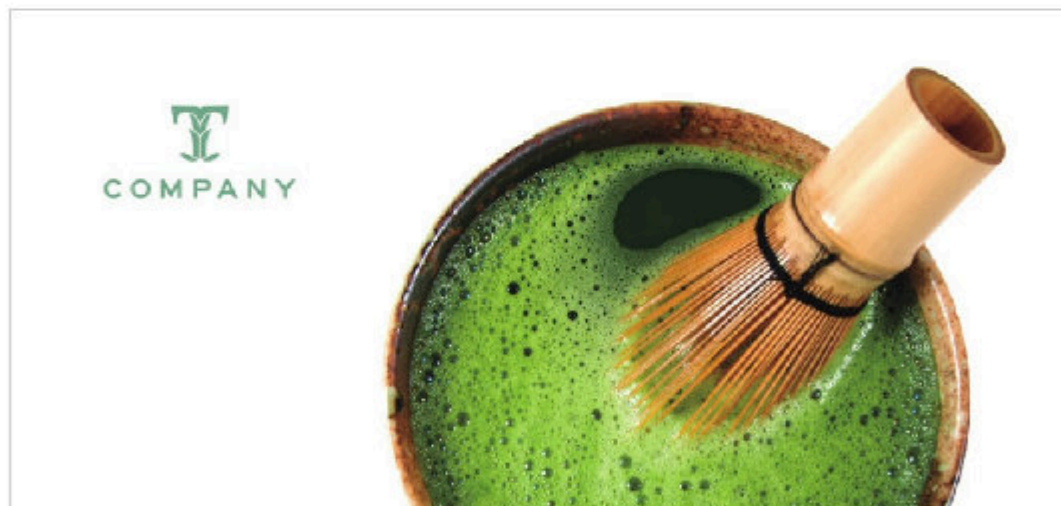
Els nostres alumnes, que seran els cuiners i cambrers del futur, rebran una formació més sòlida, ja que els formarem correctament sobre com actuar en el cas de rebre clients amb celiaquia o qualsevol trastorn alimentari i com actuar correctament en els establiments hotelers.

Ha tingut bona acollida entre alumnat i docents?

Entre els docents ha estat excel·lent i esperem tenir la mateixa resposta entre l'alumnat, tot i que hem hagut de redissenyar la formació que devia ser presencial i ara és online.

Quines són les pròximes passes a seguir?

Una vegada dissenyada la unitat formativa farem una difusió entre tots els centres de Catalunya que fan ensenyaments d'Hoteleria i Turisme i esperem que la majoria dels nostres centres la implementen en la seva formació, i per descomptat seguir col·laborant i oferint més formació des de l'associació de celiacs de Catalu-



Menjar sense gluten a Suècia

L'Irene va començar la seva experiència a Suècia el passat mes de setembre

Irene Pulg

VIATJAR SENSE GLUTEN

Vaig venir a viure a Suècia el setembre de 2020 i m'hi quedo tot un any. A la motxilla, que vaig pujar a l'avió, ja hi duia un entrepà sense gluten per dinar i el taper de sopar per aquell dia. Sabia que arribaria al vespre, la majoria de botigues estarien tancades i seria complicat trobar menjar sense gluten. Sempre ho faig així quan viatjo.

A Estocolm m'hi vaig quedar dues nits i vaig decidir llogar un apartament, per poder cuinar, i preparar-me entrepans per tenir-los durant el dia quan estigués visitant la ciutat. Així ho vaig fer!

COMPARTIR PIS

Tres dies més tard vaig agafar un tren fins a la ciutat de destí, on estic vivint en una casa amb 4 persones més i, evidentment, compartim cuina. Evitar la contaminació creuada està sent un repte. He d'admetre que em cansa una mica estar vigilant tot el dia. No puc deixar el menjar a la cuina fins que es refreda perquè en qualsevol moment pot arribar un company de pis i preparar-se un entrepà al costat (amb gluten, clar). Ha passat!

Ara deixo el menjar a la meua habitació fins que està fred i el puc posar a la nevera. Els companys de pis la veritat és que posen de la seva part, però sovint no hi pensen en la contaminació encreuada, no hi estan acostumats i se n'obliden.

PRODUCTES SENSE GLUTEN

Els supermercats que tenen menjar específic sense gluten són:

- **ICA:** torrades, pasta, pa congelat, brioixeria congelada, galetes, farina...



Irene Pulg durant els primers mesos a Suècia

M'ha sorprès el fet que als supermercats és comú tenir molts productes sense gluten congelats: pastissos, pans de diferents tipus –per hamburguesa, per hot dog, brioix-, magdalenes de diferents tipus, rolls de canyella, pizza, etc. Només cal deixar-los descongelar i, a menjar! A més, la qualitat, textura i gust és molt bona! Si ho pensem, té sentit



Secció de congelats sense gluten del supermercat Willy's.

ETIQUETATGE SENSE GLUTEN

Els primers dies passava entre una i dues hores al supermercat comprant, literalment. Utilitzava el traductor de Google per traduir del suec al català tots els ingredients dels productes i els dels al·lèrgens. És un rotllo! Per què ho he de fer així? Com funciona l'etiquetatge dels productes sense gluten a Suècia?

- Etiqueten 'sense gluten' els productes específics sense gluten: pa, pasta, avena, pa ratllat, brioxeria...
- Per què fa a la resta de productes, et remetent a l'etiquetatge d'al·lèrgens, és a dir, que has de mirar els ingredients i les traces. Si allà no hi ha gluten (l'al·lèrgen està marcat en negreta), el producte no n'hauria de dur. Tot i això, cal aclarir que la declaració d'al·lèrgens és voluntària com a Espanya. Per tant, com podem estar segurs

Tot i que des de l'Associació de Celiacs de Suècia afirmen que la majoria d'empreses declaren les traces, què passa amb les poques que no ho fan? Les persones celiaques poden estar segures igualment? Per aquest motiu jo no m'acabo de quedar tranquil·la i intento prioritzar menjar aliments que sé segur que no duren gluten (fruita, verdura, cítrons, aliments específics sense gluten, peix, carn, ous...). A més, com que sé que les espècies en alguns casos poden portar gluten -ja que així ho van indicar les analítiques anuals que fa a l'Associació Celiacs de Catalunya-, el que he fet és portar-me-les des d'Espanya, ja que a Suècia, com he explicat, no en tenen d'etiquetades 'sense gluten'.

MENJAR FORA DE CASA

A Suècia van més endarrerits que a Catalunya perquè l'Associació sueca encara no acredita establiments, mentre que a Catalunya hi ha un projecte de restauració molt potent. Només he menjat fora de casa a un restaurant que em va transmetre confiança perquè vaig parlar directament amb la propietària, que és celíaca, tot el que cuina és sense gluten i, per tant, no hi ha contaminació creuada a la cuina. Sí que és veritat que podrien tenir-ho tot sense gluten, però que algun producte d'un dels proveïdors contingui traces de gluten i al restaurant no en fossin conscients. És per això que són claus els projectes de restauració sense gluten que impulsen les Associacions, ja que precisament miren detalls com aquest que, si simplement hi vas tu sol com a client, no pots saber. L'Associació de Celiacs de Suècia està dins el projecte Eating Out de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa i en els pròxims anys espera implantar un projecte de restauració per acreditar establiments.



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

Promoció i protecció dels drets de les persones celíaques



CONGRÉS DELS DIPUTATS

- Registrada, a instància de l'Associació, l'esmena d'addició, a l'articulat dels Pressupostos Generals de l'Estat, per a la reducció del tipus impositiu de l'IVA al 4% per als productes específics per a celíacs.



SALUT GENCAT

Reunió amb la Secretaria de participació ciutadana del Departament de Salut de la Generalitat, i la gerent de Processos Integrals de Salut, per demanar la creació Unitats d'Expertesa en Trastorns Relacionats amb el Gluten a tot el territori.



SINERGIES

AECOSAN: Col·laboració per incloure les lleties com a producte de risc

CONSELL CONSULTIU DE PACIENTS: Valoració de les necessitats en salut 'postconfinament'

ASSOCIACIÓ CELÍACS PORTUGAL: Cessió de l'ús del conte 'La colla celíaca'

CODINUCAT: Participació en el grup de treball sobre Dieta sense gluten

Fit4Food: Participació en els tallers per valorar possibles accions per 'Fomentar una Alimentació Saludable i Sostenible' el 2030

MERCADONA: Col·laboració a l'edició del Llibre Blanc de la Celiàquia. Assistència a la trobada sobre sostenibilitat mediambiental adreçada a associacions de consumidors.

URV: Projecte Continuum de la Asociación Española de Pediatría sobre l'article Celiàquia. També, elaboració d'una perla Clínica sobre l'estudi publicat a la revista Nutrición Hospitalaria.

PROJECTE PROVOQUEM UN CANVI

Acord de col·laboració amb els Supermercats Veritas per impulsar la iniciativa 'Provoquem un canvi'. Projecte que té com a objectiu reclamar ajudes econòmiques per a les persones celiaques que es veuen obligades a pagar el sobrecost dels productes sense gluten.

-Enviament d'una carta, a la Ministra d'Hisenda, sol·licitant ajudes per als pacients celiaques. Acció conjunta amb la plataforma 'Provoquem un canvi' de la qual som membres fundadors..



ACORDS, CONVENIS I MOCIONS

Amb la finalitat d'intensificar les accions a realitzar amb administracions, consistoris i empreses per millorar la qualitat de vida dels ciutadans i ciutadanes celiaques i impulsar iniciatives en benefici de la seva salut, promovem diferents convenis, acords i mocions.

HEM MANTIGUT REUNIONS AMB:

Ajuntament d'Olot

Ajuntament de Banyoles.

Ajuntament de Figueres.

Ajuntament de Girona.

Ajuntament de Tarragona

Acord de col·laboració amb Supermercats Veritas.

CODINUCAT

AECOSAN

Delegació de Menorca: Reunió sobre la seguretat dels infants celiaques als centres escolars.

Consell Consultiu de pacients: Reunions per definir el qüestionari sobre les necessitats en salut per a la gestió de la represa post confinament i per la definició dels objectius 2021 del Consell.

SEFAC: Reactivació de la signatura del conveni.

Associació Celiacs de Portugal: Acord per promoure iniciatives com la traducció al portugués del conte la 'Colla Celiaca'.

Acords amb més de 20 empreses que han ofert descomptes als socis i sòcies de l'entitat

UAB: Tancament de col·laboració en el Treball de Final de Grau 'Innovacions i millores en el processament del pa sense gluten'.

Signat el conveni amb el col·lectiu Ronda per aconseguir avantatges pels socis/es.



ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

PROGRAMES DE SALUT I INVESTIGACIÓ



SEGURETAT ALIMENTÀRIA

- Des de l'Associació hem actualitzat la Guia d'Aliments 2020 on es recullen 19.359 productes.
- Hem tancat i publicat els criteris alimentaris per la contractació de la gestió dels menjadors escolars de centres educatius.
- Hem comunicat 4 alertes alimentàries.
- Projecte 'Control Mercat': Hem validat resultats de mostres d'aliments anteriors i analitzat productes artesans, begudes en pols i formatges llençats.
- Hem impulsat els estudis previs i comunicat sobre el risc de presència de gluten en lleties. Difusió del document de l'AESAN a socis i sòcies, fabricants/conservers, restauradors, etc
- Publicació de les llistes de productes de temporada: Tots Sants, torrons i productes nadalencs 2020.



ESTUDIS I PUBLICACIONS

- PSI-CRO+ Prevention Bio: Col·laboració per dur a terme un assaig clínic (fase 2b) en pacients celíacs que no negativitzen després de 12 mesos amb dieta sense gluten.
- Revisió de l'article d'URV 'A comparison of the nutritional profile and price of gluten-free products and their gluten containing counterparts available in the Spanish Market'.
- Correcció del document Elisa R5. Document tècnic / explicatiu destinat a què els fabricants de productes coneguin el mètode, aprovat, d'anàlisi del gluten.
- Participació en les jornades multidisciplinàries Fit4Food en què vam compartir estratègies orientades a promoure Dietes Saludables i Sostenibles.
- Assistència i seguiment del 'Working Group' on Prolamin.
- Gestió i seguiment de la Beca SMAP 2019

Proposicions de millora per a la Beca 2021

BECA CELÍACS DE CATALUNYA A LA RECERCA EN PATOLOGIES RELACIONADES AMB LA INGESTA DE GLUTEN



-IV Edició de la Beca Celíaca de Catalunya, dotada amb 10.000€ per al millor projecte.

. Evaluació i estudi de tots els treballs presentats, així com decisió del projecte guanyador comunicat per l'AGAUR restauradors, etc

- Publicació de les llistes de productes de temporada: Tots Sants, torrons i productes nadalencs 2020.

ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

ACTIVITATS DE FORMACIÓ, ACOMPANYAMENT I OCI

SUPORT, ORIENTACIÓ, FORMACIÓ I ASSESSORAMENT AL PACIENT



-Entre Juliol i Novembre hem gestionat 2.789 consultes a través del correu i el telèfon de l'Associació i hem assessorat en primera visita telefònicament a 78 nous diagnosticats .

IV SIMPOSI SOBRE CELIAQUIA I DIETA SENSE GLUTEN



Malgrat la impossibilitat de fer-ho de manera presencial, vam poder organitzar el nostre Simposi anual de manera online. Les activitats es van estendre durant més de 5 hores, en les quals vam gaudir de les explicacions dels Doctors Francisco Barro i Francisco León, així com de l'entrevista a la Núria Pablos sobre el seu llibre 'Sin gluten y sin riesgos'. Els més de 100 assistents també van poder participar en dos tallers de cuina.

5 XERRADES SOBRE DIFERENTS ASPECTES DE LA CELIAQUIA



- A banda del IV Simposi, des de Juliol hem organitzat sis activitats on hem tractat diferents aspectes de la malaltia celíaca. Hem parlat amb pediatres, psicòlogues, nutricionistes i hem inaugurat una taula de debat amb experts.



VOLUNTARIAT

- Aquests darrers mesos, la formació online, de les persones voluntàries que us atenen en les diferents delegacions, ha continuat essent una prioritat per nosaltres. Un procés que considerem imprescindible per garantir un servei satisfactori als socis i sòcies.



PRIMER CURS 'CUINA, GASTRONOMIA I SERVEIS DE RESTAURACIÓ SENSE GLUTEN' DIRIGIT A DOCENTS I ORGANITZAT PER L'ASSOCIACIÓ

- Una nova iniciativa que hem impulsat amb el suport del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya. El curs, que es va realitzar de manera online, va constar de vuit sessions per formar als docents de les escoles d'hostaleria de Catalunya. Aprofitant aquestes classes, els assistents van obtenir l'acreditació que els capacita per ensenyar sobre celiaquia i bones pràctiques a la cuina als seus alumnes.

ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA ACCIONS I FITES PER MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

ACCIONS PER FACILITAR L'ACCÉS A UNA DIETA SENSE GLUTEN DINS I FORA DE CASA



NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELÍACS

L'equip del Projecte Restauració segueix dedicant tots els seus esforços en garantir una oferta, fora de casa, segura per a tots els afectats per la malaltia celíaca. En aquest període, encetat al juliol, han acreditat com a aptes per a celíacs, 20 establiments nous. A causa de la situació actual, mantenim el sistema de revisió d'establiments en remot que vam implementar a l'inici de la pandèmia de la COVID-19.

NOVES GUIES, MANUALS I DOCUMENTS INFORMATIUS



A l'Associació Celíacs de Catalunya hem editat el nou document 'Guia de monitors i dinamitzadors culturals', per facilitar tota la informació necessària, respecte a la malaltia celíaca, als responsables d'activitats escolars, de lleure i culturals.

- També hem actualitzat la llista de productes de la 'Guia dels aliments sense gluten'.
- Hem publicat dos guies de productes de temporada: Tots Sants i torrons i productes nadalencs.
- Video càpsules, creades per la Fundació Àlicia, i dirigides a explicar, d'una manera didàctica, la malaltia celíaca als infants, així com les bones pràctiques a la cuina.

ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA MILLORAR LA VIDA DEL COL·LECTIU CELÍAC

PROGRAMES DE COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ SOCIAL SOBRE LA CELIAQUIA

MITJANS DE COMUNICACIÓ QUE ES FAN RESSÓ SOBRE LA CELIAQUIA



- Hem emès 6 Notes de Premsa

- 25 mitjans de comunicació s'han fet ressó de notícies sobre les accions que hem dut a terme com 'la demanda a les forces polítiques de la inclusió de la rebuixa de l'IVA al 4% als productes específics per a celíacs', 'la presència de gluten a les lleties que passen a ser aliments de risc', etc.

BLOG

Hem publicat 5 articles amb l'objectiu d'aportar nous coneixements als nostres associats sobre la celiaquia, la dieta sense gluten o l'alimentació saludable.



XARXES SOCIALS

- Instagram: Aquesta eina, és un dels nostres canals de comunicació que genera més interaccions entre vosaltres i l'Associació. Durant aquest temps hem fet 228 publicacions assolint un total de 404.334.



En el moment que s'està redactant aquest article, ja sou 5.715 seguidors/es.

Carrefour No Gluten!

el compromiso de una compañía con la alimentación de las personas celiacas

Carrefour mantiene un firme compromiso para cubrir las necesidades especiales de alimentación de todos sus clientes. En este sentido, la compañía cuenta con su marca Carrefour No Gluten!, con la que pone a disposición del colectivo celiaco y de sus clientes intolerantes al gluten una amplia gama de productos de calidad y a un precio asequible para todos los bolsillos.

Una serie de características que hacen de Carrefour No Gluten! una marca referente para las personas celiacas, a través de la mejora constante en los estándares de calidad de sus productos, la mejor relación calidad-precio del mercado y el firme objetivo de seguir innovando y ampliando su surtido para satisfacer las necesidades de todos sus clientes.

MÁS DE 500 PRODUCTOS SIN GLUTEN BAJO LAS MARCAS PROPIAS DE CARREFOUR

En este sentido, la empresa de distribución, que ha continuado incorporando artículos a su oferta desde el nacimiento de la marca, ofrece en la actualidad un total de 26 referencias Carrefour No Gluten! que los clientes pueden encontrar en todos los canales de venta de la compañía: hipermercados, supermercados y tienda online.

En este último año, además, Carrefour ha llevado a cabo una importante renovación de su surtido, desarrollando nuevos productos, que sustituyen a otros ya existentes, mejorando su receta y textura, o incorporando nuevas gamas de productos como los cereales o las galletas. Estos últimos, una iniciativa con la que la compañía, muestra de su cons-



tante escucha a los clientes, responde a una demanda histórica por parte de este colectivo, con el que trabaja de forma conjunta para el desarrollo de algunas de sus referencias.

Carrefour aplica esta política innovadora especialmente en su marca propia, ofreciendo a sus clientes productos de valor añadido en todas las secciones de sus centros. En concreto, a través de Carrefour No Gluten!, la compañía ha incorporado en 2020 a sus lineales referencias como: el pan de hogaza, la baguette normal renovada, la baguette con semillas, el pan de hamburguesa, los picos con chía, los muffins de chocolate y los crispy chocs, que son fuente de fibra, aptas para las personas intolerantes a la lactosa y elaboradas sin proteínas de la leche; las magdalenas redondas, las magdalenas valencianas, que también comercializa sin lactosa; el plum cake con pepitas de chocolate, los cereales rellenos de crema de cacao y avellana o los corn flakes, que además no cuentan con azúcares añadidos. Finalmente, completa su oferta con las galletas María, elaboradas sin aceite de palma ni lactosa.

Todos estos productos, además, se encuentran certificados por el sistema de licencia europeo "Espiga Barrada" y están elaborados en España, dentro del compromiso de Ca-





do con una rigurosa selecció de matèries primeres con el fin de assegurar la ausència de qualsevol tip de contaminació creuada.

Per altra part, la companyia ofereix també en les estableciments i en Carrefour.es altres més de 500 productes de la marca pròpia addicionals en els que també garanteix la ausència de gluten al incorporar en la part frontal de la seva embalatge la etiqueta 'Sin gluten'. Alguns exemples són: el batido de chocolate i el lomo Carrefour Classic ¡Sí a lo bueno!; la crema de cacahueta i les barritas de fruits secs Carrefour Sensation; o la crema de queso semicurado, el dulce de leche i el gazpacho Carrefour Extra, entre altres.

La empresa de distribució defensa la llibertat de elecció

de les clients per lo que el rest de la seva oferta sin gluten lo completen productes de altres marques que permeten a la cadena contar con uno de los mayores surtidos de productos para personas celiacas o intolerantes al gluten dentro del sector.

De esta forma, Carrefour avança en pas firm dins de la seva objectiu de satisfer les necessitats de les clients celíacs o intolerants al gluten, posant a la seva disposició productes adaptats que destaquen per les seves qualitats organolèptiques gràcies al desenvolupament de noves receptes sin edulcorants no prescindibles.

Una sèrie de iniciatives con les que la companyia trasllada la seva compromís per una bona alimentació, oferint productes més sanos, de major qualitat i fabricats de una forma sostenible i respectuosa con el medi ambient, dins de la seva objectiu de liderar la transició alimentària.



Activitats del grup de joves celíacs, grans moments sense gluten!

Malauradament aquest darrer semestre ha estat totalment condicionat, en tots els aspectes de la nostra vida quotidiana, per la pandèmia de la Covid-19. És per això que el grup Celíacs Joves va haver de cancel·lar totes les iniciatives que tenien programades durant l'estiu i la tardor.

Tot i això, no dubteu que, quan la situació sanitària ho permeti, reprendran el funcionament i activitats habituals.

Comptem amb vosaltres!

ASSEMBLEA CYE – COELIAC YOUTH OF EUROPE. Eduard Colomer Castelló

Els passats 2 i 3 d'octubre es va celebrar l'assemblea anual de CYE – Coeliac Youth of Europe. Aquest any estava prevista que es celebrés a Sintra (Portugal) però a causa de les circumstàncies actuals es va desenvolupar de forma online, reunint així 17 membres de països europeus.

El primer dia es va centrar bàsicament a fer un repàs als projectes duts a terme en els últims anys tot fent-ne una valoració. Mentre que el dissabte, el segon dia, va estar centrat en com encarar aquests pròxims anys.

El projecte principal de CYE és el summercamp que aquest any s'havia de celebrar a Lignano Sabbiadoro, al costat de Trieste al nord d'Itàlia. Al haver-se anul·lat, l'estiu del 2021, si és possible celebrar-lo, es mantindria el lloc i el següent any es faria a Portugal. El CYE summercamp reuneix des del 1999 cada any uns 50 participants d'entre 18 i 30 anys d'arreu d'Europa on passen una setmana en un país tot fent diferents activitats i turisme. La següent pàgina de Facebook està destinada exclusivament a l'actualitat dels diferents summercamps: www.facebook.com/cyeesummercamp

Un altre aspecte que s'ha volgut reforçar aquests últims anys ha estat la comunicació mitjançant les xarxes socials, on ja bé a través d'Instagram (@cyecoeliacyouth) o a través de la nova pàgina web www.cyeweb.eu es vol arribar millor a tots els celíacs joves d'Europa.

D'altra banda, l'any vinent es vol actualitzar l'apartat "Travel Net" de la pàgina web amb contactes, consells de com moure's i on menjar a cada país mentre que també es vol augmentar el nombre d'articles d'actualitat a la web.

What is CYE?

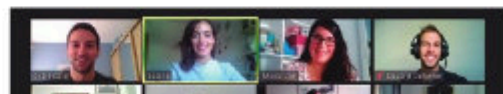
Coeliac Youth of Europe (CYE) is an umbrella organization of European youth groups and sits within the AOECS. It has been helping young coeliacs since the early 2000s.



Association Of European Coeliac Societies (AOECS)
aoecs.org



Recordeu estar atents a l'Instagram (@celiacsjoves) o al Facebook (Celíacs Joves de Catalunya) de cares a properes activitats.





Com és un Nadal a casa dels nostres socis i sòcies?

En aquest número de la revista, a l'Associació Celiacs de Catalunya, hem volgut entrar a les cases dels nostres socis i sòcies per descobrir i ser participants del seu Nadal sense gluten. Unes dates que sempre tenen un component màgic, en les quals ens retrobem amb familiars o amics que, condicionats per la rutina i obligacions del dia a dia, no podem veure de manera continuada.

Més especial, tenint en compte la situació sanitària que estem vivint, serà aquest Nadal 2020.

Helena González Barcelona (51 anys)

La nostra família és petita, màxim ens ajuntem 7 persones i comencem la nit del 24 celebrant, a més a més l'aniversari, de la meua germana. Ho fem a casa seva amb un sopar a base de platets que organitzem amb temps, de manera que tots puguem menjar de tot. Som dos celiacs, un diabètic i una persona que no menja cap mena de carn, i quan hi havia la iaia també teníem en compte que hi hagués prou plats de fàcil masticació per a ella.

Fins ara ens ha anat molt bé repartir la feina entre la meua germana i jo, de manera que ella s'ocupa de comprar les coses que no necessiten preparació i jo preparo a casa els platets elaborats, ja que conec millor quins ingredients puc utilitzar i la meua cuina està lliure de gluten. Ella s'assegura buscant el segell sense gluten en tots els productes i en cas de dubte sempre em pregunta per trobar l'alternativa, d'aquesta manera ella també va aprenent quins aliments han de dur el segell i quins no.

La nostra família sempre ha estat molt conscient que no pot haver-hi contaminació, ens han demanat sempre opinió per fer els àpats i hem tingut tot sota control. En realitat són tan conscients que encara que les elaboracions les porto fetes de casa, ells netegen tota la cuina, inclús freguen amb un fregall nou els coberts per si ha pogut caure alguna molla de pa dins del caleix. A casa seva també tenim bosses per la tomadora per si ens cal torrar una mica de pa sense gluten, després es renten amb aigua i sabó i un cop seques es guarden en una bossa de plàstic neta per a la propera vegada.

Ho fem amb la il·lusió que tots puguem menjar sense restriccions, sense por i totalment tranquils. Si alguna vegada hi ha hagut algun plat no apte per als celiacs, aquest s'ha posat en un racó de la taula i en una vaixel·la de diferent color per distingir-lo a primera vista, a més a més d'avisar que aquell plat en concret porta gluten.

Donada la celebració afegida, les postres sempre són un pastís d'aniversari. L'any passat vam fer el pastís tres xocolates on

Elena Bartomeu Magaña

Barcelona (42 anys)

Nadal amb l'orquestra de joguina

L'última maleta que preparo abans de viatjar al poble de la meua família és la de la cuina. Per Nadal agafo neules, tomars i polvorons. Els duc de casa: no em vull arriscar. Però el que ocupa més espai dins la bossa virolada del meu menjar és el regiment de micro-tàpers que transportaran les exquisideses sense gluten. Viatjaran des de la cuina de la meua cunyada fins al menjador de la meua sogra dins d'un recipient isotèrmic que no aconseguirà amortir la dringedissa dels valuosos recipients.

Posaré cinc o sis gambes a l'envàs de la tapa groga. Quan les cuini hi afegiré un raig de llimona. No podré evitar llapar-la després d'aspremuda, i llençaré el que en quedi a l'orgànica amb cara d'amargor i plaer.

El magret d'ànec el menjaré amb espàrrecs verds. Segur que contrasta amb el menú tradicional de cap d'any de la resta de començals. Els cunyats em preguntaran què soparé enguany. Ser celiaca em dona llibertat per contraprogramar qualsevol àpat. Així que fantasia i pit i amunt: una ració de bullabessa. Que en siguin tres, que la mainada sempre arribi amb tot.

—Mama, vull sopa de la teua.

—Carinyo, menja't la que ha fet l'àvia, que està boníssima, i a demés té gluten, que és bo per tu.

—Tia, i tu per què no menges gluten?

Ja hi som. Segur que hi haurà el moment de treure el tema i explicar que els celiacs molt celiacs (que ja sabem que tots són igual de celiacs, però els qui tenim símptomes amb el simple vol d'una mosca ho tenim fotut perquè bla, bla, bla).

—Doncs als que som celiacs menjar gluten ens fa mal —explico— i tampoc mengem res que hagi tingut contacte amb el gluten. Vols una oliva?

Mayte Cortina

Rubí

El primer Nadal a casa meua sense gluten va ser l'any 2019. Sí, com molts pensareu acabada de diagnosticar a finals de desembre del 2018. Tenint en compte que era el meu primer Nadal, i inexperta en la malaltia, va ser del tot gratificant. El motiu és que els àpats els vam adaptar per tota la família, lliures de gluten. D'aquesta manera no va existir cap contaminació encreuada i la por a trobar-me malament. Abans havia patit enormement i va ser molt dur fins que em van diagnosticar, ara que això ja seria tema d'un altre article ...

La meua família, a més, em parlava de l'experiència de menjar sense gluten. Tots fascinats, per la bona sensació en acabar de menjar i de no sentir-se tan pesats com amb un menjar amb gluten.

El nostre costum i tradició a la nit de Nadal és amb menjar típic de Galícia. Són els meus orígens. Us adjunto una fotografia del bacallà gratinat amb base de pebrots vermells exquisit que va fer la Leonor Martínez, la meua mare maravillosa. Adaptat a la versió sense gluten. La Leonor és tota una xef i li agraeixo infinitament el suport que m'està donat davant de la malaltia, amb ella tot va ser i ho continuo sent molt més fàcil.

Els s torrons també van ser lliures de gluten. L'excepció van ser uns polvorons embolicats que sí que es van posar a taula, per als més llaminers de la casa.

El cap d'any va ser una mica diferent perquè vam viatjar a Cangas del Narcea. Diuen que el paradís per a les persones celíques i en el meu cas ho puc corroborar. Em vaig sentir molt bé, dinant fora, amb tapes i pinxes sense gluten, i comprant productes sense gluten a tot el poble. El sentiment quan marxas de Cangas del Narcea, és el que la gran majoria som com tu.

Us desitjo un Bon Nadal i Millor Any Nou 2021!



Montse Bosch

Barcelona (35 anys)

Nadal sense gluten

Des de ben petita sempre recordo les festes nadalenques amb una part sense gluten, ja que el meu germà gran és celíac diagnosticat al cap de set mesos de vida. Ara, les nostres festes nadalenques familiars són 100% sense gluten des que a la meua germana gran i a mi ens varen diagnosticar fa ja deu anys. Els de casa sempre s'han adaptat molt bé sense que els importés menjar sense gluten. Per fer els menjars més amens, intentem que siguin el més atractius possibles, col·laborant entre tots per fer-ho possible. El dia de Nadal a casa no falla mai la clàssica sopa de galets amb la seva pilota i un bon rostit de pollastre sent tot sense gluten per a tots. De l'aperitiu sempre ens encarreguem la meua germana i jo, fent innovacions any rere any (creps salades, torradetes originals, amanida de marisc, llaunes de conserva, etc). De les postres s'encarrega ma germana fent algun tipus de pasta de full amb xocolata i una servidora fa, ja un parell o tres d'anys, que faig els torrons! De xocolata cruixent, camembert amb festucs, xocolata amb "kikos", etc, imaginació al poder! Si estem al poble (Valcebres, El Berguedà), a la tarda ens apropem a l'alberg i juguem a la quina de Nadal, fent calli amb la resta del poble.

Per Sant Esteve la mare també fa els esperats canelons farcits de carn rostida. I dic esperats perquè malauradament porten molta feina fer-los i només els mengem un cop a l'any, ja que també és quan ens reunim tots. Com a anècdota us diré que ma mare en veritat només ens en fa un cop perquè li costa una barbaritat, ja que la pasta és molt difícil de manejar, trencant-se a l'enrotllar-la. Com alternativa li vaig recomanar un cop la pasta de canelons en forma de cilindre, encara que, no li va convèncer gaire (és molt clàssica i tradicional, jaja).

Aprofitem i celebrem també l'aniversari d'un dels membres de la família amb un pastís casolà fet per mi sense gluten, clar. M'encanta cuinar, i més per aquestes dates tan màgiques en les que és tradició fer plats creatius i diferents de la resta de l'any. Considero el Nadal una època de l'any molt especial en les que em fascina poder pensar i fer altres tipus d'elaboracions culinàries.

La resta de dies festius no són gaire diferents a Nadal i Sant Esteve. Sempre intentem estar units els principals de la família i gaudir d'uns bons àpats amb un boníssim i fantàstic pa sense gluten, tot celebrant les festes





Ana Rodríguez

Vielha (33 anys)

i Diego Folgar

Vielha (29 anys)

Som una família feliç però darrere d'aquesta fotografia hi ha moltes històries. Històries de família, amb les quals tant de bo no us senti identificats però altres, malauradament potser ho feu. Som una família que s'estima, discuteix però, sobretot, seguim endavant.

El Cruz està malalt des que va néixer, hem passat gairebé 2 anys sofrint per una cosa que ni tan sols sabíem el que era. És celíac i, encara que per molta gent, no sembla molt greu, sí que ho és.

Tot i això, ens considerem afortunats perquè hi ha persones a les quals han trigat molt en diagnosticar i, per sort, amb el Cruz tan sols han estat 2 anys.

Volem agrair a les nostres famílies pel seu suport. Gràcies a l'Associació Celíacs de Catalunya. Gràcies a la nostra dietista i gràcies a tots aquells que ens han assessorat durant aquest poc temps que portem amb la nostra nova vida. Pensàvem que seria una mica més difícil, però ens hem adaptat de seguida a les necessitats del nostre fill, recolzats pels professionals amb els quals hem anat contactant.

Per Nadal prepararem una lasanya vegetal sense gluten.

Pilar Fernández

Sabadell

El meu fill Daniel, té síndrome de Down i és celíac, diagnosticat fa vint-i-quatre anys. Nosaltres ens reunim la nit de Nadal 20 persones i la meua sogra sempre fa dues sopres: una de peix i una altra de brou i pollastre de corral. Tots fem l'àpat sense gluten sense problemes. Ara tenim sort. Fer el seguiment de la dieta ja no és tan complicat com anys enrere quan nosaltres vam haver de començar-la.

Us desitjo el millor!



Ana Aragón

Barcelona (67 anys)

Nosaltres ens ajuntem 22 persones, tots familiars directes i som 2 celíacs. Per això, ja fa anys que tots mengem el meu caldo de Nadal amb galets sense gluten que, per cert, amb la carn d'olla, em surt boníssim. De segon plat

Entrevista a **Beatriz Rueda**, presidenta de l'Associació de Celíacs d'Andorra



Per qui no us conegui... Quan va néixer l'Associació i amb quins objectius?

L'Associació de Celíacs d'Andorra es va fundar l'any 2002 per un grup de pares, familiars i afectats per la malaltia celíaca. L'objectiu estava dirigit a recolzar i ajudar als nous diagnosticats, promoure la recerca en la millora de la qualitat de vida del malalt així com la difusió de la celiaquia. També la de donar informació, fer col·laboracions amb llar d'infants, escoles, establiments de restauració i hotelaria que estiguessin interessats a saber més de la celiaquia. Objectius que en l'actualitat es segueixen donant.

Quines fites, de les que heu assolit fins al moment, destacaríeu?

Crec que destacaríem la creació de la cuina centralitzada per als alumnes que dinen a les escoles del Principat, oferint àpats per a infants amb intoleràncies, al·lèrgies alimentàries i celiaquia amb garanties. Fita que va millorar i facilitar molt la situació dels infants celíacs als menjadors escolars.

Un altre fet que crec que ha sigut important van ser les primeres "Jornades d'Andorra sense Gluten" al maig del 2017, a partir d'aquesta data l'associació ha establert jornades sobre celiaquia de forma anual. Això ha suposat un augment de l'impacte mediàtic i social de temes relacionats amb la



d'engegar noves propostes, Fer més difusió tant de l'Associació com de la malaltia.

a escala nacional, per tal d'augmentar l'oferta segura per al col·lectiu. De fet aquest és un dels principals objectius

ac, També en el seu seguiment donant informació actualitzada sobre la malaltia i oferint les eines necessàries per aconseguir una adherència a la dieta sense gluten, ens trobem moltes vegades que els malalts celíacs no reben aquesta informació quan acaben de ser diagnosticats i en moltes ocasions la informació que poden trobar o rebre per internet és poc actualitzada, poc fiables i amb contradiccions.

També creiem que és important ser punt de referència per poder atendre els celíacs que visiten el nostre país, donant-li's la informació adequada en vers a l'oferta de restauració sense gluten en el nostre territori.

I per acabar ens agradaria que l'ACEA jugues un paper important en la difusió de temes relacionats amb la malaltia celíaca per tal que la informació que es difongui sigui correcta i actualitzada.

Gairebé tots els països europeus, i molts de la resta del món, ofereixen ajuts econòmics a les persones celíaques... És una motivació aconseguir-ho pels celíacs i celíaques andorrans?

Sí, és un dels nostres objectius. Ja s'havia treballat aquest tema alguna vegada i aviat el reprendrem.

Actualment a Andorra les persones celíaques no compten amb cap ajut econòmic per fer front al seu tractament: la dieta sense gluten.

Aquestes són algunes de les nostres propostes:

- Subvencions directa.

- Desgravació fiscal, retornant un percentatge del preu de la compra.

Amb quines dificultats us trobeu en el vostre dia a dia com Associació?

Som una associació petita, sense subvencions. Tots els membres de la junta som voluntaris així que la principal dificultat és la de poder combinar el treball i les obligacions diàries de cadascú amb el treball de l'associació i com que no comptem amb subvencions ens resulta complicat poder contractar per tal de delegar certes feines. Tot això fa que els temps s'allarguin més del que ens agradaria.

Quin paper creieu que han de jugar associacions com la vostra a l'hora de donar suport al col·lectiu celíac? Quins valors han de ser indispensables?

Per a nosaltres les principals funcions serien:

- Assistència als nous diagnosticats.
- Suport als socis i col·lectiu celíacs en l'adherència a la dieta sense gluten.
- Manteniment d'informació acurada i científica sobre la malaltia celíaca.
- Realització d'activitats de conscienciació sobre la celiaquia.

En el cas concret d'Andorra, queda molt camí per recórrer? Per exemple, pel que fa a l'existència d'establiments amb una oferta segura de menjar sense gluten.

Sí, com dèiem l'oferta segura de menjar sense gluten és molt escassa, és per aquest motiu que aquest és un dels nostres principals objectius.

"Durant uns anys la continuïtat de l'Associació va perillar. La junta que hi ha actualment pràcticament és tota nova, un punt molt important, ja que aquesta renovació ha permès actualitzar i seguir amb els objectius de l'Associació"

Un altre tema que creiem molt important i en què s'ha de continuar avançant és en el diagnòstic i seguiment de la malaltia celíaca, la creació d'un protocol seria un gran pas.

Tenint en compte l'actual situació sanitària i la impossibilitat de realitzar segons quins actes públics, teniu previst organitzar alguna activitat en els pròxims mesos?

Sí, aquest any no podrem dur a terme la jornada anual sobre celiaquia que anèvem fent en els darrers anys per la qual cosa i encara que no tenim data concretada l'idea és fer aquesta jornada de forma online amb xerrades i tallers.

Pastís Sense Gluten per a 10 persones

Recepta del Restaurant Cerdanya EcoResort (Jordi Tomás).

INGREDIENTS

- 6 ous
- 100 grams de panses
- 100 grams farina arròs
- 100 grams farina fajol
- 90 grams oli d'oliva verge extra (millor)
- 8 pomes mitjanes
- 1 cullerada de cafè de royal
- 1 cullerada de cafè de canyella molta

PREPARACIÓ

1. El més important és treballar els ous fins que doblin el volum i ens quedin molt muntats. Si teniu unes barilles elèctriques, ho fareu amb més facilitat. Si ho heu de fer a mà... Molta paciència!
2. D'altra banda, mentre es van muntant els ous, podem posar en remull les panses. Durant 30 minuts
3. Netegem les pomes i les trituram amb les panses. Ho podeu fer amb l'ajuda d'un robot de cuina o amb un ratllador. La poma i la pansa ens donaran la dolçor al pastís.



4. Barregem les farines i el royal.
5. Un cop els ous muntats anem afegint, amb molta cura, l'oli, després la farina i al final la barreja de poma i panses.
6. A continuació, ho posem al forn a 170 graus durant uns 35-40 minuts.
7. Per acompanyar i per decorar, podeu fer una compota de poma o una salsa de fruits vermells.

Bunyols de Bacallà

Recepta del Restaurant "En Ville" de Barcelona.

INGREDIENTS

- 250 grams de bacallà



PREPARACIÓ

Editorial

Cuando en el último número de nuestra revista estaba escribiendo las líneas de esta misma sección, hablando de cómo nos había cambiado la vida a todos y todas, confiaba que las páginas de la edición de invierno las llenaríamos desde la oficina de la Asociación. No ha sido posible.

Durante los meses que han pasado, entre el último ejemplar de la publicación de la entidad y el actual, la pandemia ha continuado condicionando nuestra vida en casi todos los aspectos. De igual manera que ha influido en las posibilidades, de impulsar proyectos y de llevar a cabo su tarea diaria, de nuestros trabajadores y trabajadoras. Es por eso, que quiero remarcar la satisfacción que produce la colaboración entre los departamentos de la Asociación y los socios y socias. Una complicidad que nos hace más fuertes, nos ayuda a crecer como entidad y que nos enorgullece.

En este contexto de excepcionalidad no hemos dejado de velar por los intereses del colectivo celíaco y, evidentemente, nuestro objetivo es seguir incrementando la calidad de vida de todas las personas afectadas por esta enfermedad. Sin importar las dificultades que supone la mencionada situación sanitaria.

¿Cómo lo queremos hacer?

Haciendo crecer, todavía más, el 'Proyecto Restauración'. Una línea de trabajo a la que no dejamos de destinar recursos y que nos permite garantizar la seguridad de la persona celíaca en sus comidas fuera de casa. En el último semestre hemos continuado sumando nuevos establecimientos acreditados, después de proporcionarles la formación necesaria y aseguramos de que cumplen con todos los protocolos requeridos.

Otro aspecto que no hemos descuidado, pese a los problemas existentes con esta nueva realidad, son las actividades para los asociados. De hecho, conseguimos organizar, de manera online, el IV Simposio sobre Celíaquia y Dieta Sin Gluten, que supuso un éxito de asistencia.

Apostando por la investigación. Una de las vías más eficientes para dar pasos hacia adelante y ofrecer soluciones a los pacientes celíacos. En este sentido, originamos, gracias a las analíticas de alimentos que realizamos anualmente, los estudios que revelaban que la presencia de gluten en lentejas se ha identificado como un riesgo para las personas con enfermedad celíaca. Seguimos, y seguiremos, iniciando y apoyando trabajos que pretendan mejoras para nuestro colectivo.

También quiero hacer referencia a una de las obligaciones que tenemos y que, nosotros mismos, nos imponemos. La lucha por los derechos de los celíacos y celíacas, los cuales, ahora, son más importantes que nunca. Esta asunción de responsabilidades quedó patente, el pasado mes de noviembre, cuando pedimos a las fuerzas políticas una rebaja de los tipos impositivos del IVA, al 4%, para los productos específicos para celíacos. A pesar de que, de momento, la propuesta ha sido vetada, no dudéis que seguiremos trabajando para lograr este y el resto de nuestros objetivos.

Creemos firmemente que la adquisición de productos sin gluten es comparable a la adquisición de las medicinas para el tratamiento de otras patologías. Es por eso, que haremos todo el que esté en nuestra mano para lograr este reconocimiento y evitar el sobre coste que supone a las familias con miembros celíacos.

para facilitar toda la información necesaria, respecto a la enfermedad celíaca, a los responsables de actividades escolares y organizadas para menores.

En sus páginas, se pueden encontrar aspectos como los protocolos de actuación, que se tienen que llevar a cabo, si una persona celíaca ingiere gluten o consejos sobre cómo fomentar la inclusión de los niños y niñas, que sufren esta afección, en las diferentes iniciativas de grupo.

Hay que destacar, también, que hemos recogido explicaciones sobre cómo mantener un control en los diferentes escenarios posibles, así como de las medidas de prevención a tener en cuenta. En cuanto a estos escenarios, los dividimos en:

- Patio de la escuela
- Comedor escolar
- Actas escolares lúdicas
- Actos de recreo, ocio y populares

Formació i investigació

A debate la eficacia de los métodos de análisis del gluten en productos hidrolizados y fermentados

Durante estos últimos meses, desde l'Associació Celíacs de Catalunya, hemos continuado impulsando iniciativas con el objetivo de fomentar la formación, de nuestros socios y socias, y la investigación en todos los ámbitos relacionados con la enfermedad celíaca.

A pesar del contexto sanitario actual, debido a la pandemia de la Covid-19, el cual nos continúa impidiendo la realización de actividades presenciales, no hemos cancelado los actos que teníamos previstos ofrecer a nuestros asociados. En este sentido, el pasado 14 de julio organizamos una mesa debate, virtual, para hablar de la eficacia de los métodos de análisis del gluten en productos hidrolizados y fermentados.

Los protagonistas, del citado foro online, fueron: M^{ra} Isabel Prieto, jefa de servicio y Responsable Técnico de Biotecnología del Centro Nacional de Alimentación (Ministerio de Sanidad), Agustín Palma, jefe de servicio de Gestión de Riesgos Nutricionales y miembro de la Subdirección General de Promoción de la Seguridad Alimentaria, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición; Carolina Sousa, catedrática de la Universidad de Sevilla y Edurne Simón, profesora titular de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País Vasco.

El objetivo principal, de reunir a profesionales tanto destacados del mundo sanitario, era discutir sobre las posibles dificultades, reflejadas en diferentes estudios publicados en revistas de impacto, del método oficial para el control del gluten. Nos referimos a Elisa R5 (Método Méndez), y sus complicaciones en la hora de detectar péptidos inmunogénicos producidos durante la hidrólisis y la fermentación a la cual son sometidos ciertos alimentos sin gluten como las cervezas, la salsa de soja, la leche para bebés o los quesos veganos entre otros.

Durante el transcurso de esta actividad una de las cuestiones con más protagonismo fue las dudas que genera, en algunos sectores de la comunidad científica, el consumo de cerveza sin gluten elaborada a partir de cereales con gluten por parte de los pacientes celíacos.

De este modo Agustín Palma aseguró que "la industria de la

paciente celiaco". "Se puede cumplir la reglamentación, menos de 20 partes por millón de gluten, pero no sabemos la cantidad exacta y necesaria de péptidos tóxicos para producir problemas a los pacientes" concluyó Prieto.

IV Simposio sobre celiaquía y dieta sin gluten

L'Associació Celíacs de Catalunya organizó, el sábado 17 de octubre, el 'IV Simposio sobre Celiaquía y dieta sin gluten'. Unas jornadas, de periodicidad anual, que dieron continuidad a las tres realizadas los años anteriores. Este año, la diferencia más destacable, fue la imposibilidad de disfrutar de estas ponencias de manera presencial a consecuencia de la pandemia de la Covid-19. Es por esta razón, que desde nuestra entidad queremos agradecer su asistencia virtual a las más de 100 personas que nos acompañaron durante las cinco horas que ocupó el acto.

Este agradecimiento también lo trasladó, en directo, el presidente de la Associació Celíacs de Catalunya, José Molina. Además, Molina, quiso comenzar el Simposio enviando un mensaje de apoyo a todos los restauradores y restauradoras, ante la imposibilidad, durante aquellos días, de abrir sus negocios por las restricciones aprobadas para combatir la crisis sanitaria.

El mencionado IV Simposio se estructuró en cinco actividades independientes con el objetivo de descubrir a los socios y socias de la entidad las últimas novedades en cuanto a adelantos científicos y proyectos de investigación destinados a mejorar la calidad de vida de los pacientes celíacos.

Francisco Barro, Doctor en Ciencias Biológicas e investigador del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), fue el encargado de inaugurar la jornada con su ponencia 'Trigo sin gluten, ¿hemos llegado?'. Durante el transcurso de la misma, el Doctor Barro detalló el estudio que, él y su equipo, han llevado a cabo para conseguir un pan apto para celíacos elaborado a partir de trigo sin gluten. La técnica aplicada en este trabajo permite eliminar la prolina, un aminoácido muy presente en las cadenas de gliadina; responsable de las uniones tan estables y causa de que las digestiones no sean eficaces. Además, según las explicaciones del Doctor, el trigo sin gluten será posible gracias a dos técnicas bastante prometedoras: la ARNm y la CRISPR. Ambas permiten obtener variedades de trigo sin gluten. De hecho, se han realizado ensayos clínicos tanto en personas sensibles al gluten como en celíacos y en ambos casos muestran la ausencia de respuesta clínica ante su exposición.

A esta ilustrativa charla le dio continuidad un taller de cocina a cargo Isabel Trullenque, del obrador 'Celidictos'. En el transcurso de este, los asistentes pudieron aprender la receta de magdalenas sin gluten de 'Celidictos'.

La tercera actividad la protagonizó la Nuria Pablos, experta en bienestar emocional y coautora del libro 'Sin gluten y Sin riesgos'. Juanjo Lacumberti, periodista de la Associació, compartió espacio con la Nuria en una entrevista que sirvió para dar diferentes consejos con el fin de gestionar y afrontar una enfermedad crónica. Hay que destacar el excepcional recibimiento que ha tenido 'Sin gluten y Sin Riesgos' entre el público celiaco. Es por eso, que los más de 100 asistentes al Simposio, no dudaron al trasladar sus preguntas a nuestra invitada, haciendo de la entrevista un ejercicio realmente interactivo. Otro de los aspectos tratados fueron los falsos mitos y el desconocimiento

el catalán Sant Joan de Reus, participan en los ensayos de esta investigación con el objetivo de conseguir un tratamiento que permita eliminar las consecuencias del consumo inadvertido de gluten en pacientes con una dieta sin gluten estricta. En este sentido, el Doctor León aseguró que los anticuerpos normales en sangre no sirven para prever si el paciente realiza una dieta libre de gluten de manera rigurosa.

Recordamos que las ponencias, talleres y actividades de este simposio se pueden consultar en la web de l'Associació Celíacs de Catalunya, así como al canal de YouTube de la entidad.

Socios y socias, os queremos reiterar el agradecimiento por vuestra participación deseando que los temas tratados os fueran de utilidad.

¡Esperamos que la próxima edición la podamos llevar a cabo de manera presencial!

Reunión anual del WGPAT (Working Group donde Prolamin Analysis)

Elisa Mora de Checa

Los pasados 15 y 16 de octubre tuvo lugar el encuentro anual del WGPAT, el Working Group donde Prolamin Analysis. A pesar de la pandemia, el grupo de expertos en el estudio de las prolaminas decidió dar continuidad a esta cita de manera virtual, si bien un pequeño grupo al que se reunió de forma presencial en un pequeño acto simbólico a las instalaciones de Dr. Schär, la empresa que se ofreció a ser anfitriona del acontecimiento.

Este encuentro anual de carácter internacional siempre es interesante, puesto que reúne a la comunidad científica experta en los métodos de análisis y detección de la toxicidad de las prolaminas del gluten. Referentes que seguramente conocéis como Carlo Catassi, Peter Koheler, Caterina Scherf o Knut Lundin, exponen cada año los adelantos en su campo y sus investigaciones acostumbran a ser relevantes, puesto que han dedicado gran parte su carrera investigadora a la celiaquía.

La Jornada siempre se divide en dos días. El primer día se presentan las ponencias sobre novedades; siempre hay una parte destinada a los adelantos en métodos analíticos y componentes del trigo y otra sesión donde se muestran resultados clínicos.

En la jornada analítica, Katerina Scherf, del Karlsruhe Institute of Technology (KIT), presentó un estudio aún no publicado que tiene el objetivo de encontrar un material de referencia estándar como referencia para análisis de gluten; incluye variedades de diferentes lugares del mundo. Una de las preguntas que deja abierta su investigación es precisamente cuál es la cantidad de gliadinas y gluteninas que tendría que contener esta muestra para ser representativa a escala global.

A lo largo de la tarde, en la jornada clínica, Carlo Catassi, médico, epidemiólogo y jefe de pediatría en la Università Politecnica delle Marche, mostró los resultados de un estudio en que monitorizan la adherencia a la dieta sin gluten de la población infantil italiana, esté en casa, en la escuela o en restaurantes. Sus resultados muestran como el sistema italiano, que se basa en una inversión económica considerable en formación de ámbito estatal, muestra resultados esperanzadores con muy pocas contaminaciones en el día a día de los niños celíacos.

El segundo día del acontecimiento, se destina a un simposio y cada año se plantea una temática referente. También se trata-

En un contexto global, los estudios apuntan al hecho que la prevalencia, es decir, el porcentaje de casos, podría estar aumentando, a pesar de que el efecto de los protocolos de diagnóstico tampoco se puede ningunear. Aclarar este aspecto es una de las líneas de investigación que despierta mucho de interés hoy en día. Algunos investigadores se focalizan en el papel que podría tener la microbiota y otros grupos se plantean el papel que pueden tener las infecciones en este aumento.

Los estudios en curso que se presentaron se centraron sobre todo en intentar entender qué es el que activa la inmunidad. Porque la celiaquía, probablemente todos los que leéis estas líneas lo sabéis, es una enfermedad autoinmunitaria, y por tanto en algún momento se pierde lo que se denomina "tolerancia oral al gluten".

Aquí es importante matizar que esta expresión no tiene nada que ver con una intolerancia alimentaria, sino que la tolerancia oral es el proceso que se produce normalmente cuando nos encontramos si ingerimos una proteína alimentaria y el cuerpo no reacciona en contra.

Esta pérdida, que técnicamente se denomina así, es cuando el sistema de defensa de nuestro cuerpo detecta el gluten como un agente externo del cual defenderse y se da una ingesta desproporcionada que genera un daño intestinal en las personas celíacas. Las tripas.

Encontrar el mecanismo que provoca esta activación es el objetivo de muchos estudios.

Valentina Discepolo, habló del papel que los reovirus pueden tener al ser este factor desencadenante. Esta línea de investigación ya causó eco en 2017, y Discepolo hizo un repaso del estado de la investigación. Los reovirus son un tipo de virus capaces de generar una infección silenciosa (asintomática); entran en el cuerpo humano a través de la boca, se multiplican en el intestino sin provocar ningún síntoma y por este motivo la mayoría de las personas afectadas no son conscientes.

Se cree que este virus podría tener un efecto sobre la actuación del sistema de defensa del cuerpo humano y ser uno de los desencadenantes que se pierda la tolerancia oral.

Frits Koning, profesor de inmunología de la Leiden Universiteit, expuso, en cambio, el papel que pueden tener algunas bacterias. En este punto es importante diferenciar entre virus y bacterias. Sobre cómo definir los virus hay un debate abierto en la comunidad científica, porque muchos investigadores no lo consideran un ser vivo, a pesar de que tenga material genético propio. No existe este debate con relación a las bacterias, si que son considerados seres vivos.

Las investigaciones que se presentaron, apuntan al hecho de que las bacterias podrían presentar un conjunto de proteínas muy similares a las del gluten; entonces para el sistema inmunitario serían indistinguibles y por este motivo podrían ser uno de los desencadenantes de la enfermedad.

Hacen falta todavía más estudios en esta línea para aclarar cuál podría ser el factor ambiental que hace que se desarrolle la enfermedad. El programa anual y el conjunto de los expertos que integramos este grupo de trabajo se puede consultar en: <http://www.wgpat.com/>.

Racó Mèdic

Entrevista homenaje al Dr. Vicente Varea

El pasado 22 de septiembre falleció el Doctor Vicente Varea, parte fundamental de la historia de nuestra entidad, amigo y referente para la mayoría de los socios y socias de l'Associació Celíacs de Catalunya.

De Vicente, queremos destacar su carácter próximo y simpatía con la que trataba a sus pacientes y a todos aquellos que tuvimos la suerte de compartir algún momento con él. Todo esto, sin olvidar el excelente desempeño de su tarea como profesional de la medicina.



En reconocimiento a esta trayectoria profesional, compromiso e investigaciones, en la gastroenterología pediátrica, la Junta Directiva de la Associació Celíacs de Catalunya ha decidido cambiar el nombre de nuestra beca al de 'Beca Vicente Varea en la investigación en patologías relacionadas con la ingesta de gluten'.

Para este número de nuestra publicación, y a modo de homenaje, hemos querido recuperar la siguiente entrevista que le hicimos con motivo del 40 cumpleaños de la Asociación.

Dr. Vicente Varea: pionero en investigación de la celiaquía en Cataluña

Hablamos con el Dr. Vicente Varea, pediatra gastroenterólogo en el Hospital Sant Joan de Deu de Barcelona.

Referente internacional dentro del campo de la celiaquía, ha participado en las principales investigaciones internacionales sobre la patología celíaca.

Apenas acaba de volver del Congreso Europeo de Gastroenterología Pediátrica y nos atiende para explicarnos cómo ha evolucionado el conocimiento de la celiaquía en los últimos cuarenta años.

Dr. Varea, hoy en día se habla mucho de la celiaquía, una palabra que forma parte de nuestra actualidad. ¿Pero, cuál era el conocimiento de esta enfermedad hace cuarenta años?

El conocimiento se limitaba a los pediatras y fundamentalmente a los que se iniciaban en la recientemente estrenada subespecialidad de la gastroenterología pediátrica.

Las primeras descripciones lo fueron en pacientes pediátricos y se suponía que era una enfermedad propia de la infancia, por eso era una gran desconocida en la práctica habitual de otras disciplinas médicas.

¿Cuáles fueron las principales herramientas diagnósticas?

La primera la clínica, sugestiva de malabsorción con síntomas clásicos como la diarrea, la pérdida de peso, la malnutrición, la distensión abdominal, y la afectación posterior de la talla y la segunda herramienta diagnóstica, la biopsia intestinal.

En el ámbito social, ¿cómo está cambiando la situación?

Se ha pasado de un desconocimiento prácticamente total a un conocimiento progresivo en áreas escolares, de restauración, de la Administración, etc. Además la industria, ha representado un elemento muy positivo mejorando la calidad de vida del paciente, al tener más facilidad para encontrar alimentos variados sin gluten.

Nos podría comentar cuáles son las estrategias diagnósticas en la enfermedad celíaca. Una de las estrategias más importantes ha sido la de abrir el diagnóstico a los grupos de riesgo. Grupos de pacientes en los cuales se conoce una mayor prevalencia de la enfermedad. Entre ellos

hay que destacar a los familiares de primer grado e incluso a los de segundo grado.

¿Qué son los criterios aplicados en diagnóstico?

Estos criterios se basan en la conjunción de varias circunstancias como la existencia o nodo clínico, la titulación de anticuerpos y sus puntos de corte, el tipo de predisposición genética que presentan y en los hallazgos de la biopsia intestinal en los casos en que todavía son necesarias.

No en todos los casos coinciden todos los parámetros y en

las primeras familias era terrible. De aquí, entendimos padres y profesionales, que unidos llegaríamos más lejos, y así se constituyó la Asociación, que recibió el nombre de S.M.A.P (Síndrome Malabsorbtivo

Asociación de Padres). Actualmente todavía quedan las siglas, de manera simbólica de la entidad, acompañado del nombre actual, Celíacs de Catalunya.

¿En qué medida son importantes este tipo de organizaciones?

¡Son fundamentales! Su finalidad es la de mejorar la calidad de vida de sus afectados. Son la voz de la conciencia social frente a las administraciones, los servicios sanitarios, los servicios sociales y de escolarización, la restauración y las mejores aliadas para combatir los tópicos y errores cotidianos que muchas veces enturbian la visión del que es y no es la celiaquía.

Y hace cuarenta años, ¿qué tipo de ayuda u orientación podían recibir los pacientes?

Podría resumirlo en una palabra: solidaridad.

Dígame algún ejemplo de esta solidaridad Dr.

En viajes a Andorra que entonces eran un paradigma. O por ejemplo, aprovechando que el padre de un paciente era panadero y molía aparte harina de maíz, consiguiendo un pan aunque de muy difícil ingesta. También, tratando de conseguir recetas culinarias y texturas aceptables, entre las madres con aficiones culinarias, para intercambiar en las reuniones de padres. Mucha, mucha ingesta de arroz. Y no muchos más medios, excepto mucha imaginación.

Dr. ¿cree que con el tiempo será posible conseguir un tratamiento que ponga remedio a esta enfermedad?

Quién ha visto en estos cuarenta años, la evolución y los muchos recursos científicos que en la actualidad se están empleando en la investigación, no puede por menos que ser optimista.

En el camino de poner remedio al desarrollo de la enfermedad en las personas predispuestas genéticamente, diversas serán las vías de solución que se apunten. Estoy convencido que en los próximos años obtendremos el control en el debut de la enfermedad.

En Primera Persona

Curso 'Cuina, Gastronomia i Serveis de Restauració sense gluten'

Introducción de Ester Roca, coordinadora del Proyecto Restauración de l'Associació Celíacs de Catalunya

La formación de los futuros restauradores, cocineros y personal de sala es clave para que las personas celíacas podamos comer fuera de casa con garantías. Nos encontramos en un momento que podría ser de transición y de cambio, en el cual la restauración de un paso definitivo hacia adelante porque la cocina sin gluten apta para personas celíacas tenga más presencia.

Hace tiempo que l'Associació Celíaca de Catalunya dirige su atención hacia las escuelas de hostelería, y pensamos que la clave, para llegar a que los futuros restauradores comprendan la enfermedad celíaca y los condicionantes de la dieta sin gluten, está precisamente en sus docentes. Los maestros son un referente para sus alumnos y finalmente son los que aplican los conocimientos y buenas prácticas en el día a día en sus clases.

gluten, la dieta sin gluten, la clasificación de los alimentos según su contenido en gluten, comprensión de los hashtags y fichas técnicas y los protocolos de elaboración y servicio de productos sin gluten. También han participado diferentes chefs en talleres que han tratado desde técnicas para la manipulación de almidones y harinas sin gluten, elaboración de pasta y pizza sin gluten, cocina oriental sin gluten y repostería sin gluten. Estos cocineros y cocineras han sido lo Carlos Milán de Alatri y Équilibre, Isabel Izillo de Del Nonno, Clara Roca y Warrapot Surivadel del Thai Barcelona; y Mauricio Cot del obrador del mismo nombre.

Entrevista a Rafael Llin, Técnico de la familia de Hostelería y Turismo

¿Cómo surgió esta iniciativa? ¿Qué os llevó a fomentarla?

La iniciativa surgió de l'Associació Celíacs de Catalunya, ellos están en contacto con varias escuelas de hostelería y turismo que dependen del departamento y querían hacer extensiva esta colaboración al resto de escuelas, por eso el mejor era empezar para hacer formación al profesorado y que después esta formación se llevara a las aulas.

Para la gente que desconozca estos cursos, ¿puedes explicar los objetivos principales?

Están muy especializados en las aplicaciones de las medidas preventivas y de trabajo en el mundo del hostelería dirigido a las intolerancias alimentarias y especialmente en el caso de la enfermedad celíaca, tanto desde el punto de vista de la cocina como del servicio de restauración.

¿Qué aportará la formación al CV de los profesores?

La idea es que los participantes de este curso creen una unidad formativa que el departamento editará en su plataforma y que los centros puedan implementarla en su formación académica anual.

¿Qué impacto tiene en el desarrollo del alumno?

Nuestros alumnos, que serán los cocineros y camareros del futuro, recibirán una formación más sólida, puesto que los formaremos correctamente sobre cómo actuar en el caso de recibir clientes con celiaquía o cualquier trastorno alimentario y cómo actuar correctamente en los establecimientos hoteleros.

¿Ha tenido buena acogida entre alumnado y docentes?

Entre los docentes ha estado excelente y esperamos tener la misma respuesta entre el alumnado, a pesar de que hemos tenido que rediseñar la formación que debía de ser presencial y ahora es online.

¿Cuáles son los próximos pasos a dar?

Una vez diseñada la unidad formativa haremos una difusión entre todos los centros de Cataluña que hacen enseñanzas de Hostelería y Turismo y esperamos que la mayoría de nuestros centros la implementen en su formación, y por supuesto seguir colaborando y ofreciendo más formación desde l'Associació Celíacs de Catalunya para que esta llegue a la mayoría de nuestro profesorado.

¿Qué opinión te merece esta colaboración entre ambas entidades?

Esta es una muy buena iniciativa, puesto que la Asociación tiene los conocimientos y el departamento el material humano, por lo tanto es necesario que sigamos colaborando para dar la mejor formación posible.

Espai sense gluten

VIAJAR SIN GLUTEN

Vine a vivir a Suecia en septiembre de 2020 y me quedo todo un año. En la mochila, que subí al avión, ya llevaba un bocadillo sin gluten para comer y un táper de cena para aquel día. Sabía que llegaría al atardecer, la mayoría de las tiendas estarían ce-



radas y sería complicado encontrar comida sin gluten. Siempre lo hago así cuando viajo.

En Estocolmo me quedé dos noches y decidí alquilar un apartamento, para poder cocinar, y prepararme bocadillos para tenerlos durante el día cuando estuviera visitando la ciudad. ¡Así lo hice!

COMPARTIR PISO

Tres días más tarde cogí un tren hasta la ciudad de destino, donde estoy viviendo en una casa con 4 personas más y, evidentemente, compartimos cocina. Evitar la contaminación cruzada está siendo un reto. Tengo que admitir que me cansa un poco estar vigilando todo el día. No puedo dejar la comida en la cocina hasta que se enfría porque en cualquier momento pueda llegar un compañero de piso y prepararse un bocadillo al lado (con gluten, claro). ¡Ha pasado!

Ahora dejo la comida en mi habitación hasta que está fría y la puedo poner en la nevera. Los compañeros de piso ponen de su parte, pero a menudo no piensan en la contaminación cruzada, no están acostumbrados y se olvidan.

PRODUCTOS SIN GLUTEN

Los supermercados que tienen comida específica sin gluten son:

- ICA: tostadas, pasta, pan congelado, bollería congelada, galletas, harina...
- Willy's: pan, pasta, bollería congelada y sin, tostadas, avena, harina, base de pizza...
- Lidl: pan congelado (hay muy poquita cosa).
- Coop: galletas, pasta, tostadas...

Si viajáis a Suecia, os recomiendo ir a Willy's, tiene mejor calidad-precio en general y una gran variedad de productos sin gluten.

Me ha sorprendido el hecho que en los supermercados es común tener muchos productos sin gluten congelados: pasteles, panes de diferentes tipos -para hamburguesas, para hot dog, bollos-, magdalenas de diferentes tipos, rolls de canela, pizza, etc. ¡Solo hay que dejarlos descongelar y, a comer! ¡Además, la calidad, textura y gusto es muy buena! Si lo pensamos, tiene sentido tenerlo congelado así, porque de esta forma se aseguran que los productos no caduquen tan pronto, y esto es útil cuando hay menos cantidad de personas que los compran.

Los productos sin gluten de la marca Semper están muy buenos y muy muy logrados. Muchos de los productos de esta marca son congelados y cuando se descongelan están buenisimos. ¡Si vais a Suecia, los tenéis que probar! Además, en Navidad tienen productos específicos de temporada típicos de Suecia, como masa de jengibre para hacer galletas.

ETIQUETADO SIN GLUTEN

Los primeros días pasaba entre una y dos horas comprando en el supermercado, literalmente. Utilizaba el traductor de Google para traducir del sueco al catalán todos los ingredientes de los productos y los de los alérgenos.

¡Es un rollo! ¿Por qué lo tengo que hacer así? ¿Cómo funciona el etiquetado de los productos sin gluten en Suecia?

- Etiquetan 'sin gluten' los productos específicos sin gluten: pan, pasta, avena, pan rallado, bollería...
- Respecto al resto de productos, te remiten al etiquetado

tamos los productos que podrían contener trazas de gluten, mientras que en Suecia no se hace.

¿A pesar de que desde la Asociación de Celíacos de Suecia afirman que la mayoría de empresas declaran las trazas, que pasa con las pocas que no lo hacen? ¿Las personas celíacas pueden estar seguras igualmente?

Por este motivo yo no me acabo de quedar tranquila e intento priorizar comer alimentos que sé seguro que no llevarán gluten (fruta, verdura, garbanzos, alimentos específicos sin gluten, pez, carne, huevos...). Además, como sé que las especies en algunos casos pueden llevar gluten -puesto que así lo indicaron las analíticas anuales que hace l'Associació Celíacs de Catalunya-, lo que he hecho es llevármelas desde España, puesto que en Suecia, como he explicado, no tienen etiquetadas 'sin gluten'.

COMER FUERA DE CASA

En Suecia van un paso por detrás de Cataluña, porque la Asociación sueca todavía no acredita establecimientos, mientras que en Cataluña hay un proyecto de restauración muy potente. Solo he comido fuera de casa en un restaurante que me transmitió confianza porque hablé directamente con la propietaria, que es celíaca, todo lo que cocina es sin gluten y, por lo tanto, no hay contaminación cruzada en la cocina. Si que es verdad que podrían tenerlo todo sin gluten, pero que algún producto de uno de los proveedores contuviera trazas de gluten y en el restaurante no fueran conscientes. Es por eso que son claves los proyectos de restauración sin gluten que impulsan las Asociaciones, puesto que precisamente miran detalles como este que, si simplemente vas como cliente, no puedes saber. La Asociación de Celíacos de Suecia está dentro del proyecto Eating Out de la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa y en los próximos años espera implantar un proyecto de restauración para acreditar establecimientos.

A la cuina

Pastel Sin Gluten para 10 personas.

Receta del Restaurante Cerdanya EcoResort (Jordi Tomás).

Ingredientes

- 6 huevos
- 100 gramos de pasas
- 100 gramos harina arroz
- 100 gramos harina alforfón
- 90 gramos aceite de oliva virgen extra
- 8 manzanas medianas
- 1 cucharada de café royal
- 1 cucharada de café de canela molida

Preparación

Lo más importante es trabajar los huevos hasta que doblen su volumen y nos queden muy montados. Si tenéis unas varillas eléctricas, lo haréis con más facilidad. Si lo tenéis que hacer a mano... ¡Mucha paciencia!

Por otro lado, mientras se van montando los huevos, podemos poner a remojo las pasas. Durante 30 minutos.



A [0% Gluten], tot sense lactosa



Bones festes

sense gluten

Pare Gallissà, 13. **Vic**
 Josep Umbert, 34. **Granollers**
 Lluís Puigjaner, 34. **Olesa**
 Blasco de Garay, 16. **Sabadell**
 Vallehermoso, 33. **Madrid**
 Porvera, 5. **Jerez**
 Av. Esteve Albert, 4.
Escaldes-Engordany - Andorra

w.0x100gluten.com

Farina i Elaborats de Cigró



Pes: 500 g



Pes: 325 g

Farina de Cigró

- Ideal per arrebosar peix i carn.
- Pastisseria, Crops i bases de pizza.
- Elaboració de hamburgueses i mandonguilles.
- Tot tipus de plats vegans.



L'Ou Vegetal

- Substitut de l'ou.
- Tritis de patata, salses, pastissos i rebosteria.



Farina elaborada en molí de pedra



ECO ARTESA 2058, S.L. • Avda. Eduard Maluquer, 9 • Tel.: 973 40 00 98
25730 Artesa de Segre - LLEIDA - www.hortdelsilenci.com

SUMMER CAMPS

2021

Establiments amb menús adaptats per a celíacs.





**Hem crescut
gràcies a vosaltres!
Nova botiga
a REUS!**

FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA DE COLLITA PRÒPIA
PRODUCTES BIO / SENSE GLUTEN

L'Hospitalet de l'Infant:
C/ Montanoli, 7 - Pl. Les Tàpies
Tel - Sortida: 175 | 682 346 446
Dilluns a divendres: 9:00 a 20:00h
Dissabtes: 10:00 a 15:00h

Reus:
Prat de la Riba, 11
606 257 475
Dilluns a divendres: 9:00 a 20:00h
Dissabtes: 10:00 a 15:00h

 
@ecoverdbotiga



Alatria
GLUTEN FREE for everybody

*Gaudeix de tots els nostres
productes!*

www.tienda.alatria.com

Ho portem a casa!

Schnitzer
gluten-free

¿Te gusta la tarta de mousse de fresa?
Descubre la receta en bio.
En cooperación con
Cristina Marco
@postressinglu

Descubre toda
nuestra variedad
sin gluten en tu
tienda ecológica
o en

**SWEET
DELIGHT**

preparado
con

  www.schnitzer.eu



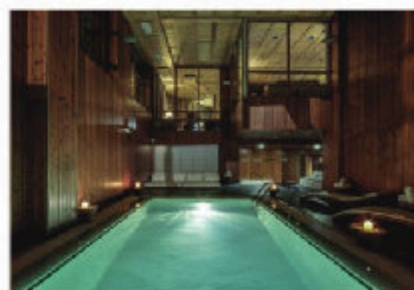
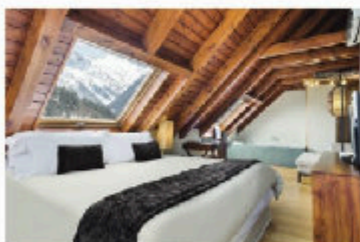
PA COM EL DE SEMPRE... PERÒ SENSE GLUTEN!



UNA EXPERIENCIA ÚNICA EN BAQUEIRA

Bienvenidos a Rafaelhoteles by la Pleta*****, tu Hotel de lujo en Baqueira, ideal para practicar esquí o cualquier otro deporte de invierno en los Pirineos.

Un cinco estrellas donde el confort de sus instalaciones, el cuidado servicio, la amplia y variada oferta gastronómica y los más actuales tratamientos de Spa le hacen ser la más completa alternativa para vivir las mejores vacaciones con familia o amigos.



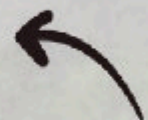


ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

TORTITAS ECOLÓGICAS

SIN GLUTEN

¡NUEVA
IMAGEN!



*Snacks saludables
para disfrutar
en cualquier
momento y lugar*





www.solnatural.bio

Tel. 937 566 020

hola@solnatural.bio



Solnaturalbio



Solnatural



Biosolnatural

