

Guia 

d'estalvi i aprofitament

alimentari
sense gluten



**Associació Celíacs
de Catalunya**



Índex

●	Introducció	7
●	Com podem aprofitar al màxim els aliments sense gluten?	8
●	<i>Classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten</i>	8
●	<i>Estacionalitat dels aliments</i>	9
●	<i>Consells per a una compra intel·ligent</i>	12
●	<i>La conservació dels aliments</i>	16
●	<i>Planificació del menú sense gluten</i>	22
●	<i>Aprofitament dels aliments i tècniques culinàries</i>	28
●	Més consells per a l'estalvi GLUTEN FREE	34
●	Posa-ho a la pràctica!	37
●	Receptes d'aprofitament	39
●	Documents de referència i webs d'interès	55

Introducció

Des de l'Associació Celiacs de Catalunya hem considerat convenient i necessari, especialment en el context de crisi climàtica actual, la creació d'aquesta **Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten**.

Actualment, s'estima que **1/3 de tots els aliments produïts anualment per al consum humà es malbaraten** i, per tant, no es consumeixen, segons l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO).

A la Unió Europea, cada any es malbaraten 88 milions de tones d'aliments, amb un cost associat de 143 bilions d'euros. La meitat es genera durant la producció, processat, comercialització i servei d'aquests aliments, però l'altra **meitat del malbaratament alimentari, concretament un 53%, es genera a les llars**.

Així mateix, és necessari tenir en compte la falta de consciència mediambiental pel que fa a l'estacionalitat dels aliments. En l'actualitat, es poden trobar una gran varietat de fruites i verdures durant tot l'any, per aquesta raó, volem promoure **el consum d'aliments de temporada i de proximitat**, cosa que fomenta el desenvolupament econòmic del territori i contribueix a reduir la petjada ambiental produïda pel transport.

Els productes sense gluten es caracteritzen per ser més peribles i, alhora, presentar una data de caducitat molt més reduïda en comparació amb els seus homòlegs amb gluten. En conseqüència, molts d'aquests poden acabar no sent consumits, afavorint el seu desapropiament i contribuint a l'augment de les despeses.

És necessari ser conscients de com l'evolució de la cistella de la compra ha canviat en els darrers anys, per aconseguir una millora tant en l'àmbit de la salut pública com en el de la sostenibilitat.

Tot i que aquesta guia és útil per a tothom, **és dirigida especialment per al col·lectiu celiac**, un col·lectiu que pateix una **malaltia autoimmunitària crònica** i al qual la ingesta de gluten provoca una atrofia a les vellositats de l'intestí prim, cosa que afecta la capacitat d'absorbir els nutrients dels aliments. A llarg termini, si no es diagnostica ni es tracta es poden patir greus complicacions de salut: osteoporosi prematura, anèmia, infertilitat, càncer gastrointestinal, problemes neurològics i depressió, entre altres.

No hi ha cap medicament que puguin prendre les persones celiàques per gaudir de bona salut, sinó que **l'únic tractament és el seguiment de la dieta sense gluten estricta durant tota la vida**, el mateix que també han de seguir les persones **sensibles al gluten no celiàques o al·lèrgiques al blat** o cereals que contenen gluten. Per aquest motiu, és important destacar que els productes específics sense gluten (pa, pasta, brioixeria...) són més cars i **una persona celiàca gasta de mitjana 540€ més en la cistella de la compra bàsica anual**. Com que és una malaltia que té un component genètic, és comú que hi hagi més d'un celiac a la família, per la qual cosa aquesta xifra es multiplica. Actualment, ni en l'àmbit estatal ni autonòmic hi ha cap ajuda econòmica per a totes les persones celiàques per fer front a aquest sobrecost de la cistella de la compra, així que queden totalment desemparades i en situació de vulnerabilitat.

Amb aquesta guia volem posar el nostre gra de sorra per sembrar les llavors de petits nous hàbits que les persones poden incorporar en el seu dia a dia. A llarg termini, no només seran útils per estalviar en la cistella de la compra sinó per viure en un món més sostenible. **Des de l'Associació de Celiacs de Catalunya pretenem unir ambdós conceptes i ajudar a estalviar al col·lectiu celiac, que tant ho necessita.** Volem posar llum i donar idees per evitar el malbaratament alimentari, estalviar menjant sense gluten, seguir una dieta sana, variada i equilibrada i, alhora, ser respectuosos amb el medi ambient.

L'equip de dietistes-nutricionistes i tecnòlegs dels aliments de l'entitat s'han posat a treballar juntament amb l'equip de comunicació per oferir recursos pràctics, didàctics i fàcils d'implementar al dia a dia.

I no ha faltat l'ajuda del xef Mateo Sierra per preparar unes receptes tan bones com útils!

Esperem que siguin de molta utilitat!

Com podem aprofitar al màxim els aliments sense gluten?

Classificació dels aliments segons el seu contingut en gluten

El primer pas per a una alimentació saludable sense gluten, en el cas de les persones amb celíaquia o sensibilitat al gluten no celíaca, és excloure els aliments amb gluten de la dieta. Per això és essencial conèixer la classificació dels aliments segons la presència o absència de gluten. Pren nota, que això t'interessa:



Productes lliures de gluten per naturalesa (genèrics): Productes que per la seva naturalesa no contenen gluten. Són aptes per a les persones que pateixen celíaquia i no estan etiquetats amb el símbol o menció «sense gluten». Per exemple: fruites o verdures al natural. També s'inclouen els productes lliures de gluten per naturalesa que han patit una mínima transformació. Per exemple, els cigrons cuits al natural. En aquests casos només cal tenir present no consumir-lo quan el fabricant alerta a l'etiqueta que "pot contenir traces de gluten".



Productes susceptibles de contenir gluten (de risc): Són productes susceptibles de contenir gluten com a ingredient o bé per contacte encreuat amb gluten en el procés de fabricació. Els que són aptes per al consum de les persones amb celíaquia duen el símbol o menció «sense gluten». Per exemple: salsa de tomàquet, crema de cacauet, etc.



Aliments prohibits (no aptes): Productes que contenen gluten com a ingredient o per contacte encreuat amb cereals amb gluten: blat, ordi, sègol, *civada i els seus híbrids com, per exemple, espelta, kamut i tritical. Aquests productes no són aptes per a persones amb celíaquia. Per exemple: pa, pasta i brioixeria.

Els productes que duen el símbol o menció "sense gluten" no superen una quantitat de gluten superior a 20 ppm de gluten (20 mg/kg) i **són segurs** per a les persones amb celíaquia i sensibilitat al gluten no celíaca.

Cal comprar etiquetats "sense gluten" tant els productes susceptibles de contenir gluten (salsa de tomata, crema de cacauet...) **com els productes elaborats específicament per a persones amb celíaquia** (pa sense gluten, pasta sense gluten, brioixeria sense gluten, etc.).

Al final d'aquesta guia (pàg.52) hi tens el Sant Grial de la persona que pateix celíaquia, **la taula de la classificació dels aliments!** La pots consultar sempre actualitzada a la web de l'Associació Celíacs de Catalunya.

*Civada: hi ha varietats de civada sense gluten, cal que l'etiqueta de l'envàs estigui etiquetada com "sense gluten".

Estacionalitat dels aliments

Una de les principals eines per poder seguir una alimentació sana, sostenible i alhora evitar el malbaratament alimentari és **conèixer l'estacionalitat dels aliments**. Els **calendari de temporada de fruites i verdures** mostren quins aliments estan disponibles i són més abundants en cada estació de l'any. Vols seguir una dieta més sostenible i consumir aliments frescos, locals i de temporada? La taula d'aliments de temporada t'ajudarà a aconseguir-ho!

És important considerar que les estacionalitats dels aliments estan influenciades pel clima, el medi ambient i els cicles de conreu. Aquesta informació és essencial per saber quins aliments són més frescos, tenen millor sabor i **poden ser més econòmics** en cada època de l'any. Consumir aliments de temporada també t'ajudarà a **reduir l'impacte ambiental**, ja que els aliments es poden obtenir més localment i no són transportats mitjançant llargues distàncies. Per què comprar pomes de l'altra punta del món quan en tenim al costat de casa?

I per si encara no t'hem acabat de convèncer, et volem recordar que els productes específics sense gluten (pa, pasta, brioixeria...) **no només són més cars, sinó que solen dur més additius, sucres, sals, conservants...**, amb l'objectiu d'aconseguir que tinguin les mateixes qualitats sensorials (sabor, textura, aspecte visual...) que els productes que contenen gluten. A aquest fet, cal sumar-hi que la població, en general, no consumeix suficients fruites i verdures, i s'aconsella augmentar el seu consum. Per tant, per què no substituir algun dels productes processats sense gluten que sols prendre, per exemple, a l'esmorzar o berenar, per una fruita o verdura de temporada? No només estalviaràs sinó que gaudiràs de millor salut!



Pren Nota!

Augmentar el consum de fruites i verdures de temporada i de proximitat, que són per naturalesa sense gluten, no només t'estalviarà diners sinó que serà bo per la teva salut!
Win-win!

A continuació, la taula de fruites, verdures i peixos de temporada a Catalunya.



Hortalisses

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Albergínia						■	■	■	■			
Api	■	■	■	■							■	■
Bledes	■	■	■	■	■	■				■	■	■
Bròquil	■	■	■							■	■	■
Carbassa											■	
Carbassó		■			■	■	■	■	■			
Carxofes	■		■	■								■
Ceba	■	■	■	■	■							
Ceba tendra		■	■									
Cogombre						■	■	■				
Col	■	■	■	■						■	■	■
Coliflor		■								■	■	■
Enciam		■			■					■	■	■
Escarola											■	
Espàrrecs	■	■	■	■		■						
Espinacs	■	■		■		■					■	
Faves	■	■	■	■								
Mongeta							■	■				
Pastanaga	■				■							
Patates					■							
Pebrot							■	■	■			
Pèsols		■	■	■		■						
Porro	■	■		■						■	■	■
Raves	■	■	■	■		■				■	■	■
Tomàquet						■	■	■	■			

Fruites

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Albercoc					■	■	■	■				
Caqui										■	■	■
Cirera					■	■	■	■				
Codony										■	■	■
Figues							■	■	■			
Kiwi groc					■	■						
Maduixa	■	■	■	■	■	■	■	■				
Magrana										■	■	■
Mandarina	■	■	■	■							■	
Meló							■	■	■			
Nectarina						■	■	■	■			
Nespra				■	■	■	■					
Paraguaià						■						
Pera						■						
Persimó										■	■	■
Préssec						■	■	■	■			
Pruna							■	■	■	■		
Raïm									■	■	■	
Síndria							■	■	■			
Taronges	■	■	■									

Peix i marisc

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Sardina				■	■	■	■	■	■			
Seitó		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Maire	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Escórpora					■	■	■	■	■			
Verat					■	■	■	■				
Bonítol	■								■	■	■	■
Llagostí	■	■	■							■	■	■
Gamba			■	■	■	■	■	■	■			
Galera	■	■							■	■	■	■
Pop Roquer					■	■	■	■	■	■	■	
Sípia	■	■	■	■					■	■	■	■
Calamar									■	■	■	■
Lluç			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sonso			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Consells per a una compra intel·ligent

A més de garantir una dieta segura sense gluten i saludable per a les persones amb malaltia celíaca, és important tenir en compte la **prevenció del malbaratament alimentari**.

El moment de fer la compra dels aliments inclou des de la planificació prèvia fins al mateix moment de la compra. A continuació, et donem alguns consells que et permetran comprar de manera intel·ligent, evitar el malbaratament d'aliments sense gluten i, igualment important, estalviar!

Dades que no et deixaran indiferent!

Sabies que a Catalunya les llars van desaproveitar durant l'any 2022 un total de 1.170,45 milions de kg de productes alimentaris? I, de mitjana, cada llar uns 65,5 kg-litres d'aliments i/o begudes. D'aquesta quantitat, els productes frescos com les fruites (32,1%), les verdures i hortalisses (13,6%) o el pa (4,8%) són els que més es malbaraten (MAPA, 2022).

1 Revisa els aliments que tens a casa abans d'anar a comprar!

- Revisa el rebost, la nevera i el congelador per aprofitar els aliments en qualsevol àpat.
- Evita tenir un excés d'aliments i de productes els quals no utilitzaràs en menys d'una setmana.
- Consumeix, en primer lloc, allò que tens a casa abans de comprar-ne més.
- Elabora plats nous a partir dels productes ja guardats. Si tens sobrants d'aliments sense gluten de les teves receptes, utilitza la teva creativitat per transformar-los en nous plats! Per exemple, els excedents de carn poden ser excel·lents ingredients en amanides o com a farcit per a les teves receptes.
- Valora comprar envasos de quantitats més grans, ja que generalment són més econòmics. Com que la quantitat de producte pot ser superior a la que necessitis per aquell àpat, per a aprofitar-lo al màxim és important que sàpigues com conservar més temps aquell aliment i en quins altres àpats el pots incloure.



2 Elabora una llista de la compra ajustada

- Elabora un llistat de la compra segons la planificació d'un menú (setmanal o mensual, més endavant en aquesta guia et donem consells per crear-ne un) i els ingredients que no tens a casa. Assegura't incloure només els productes que necessites per a la setmana, evitant les compres impulsives que poden portar a l'excés d'aliments.
- Anota les quantitats aproximades que necessites. Hi ha calculadores de racions com ara la de la web de **Som Gent de Profit**, que et permetrà conèixer la quantitat exacta d'un aliment per ració i evitar el malbaratament. Molt útil!
- Aprofita els aliments frescos al teu menú. Ja que la majoria d'aliments frescos són naturalment sense gluten, utilitza'ls com a base de la teva dieta! Tenen una vida útil més curta, per la qual cosa és important consumir-los ràpidament per evitar que es desaproveixin.
- Estableix un pressupost. És important tenir un pressupost estimat per a la compra. Els productes sense gluten són més cars i, per tant, cal que t'asseguris que el pressupost és realista i s'ajusta a les teves necessitats nutricionals.
- Organitza la llista segons la distribució del supermercat. Per estalviar temps i evitar passar per diverses seccions del supermercat, fes la teva llista segons la distribució de les diferents seccions. Agrupa els productes per seccions com ara les fruites i verdures, productes frescos, conserves, etc.
- No deixis espai per a les temptacions! Fes un esforç per no fer compres impulsives. Centra't en els articles que realment necessites pel menú planificat.



3 Durant la compra

- Prioritza la compra d'aliments produïts a la mateixa localitat i, quan hagin de ser de fora, que siguin de proximitat. Donar preferència als productes locals i de temporada no només contribueix a la sostenibilitat, sinó que també pot ser una opció més segura per a persones amb celiaquia. Quan compres productes de proximitat, és més fàcil obtenir informació sobre el seu origen i forma de producció.
- Tria fruites i verdures de temporada segons marca el calendari anual de producció local. (vegeu pàgina 11).
- Dona una oportunitat als productes "lletjos"! Valora els seus avantatges econòmics, nutritius i mediambientals. En moltes ocasions, la "perfecció" d'algunes peces de fruita i verdura pel que fa a la mida, forma i color no sempre indica qualitat.
- Interessa't pel vessant ètic, social i mediambiental dels productes. En el cas que una botiga no indiqui d'on provenen o qui els ha produït, expressa la teva inquietud al respecte per millorar el procés de compra.
- Compra producte fresc en quantitats necessàries per a evitar el malbaratament.
- La compra a granel de productes alimentaris es desaconsella en el cas de les persones que pateixen celiaquia a causa del possible contacte encreuat amb gluten.



Consell celíac!

Si pateixes celiaquia o SGNC, però vols comprar a granel per ser més sostenible, no està tot perdut! Pots comprar a granel productes no alimentaris, com ara de bellesa i neteja (sabó, xampú, gel de bany, suavitzant, detergent...). I pel que fa als productes alimentaris, tot i que no pots comprar-los a granel, sí que pots optar per comprar paquets més grans.

- Evita comprar "per si de cas" els productes que no tinguis clar si consumiràs o no durant els propers dies.
- En el moment de fer la compra, utilitza bosses i embolcalls reutilitzables per emportar els aliments a casa. Això redueix els residus plàstics i contribueix a la sostenibilitat ambiental. Actualment, pots trobar moltes varietats de bosses tèxtils que et permetran fer compres de forma reiterada sense fer un ús excessiu dels plàstics. En cas que només tinguis l'opció d'utilitzar bosses de plàstic, després del seu ús, guarda-les i reutilitza-les per a futures compres.



Duu sempre a la bossa, motxilla o cotxe una bossa tèxtil reutilitzable, mai se sap si hauràs de fer una compra imprevista!

Consell celíac!

S'han popularitzat les bosses reutilitzables per posar fruites i verdures al supermercat, que solen tenir reixetes. Alguns socis i sòcies de l'entitat ens han traslladat la preocupació a l'hora de passar-les per la cinta del supermercat en què hi pot haver restes de gluten de productes anteriors (pa, brioixeria...). Es pot demanar a la persona responsable de la caixa al supermercat que netegi la cinta, seguint el Protocol de Neteja i Bones pràctiques dels supermercats, abans de passar els productes sense gluten. Però si et preocupa, utilitza bossetes tancades, sense reixetes.



- Les ofertes de productes alimentaris són molt temptadores, però... sigues una persona crítica i valora la conveniència d'adquirir-les. En certes ocasions, aquestes ofertes disposen de dates de caducitat molt recents que no ens permeten consumir el producte segons el menú planificat. O bé ens ofereixen més quantitat de producte fresc de la que realment tindrem temps a consumir abans que es faci malbé!

4 On fer la compra?

- Si tens una patologia relacionada amb la ingesta del gluten, et serà útil optar per supermercats i botigues especialitzades amb una bona selecció d'aliments sense gluten. Avui en dia molts supermercats ofereixen una secció específica amb productes per a celíacs, la qual cosa facilita la troballa dels ingredients que necessites. Pots consultar els establiments especialitzats a la nostra pàgina web i a l'APP, filtrant segons "botiga", "botiga online" o "supermercat".
- La llista de la compra està en constant evolució. Actualitza-la regularment amb nous ingredients que descobreixis o amb els canvis que facis en el teu menú setmanal. Això t'ajudarà a ser més eficient en les teves compres i evitarà el malbaratament d'aliments.



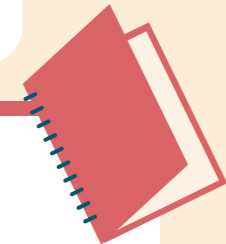
Associació Celíacs
de Catalunya

Establiments acreditats



Pren Nota!

Una llista de la compra ben planificada i organitzada no només t'ajudarà a estalviar temps i diners, sinó que també et permetrà gaudir d'àpats deliciosos i sans sense gluten, evitant contribuir al malbaratament alimentari.



La conservació dels aliments

L'emmagatzematge i la conservació dels aliments són processos importants a tenir en compte per tal d'evitar pèrdues de les propietats nutricionals, ajudar a reduir el risc d'intoxicacions en el moment de consumir-los i reduir la possibilitat que es facin malbé.

Tingues en compte els següents principis bàsics:

- Respecta les condicions de conservació explicades a les etiquetes de cada producte.
- Controla que la nevera es trobi a una temperatura d'entre 1°C i 5°C i no es trenqui mai la cadena de fred.
- Congela els aliments, tant crus com cuinats, i consumeix-los abans de 6 mesos. Els pots congelar organitzats en racions. Ampliaràs la seva conservació si, a més, els envases al buit.
- Practica altres mètodes de conservació tradicionals: conserves, almívars, dessecats, escabetx o envinagrats.
- En cas que a casa tinguis productes amb gluten, t'aconsellem que els mantinguis identificats i separats dels aliments sense gluten per evitar que es produeixi contacte encreuat. Els aliments sense gluten sempre els has de posar a la part superior dels armaris, nevera o congelador per prevenir el contacte encreuat amb gluten.

Què et cal mirar a l'etiqueta de cada producte?

A les etiquetes dels productes pot aparèixer el terme "data de caducitat" o "data de consum preferent". En tots dos casos, la data marcada és la data a partir de la qual els aliments es retiren dels establiments i no poden ser comercialitzats.

Diferència entre la data de caducitat i la data de consum preferent:

Data de caducitat

- ▶ Indica la data a partir de la qual el consum d'aquell producte pot suposar un perill immediat per a la salut del consumidor. Una vegada caducat, el producte pot causar problemes sanitaris.

Aquesta data es troba en aliments frescos i molt peribles com: peix, carn, ous, làctics, etc.

Data de consum preferent

- ▶ Indica la data a partir de la qual no es garanteix que el producte mantingui totes les seves propietats organolèptiques (sabor, olor, textura, etc.). Un cop superada aquesta data, el producte també es pot consumir, ja que, en principi, no suposa cap risc per a la salut. Tot i que s'ha de tenir en compte que no s'ha de consumir el producte quan s'observa que es troba en males condicions: si fa mala olor, si ha canviat de color o d'aspecte, etc. És una data de consum recomanat.

És freqüent en aliments secs com arròs, pasta, aliments deshidratats, conserves, oli, xocolata, etc.

NEVERA

- Adapta la temperatura a 5°C, considerant que la temperatura canvia lleugerament depenent de la ubicació on es posen els aliments al prestatge.
- Col·loca els aliments adequadament perquè no estiguin en contacte amb les parets de la nevera i permetin una adequada circulació de l'aire.
- Revisa els aliments de la nevera, identifica quins has obert i comprova les dates de venciment per posar-los al davant i consumir-los en primer lloc.
- Emmagatzema els aliments en recipients hermètics o amb un envàs adequat per prevenir la dessecació i la formació de males olors a l'interior de la nevera.

Fruites

És recomanable emmagatzemar-les als calaixos o als prestatges amb temperatura més elevada. Hem de separar les pomes i les peres per evitar que influèncin la maduració de les altres fruites.

Verdures

S'haurien de col·locar als calaixos o als prestatges amb una temperatura lleugerament més alta.

Carn fresca

Carn i derivats carnis com salsitxes, botifarres, hamburgueses i mandonguilles que tinguem previst cuinar en un futur pròxim. És aconsellable que ho emmagatzemis al prestatge inferior, on la temperatura és més fresca, dins d'un contenidor hermètic amb una reixeta a la part de sota per mantenir separat el líquid que allibera la carn.

Peix

El peix fresc que tinguem intenció de cuinar i consumir el mateix dia o el següent a la compra, hauria d'emmagatzemar-se immediatament després d'arribar a casa. És recomanable guardar-lo a la part inferior de la nevera, on la temperatura és més baixa, i posar-lo dins d'un recipient hermètic amb una reixeta a la part inferior per evitar el contacte amb els líquids que pugui alliberar.

Llet fresca

És essencial conservar-la en condicions de fred constant i cal recordar que és susceptible de malbaratar-se ràpidament. Per això, la quantitat que no consumim en un termini d'1 o 2 dies pot ser aprofitada per a fer iogurts o postres com ara massa per a creps, per exemple, per tal d'evitar el seu desaprofitament.

Llet envasada

Un cop s'ha obert l'envàs cal conservar-lo a la nevera màxim 4 dies.

Formatge fresc o altres derivats

Quan l'etiquetatge ho indiqui, cal emmagatzemar-lo al prestatge amb temperatura més elevada, utilitzant un recipient hermètic o tancat de manera adequada.

Plats preparats

Conserva'ls dins d'un recipient hermètic sense contacte amb cap altre aliment.



Quant de temps duren els aliments a la nevera?

Dies	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Preparacions amb ou cru (ex. maionesa feta a casa)	■									
Preparacions amb ou cuinat	■	■								
Ou cuit (guardats amb la closca)	■	■	■	■	■	■	■			
Preparats, caldos o salses amb carn o peix	■	■								
Preparats, caldos o salses sense carn o peix	■	■	■	■						
Conserves de peix obertes	■	■	■	■						
Aus (pollastre, pit d'indi...) crus o cuinats	■	■								
Carn cuinada (no aus)	■	■	■	■						
Carn picada crua o cuinada	■	■								
Peix cru	■	■								
Peix cuinat	■	■	■	■						
Embotit curat obert	■	■	■	■	■	■	■	■		
Embotit cuit obert	■	■	■	■	■	■	■	■		
Arròs i pasta cuinats	■	■								
Tomàquet fregit obert	■	■	■	■						
Formatge ratllat obert	■	■	■	■						
Llet o beguda vegetal oberta	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maionesa de pot oberta	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

CONGELADOR

- Verifica que la temperatura estigui a -18°C , ja que aquesta és la temperatura òptima per assegurar la conservació dels aliments.
- Emmagatzema els aliments frescos en recipients hermètics o en bosses específiques per a la congelació, amb l'objectiu de prevenir el deteriorament, la dessecació i la pèrdua de les seves propietats.
- Congela la carn i el peix que no tinguis previst consumir immediatament. Això no té cap impacte negatiu en les seves característiques ni en la qualitat dels aliments.
- Congela les verdures i els vegetals que no tinguis previst menjar en un futur immediat. Abans d'això, cal rentar-los, eliminar les parts no aptes per al consum, escaldar-los durant un minut i refredar-los amb aigua. Aquest procés assegura l'eliminació de bacteris que podrien causar problemes de salut.
- Congela els plats elaborats que et sobren després d'un àpat. És important refredar-los a temperatura ambient en un termini inferior a 2 hores i després emmagatzemar-los en un contenidor adequat, preferiblement poc profund i ben tancat.



Un cop has descongelat un aliment, no el pots tornar a congelar.



Consell!

Emmagatzema els aliments que vulguis congelar en porcions individuals. D'aquesta manera, simplificaràs el consum futur i només et caldrà descongelar la quantitat que necessitis consumir.

Verdures i fruites

És necessari rentar-les, retirar les parts no aptes per al consum, sotmetre-les a una immersió ràpida en aigua calenta durant un minut, refredar-les amb aigua freda i, finalment, congelar-les.

Carn fresca

Si no tens previst consumir carns i productes carnis elaborats com salsitxes, botifarres, hamburgueses i mandonguilles en un temps curt, és aconsellable que les posis en un recipient hermètic amb una reixeta a la part inferior. Això evitarà que la carn estigui en contacte amb els líquids que allibera en el procés de descongelació. És recomanable segmentar les peces de carn per tal de descongelar només la quantitat necessària en comptes de descongelar la peça sencera.

Peix

Si no tens previst consumir el peix fresc el mateix dia o l'endemà de la compra, és aconsellable que el congelis posant-lo en un recipient hermètic tancat amb una reixeta a la part inferior per tal de conservar les seves propietats. Això evitarà que, quan el descongelis, no estigui en contacte amb els líquids que allibera.

Pa sense gluten

Si no tens intenció de consumir el pa sense gluten immediatament, pots optar per congelar-lo. El pa es pot congelar amb èxit sempre que estigui empaquetat adequadament, per exemple, en una bossa de plàstic. Si talles el pa en llesques, pots separar-les amb paper de forn. Quan arribi el moment de consumir-lo podràs descongelar només les llesques que vols menjar en aquell moment.

Per tal de descongelar el pa sense que perdi les seves propietats, una opció és col·locar-lo al forn durant uns instants a una temperatura que estigui al voltant de 60 a 70°C . Aquesta temperatura moderada ajuda a mantenir la textura i el sabor del pa mentre es torna a escalfar.

Plats preparats

Guarda els plats preparats dins d'un recipient hermètic i, si és viable, etiqueta la data en què els poses al congelador per evitar que passi gaire temps.

En cas d'haver sobrat una quantitat considerable, és aconsellable dividir-los en recipients individuals o en porcions per tal de descongelar únicament la quantitat que necessites realment.

Important a tenir en compte! Aliments que no has de congelar, encara que sigui segur, perquè perden les seves qualitats de sabor i textura:

- Verdures i fruites que es menjaran crues (enciam, tomàquet, etc.)
- Patates
- Ous amb closca
- Aliments amb un alt contingut en greix
- Maionesa
- Aliments fregits



Consell!

És possible congelar les verdures, però és aconsellable consumir-les en fresc, ja que en el procés de congelació podrien experimentar una certa pèrdua de les seves característiques naturals. Per aquest motiu, en cas de comprar les verdures congelades, cal respectar la cadena de fred des del supermercat fins a casa, mitjançant bosses preparades per a aquesta funció.

Quant de temps duren els aliments al congelador?

Mesos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Fruites i verdures												
Carn de vedella, xai i porc												
Carn de pollastre												
Carn picada, hamburgueses												
Embotits												
Clares i rovells d'ou cru (sense closca)												
Peix blanc												
Peix blau												
Marisc												
Preparats, caldos i salses												

REBOST

- Revisa les etiquetes dels productes per verificar si són de llarga durada i no requereixen refrigeració.
- Col·loca a un lloc accessible els aliments que ja tens emmagatzemats o aquells amb una data de consum preferent pròpia.
- Assegura't que el lloc on guardes els aliments és un espai fresc i sense humitat.

Verdures i fruites

Algunes fruites i verdures nos'aconsella emmagatzemar-les a la nevera, ja que les temperatures baixes poden afectar el seu sabor i influir en les seves característiques naturals.

Per exemple:

- Fruites: taronges, meló, síndria, plàtans, pomes o peres. En el cas de les pomes i les peres, col·loca-les separades de la resta de fruites.
- Verdures: tomàquets, pebrots sencers, cebes, pastanagues, patates, carabassó o llimones.

Un cop tallada la fruita, cal guardar-la a la nevera.

Embotits

Els embotits elaborats artesanalment com el pernil, llom, fuet, i altres en peces senceres i curades, els hauries d'emmagatzemar en un lloc apropiat que sigui

sec, ben ventilat i amb una temperatura constant.

Llet envasada

Conservar-la al rebost si l'envàs encara no ha estat obert i si es tracta de llet en pols. És preferible conservar-la en un lloc sec i ben ventilat. És important evitar llocs amb temperatures altes o variables.

Formatge

El millor és conservar-lo embolicat en un lloc que sigui sec i tingui una bona ventilació. És important evitar llocs amb temperatures altes, intentant no superar els 20 °C, i també prevenir l'exposició directa a la llum solar.

Pa sense gluten

Si tens pensat consumir el pa 1 o 2 dies després de la compra, és suficient emmagatzemar-lo en una bossa de tela tradicional o en una bossa de paper per evitar la pèrdua d'humitat. També el pots embolicar amb un drap net. Aquestes mesures t'ajudaran a mantenir la frescor del pa durant aquest període.

Pasta, arròs i cereals

És recomanable que emmagatzemis els productes en recipients hermètics per protegir-los de la humitat i dels canvis de temperatura bruscos.



Consell Celiac!

El pa apte per a celíacs d'obradores acreditats per la nostra entitat sol estar molt més bo i ser més nutritiu que el pa que es ven als supermercats. I el pa està per gaudir-lo! Si tens la sort de tenir un obrador sense gluten a prop, et recomanem que el compres allà! Si els obradors et queden lluny d'on vius, pots mirar quins fan enviaments a casa i fer la comanda. Ens pots escriure a info@celiacscatalunya.org per a més informació. El pa que no tinguis previst menjar aviat, recorda congelar-lo perquè no s'assequi! **El pa sense gluten és or, i cada molla compta!**

Pren Nota!

És habitual utilitzar envasos per guardar els aliments que van amb rosca o d'altres tipus, però que no són hermètics. Els que et recomanem utilitzar són els **envasos hermètics i de vidre**, que a més de protegir de la humitat i els canvis bruscos de temperatura, evitaran que a la primavera i estiu puguin entrar-hi papallones del menjar o altres insectes. Res fa més ràbia que haver de llençar la farina sense gluten i haver de comprar-ne(€€!!) de nou.

Planificació del menú sense gluten

Consells bàsics

Consells bàsics perquè puguis preparar cada setmana un menú sa i nutritiu sense gluten, tenint en compte els consells prèviament esmentats.



Les lleties cuites han d'estar certificades "sense gluten" i les lleties crues s'han de destriar per treure els possibles grans de blat que hi pugui haver abans de passar-les per aigua. Per què? Les lleties es conreen en camps de cultius rotatius blat/lleties i en recol·lectar-les poden quedar grans de blat.

1

Tingues a mà els següents aliments sense gluten; es conserven molt de temps, són nutritius i amb aquests pots fer infinites combinacions:

- Llegums en conserva (precaució *lleties)
- Verdures congelades al natural
- Carn o peix congelats
- Encurtits
- Verdures en conserva
- Conserves de peix o marisc com ara tonyina, musclos, escopinyes, etc.
- Cereals sense gluten en gots vasos preparats pel consum: arròs, quinoa, etc.
- Fruits secs i llavors

2

Dedica una estona a escriure el menú setmanal.

3

Fes la llista de la compra segons el menú.

4

Fes la llista de les elaboracions que has de fer. Per exemple, si has de fer servir el forn pots fer diferents preparacions alhora en dues safates diferents per a aprofitar l'escalfor.

5

Si ho has de consumir de 2 a 3 dies, guarda-ho a la nevera, si no, congela-ho. Tingues en compte que com més temps tardis a congelar els aliments, més nutrients perden.

7

Congela després de cuinar el plat (un cop s'hagi temperat).

8

No reescalfis el menjar més d'un cop per evitar el sobrecreixement de microorganismes.

9

No tornis a congelar els menjars preparats descongelats.

10

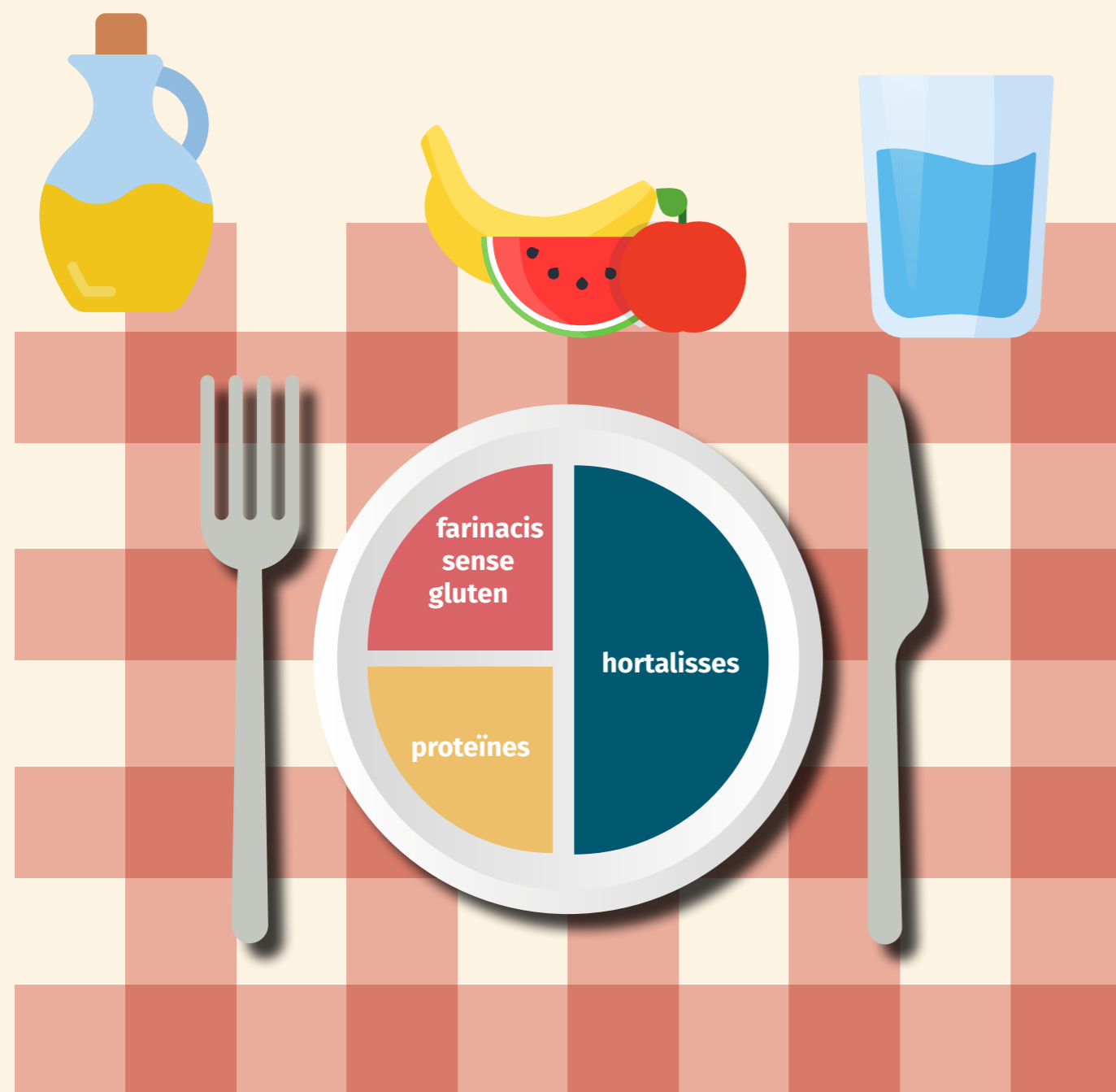
Si t'emportes el menjar al treball, utilitza una nevera portàtil amb placa acumuladora de fred.

6

Congela en racions individuals i recorda descongelar els aliments passant-los a la nevera el dia abans de voler consumir-los.

Com confeccionar el menú?

Per a confeccionar un àpat sense gluten, saludable i complert et pots basar en el model "Plat saludable". Escollir la proteïna, les verdures, l'hidrat de carboni i el greix saludable.



Proteïna de bona qualitat nutricional:

- Si és d'origen animal: carn, peix i ous.
- Si és d'origen vegetal: llegums, tofu, tempeh, edamame, soja texturitzada.

Verdures segons temporada: xampinyons, bledes, espinacs, enciam, mongeta verda, carbassa, bròquil, ceba, coliflor, pebrot, etc.

Hidrats de carboni:

- Cereals i pseudocereals integrals sense gluten: quinoa, arròs, civada certificada sense gluten, blat sarraí, mill, teff, amarant, blat de moro i sorgo.
- Llegums: cigrons, lleties, fesols, pèsols i faves.

Greix saludable:

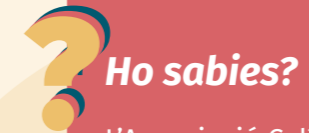
- Oli d'oliva verge extra preferentment
- Fruits secs o llavors
- Peix blau
- Olives
- Formatges de qualitat, com ara formatge fresc, de cabra, parmesà, etc.
- Iogurt sencer natural



Pren Nota!

El preu de l'oli d'oliva verge extra actualment és molt elevat, però si ens basem en la quantitat d'evidències científiques que demostren els seus beneficis per a la nostra salut, val la pena fer la inversió. Podem reservar-lo per a preparacions en cru com ara amanides, salses, patés vegetals o simplement sobre una torrada de pa sense gluten.

Menú d'exemple per a 7 dies



Ho sabies?

L'Associació Celíacs de Catalunya enviem als socis i sòcies, al butlletí mensual, una proposta de menú mensual sa i sense gluten elaborat per la dietista-nutricionista de l'entitat, seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	Coques de civada (SG) i plàtan madur* Recepta de Mateo Sierra (pàg 50)	Porridge de quinoa cuita del dia anterior amb fruita i fruits secs	Batut de restes de fruita que tinguem a la nevera	Creps SG amb la massa sobrant de la nit anterior farcides de fruita trossejada i/o iogurt natural	Iogurt natural sencer o iogurt vegetal amb fruita trossejada	Bol amb granola de fruits secs, fruita i iogurt	Truita de patata sobrant de la nit anterior
Dinar	Cigrons ^{*1} sofregits amb verdures, all i un grapat de fruits secs Mousse de maduixa ^{*2}	Bacallà amb pisto Peça de fruita	Carpaccio de carabassó amb nous i formatge parmesà Pollastre rostit amb patates i ceba Brownie de xocolata (amb cigrons)	Hamburguesa vegetal ^{*3} amb escalivada Peça de fruita	Pastís d'escalivada amb tonyina i acompanyament d'amanida Peça de fruita	Amanida de lleties amb verdures, formatge fresc, pipes de carabassa amb amaniment fet a partir de la crema de verdures de la nit anterior. Peça de fruita	Arròs integral amb les verdures que tinguem a la nevera Peça de fruita
Berenar	Peça de fruita	Entrepà SG amb formatge	Peça de fruita	Iogurt amb flocs de civada SG	Galetes de civada SG i plàtan madur	Entrepà SG amb pernil	Iogurt natural amb fruits secs
Sopar	Tomàquets farcits de quinoa Iogurt natural o iogurt vegetal	Hummus amb bastonets de pastanaga Graellada de verdures amb picada de julivert, fruits secs i all. Iogurt natural o iogurt vegetal	Galette de pisto, pernil i ou* Recepta de Mateo Sierra (pàg 42) Peça de fruita	Croquetes SG de carn del pollastre sobrant del dimecres amb amanida* Recepta de Mateo Sierra (pàg 44) Peça de fruita	Crema de verdures ^{*4} Pasta SG amb verdures i cacauets trossejats Peça de fruita	Truita de patata i ceba amb Xampinyons saltejats Iogurt natural o iogurt vegetal	Lluç a la planxa amb mongetes verdes i amanida Peça de fruita

*1 Els cigrons que sobren de la cocció ens poden servir per a preparar altres receptes com ara hummus i un brownie de xocolata.

*2 Podem fer servir l'aigua de cocció dels cigrons o el líquid del pot en cas que siguin en conserva.

*3 Hamburguesa vegetal: aprofitem i fem més quantitat per a congelar, així en tindrem preparades per a la pròxima.

*4 Amb les restes de cremes de verdures podem fer un amaniment per a l'amanida de l'endemà, diluint-la amb oli d'oliva i vinagre.

Aprofitament dels aliments i tècniques culinàries

Prepara paper i bolígraf i pren nota, perquè hi ha formes molt creatives de treure profit dels aliments per tal de minimitzar el malbaratament i contribuir a fer que la cuina sigui més sostenible i saborosa.

Les verdures

Com les pots aprofitar al màxim?

Utilitza totes les parts comestibles. Per exemple, amb les fulles verdes i fresques de les pastanagues pots fer una salsa pesto.

Congela els excedents: si tens més vegetals al rebost i la nevera dels que consumiràs, pots congelar-los. Abans, però, cal rentar-los, trossejar-los i guardar-los en bosses aptes per a la congelació.

Menja'ls en cru. Per exemple, en una amanida fresca com una amanida de tomàquet i ceba tendra, cogombre amanit, carpaccio de carabassó, *pico de gallo* o gaspatxo.

Coneix noves tècniques culinàries (i descobreix quines van més amb tu!):

- **Al vapor.** S'aprofiten els nutrients dels aliments i no es requereix tanta aigua. Per exemple: la pastanaga, la coliflor i la mongeta verda al vapor es poden saltar després amb all sofregit i espècies per donar més sabor.
- **Cuïtes.** Per exemple: sopa de pastanaga, mongeta verda, carabassó amb fideus sense gluten o cigrons en conserva per a fer-la més completa.
- **Al forn.** Per exemple: escalivada o verdures fornejades que en acabat et serviran com a guarnició d'una carn, peix o tofu o un pebrot vermell que serà la base per a un paté vegetal.
- **En patés vegetals.** Per exemple: paté d'albergínia, paté de pastanaga amb lleties*, paté de pebrot vermell o muhammara.
- **En purés i salses, especialment quan ja estan madurs.** És una bona opció per evitar que es facin malbé! Per exemple: puré de pastanaga, col, carabassa, vichyssoise o salsa de tomàquet que et pot servir per a un plat de pasta sense gluten, pel farciment d'una albergínia gratinada, per a la base d'una pizza sense gluten, per a la base per a un risotto o per a fer una salsa per amanir.



Idea recepta muhammara o paté de pebrot vermell: pelar un pebrot vermell fornajat, treure-li les llavors i el tall i, en un processador, triturar-lo juntament amb nous, all, suc de llimona, comí, para ratllat sense gluten, sal i pebre.

- **Fregides o en tempura sense gluten.** Per exemple: carxofa, pebrots o tempura de verdures.
- **Saltejada.** Per exemple: pastanaga, ceba, pebrot i carbassó saltejats per acompanyar una pasta sense gluten o de guarnició per a un tall de peix, carn o tofu.
- **Brous.** Pots aprofitar les parts dels vegetals que sovint es llencen per a fer un brou, rentant-les bé. El brou es pot congelar i et servirà com a base de guisats, per a fideus sense gluten, salses i sopes.
- **Envinagrats.** Permet allargar la vida dels vegetals. Per exemple: cogombres, pastanagues, pebrots, raves o ceba vermella. Pots preparar un confitat a base d'aigua, vinagre, sucre, sal, les espècies i el vegetal de la teva elecció.
- **Deshidratació.** Pots assecar-les o deshidratar-les per a la seva conservació. Per exemple: xips de verdures deshidratades.
- **Batuts.** Amb les fruites i verdures que comencen a estar molt madures pots preparar-te un bon esmorzar o berenar amb un batut.
- **Gelats de fruites.** Per exemple: gelat de plàtan madur amb maduixes i crema de cacauet. Per fer el gelat, pots congelar les fruites fresques trossejades i després només cal que les treguis del congelador i triturar-les directament.
- **Fermentació.** Per exemple, amb la col pots fer kimchi o també pots fermentar bastonets o tires de pastanaga en una solució d'aigua i sal.

Si vols saber més sobre diferents fruites i verdures del nostre territori i com aprofitar-les al màxim a la cuina, l'Agència de Salut Pública de Catalunya disposa d'una col·lecció de monogràfics en forma d'infografies. Els trobaràs al web de Canal Salut.

Si, així i tot, no pots consumir-les, valora fer un compost per a les teves plantes i jardí.

Idea recepta tempura sense gluten: pots fer una pasta sense gluten per al tempura barrejant 65% de farina de blat de moro, 32% de farina d'arròs, 3% de bicarbonat i aigua amb gas freda.



Carns i peixos

Com aprofitar la carn i peix al màxim?

Coneix els tipus de tall. Els talls de carn per a guisats o sopes són generalment més econòmics.

Prova noves tècniques culinàries que fins ara no feies servir:

- **Al forn.**
- **Estofats o guisats.** Especialment per aquells talls més durs, en cuinar-los en brous a foc lent la carn s'estova.
- **Brous amb els ossos de la carn** i, en el cas del peix, els caps i les espines.
- **Saltejats.**
- **Empanades,** com per exemple una empanada veneçolana sense gluten (*Alerta recepta pàgina 46).
- **Esmicolada.** Per exemple: el pollastre i el porc es poden cuinar a foc lent fins que quedi ben tova la carn i després esmicolar-la. Aquesta carn la pots fer servir com a farciment d'entrepans, tacs, sandvitxos, etc.).
- **Marinada i en adob.** Li donarà sabor i una textura més suau.
- **Ceviche** en el cas del peix.
 - **Enllaunat**
 - **Al vapor**



Ous

Com aprofitar els ous al màxim?

Coneixes aquestes tècniques culinàries?

- **Cuits (en amanides o ratllats sobre salmorejo sense gluten)**
- **Fregits**
- **A la planxa**
- **En truita**
- **Remenats**
- **Poché**
- **Farcits**
- **Passats per aigua**
- **En salses (els rovells serveixen per a espessar salses), en sopes (agregar un ou sobre una sopa calenta)**

Serveix-los en diferents moments del dia a banda del dinar o sopar, poden ser un esmorzar o berenar nutritiu.

Congela'ls. Pots congelar els ous batent-los prèviament i congelant-los utilitzant la glaçonera del congelador.



Llegums

Com aprofitar els llegums al màxim?

Si els cuines tu:

- Posa'ls en remull prèviament. En cas de comprar-los en sec, abans de cuinar-los cal que els deixis en remull diverses hores o durant tota la nit. Els llegums s'estovaran, reduirà el temps de cocció i facilitarà la seva digestió, ja que amb el remull s'eliminen alguns antinutrients.
- Pots fer-ne més quantitat per aprofitar l'energia i guardar-los a la nevera o congelador. Amb aquests llegums podràs fer diferents preparacions durant la setmana.
- Pots aprofitar l'aigua de cocció, entre altres, com a base per a brous, salses (ja que ajuden a espessir), coure cereals i per al rec de plantes.

Els llegums en conserva són també una bona opció, els podem tenir al rebost i solucionar més d'un àpat.

Coneix totes les tècniques culinàries:

- **Hummus.** Per exemple: hummus de cigró. Combinarà genial amb bastonets de pastanaga i api, amb torrades sense gluten, sobre una base de pizza sense gluten, en amanides, com a part del farciment d'un wrap sense gluten, etc.
- **Amanides.** Pots fer amanides amb cigrons, lleties, fesols, pèsols, etc.
- **Sopes i guisats.**
- **Hamburgueses i mandonguilles.** En el cas dels cigrons, pots fer falàfel.
- **Germinació.** Alguns llegums es poden germinar i obtenir brots frescos i plens de nutrients. Es poden afegir a amanides, entrepans i torrades.
- **En farina.** Alguns llegums es poden triturar en sec per obtenir farina, com ara la farina de cigró. La farina de cigró serveix per a espessir salses, arrebossats, hamburgueses vegetals, pa sense gluten, massa per a creps sense gluten i com a substitut de l'ou per a arrebossats o truita.
- **Al forn.** Una idea de *snack* poden ser uns cigrons torrats al forn (en cru) amb espècies.

Idea recepta hummus de cigró bàsic: barrejar els cigrons cuïts amb all, suc de llimona, oli d'oliva, tahina i sal.

Idea recepta falafels: deixar en remull tota la nit els cigrons i, sense coure'ls, triturar-los juntament amb all, espècies, julivert i pa ratllat sense gluten. Fer boles i fregir-les, fornejar-les o bé fer-ne hamburgueses vegetals.

Cereals

Com aprofitar els cereals al màxim?

Recorda que els cereals i pseudocereals lliures naturalment de gluten són l'arròs (totes les varietats, tant integral com blanc), el blat de moro, la quinoa, el mill, el blat sarraí, el teff, l'amarant i el sorgo o melca.

Coneix algunes tècniques culinàries:

- **Cuïts amb aigua o brou.** Cada cereal té un temps de cocció i proporció cereal/aigua diferent. Revisa les instruccions a l'etiqueta.
- **Com a guarnició** de peixos, carns, tofu, tempeh, etc.
- **En amanides** amb altres ingredients com llegums, llavors, verdures.
- **En sopes i guisats.**
- **Com a farciment de verdures** com ara pebrot, carabassó, albergínia, xampinyons, avocat, etc.
- **Hamburgueses vegetals.**
- **Pa casolà sense gluten** (Alerta recepta a la pàgina 40).
- **Galetes casolanes**
- **Porridge**
- **Muesli**
- **Galettes i crepes**
- **Pancakes o tortitas**



Consell Celíac!

Anima't a cuinar amb noves varietats de cereals i pseudocereals! No et quedis amb el típic arròs i panís, amplia la gamma i dona una oportunitat al teff, el blat sarraí, la quinoa...! Al blog de l'entitat hi anem publicant infografies sobre aquests pseudocereals, consulta-les!



Idea recepta hamburguesa de blat sarraí: blat sarraí cuit, pa ratllat sense gluten, ou, all, herbes aromàtiques al gust, pebre i sal

Idea recepta porridge de quinoa: quinoa, pell d'una llimona, beguda vegetal i canyella al gust, amb toppings al gust com fruits secs, xocolata, poma al forn, etc.

Més consells per a l'estalvi GLUTEN FREE

I per si amb tots els tips que t'hem anat donant encara t'has quedat amb ganes de més, aquí tens aquests consells específics *gluten free*:

Aprofita els **tallers de cuina sense gluten gratuïts que organitzem des de l'Associació Celiacs de Catalunya** per als socis i sòcies per aprendre noves receptes! Cuinar sense gluten té els seus trucs, i els nostres talleristes te'ls revelen tots! En fem de presencials i online, per a tots els gustos!

Torna't un xef gluten free. Si t'agrada cuinar, evita la compra d'aliments processats i **prepara a casa tant la brioixeria com el pa sense gluten**. Potser, fins i tot et pots animar a fer pasta! Nou hobby a la vista?

Assegura **conservar correctament els productes específics sense gluten** perquè no es facin malbé.

Aprofita els **descomptes** que ofereixen les empreses als socis i sòcies de l'Associació Celiacs de Catalunya. Els pots consultar a la nostra web i app.



Associació Celiacs
de Catalunya

Descomptes!

Evita duplicar utensilis o electrodomèstics de cuina si realment no cal. No és necessari que dupliquis olles i paelles, però sí que calen dues torradores (una per pa amb gluten i una per pa sense gluten). Informa't bé i tingues clar quins utensilis i electrodomèstics són d'ús exclusiu sense gluten i quins no cal que ho siguin perquè netejant-los bé amb aigua i sabó, ja fas!

Si a casa hi conviuen persones que pateixen o no celiàquia, aconsellem que la farina sigui exclusivament sense gluten, ja que és molt volàtil i difícil de netejar de les superfícies. Tanmateix, la resta de productes (pa, brioixeria...) poden ser amb gluten per a les persones que no pateixen celiàquia o sensibilitat al gluten/blat. Només cal tenir en compte els protocols per evitar el contacte encreuat amb gluten, com guardar els productes sense gluten a la part superior de la nevera o armaris, però és totalment possible tenir ambdós alhora. Escriv-nos a info@celiacscatalunya.org si dubtes dels protocols a seguir.

No et perdís el menú mensual sa i sense gluten, elaborat per la dietista-nutricionista de l'entitat, que enviem cada mes al butlletí als socis i sòcies.

Maig és el mes de les persones amb celiàquia i moltes empreses ofereixen descomptes en productes sense gluten o bé organitzen sortejos a les xarxes socials. Maig és el Black Friday dels celiacs, recorda-ho!

Si fa poc que t'han diagnosticat, informa't bé per evitar comprar aliments per error que contenen gluten i després no podràs consumir! Fes la visita personalitzada d'assessorament gratuïta que oferim a l'Associació Celiacs de Catalunya.

Si menges a casa de familiars i amics, explica'ls-hi bé quins productes contenen gluten i quins no, per evitar que et comprin productes per error que realment contenen gluten i que després no podràs consumir. Els productes sense gluten de vegades estan al costat dels productes dietètics, i es pot confondre'ls si no es té clar.



Posa-ho a la pràctica!

Som conscients que t'hem donat molta informació, que potser algunes de les coses que t'hem explicat ja les tenies en compte i que altres són noves per a tu. Per fer-t'ho una mica més fàcil i divertit per començar, posa un tic a les caselles que JA compleixes, i segons les que et quedin sense marcar, ja saps per on tirar!

- Prioritzo els aliments de temporada quan faig la compra.
- No utilitzo les bosses de plàstic del supermercat, sinó que porto les meves de casa, que reaprofito.
- Cuino a casa receptes de pa o brioixeria sense gluten.
- Mai he de llençar el pa sense gluten perquè s'hagi fet malbé, ja que m'asseguro de congelar-lo o consumir-lo abans.
- Aprofito els descomptes que ofereixen les empreses als socis de l'Associació Celíacs de Catalunya.
- Aprenc noves idees per aprofitar els aliments amb diferents tècniques culinàries i receptes.
- Sempre consumeixo els aliments que tinc a la nevera o congelador (fruites, verdures, carn, peix, plats preparats...) abans que es facin malbé i evito el malbaratament alimentari.
- Planifico el menú per a la setmana, em baso en aquest per fer la llista de la compra i, a l'hora de la compra, evito altres productes que no necessito.
- Evito comprar aliments que estan en oferta si no em donarà temps a consumir-los i es faran malbé.
- Apunto la data de congelació dels aliments quan els congelo.
- Tinc clar quant de temps duren els aliments al congelador o nevera.
- Tinc clara la diferència entre data de caducitat i data de consum preferent.



Receptes d'aprofitament

Perquè t'animis a cuinar a casa i aprendre noves elaboracions, a continuació et facilitem una recepta de pa sense gluten semi integral, més una sèrie de **receptes d'aprofitament d'aliments sense gluten, elaborades pel xef Mateo Sierra Ballarín**, diagnosticat amb celiaquia, finalista de la segona edició del programa de TV Master Chef, i autor dels llibres *¡Sin gluten! Deliciosas recetas para celíacos*, i *Cocina Vegetariana sin gluten*. Que les gaudeixis!





Pa de blat de moro i cúrcuma semi integral

🕒 3h des de l'inici del pastat fins al final de l'enfornat

👤 Una fogassa de 350 – 400 g

77% farina integral. La farina de blat de moro groc es produeix al moldre el gra complet de blat de moro. El mateix passa amb la farina de civada, per tant, són considerades farines integrals.

Ingredients:

- 110 g de farina de blat de moro groc 🌾
- 60 g de farina de civada sense gluten 🌾
- 50 g de midó de blat de moro 🌾
- 275 g d'aigua
- 8 g de psyllium 🌾
- 10 g de lli molt 🌾
- 2 g de llevat sec de fleca 🌾
- 7 g de sal
- ¼ de cullereta de cúrcuma 🌾
- ½ cullerada de mel 🌾



Preparació

- En un bol ampli posem l'aigua i afegim el llevat, el psyllium i el lli. Removem i esperem que espesseixi. En un bol a part posem les farines i la sal, ho incorporem seguidament al líquid gelificat.
- Pastem lleugerament i, una vegada tinguem la massa, afegim la cúrcuma i la mel que barregem fins que quedi una massa homogènia.
- Una vegada la tinguem pastada comencem la fermentació. La primera part la fem en el bol, tapant la massa amb film, i deixant-la en un lloc tibi durant una hora. Passada l'hora la posem a la taula i formem una fogassa plegant-la sobre si mateixa diverses vegades. Després la passem a una làmina especial per a forn o paper d'enfornar i la tapem amb el mateix bol amb el qual hem pastat. Fet això, deixem que fermenti durant hora i mitja* o fins que veiem que gairebé ha duplicat la grandària.
- Quan el pa gairebé estigui en el punt de fermentació adequat, escalfem el forn a 250°C amb la safata dins del forn i un rostidor petit metàl·lic a la base amb uns centímetres d'aigua perquè generi vapor. Quan aconseguim la temperatura, ja podem posar el pa a la safata que hem escalfat; en aquest punt cal anar amb compte de no cremar-nos. Enfornem a la mateixa temperatura durant 15 minuts i, passat aquest temps, retirem la safata amb l'aigua de la base, baixem la temperatura a 190 °C per a seguir amb la cocció durant 20 minuts més.
- Passat aquest temps retirem el pa del forn. Tindrà un color daurat intens. Es recomana deixar-lo refredar del tot abans de tallar-lo perquè conservi la humitat a l'interior i la seva suculència durant més temps.

*Aquest temps és aproximat i dependrà de la temperatura ambient, i fins i tot de la marca del llevat. Per això sempre es recomana fixar-se en el volum que va agafant.



Galettes de pisto, pernil i ou

🕒 1 h sense tenir en compte l'elaboració prèvia

👤 amb la recepta de pisto poden sortir 10 unitats; amb la recepta de les creps poden sortir fins a 20 unitats.

Què podem aprofitar?

- Pisto sobrant
- Creps elaborades prèviament per a altres usos

Ingredients galettes:

50 g de midó de blat de moro 🌾
50 g de farina d'arròs 🌾
150 g de farina de blat sarraí 🌾
3 ous
50 g de mantega
120 ml de llet
580 ml d'aigua
2 culleradetes de sucre
Polsim de sal

Ingredients pisto:

1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 carabassó petit
1 albergínia
2 grans d'all picats
1 ceba mitjana
5 tomàquets de pera madurs
3 cullerades de tomàquet fregit 🍷
½ cullereta de farigola seca
5 cullerades d'oli d'oliva
Sal
Pebre negre en pols 🌾

Preparació

- Per aquesta recepta és necessari començar amb la massa. Per això barregem tots els ingredients en un bol ampli fins a aconseguir una massa homogènia. Si es vol, les farines es poden tamisar per a prevenir que es generin grumolls. Quan tinguem la massa feta, tapem el bol i deixem que reposi a la nevera mentre preparem el pisto.
- Pel pisto jo acostumo a tenir en compte el tall de les verdures com a premissa a l'hora de l'elaboració perquè les coccions siguin homogènies. Per aquesta raó intentarem que les verdures tinguin una grandària similar i el més regular possible.
- Posem dues paelles al foc: una d'elles gran (de 30 cm) i una altra petita (de 22 cm de diàmetre). A la més gran comencem a ofegar en oli d'oliva les verdures del pisto. Primer la ceba amb l'all i una mica de sal. Quan la ceba estigui lleugerament translúcida, posem els pebrots i poc després el carabassó i l'albergínia. Una vegada tot això estigui pràcticament escalfat afegim els tomàquets de pera tallats, el tomàquet fregit i la farigola. Deixem que es cogui bé fins que pràcticament s'hagi evaporat tot el líquid de les verdures.
- D'altra banda, anirem fent les *galettes*. Mullem la base de la paella més petita amb una mica d'oli d'oliva i distribuïm la massa amb un cullerot. Les primeres vegades hem de controlar la quantitat més o menys exacta perquè les *galettes* no surtin massa gruixudes. Repetir el procés fins que la massa s'acabi.
- Quan tinguem la massa cuita i el pisto preparat, escalfem el forn i mentrestant passem a muntar les *galettes*. En el centre de cadascuna de les làmines de massa posem una quantitat de pisto. Damunt d'aquest posem unes rodanxes de pernil i un ou cru. Salpebrem i pleguem les vores de la *galette* formant quadrats. Les passem amb cura a una safata de forn folrada amb paper de forn i les cuinem fins que el rovell estigui una mica quallat i la clara per complet.

Es pot servir amb una mica de salsa picant sense gluten.



Croquetes de reaprofitament

🕒 una hora sense tenir en compte l'elaboració prèvia

👤 20 – 30 unitats

Què podem aprofitar?

- Restes d'escudella o brou de carn, peix o verdures.

Ingredients:

500 g de carn d'elaborar escudella o brou de carn o d'altres tipus
1 ceba gran picada
1 cullerada de farina d'arròs 🌾
200 g de caldo de l'escudella, del brou de carn o d'altres tipus
500 ml de llet o beguda vegetal 🌿
Pa casolà sense gluten sec i triturat per a arrebossar les croquetes o pa ratllat sense gluten de compra 🌾
Oli d'oliva verge extra
Sal
Pebre negre en pols 🌿
Nou moscada en pols 🌿



Preparació

- Per a aquestes croquetes necessitem tenir fet un brou casolà amb les seves restes de carn (encara que també funcionen els brous de peix i els de verdures) ben cuits i desossats a consciència. Quan tinguem aquesta carn preparada, podem fer les croquetes amb facilitat.
- Una vegada tinguem la massa feta la deixem reposar durant vuit hores a la nevera o tota la nit. Passat aquest temps la traurem de la nevera i donarem forma a les croquetes, ajudant-nos de dues culleres. Millor no fer-les massa grans perquè siguin més fàcils d'arrebossar després. Quan les tinguem formades, les passem per ou i pa ratllat.
- Piquem la ceba fina i l'escalfem amb diverses cullerades d'oli i una mica de sal. Quan s'hagi estovat pràcticament del tot, tirem la carn desossada, que ofeguem al costat de la ceba durant uns minuts. Després afegim les espècies, la farina d'arròs, el brou i la llet, tenint en compte que hem de fer-ho a poc a poc i en funció de si la massa en cuinar-se va quedant dura. Quan la tinguem a punt, la provem de sal, pebre i nou moscada. Si necessitem rectificar algun d'aquests ingredients, aquest seria el moment.
- Després d'arrebossar-les, posarem diversos centímetres d'oli en un cassó o una paella petita a escalfar. Quan arribi a una temperatura adequada, fregirem les croquetes fins que es daurin. Cal procurar que l'oli les cobreixi perquè es freguin de manera homogènia. Una vegada tinguin el color desitjat les retirem a una safata amb paper de forn i deixarem que escorri l'excés de greix. Fet això, ja estaran al punt per a menjar!

Empanades veneçolanes de pollastre i verdures

🕒 d'una hora i mitja a dues hores

👤 15 - 20 unitats

Què podem aprofitar?

- Guisats sobrants de carn, verdures o peix.

Ingredients:

500 ml d'oli de girasol

- Per a la massa:

300 g de farina de blat de moro groga 🌾

360 - 380 ml d'aigua

- Per al farciment

Dues opcions:

a) La clàssica de pits de pollastre des de zero:

2 mitjos pits de pollastre de pollastres de corral

1 pebrot verd gran

2 cebes grans

½ llauna de tomàquets sencers en conserva

2 grans d'all

b) La versió d'aprofitament:

En aquesta versió es pot aprofitar qualsevol guisat de carn, peix o vegetarià que no tingui massa salsa, només la necessària perquè l'interior de l'empanada quedi sucós.

- Per a la salsa:

2 avocats

1 pebrot verd

2 cullerades de coriandre picat

1 all

1 ceba tendra fresca gran

1 cullerada de julivert picat

Llimona

Oli d'oliva

Sal

Pebre en gra / pebre en pols 🌶️



Preparació

- 1. Per començar amb les empanades hem de preparar la massa per a donar-li un repòs adequat. En un bol ampli pesem la farina de blat de moro groc i, sobre aquesta, tirem l'aigua a poc a poc fins que la consistència de la massa sigui manejable, però no seca ni molt humida. Tapem el bol i deixem que reposi mentre preparam el farciment.
- 2. Si volem preparar el farcit com s'indica a l'apartat d'ingredients, cal que posem en una cassola a coure en abundant aigua els pits de pollastre amb la ceba, amb una mica de sal i algun gra de pebre. Quan la carn estigui cuïta, la retirarem del foc i deixarem que es temperi en una safata abans d'esfilagarsar-la. El brou resultant també el podem guardar i congelar per si algun dia fem un arròs o qualsevol altre guisat. Si volem aprofitar una elaboració que tinguem prèviament feta, simplement hem de separar els trossos de carn, peix o verdures, d'una banda, i d'altra, posar el brou o salsa a reduir. Quan els trossos els tinguem esmicolats, els posem a guisar de nou amb la salsa reduïda durant uns minuts fins que perdi la major part del líquid, però sempre deixant un farciment sucós.
- 3. Mentre es tempera el pollastre, posem a sofregir en una paella àmplia amb oli d'oliva una ceba ben picada amb un pebrot verd i els alls. Quan estigui tot escalfat, afegim el pit de pollastre i el tomàquet en llauna. Guisem el farciment durant quinze minuts i, passat aquest temps, rectificuem de sal i pebre.
- 4. Per a muntar les empanades, posem una làmina de film sobre la placa de cocció. Untem el film amb una mica d'oli d'oliva i damunt posem una porció de massa. Podem pesar-les perquè surtin totes més o menys iguals. La recomanació són trossos de massa de 100 g. Una vegada tinguem la massa al centre del film, amb la qual prèviament hem fet una bola, l'aplanem fent un cercle fins que tingui un gruix de mig centímetre. Amb una cullera posem farciment al mig de la circumferència de massa de blat de moro sense que arribi als extrems. Una vegada tinguem el farciment ben disposat, ens ajudem del film per a plegar-la sobre si mateixa. Finalment, amb un cèrcol d'emplantar gran, tallem a través del film l'empanada deixant les vores suaus. Repetim el procés fins que acabem la massa.
- 5. En una cassola àmplia posem l'oli de girasol a escalfar fins a omplir-la pràcticament a la meitat. Per a comprovar la seva temperatura podem reservar una bola de massa de les empanades per a tirar-la a l'oli i veure la temperatura a la qual està. Si de seguida es fregeix, podem posar les empanades fins que el daurat que agafin sigui regular. Una vegada arribin a aquest punt, les retirem a una safata amb paper absorbent perquè deixin anar l'excés de greix.
- 6. Per a acompanyar-les preparam la guarnició o «salsa» picant en un bol de manera rústica: l'avocat i afegint el pebrot verd picat, la ceba tendra ben picada, l'all ratllat, el coriandre i el julivert ben picats. Per a amanir-ho només hem d'afegir una mica de sal, pebre, suc de llimona i oli d'oliva verge extra. Abans de servir, provarem i rectificarem perquè és necessari que estigui correctament assaonat.



Gelat de torró en cucurutxo

🕒 una hora i mitja

👤 per a sis o vuit persones

Què podem aprofitar?

- Restes de torró d'èpoques nadalenques.

Ingredients:

- Per al gelat:

250 g de torró de Xixona sobrant de Nadal. Si se'ns queda obert i ho volem guardar per a quan faci calor i vingui de gust gelat, ho congelem en un recipient hermètic perquè no agafi olors. 🌿

550 g de nata, 🌿 *si duu +30% de matèria grassa no cal que estigui etiquetada sense gluten

70 g de sucre

- Per als cucurutxos de neula:

50 g de mantega

60 g de sucre

30 g de farina d'arròs 🌿

85 g de midó de blat de moro 🌿

1 ou mitjà

100 g d'aigua temperada

1 cullerada d'essència de vainilla 🌿

Preparació

1. Per a fer aquest gelat el primer de tot és escalfar 300 g dels 550 g de nata que figuren en els ingredients en un cassó. Mentre esperem, trossegem el torró finament. Quan la nata estigui a punt de bullir tirem el torró i apartem del foc. En aquest moment triturarem el conjunt amb una batedora fins a obtenir una crema. Reservem perquè es temperi en un bol ampli.
2. D'altra banda, una vegada tinguem la crema de torró freda, batem la resta de la nata amb el sucre fins que estigui semimontada. Arribats a aquest punt, barrejem amb moviments envoltants la crema amb la nata que acabem de muntar.
3. Una vegada barrejat, podem posar el torró en una geladora o, si no, en un recipient hermètic. Per a fer el gelat amb la segona opció, posem el recipient al congelador i deixem que es congeli per complet.
4. Per a servir el gelat podem fer uns cucurutxos de neula. Per això hem de barrejar la mantega fosa, l'aigua temperada i l'ou amb el sucre fins que es dissolgui. Quan tinguem els líquids, els incorporem a les farines i la vainilla. Barregem bé amb unes varetes fins que no quedin grumolls. En cas que se'ns facin grumolls, podem colar la mescla per un colador fi.
5. Amb la massa enllestida, posem una paella d'uns 20 cm de diàmetre a escalfar a temperatura mitjana. Tirem amb un cassó la massa i la distribuïm ràpidament per la superfície movent la paella. A mesura que es vagi coent, la superfície passarà de brillant a opaca. És en aquest moment quan li hem de donar la volta perquè es cuini lleugerament per l'altre costat. Passats uns segons la retirarem del foc i donarem forma a un con.
6. Muntem el gelat traient diverses boles de gelat i muntant-les damunt dels cucurutxos. Per a acabar, tirem per damunt granets d'ametlla torrada.



Coques de civada sense gluten i plàtan

🕒 una hora des que comencem a fer la massa

👤 per a 15 o 20 coques

Què podem aprofitar?

- Plàtans molt madurs que d'una altra forma rebutjaríem

Ingredients:

- 50 g de civada sense gluten 🌾
- 65 g de farina d'arròs 🌾
- 60 g de llet sense lactosa o beguda vegetal 🌿
- 50 g de sucre
- ½ culleradeta de llevat químic 🌿
- 2 ous mitjans
- 1 plàtan molt madur, l'equivalent a 80 g més o menys
- 20 ml d'oli d'oliva verge extra
- Nabius, mores, gerds o raïm
- Mantega per a untar la paella
















Preparació
















- Per a aquestes coques simplement haurem de triturar tots els ingredients, excepte les fruites i la mantega, amb una batedora fins que es formi una massa. Amb la massa enllestida, afegim part dels fruits vermells que hàgim triat per a aquesta recepta. Removem amb una espàtula i deixem que reposi a la nevera. Mentre reposa, posem una paella a escalfar.
- Una vegada ho tinguem tot preparat, afegim una mica de mantega a la paella i hi posem massa amb l'ajuda d'un cullerot. En aquest moment és quan podem afegir alguns fruits vermells més a la superfície humida perquè en donar-li la volta es cuinin i els sucus que deixin anar es caramel·litzin.

Al cuinar-se podem comprovar com la superfície de les coques, tal com ocorre amb els cucurutxos de la recepta anterior, passa de brillant a opaca. En aquest moment és quan els hem de donar la volta perquè s'acabin de fer per aquest costat i, els fruits vermells que hem afegit, deixin anar els sucus.

- Una vegada tinguem tota la massa cuita, emplatem les coques afegint una compota o mermelada de la fruita que hàgim posat a les coques. Simplement, hem de posar els fruits vermells en una paella amb un terç del seu pes en sucre. Quan s'escalfi a temperatura mitjana i vagin sortint els sucus de la fruita s'aniran acomplantant i espessint al mateix temps. Això no tardarà més de deu minuts.

Taula orientativa Aliments amb gluten i sense

	Sense gluten per naturalesa	De risc (revisar l'etiquetatge)	Prohibits
 Additius	• Gomes i espessants	• Resta dels additius	-
 Algues	• Totes en el seu estat natural	• Envasades	-
 Aliments infantils	• Llet d'inici (0-12 mesos), continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	• Farines instantànies, farinetes a punt per al consum • Llet de creixement amb cereals • Pures per a nadons	-
 Aperitius i envinagrats	• Envinagrats sense aromes ni espècies (ex. cogombres, cebes tendres, etc.) • Olives (amb pinyol o sense)	• Envinagrat amb altres ingredients • Olives farcides amb aromes o espècies • Patates fregides i altres snacks de bossa (crispetes, gusanitos, coquetes de cereals...)	• A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Begudes alcohòliques i 0,0% alcohol	• Begudes destilades (brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky - sense altres ingredients o aromes) • Cava, xampany i sidra • Tots els vins i els escumosos • Vermut, sangria i "tinto de verano"	• Begudes desalcoholitzades (0,0% alcohol) • Begudes i licors cremosos • Cervesa sense gluten (revisar etiquetatge Llicència de la Marca Espiga Barrada) • Licors	• Begudes artesanals: ratafia, patxaran, etc. • Cervesa amb gluten
 Begudes no alcohòliques	• Aigua embotellada (amb gas i de sabors) • Suc, nèctar i most de fruites i/o verdures • Energètiques e isotòniques • Cafè: en gra i molt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), càpsules • Refrescs (cola, llimona, tònica, gasosa, sifó (light, zero sucre, sense cafeïna) • Infusions monoplanta • Orxata envasada al natural • Xicoira	• Energètiques e isotòniques en pols • Cafè instantani i càpsules amb altres ingredients que no siguin cafè • Batuts de fruites i verdures amb diferents ingredients • Begudes vegetals: soja, arròs, ametlla, quinoa, civada... • Infusions (multiplanta) en bossa amb espècies, fruites i altres ingredients.	• Infusions d'herbes a granel • Producte de màquines expenedores de begudes. • Begudes artesanals
 Cacau	• Cacau en pols 100% • Mantega de cacau, pasta de cacau	• Productes que continguin cacau i altres ingredients: tauletes, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...	-
 Carn, productes carnis i embotits	• Pernil i paleta, peça sencera o llescada envasada • Pernil cuit extra, pernil serrà, cecina i tronc de llom, peça sencera o llescada envasada • Tot tipus de carnis i visceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (excepte conservants)	• Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llescat) • Embotits (xoriço, llonganissa, pit cuit, pernil cuit, sobrassada...) • Productes carnis: fumats, macerats amb salsa, precuinats, o preparats. • Productes picats: salsitxes, frankfurt, burguers, patés, carnis picades...	• Carn i productes carnis dispensats i manipulats in-situ • Productes carnis arrebossats o empanats
 Cereals i pseudocereals	• Cereals sense processar, sense moldre i envasat: arròs, blat de moro • Pseudocereals sense manipular, sense moldre i envasats: blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant	• Farines de cereals y pseudocereals sense gluten • Civada (etiquetada amb Marca Espiga Barrada) • Midó de blat, midó d'altres cereals • Fibres vegetals (ex: psyllium) • Blat de moro per a crispetes (microones) • Gotets d'arròs, quinoa... preparats per al consum. • Cuscús sense gluten • Coquetes de cereals	• Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, triticale, civada no certificada, farro • Farines o productes elaborats a partir dels cereals anteriors • Sense gluten per naturalesa a granel
 Productes dietètics i suplement	• Gelea reial fresca i liofilitzada • Pol-len granulat • Oli de germen de blat	• Qualsevol complement en comprimits, pols... (creatina, beta alanina, aïllat de proteïna, multivitamínics...) • Fibres vegetals • Sostitutius de menjar (batuts)	• Salvat de blat i altres cereals amb gluten • Germen de blat
 Espècies i condiments	• Colorants i aromes naturals, sense moldre: safrà, beines de vainilla, canonet de canyella... • Espècies: totes les que es troben en el seu estat natural (sense moldre o sense trossejar) i envasades (ex: gra, fulla, floca...) • Arrel de regalèsia • Sal • Vinagre de vi, de poma o de sidra, amb denominació d'origen (ex: Mòdena, Jerez...)	• Cremes de vinagre, vinagre d'arròs • Espècies moltes i barreja d'espècies (comí en gra i en pols, pimentó, curri, orega molt, alfàbrega molta...)	• A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Fruita seca	• Sencera: amb closca o sense (crua)	• Farines de fruita seca (ex: ametlla) • Torrada, fregida, salada o amb sucre • Trossejada, en gra, en pols... • Barretes de fruita seca • Cremes de fruita seca	• A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Farines i derivats	-	• De cereals i pseudocereals sense gluten, fruita seca, llegums i tubercles	• Farines i sèmola de cereals amb gluten

 Fruites i sucs de fruita	• Fruita fresca al natural • Conserves: fruites en el seu suc, en compota, en almívar, codonyat... • Fruita dessecada (ex: dàtils, orellanes...) i deshidratada (plàtan, poma...) • Fruites confitades i glacejades • Melmelades i confitures • Suc, nèctar i most	• Figs dessecades i recobertes amb farina • Coco deshidratat i ratllat • Gaspaxo, salmorejo...	• Fruites a punt per al consum, trossejades i envasades (IV Gama)
 Llaminadures i gelats	• Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...) • Granissats	• Caramels durs i tous • Gelats que no siguin de gel • Llaminadures • Xiclets • Encenalls (virutes) de decoració comestibles	• A granel (fins i tot si l'envàs principal té esment o logotip "sense gluten")
 Llavors	• En estat natural	• Barreja de llavors • Llavors en pols	• A granel
 Llegums	• seques i cuites al natural (mongeta, cigró, soja...)	• Llenties cuites al natural i seques envasades • Humus	• A granel (crues o cuites)
 Llet i productes lactis	• Llet: esterilitzada, UHT, evaporada, condensada, concentrada... • Llets especials (sense lactosa, enriquides en vitamines i minerals, fermentades, en pols...) • Formatges: fresc (mató, brossat), tendre, semicurat, curat, sencer, falca o llescat (envasat), brie, cabra, mozzarella fresca, feta... • Nata o doble nata (matèria Grassa 30-50%) • Iogurt: natural, grec, desnatat, enriquit, ensucrat, edulcorat... • Quefir • Quallada, quall	• Nata lleugera (matèria grassa inferior al 30%) • Postres làcties; natilla, flam, mousse, batuts... • Postres vegetals: arròs, soja, coco... • Preparats en pols per a postres làcties: flam, natilles o quall en pols • Formatges rallat i processat, amb ingredients extra (espècies, olis) • Succedanis de formatge per a untar • Iogurts de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita • Begudes vegetals	• Iogurt amb cereals que contenen gluten • Llets enriquides amb cereals
 Llevat	• Llevat fresc de fleca (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) • Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric • Sal de fruites	• Llevat químic, en pols • Llevat nutricional	• Llevat de cervesa
 Olis i greixos comestibles	• Oli vegetal: oliva, gira-sol, coco... • Greixos animals: mantega de porc, cansalada i mantega (matèria grassa superior al 80%), ghee	• Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques • Greixos vegetals: margarina • Greixos lactis: matèria grassa inferior al 80%, (ex: matega fàcil d'untar)	-
 Ous i derivats	• Derivats d'ou: en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat • Frescos, refrigerats i cuits amb closca	• Productes que continguin ou o ovoproductes (ex: truita de patates, precuinats, ou filat...)	-
 Peix i marisc	• Conserves al natural, en oli (d'oliva, de gira-sol o barreja d'olis vegetals), en vinagre, a la llimona... • Peix (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat... • Tinta de calamar (ingredients: tinta de cefalòpode i sal)	• Surimi i succedanis de peix • Productes processats (burguers, paté, conserves amb salses...) • Precuinats de peix i marisc	• Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
 Plats preparats	-	• Barreja de productes sense gluten per naturalesa (frescos, congelats, deshidratats, per reconstituir...) • Verdures i hortalisses llistes per a consumir V Gama (cremes, purés, gazpatxo, truita, pizzas...)	-
 Productes vegans i vegetarians	-	• Tofu i derivats, miso, tempeh • "Nata" vegetal • Tahini, soja texturizada, garrofa • Embotits, burguers, patés vegetals i altres succedanis	• Seitan
 Sopes i salses	• Tomàquet al natural (sencer, ratllat, triturat i tamisat) • Tinta de calamar	• Salses comercials (maionesa, quètxup...) • Salsa tamari (salsa de soja) • Brous i pastilles de brou • Sopes deshidratades (en juliana i pols)	• Salsa de soja con gluten
 Sucre i edulcorants	• Sucre blanc, moreno, de canya, panela • Edulcorants artificials (sacarina, estèvia) • Xarop de glucosa i dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten) • Mel i melasses (mel de canya)	• Sucre glacé, aromatitzats (ex: vainillat) • Caramel líquid • Xarops	-
 Tubercles i productes derivats	• Patates, moniatos, batata, iuca, xufla... • Conserves de patata al natural (cuïta)	• Flocs de puré de patata • Patates pre-fregides i pre-congelades • Productes derivats: midons, farines, orxata...	-
 Verdures	• Conserves de verdures i/o hortalisses al natural • Minestra de verdures congelades • Fresques. Verdures i hortalisses, fongs, bolets...	• Verdures i hortalisses precuinat • Verdures i hortalisses a punt per a consumir	• Empanats o arrebossats amb farines de cereals amb gluten (tempures)

Documents de referència i webs d'interès

Informe de precios 2023. Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FA-CE)

Tres, A., Tarnovska, N., Varona, E. et al. Determination and Comparison of the Li-pid Profile and Sodium Content of Gluten-Free and Gluten-Containing Breads from the Spanish Market. *Plant Foods Hum Nutr* 75, 344–354 (2020).

Organització Mundial de la Salut (OMS)

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)

Guia Petits canvis per menjar millor. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

Manual per facilitar la comprensió de l'etiquetatge dels productes Sense Gluten, 2019. Associació Celíacs de Catalunya.

Calvo-Lerma J, Crespo-Escobar P, Martínez-Barona S, Fornés-Ferrer V, Donat E, Ribes-Koninckx C. Differences in the macronutrient and dietary fibre profile of glu-ten-free products as compared to their gluten-containing counterparts. *Eur J Clin Nutr*. 2019 Jun;73(6):930-936. doi: 10.1038/s41430-018-0385-6. Epub 2019 Jan 15.

Melini V, Melini F. Gluten-Free Diet: Gaps and Needs for a Healthier Diet. *Nutri-ents*. 2019 Jan 15;11(1):170. doi: 10.3390/nu11010170. PMID: 30650530; PMCID: PMC6357014.

Fajardo, V., González, M. P., Martínez, M., Samaniego-Vaesken, M. L., Achón, M., Úbeda, N., & Alonso-Apperte, E. (2020). Updated Food Composition Database for Cereal-Based Gluten Free Products in Spain: Is Reformulation Moving on?. *Nutri-ents*, 12(8), 2369. <https://doi.org/10.3390/nu12082369>





**Associació Celíacs
de Catalunya**

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural**