

Celiacs



Associació Celíacs de Catalunya

Volem unes festes aptes per a tothom: Mona de Pasqua, panellets per a la Castanyada, Tortell de Reis...!



HIVERN 2023 | REVISTA N.º 18

FESTIVITATS SENSE GLUTEN!

Consells de Nadal sense gluten per a familiars i amics • Entrevista al xef Jordi Esteve • Taller per a joves a l'Espai Chef Caprabo • Totes les novetats sobre celiàquia i dieta sense gluten presentades a simposis nacionals i internacionals

SOL natural

ALIMENTACIÓN BIO



Tómalas solas, acompañadas, o prepara estas deliciosas mini pizzas en airfryer...



Aquí la receta



JOSÉ MOLINA

PRESIDENT DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA

Tanquem l'any amb molt bon gust de boca gràcies a l'escalf i el suport que ens heu donat tots els socis i sòcies. A la Concentració "Sense gluten i sense ajudes" ens vam reunir un miler de persones, a la fira "Mediterranean Gluten Free Fòrum" vam ser més de 8.000 i al Simposi sobre Cèliaquia i Dieta Sense Gluten aquest novembre hem fet ple amb un centenar de socis i sòcies que heu acudit a les ponències mentre, alhora, els més petits han gaudit d'activitats nadalenques i formatives sobre la cèliaquia.

Aquest 2023 hem tingut una gran cobertura mediàtica. L'impacte de la inflació en la ja castigada economia domèstica de les persones amb cèliaquia, com la resta de campanyes que hem impulsat des de l'entitat, han fet que el col·lectiu celíac hagi estat notícia i els mitjans ens han fet d'altaveu per denunciar el fet que encara no tenim ajudes per fer front al nostre tractament, el que suposa un greuge sanitari respecte a la cobertura que la sanitat fa a la resta de pacients: TV3, Diari Ara, La Vanguardia, Onda Cero, Catalunya Ràdio, RAC1, Ràdio COPE, entre molts altres.

Enguany hem aconseguit que s'aprovin dues Resolucions al Parlament de Catalunya a favor del col·lectiu celíac i continuem treballant perquè s'executin i no quedin en lletra morta. En l'àmbit nacional, seguim batallant amb el Ministerio de Sanidad per tal que s'inclouin els productes sense gluten a la Cartera

Nacional de Salut i millorar la tributació del pa comú i pa no comú sense gluten.

Sabem que menjar fora de casa és un gran repte per a qualsevol persona amb cèliaquia. És per això que hem continuat impulsant el Projecte Restauració acreditant establiments, fent convenis amb Ajuntaments per actuar en l'àmbit local i fent campanyes de temporada com "Cap infant celíac sense Mona" o "Cap infant celíac sense caramels per a la cavalcada dels Reis Mags", perquè tan grans com petits mengem igual que la resta en èpoques especials.

Els membres del departament tècnic-científic han viatjat a Amsterdam, Grècia i Madrid per seguir estant al dia de les darreres novetats en cèliaquia, sensibilitat al gluten/blat no celíaca, dieta sense gluten i tecnologia dels aliments, presentades a simposis nacionals i internacionals, per tal de donar el millor assessorament a totes les persones afectades per patologies relacionades amb la ingesta de gluten i també als fabricants i restauradors interessats a oferir productes aptes pel col·lectiu.

No podem acabar sense destacar que ha estat un honor rebre el "Premi Catalunya Consum" com a entitat compromesa amb els consumidors i per la nostra trajectòria, atorgat per la Unió de Consumidors de Catalunya (UCC) en el marc dels actes commemoratius dels seus 40 anys de trajectòria.



**Associació Celiacs
de Catalunya**

**Independència, 257
08026 BARCELONA
Telèfon: 93 412 17 89
E.mail: info@celiacscatalunya.org**

President: José Molina
Gerent: Esther Roger

Editores revista:
Irene Puig i Gemma Riera, Dpt. Comunicació
Associació Celiacs de Catalunya

Comitè Editorial:
SMAP – Celiacs de Catalunya (Esther Roger,
Cristóbal Pérez i Aina Vaquero)

Col·laboren en aquest número:
Imma Juncà, Jordi Esteve i Martí Soto

Disseny, maquetació i impressió:
Impremta Barnola



**Associació Celiacs
de Catalunya**

SUMARI

PRIMAVERA / ESTIU 2023

ENTRE NOSALTRES p.06

- Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten 2023
- Conferències i Assemblea General de l'AOECS 2023

FORMACIÓ I INVESTIGACIÓ p.11

- 36è Prolamin Working Group Meeting

RACÓ MÈDIC p.12

- VIII Simposi de la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca (SEEC) "Fernando Fernández Bañares"

EN PRIMERA PERSONA p.14

- Entrevista al xef Jordi Esteve

DES DE DINS p.16

- Accions i fites
- Primera activitat per a adolescents a l'Espai Chef Caprabo

CELÍACS JOVES p.24

- Summercamp a Lisboa amb CYE
- Trobada CYE a Grècia 2023
- Carta als joves: t'animes a liderar el grup Celiacs Joves?

ESPAI SENSE GLUTEN p.27

- Enoturisme *gluten free*
- Festivitats sense gluten!

CALAIX SENSE GLUTEN p.29

- Nadals sense gluten, retallable per a familiars i amics
- Coneix alguns dels nostres voluntaris
- Una celíaca a Nova York

A LA CUINA p.35

- Receptes:
 - Raviolis de salmó sense pasta amb espàrrec blanc i caviar d'arengada
 - Braç de Gitano de torró amb nata i cacau

CELIAC@S EN CASTELLANO p.36

gullón

CUIDARTE ES NATURAL



**Con Total
CONFIANZA**



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



VEGANO

VII Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten

Més d'un centenar de socis i sòcies de l'entitat van acudir dissabte 25 de novembre al **VII Simposi sobre celiàquia i dieta sense gluten**, que es va celebrar a l'espai Torre Jussana, a Barcelona. A petició dels socis i sòcies, enguany vam posar el focus en els infants amb celiàquia, proporcionant informació de valor per als pares i mares que van acudir a la jornada. Paral·lelament a les ponències per a adults, vam organitzar activitats per als més petits de 5 a 12 anys: tallers de cuina sense gluten, activitats formatives sobre la celiàquia i activitats nadal·lenques. El bon temps ens va acompanyar, i no va faltar una pausa-cafè a l'espai exterior on a mig matí ens vam retrobar tots plegats!

PONÈNCIES VII SIMPOSI

La jornada va començar amb unes paraules introductòries i d'agraïment de la vicepresidenta de l'entitat, Núria Camats.

La primera ponència, **Novetats sobre el diagnòstic de la malaltia celiàcia en pediatria**, fou a càrrec del **Dr. Roger Garcia Puig**, Responsable del Departament de Pediatria de l'Hospital Mútua de Terrassa. Director mèdic de pediatria d'atenció primària i cofundador de *The Smart Lollipop*. Consulta de Gastroenterologia Pediàtrica a l'Hospital HM de Nens. Des del 2012 és membre de la Societat Europea de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica (ESPGHAN), en el grup de treball sobre trastorns gastrointestinals eosinofílics. Els assistents es van mostrar molt interessats i, acabada la xerrada, vam dedicar mitja hora a resoldre les consultes que van fer al doctor.



En aquest QR es pot consultar la ponència

A continuació vam organitzar una taula rodona sobre el tractament de la malaltia celiàcia. En primer lloc, **Joel Huguet**, Tecnòleg dels Aliments i membre del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiàcs de Catalunya, ens explicà **com seguir una dieta saludable sense gluten i quins són els errors més comuns que es cometien**. Ens parlà de cereals o pseudocereals que per naturalesa no tenen gluten com la quinoa, el teff o el blat sarraí; ens explicà com llegir les etiquetes i el nutriscore; ens mostrà el plat d'alimentació saludable i ens parlà de la nova guia editada per l'entitat *Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten*.



Consultar la guia



Consultar la ponència

Seguidament, **Cristóbal Pérez**, Tecnòleg dels Aliments i Cap del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiàcs de Catalunya, parlà sobre **els fàrmacs que estan en estudi per tractar la malaltia celiàcia i què podem esperar en un futur**. Com a dada curiosa, va preguntar als assistents si prendrien una pastilla per tractar la celiàquia en comptes d'haver de seguir la dieta sense gluten, i més d'un 50% van aixecar la mà afirmativament. En canvi, quan preguntà si estarien predisposats a posar-se una vacuna setmanalment, hi va haver poques mans aixecades. De totes maneres, actualment l'únic tractament possible és el seguiment estricte de la dieta sense gluten durant tota la vida.



Consultar la ponència

L'última ponència **"Com gestionar la celiàquia i les emocions dels nostres fills i filles?"** fou a càrrec de **Gentzane Carbajo**, Doctora en Psicologia i Especialista en Psicologia Clínica; membre de l'equip del Centre MQ-Reus. Fou una xerrada interessant, amena i distesa però, alhora, il·luminadora i introspectiva, per fer-nos reflexionar. Gentzane ens va donar consells útils per comprendre com podem acompanyar els nostres fills i filles. *"Hem de tenir en compte el nostre model de vincle i d'educació: si hem acompanyat, hem educat, hem generat un vincle i els nostres fills i filles troben en nosaltres una xarxa de protecció, les situacions que l'adolescència i la celiàquia poden generar, tindran menor impacte emocional"*, destaca.

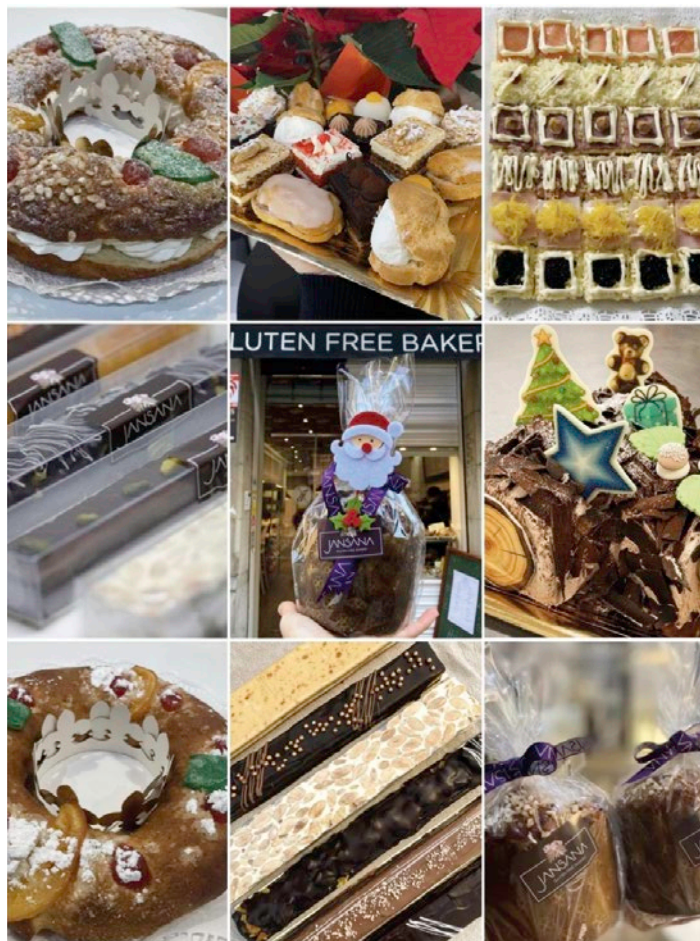
ACTIVITATS INFANTILS

Vam organitzar activitats per a infants celiàcs de 5 a 12 anys.

- Tallers de cuina sense gluten, a càrrec de Mònica Roig (IG: @glutoniana_)
- Lectura del conte *En Manelic sempre té gana*.
- Taller de tote bags.
- Activitat formativa sobre celiàquia, a càrrec de Joel Huguet, Tecnòleg dels Aliments i membre del Departament Tècnic de l'Associació Celiàcs de Catalunya, i Gemma Riera, membre del Departament de Comunicació de l'entitat.



Un agraïment a les empreses que ens van fer un donatiu per a la pausa cafè. Palmeretes i croissants de Sana Locura Bakery. Coques de Celiadictos. Tortitas, galetes i rellenitos de Sol Natural, fruita de Talkual, begudes vegetals de YOSOY i Galetes Gullón.



A Jansana Gluten Free us oferim els productes tradicionals per aquestes festes de Nadal!

**Sense gluten
Sense làctics**

931700714
info@jansanaglutentfree.com
 Balmes 106 (Barcelona)
 Martí i Costa 14 (Santa Perpetua de Mogoda)



Conferències i Assemblea General de l'AOECS 2023

A càrrec de **Cristóbal Pérez Sixto**, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya

El cap de setmana del 3 de novembre, les associacions de celiacs membres de l'Associació d'Associacions de Celiacs d'Europa (AOECS) ens vam reunir novament com cada any, en aquesta ocasió, a Atenes, per a celebrar l'Assemblea General.

Vam començar la primera sessió de conferències amb un membre del Ministeri de Salut de Grècia, acompanyada de la directora de l'Associació Hel·lènica. Al mateix temps, va tenir lloc la reunió dels membres del CYE (el grup de Joves Celiacs d'Europa), els quals van realitzar les seves sessions de forma paral·lela.

Tot seguit, es van iniciar les conferències amb la presentació d'un nou llibre sobre la malaltia celíaca en nens i en adults per part de l'eminència italiana, el **Dr. Ricardo Troncone**.

Després d'aquesta sessió, es va obrir una taula de debat moderada per l'AOECS sobre la dieta sense gluten, els nous tractaments per a la malaltia celíaca i com s'han de complementar els uns amb els altres. El debat va començar amb la intervenció de la Dietista Clínica de Dr. Schär, **Katie Kennedy**, que ens va parlar de les inquietuds del col·lectiu celíac a l'hora de consumir productes sense gluten. Seguidament, el **Dr. Ricardo Troncone** va realitzar la seva intervenció, comentant la possible utilitat que poden tenir els medicaments terapèutics en el futur del pacient amb celiaquia. Actualment, les principals estratègies mèdiques dels estudis sobre medicaments se centren en diferents vies o mecanismes d'acció del medicament, però les que més èxit es-

tan tenint a assajos clínics són les que utilitzen la reducció de la càrrega antigènica mitjançant la digestió del gluten (amb uns enzims anomenats glutenases*), abans que es produeixi la reacció autoimmunitària.

Les glutenases* són enzims encarregats de degradar el gluten que provenen de les plantes o altres microorganismes associats al món vegetal. En un escenari perfecte, aquestes glutenases s'encarreguen de degradar el gluten en pèptids de dos a tres aminoàcids, reduint així la càrrega "tòxica" de la proteïna (recordem que el gluten és una proteïna composta per una cadena d'aminoàcids que en el seu conjunt poden generar una reacció autoimmunitària tòxica en persones celiaques). Aquestes glutenases són una esperança en l'àmbit de la recerca perquè en un futur puguin prevenir ingestes de gluten no desitjades en persones amb malaltia celíaca (MC) quan surten a menjar fora de casa.

Després del torn del Dr. Troncone, fou el del **Dr. Daniel Leffer**, de l'empresa farmacèutica TAKEDA, una de les empreses que està realitzant assajos clínics per a avaluar el possible ús i desenvolupament de nous fàrmacs per a persones amb MC. Leffer va comentar que la idea inicial és que aquest tipus de fàrmacs en el futur siguin per a ús, principalment, d'aquelles persones amb celiaquia que tenen moltes complicacions, fins i tot seguint la dieta sense gluten (DSG), i la seva qualitat de vida es veu molt reduïda. Comentava, també, que la DSG probablement sempre serà la millor alternativa, però que, en moltes ocasions, pot presentar errors, ja sigui per la mala elecció de productes o bé per no tenir especial compte amb les ingestes de gluten no programades. Així doncs, les farmacèutiques estan investigant amb la intenció d'intentar esmenar aquests errors de la dieta sense gluten.

L'última intervenció d'aquesta taula de debat va ser de la CEO de l'Associació del Regne Unit (Coeliacs UK), **Hillary Croft**. En la seva intervenció va comentar que en el Regne Unit s'ha dut a terme una enquesta a més de 2.000 persones amb celiaquia, preguntant sobre el seguiment de la DSG i com considera el pacient l'ús de fàrmacs en el futur. Un 49% dels enquestats va reportar que havia tingut algun símptoma en les últimes 4 setmanes, tan sols un 10% dels enquestats va comentar que aquests símptomes podien estar relacionats amb una ingesta coneguda indeguda o contaminació encreuada amb gluten. A més, el 40% de les persones que van respondre a aquest qüestionari considerava que no està del tot satisfeta amb la DSG. I per això, 3 de cada 4 van considerar extremadament important l'ús de fàrmacs per tal de substituir la dieta sense gluten en el seu dia a dia. D'altra banda, un 80% dels pacients van considerar que usarien fàrmacs en paral·lel a la dieta sense gluten si això implicava una millora de la seva qualitat de vida.

CERVESES SENSE GLUTEN ("BEER OR NOT TO BEER? THIS IS THE QUESTION")

Després d'aquesta sessió, vam parlar d'un tema molt interessant, el consum de cerveses sense gluten. Va obrir la sessió



la representant de l'Associació de Begudes d'Europa **Olivia Vicentini**, qui va comentar d'una manera molt senzilla la situació, en l'àmbit mundial, sobre l'etiquetatge legal de les cerveses sense gluten. Actualment, a Europa, el Reglament 828 de l'any 2014 permet a les empreses cerveseres etiquetar les cerveses que elaboren reduint el contingut de gluten en el producte final (recordem que les cerveses sense gluten es realitzen a partir de cereals amb gluten, principalment ordi o blat, aigua, llúpul i llevat, afegint un complex enzimàtic final, anomenat "prolly endopeptidasa" i tanins, que tenen l'objectiu de degradar el gluten).

Vicentini comentava que s'han descrit fins a 299 pèptids de l'hordenina de l'ordi que poden desencadenar la reacció autoimmunitària en les persones amb MC. Per a saber si el contingut de gluten final en una cervesa és menor a les 20 ppm (20 mg per kg), les empreses cerveseres analitzen els seus productes en laboratoris externs en els quals, mitjançant una metodologia d'anàlisi específica per a l'anàlisi de gluten hidrolitzat, obtenen un resultat de la quantitat de gluten que la cervesa pugui tenir.

En l'àmbit legal, als Estats Units la FDA no permet que aquest tipus de cerveses s'etiquetin amb l'esment "sense gluten" sinó que han d'etiquetar-se com a "producte processat per a reduir la quantitat de gluten", i, a més, no recomanen el seu consum a persones amb malaltia celíaca. Al Canadà, un producte sense gluten es considera aquell que s'elabora sense cereals amb gluten, és a dir, sense blat, sègol, ordi, triticale o kamut. A Austràlia, la legislació és encara més restrictiva, ja que si en un producte es detecta una mínima quantitat de gluten (menor de 20 ppm) pel mètode universal, oficial i acceptat, aquest producte no pot etiquetar-se com "sense gluten". En aquest país, els productes que contenen menys de 200 ppm de gluten poden ser etiquetats com a "producte amb baix contingut en gluten".

Durant la tarda d'aquest primer dia, també vam assistir a una sessió amb grups reduïts per a parlar sobre les cerveses. Vam començar parlant sobre la història de les cerveses sense gluten a Europa. L'any 2008, van aparèixer al mercat les primeres cerveses sense gluten i l'any 2015 van ser incloses en l'Estàndard AOECS com a "producte llicenciable", és a dir, que pot estar etiquetat amb la Marca Espiga Barrada. L'any 2016, un grup d'investigadors va publicar un estudi on s'esmentava que la metodologia d'anàlisi dels productes amb gluten hidrolitzat (ELISA-R5 Competitiu) tenia unes certes limitacions. L'any 2019, l'AOECS fa palès als seus membres les possibles limitacions del mètode analític. El 2020, el Prolamin Working Group va publicar un comunicat en el qual assenyalava que l'actual mètode és el més fiable per a l'anàlisi de productes amb gluten hidrolitzat, però que és necessari continuar comparant-ho amb altres mètodes amb la condició d'avaluar la seva robustesa. I aquest 2023, un grup d'investigadors de la Universitat de Sevilla ha publicat un nou estudi comparatiu que avaluava el mètode d'anàlisi.

En l'actualitat, el grup de treball va concloure que:

- Són necessaris nous estudis comparatius per a continuar avaluant la robustesa de l'ELISA-R5 Competitiu.
- És necessari que les empreses cerveseres estandarditzin el procés, amb la condició de buscar uns enzims que degradin el

gluten de manera homogènia i establint uns temps de fermentació concrets i suficients per a degradar el gluten.

- És necessari realitzar estudis clínics que avaluïn el consum de cerveses sense gluten en persones amb malaltia celíaca.
- És necessari tenir en compte l'estat psicosocial dels consumidors, des de les associacions no podem obligar als consumidors a no consumir cerveses sense gluten. Per tant, des de les associacions hem d'empoderar al pacient perquè prengui les seves pròpies decisions i, d'aquesta manera, exposar que està en estudi la possibilitat que les cerveses sense gluten generin una possible resposta autoimmunitària, però que si en consumir cervesa el pacient observa un augment de la simptomatologia, la recomanació seria no consumir-la.
- L'Estàndard de l'AOECS per a la certificació d'aliments sense gluten continuarà permetent la certificació de cerveses sense gluten que en el seu procés d'auditoria aconseguixin garantir l'absència de gluten (<20 ppm) i compleixin amb el requisit obligatori de proporcionar a les associacions corresponents les anàlisis de detecció de gluten amb un resultat negatiu del 100% dels lots de cervesa sense gluten fabricats.

*Aquesta decisió es va prendre partint de la legalitat i compliment de la legislació actual (RE Núm. 828/2014, que estableix que un producte podrà portar l'esment "sense gluten" sempre que contingui <20 mg/kg de gluten).

Així mateix, durant les sessions es va remarcar que qualsevol consum de begudes alcohòliques pot augmentar el risc de diverses malalties i, per tant, la recomanació d'alcohol 0 sempre ha de prevaler. L'AOECS realitzarà una campanya de comunicació per a informar el col·lectiu celíac sobre la presència de pèptids immunogènics en cervesa sense gluten i altres riscos per a la salut del col·lectiu celíac (inclosos els danys a causa del consum d'alcohol) perquè el consumidor pugui triar si consumir o no el producte.

MATERIALS BIODEGRADABLES EN CONTACTE AMB ALIMENTS

Els envasos i utensilis biodegradables són una potencial font de contaminació amb gluten per a la migració del gluten de l'envàs a l'aliment. **Susanna Neuhold**, del departament de Qualitat de l'Associació de Celíacs d'Itàlia, va començar la sessió presentant els petits estudis pilot que s'han anat realitzant des de les diferents associacions (FACE, l'Associació d'Itàlia i l'Associació de Països Baixos), amb l'objectiu d'avaluar la migració de l'envàs a l'aliment, en envasos adquirits fabricats a partir de pasta de gluten (principalment). Tots els estudis van concloure que hi ha migració de gluten de l'envàs a l'aliment, i a més, consumir aquests aliments contaminats seria potencialment tòxic per a les persones amb malaltia celíaca.

En aquests estudis, es va observar que la gran majoria d'envasos i utensilis produïts a partir de gluten són més foscos que els seus homòlegs sense gluten, elaborats a partir de cel·lulosa o fibres de cereals. Fins i tot, alguns d'aquests envasos amb gluten es venen com a comestibles, la qual cosa suposaria un major risc pels pacients.

Per sort, Neuhold comentava que a Itàlia es va fer un petit estudi de mercat i el volum d'aquesta mena de productes biodegradables amb gluten en el mercat, de moment, no és gens elevat.

La següent ponència en aquesta sessió va ser a càrrec de **Linus Engqvist**, responsable d'Advocacia i Relacions Públiques de l'Associació de Suècia. Linus comentava que el gluten, a nivell tecnològic, és una fantàstica eina per a substituir els envasos plàstics, així i tot, ens enfrontem al problema que actualment no hi ha una reglamentació clara d'aplicació als envasos biodegradables. Per tant, aquests envasos no han d'anar acompanyats d'una fitxa tècnica on s'esmentin els al·lèrgens, cosa que és molt necessària.

En tercer lloc, va ser el torn d'un dels directors de la junta de l'AOECS i director de l'Associació de Celiàcs de Països Baixos, **Floris van Overveld**. Va comentar la posició de les institucions i els fabricants d'envasos al seu país. Des de la seva associació s'han posat en contacte amb el Ministeri de Salut i, en diverses reunions, han arribat a les següents conclusions:

La legislació ha de protegir els consumidors en aquest àmbit, ja que no sembla que ho estigui fent.

Segons la llei, aquests productes han d'estar etiquetats en funció del que recull la Regulation (EC) Núm. 1935/2004, art. 15.

A més, també han contactat amb una companyia que es dedica a la producció d'envasos i tenen l'objectiu de desenvolupar una guia per a fabricar envasos i utensilis biodegradables amb ingredients sense gluten.

Les conclusions en acabar aquesta sessió van ser:

L'AOECS ha de redactar un comunicat per a facilitar a les associacions membre com informar sobre els envasos i utensilis biodegradables.

Necessitem major recerca en aquest camp.

És probable que el nombre d'opcions d'envasos i utensilis biodegradables a base de gluten continuï creixent. Hem de monitorar aquest creixement per a avaluar el risc.

ASSEMBLEA GENERAL DE L'AOECS

El dissabte 4, va tenir lloc l'Assemblea General de l'AOECS, on es van votar i es van aprovar els punts del dia en què es marcaven les estratègies de l'associació de cara als plans de treball de l'any 2024. A més, es va aprovar l'entrada de dues noves associacions membres, una jove associació de Geòrgia i una altra associació amb més volum de socis d'Israel.

Les assemblees de l'any 2025 i 2026 ja tenen seu: se celebraran a Madrid i Estocolm.

COLÒNIES D'ESTIU 2024

Colònies d'anglès i multiactivitat per a infants i joves de 5 a 17 anys



Opcions de juny a setembre: 1, 2 o 3 setmanes

- Servei de cuina propi
- Dieta sana i equilibrada
- Gestió d'al·lèrgies i intoleràncies amb menús personalitzats

www.englishsummer.com

677 15 30 45

English Summer s.a
Camps since 1980

Acreditats per:





Associació Celiàcs de Catalunya

36è Prolamin Working Group Meeting

A càrrec de **Cristóbal Pérez Sixto**, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celíacs de Catalunya



El divendres 22 i dissabte 23 de setembre, vam estar presents al 36è Prolamin Working Group Meeting (PWG), celebrat a la localitat de Wageningen, als Països Baixos. Wageningen és una petita ciutat universitària situada a una hora d'Amsterdam, on hi ha un important Grup de Recerca sobre el gluten i la Malaltia Celíaca (MC). El grup de treball es va reunir en dues sessions, una més tècnica centrada en els aspectes tècnics dels cereals, a la qual farem referència en aquest resum, i una altra part clínica, de la que parlarem en un article més extens al blog de l'Associació.

Durant la primera sessió es tractaren temes interessants:

El **Dr. Twan Amèrica** va parlar de les diferents tècniques que empren per a caracteritzar les proteïnes dels cereals i, fins i tot, dels subproductes elaborats amb farines. Principalment, va parlar del procediment de caracterització proteica amb Espectrofotometria de masses (MS), una metodologia que els aporta un ampli espectre de dades amb l'objectiu de conèixer i caracteritzar les proteïnes dels diferents cereals, un aspecte molt important per a conèixer la capacitat tòxica que poden tenir aquestes proteïnes en determinats grups de població.

El **Dr. Detlef Schuppan** va comentar que hi ha més de 2500 proteïnes associades a les diferents espècies del blat que poden causar algun tipus de malaltia inflamatòria o al·lèrgia. Les sensibilitats al blat definides a Europa i als EUA serien:

- La **Malaltia Celíaca**.
- L'**Al·lèrgia Tipus 1**, comunament coneguda com de tipus immediat.
 - La **Sensibilitat als ATIs**, comentada en els últims anys i associada a la immunitat innata.
 - L'**Al·lèrgia Tipus 2**, no tan descrita, relacionada amb la im-

munitat adaptativa i que principalment està mediada per proteïnes del blat diferents al gluten (Eos/Th2). Sol tenir una reacció clínica retardada i s'associa amb pacients amb Síndrome d'Intestí Irritable.

Així doncs, l'Al·lèrgia de Tipus 2 i la Sensibilitat als ATIs comprendrien els diagnòstics difusos de **Sensibilitat al Gluten/Blat No Celíaca**, si bé encara no hi ha consens sobre aquest tema.

També vam assistir a una ponència sobre els Inhibidors de l'Amilasa Tripsina (ATIs) dels cereals, que són potencials causants d'intoleràncies o simptomatologia similar a la de la Malaltia Celíaca. Són compostos que les defenses naturals de les plantes generen contra plagues, malalties i insectes als camps. Les mateixes plantes generen uns components d'autoprotecció que estan presents a les seves llavors. Aquests components són els ATIs, que són inhibidors de l'acció de degradació dels enzims i promouen la inflamació intestinal i extraintestinal. A més, continuen tenint un fort potencial immunogenec després d'haver-se cuinat.

Un altre dels temes interessants va estar relacionat amb un dels treballs de recerca del **Dr. Francisco Barro** al CSIC, juntament amb el grup de recerca de Wageningen, en el qual investiguen la implementació de la modificació genètica sobre el blat, mitjançant tècniques de selecció-Crispr, amb la condició d'obtenir una farina de blat sense gluten i sense probabilitat de contacte encruat. És una pràctica ja utilitzada en altres continents, Amèrica i Austràlia, on ja s'utilitzen tècniques de productes modificats genèticament (GMO).

Durant el segon dia, diferents representants de la indústria dels productes sense gluten ens van donar a conèixer temes com la implementació de les farines de blat baixes en gluten o les actualitzacions del CODEX ALIMENTARIUS pel que fa a la Malaltia Celíaca i el gluten.

Finalment, volem agrair al **Dr. Peter Koehler** tots els anys que ha treballat al grup i que ha de fer un pas al costat per incompatibilitat professional. En el seu lloc han nomenat com a directora a la italiana **Dra. Gianfranco**.



VIII Simposi de la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca (SEEC) "Fernando Fernández Bañares"

A càrrec de **Cristóbal Pérez Sixto**, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celíacs de Catalunya

El 17 de novembre, el nostre Departament Tècnic científic va acudir al VIII Simposi de la Societat Espanyola de la Malaltia Celíaca (SEEC) a l'Hospital Clínic Sant Carles de Madrid, dedicat, des d'enguany, a la memòria del Dr. Fernando Fernández Bañares, que tant ha aportat a aquesta societat i al col·lectiu celíac, durant els últims 30 anys.

Es va obrir el Simposi comentant l'estat actual de les dues recerques científiques encapçalades per membres de la SEEC que estan en ple desenvolupament.

Va començar la professional catalana **DSc. Marta Molero**, actualment impartint la seva activitat a l'Hospital Universitari La Paz de Madrid. Encapçala un dels estudis relacionats amb els diferents kits d'anàlisis d'anticossos de malaltia celíaca (MC), en el qual es comparen 6 d'aquestes metodologies i, fins al moment, han aportat dades molt importants per a pràctica clínica, com que és necessari que tots els hospitals estableixin un mateix criteri i potser un mateix kit, ja que els resultats poden ser variables en funció de la casuística de diagnòstic. Cal tenir en compte que aquestes mesures poden tenir un valor predictiu per a predir el grau d'atròfia de les microvellositats intestinals. El **Dr. Sergio Farras**, membre de la SEEC, comentava que és necessari que s'estableixin uns criteris homogenis per a l'ús del diagnòstic sense biòpsia, una pràctica ja molt estesa al Regne Unit, Suècia i Finlàndia.

El segon dels estudis presentat va ser l'estudi CADER 2, encapçalat, en aquest cas, per la presidenta de la SEEC, **DSc Conchita Núñez Pardo de Vera**. Un estudi becat per l'Associació Celíacs de Catalunya. En aquesta recerca s'analitzen les causes d'atròfia vellositària en pacients que segueixen una dieta intencionalment estricta sense gluten. L'estudi, encara en

desenvolupament, involucra de manera multidisciplinària a un ampli equip de doctors, gastroenteròlegs, laboratoris d'anàlisi clínica especialitzats, dietistes-nutricionistes i psicòlegs repartits per diferents hospitals de l'Estat Espanyol. Fins al moment els resultats no han estat publicats, però esperem informar-vos sobre aquest estudi en futures publicacions.

El següent torn va ser per a la **Dra. Maria Esteve**, que dirigeix el grup de recerca de l'Hospital Universitari Mútua Terrassa. Va presentar un estudi multicèntric que aportarà noves dades de la prevalença de la MC. Fins al moment les dades recollides (encara en desenvolupament), han mostrat que Catalunya i Astúries, les dues comunitats amb més mostres recollides, tenen una prevalença molt similar a les mostrades en estudis de fa 15 anys, al voltant del 0,7% de la població mostrejada. A més, les recerques han aportat dades que podrien confirmar que les infeccions per rotavirus en edat primerenca són un factor desencadenant de la MC. A més, s'apunta un inici d'evidència que la lactància materna més prolongada podria ser un factor preventiu per al desenvolupament de la MC.

A continuació, va començar una taula rodona amb l'anterior president de la SEEC, el **Dr. Miguel Montoro**, la **Doctora** de l'Hospital Clínic Sant Carles de Madrid, **Natalia López Palacios**, i la pediatre i membre del comitè científic de la junta de l'Associació Celíacs de Catalunya, la **Dra. Gemma Castillejo**. A la taula es va detallar la gran importància que té l'ús del Limfograma Intraepitelial en la pràctica clínica, ja que és una prova realitzada a partir d'unes mostres biopsiades que permet confirmar o rectificar un diagnòstic de MC complicat. En aquesta taula, es va destacar que és important que hi hagi un bon intercanvi d'informació clínica del pacient entre el metge de família i el patòleg que analitza la biòpsia, amb la condició de millorar aquests complexos casos.



L'actual presidenta de la SEEC, la **Dra. Conchita Núñez**, i l'anterior president, el **Dr. Miguel Montoro**, van presentar les propostes d'actualització de la SEEC al Protocol de Diagnòstic Precoç que s'incorporaran l'any 2024. Els canvis proposats busquen actualitzar, segons els criteris ESPGHAN 2020, el protocol de diagnòstic en nens, la inclusió d'un protocol d'ús dels Pèptids Immunogènics de Gluten (GIPs) amb la condició de valorar correctament l'adherència a la dieta sense gluten (DSG) i, a més, ampliar la informació amb més detall del que es considera la Sospita Clínica de Malaltia Celíaca, mitjançant un model cost-efectiu basat en quatre punts: la clínica gastrointestinal, els símptomes extraintestinals, la pertinença a grups de risc, les condicions clíniques associades, altres signes o antecedents i els marcadors sanguinis generals.

Dra. Marta Garzón, de l'Hospital Virgen del Rocío de Sevilla, ens va parlar sobre el nou Protocol Assistencial "Determinació de Pèptids Immunogènics del Gluten (GIP) com a mètode per a avaluar l'adherència a la DSG en pacients amb MC". En aquest document es recomanarà el control de l'adherència a la dieta del pacient als 3, 6 i 12 mesos després del diagnòstic, i a partir de llavors la recomanació de control serà anual. El correcte monitoratge dels GIPs es posiciona avui dia com una de les millors eines per al control de la DSG, juntament amb la revisió i avaluació del dietista-nutricionista, i el control dels marcadors d'anticossos en l'àmbit sèric. Actualment, els estudis que avaluen l'adherència a la dieta en adults i adolescents, mostren dades alarmants pel que fa a les taxes de no-adherència, situant el percentatge de pacients que cometen transgressions, voluntàriament o involuntàriament, al voltant del 60%. L'eminència internacional, el **Dr. argentí Juli Cèsar Bai**,

“És necessari que s'estableixin uns criteris homogenis per a l'ús del diagnòstic sense biòpsia, una pràctica ja molt estesa al Regne Unit, Suècia i Finlàndia.” Dr. Sergio Farrais

també va destacar aquesta tècnica, el control dels GIPs, com l'estàndard d'or (**gold standard**) de l'avaluació dietètica en l'àmbit quantitatiu, ja que s'ha demostrat que els qüestionaris dietètics no obtenen la resposta més adequada sobre el control de la dieta.

Pel que fa al grup de joves de la SEEC, el **Dr. Sergio Farrais** va fer una crida a tots els professionals joves (fins als 40 anys) interessats en la MC a participar en aquest grup que té com a principals objectius organitzar un Curs de Diagnòstic i Seguiment de la MC, dirigit a metges residents i adjunts joves d'aparell digestiu i pediatria, ja que avui dia en el programa universitari no hi ha cap formació específica, i, d'altra banda, un Curs de Formació en MC per a Dietistes-Nutricionistes.

Després d'aquestes sessions la jornada va acabar amb l'Assemblea General de la SEEC, on es van comentar els aspectes econòmics de la Societat i el pla d'acció de cara al 2024.

PANADERÍA, PASTELERÍA Y REPOSTERÍA
SIN GLUTEN y SIN LACTOSA
PRODUCTOS APTOS PARA VEGANOS

Ca La María
 GLUTEN FREE AND LACTOSE FREE BAKERY

**Especializada en distribución a
EVENTOS y HOTELES 5* de
Barcelona**

Telf. Tienda: 931 451 800
Telf. Catéring: 622 323 658

Avda. Sant Ignasi Loiola, 9
08912 - Badalona

calamariaglutenfree

hola@calamariaobrador.com

www.calamariaobrador.com

Entrevista al xef Jordi Esteve

Entrevistem a Jordi Esteve, xef del restaurant Nectari (C/València, 28 – Barcelona), establiment guardonat amb una Estrella Michelin des del 2012, inclòs en la Guia Repsol 2023 i acreditat com a restaurant que ofereix opcions segures per a persones amb celiaquia des del 2019.

1.- Què et va dur a oferir opcions aptes per a les persones que pateixen celiaquia al Nectari?

Doncs la veritat és que fa molts anys, jo diria que uns 14. Ens va fer una reserva una senyora comentant que un dels comensals tenia una intolerància; nosaltres treballem amb producte de mercat i de temporada, per la qual cosa totes o gairebé totes les elaboracions es fan al moment, de manera que li vaig dir que si es tractava d'alguna carn o vegetal que no es preocupés que l'adaptaríem. Quan em va dir que en realitat era "celiàca" i no tolerava el gluten, la veritat és que em vaig sentir una mica aclaparat. No tenia ni *pajotera* idea de què era "la celiaquia", així que com que no m'agrada ser ignorant a la cuina i tenia una setmana abans que arribés la reserva, vaig posar fil a l'agulla.

Tinc la gran sort de tenir una germana especialista en aquest camp, és tecnòloga d'aliments i dietista-nutricionista, entre altres especialitats digestives. M'ho va posar molt fàcil, va venir al restaurant i ens va fer diverses formacions intensives pel que fa a la patologia, contacte encreuat, manipulació, etc.

Continuem formant-nos en aquest tema, i molts altres, gràcies a la professionalitat de la Blanca.

El dia de la reserva, va resultar que la persona celiàca era un nen de 8 anys que no sortia a restaurants per por al contacte encreuat amb gluten, li vam poder fer un menú degustació tot sense gluten, amb el seu propi pa, *coulant* de xocolata, etc. En aquells temps tan escassos de productes i consciència, va ser un gran menú i tot un èxit que la mama ens va agrair amb llàgrimes als ulls. Encara me'n recordo d'ells!!!

2.- Et vas formar a la reconeguda escola de cuina i pastisseria Hofmann de Barcelona i has treballat en algunes de les cuines més importants del país i internacionals. Com s'enfoca la cuina inclusiva i el protocol per a cuinar per a persones amb celiaquia en particular en les cuines de referència?

La veritat és que és molt important la formació i els protocols molt estrictes.

3.- Què us va portar a acreditar-vos amb nosaltres?

En veure que les persones que venien i tenien celiaquia sortien tan contentes, ens vam decidir a buscar una certificació com la vostra que encara ens donés més seguretat.

4.- Quins són els plats més demandats aptes per a les persones que tenen celiaquia al Nectari?

El *coulant* de xocolata és un dels preferits i la reina de la corona són els canelons.

5.- Com veus el futur de la cuina sense gluten apta per a les persones que pateixen celiaquia?

Cada cop millor i més brillant, abans era molt difícil trobar productes, el pa era un desastre i avui en dia s'ha millorat moltíssim. Trobem, cada cop més, botigues especialitzades amb productes aptes per a persones amb celiaquia, pastisseries, etc.

6.- La receptes de Nadal que presentem en aquest número de la revista són teves. Quins altres plats sense gluten de la carta del Nectari recomanaries als nostres socis i sòcies per aquestes festes?

Els canelons no se'ls poden perdre! El pa de sabors que elaborem nosaltres, el flam sense ou, el risotto i l'espàtlla de cabrit.

7.- I ja per acabar, què et semblaria ser abanderat de l'Associació? Ets el clar exemple de restaurador amb consciència social i implicació. La millor representació que ens pot ajudar en la tasca de sensibilització de la celiaquia. Per a nosaltres seria un honor.

I tant! Em fa molta il·lusió! Ja sabeu que fa molts anys queestic a l'Associació i crec que s'ha de continuar treballant per normalitzar, cada cop més, aquest col·lectiu tan ampli.

Moltes gràcies, Jordi. T'agraïm el suport que doneu al col·lectiu des del Nectari el teu equip i tu.





Explorant el Sabor Sense Gluten al cor del Delta de l'Ebre



El Restaurant l'Estany Casa de Fusta es troba a la tranquil·la bellesa del Delta de l'Ebre i serveix com un far gastronòmic on l'autenticitat de la cuina deltaica es combina harmoniosament amb la inclusió de plats per a celíacs. Aquest racó culinari ofereix una experiència única que celebra els sabors tradicionals de la regió, adaptant-los amb mestratge per satisfer les persones que segueixen una dieta sense gluten.

Els cereals sense gluten, com ara l'arròs i la farina de blat de moro, són els principals ingredients d'aquestes receptes. Els plats sense gluten de l'Estany no només compleixen les restriccions dietètiques, sinó que també celebren la varietat de sabors i textures que fan única la gastronomia del Delta.

Esdeveniments al Mas de la Cuixota: Més enllà de la Taula.

El Delta de l'Ebre ofereix moltes experiències culinàries però, a més, també oferim activitats tradicionals. Lo Mas de la Cuixota, situat al mateix entorn del nostre restaurant, es converteix en un lloc de descans que

ofereix activitats: des de passejades amb barca fins a emocionants travesses amb caiacs, o sortides amb bicicleta pel mateix Parc Natural. Lo Mas de la Cuixota convida els visitants a explorar la bellesa natural del Delta d'una manera única i accessible.

El Delta de l'Ebre és una reserva de la biosfera
A més dels atractius culinàries i activitats, el Delta de l'Ebre compta amb la distinció de Reserva de la Biosfera.

Finalment, el Restaurant l'Estany Casa de Fusta, satisfà els apetits i ofereix una experiència completa al Delta de l'Ebre. Cada racó de la regió, des de la taula fins a les activitats a Lo Mas de la Cuixota, demostra un compromís amb l'autenticitat, la inclusió i la preservació del seu bell entorn natural. Al cor de la Reserva de la Biosfera del Delta de l'Ebre, veuen i descobreixen un món on la gastronomia, l'aventura i la conservació es combinen per crear records inoblidables.

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

Pots consultar la resta d'iniciatives impulsades per l'Associació a la nostra web

Promoció i protecció dels drets de les persones celíaques

PARLAMENT, GENERALITAT DE CATALUNYA, MINISTERI DE SANITAT I PARLAMENT EUROPEU



- Discurs de la secretària de la Junta directiva de l'entitat en representació del Consell Consultiu de Pacients a la convocatòria extraordinària del Consell de Salut de Catalunya per a la Presentació del Pacte Nacional de Salut.
- Reunió amb el director general d'Empreses Agroalimentàries, Qualitat i Gastronomia de la Generalitat de Catalunya per a sol·licitar suport a les accions encaminades a fomentar la restauració sense gluten i a les empreses de productes sense gluten.
- Tràmits amb els advocats i coordinació per a prosseguir amb la realització de l'informe tècnic extern sobre celiàquia i dieta sense gluten, per a presentar davant del Ministeri de Sanitat, com a peça clau que doni suport a la nostra petició d'incloure els productes específics sense gluten a la cartera nacional de prestacions sanitàries o complementària de salut.
- Consulta als advocats sobre la possibilitat d'iniciar accions amb el Ministerio de Sanidad per demanar la discapacitat per malaltia celíaca. Pendants de resposta.
- Presentades esmenes a l'avantprojecte de llei de l'Agència d'Atenció Integrada Social i Sanitària de Catalunya.
- Sol·licitud de canvis a l'Agència de Salut Pública de Catalunya de la fitxa al·lèrgies i intoleràncies per a escoles i colònies per tal que puguin incloure la malaltia celíaca.
- Constitució de l'Escola de Salut Catalana per part de Gencat Salut, col·laboració i revisió de la documentació vinculada.
- Participació en els actes de celebració de l'onze de setembre organitzats per la Generalitat de Catalunya.
- Assistència per part de la Secretaria de la Junta a les diferents sessions del Plenari del Consell consultiu de pacients de Catalunya.
- Sol·licitat l'informe d'acompliment de la resolució aprovada a l'abril a la comissió d'infància del Parlament de Catalunya. La gerent ha remès una queixa formal i un informe al respecte a la diputada que li va trametre, per tal que inici les accions oportunes amb l'executiu.
- Reclamat l'informe d'acompliment de la Resolució aprovada a la Comissió de Salut del Parlament de Catalunya a l'abril.
- Les tres associacions de pacients de celíacs més representatives de l'Estat estem treballant conjuntament per a millorar la fiscalitat del pa sense gluten, amb el suport tècnic de diversos investigadors i fabricants.

- Participem en el curs d'Avaluació de Tecnologies Sanitàries de Gencat Salut. Hi acudeix la vicepresidenta de l'entitat.
- Reunió amb la Secretària d'Atenció Sanitària i Participació de la Generalitat de Catalunya, per a millorar l'efectivitat del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya.
- Participació en la Sessió participativa sobre la humanització en el sistema sanitari de Catalunya, organitzada per la Direcció General de Planificació del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.
- Sol·licitada a la Presidència de la Diputació de Barcelona i al Departament de Salut de l'Ajuntament de Barcelona una carta de suport a l'Associació conforme el Dia Internacional de la Celiaquia 2024 és d'interès social. Ambdues administracions van contestar afirmativament i ens van fer arribar les cartes de suport.

ALTRES ENS PÚBLICS, CONVENIS I MOCIONS:



- Participació de la delegació de Girona en el procés de participació ciutadana sobre el projecte "Campus de la Salut" de la Regió Sanitària Girona.
- Reunió amb l'Agència Catalana del Consum: revisió de la situació d'incidències a indústria i a restauració, i confirmació de discontinuació del Pacte del Celiac.
- Reunions i acords amb el Museu Marítim de Barcelona per a consensuar el lloguer de l'espai per a celebrar el Dia Internacional de la Celiaquia i el Mediterranean Gluten Free.
- Presència del President i la Gerent de l'Associació a l'acte de celebració dels 10 anys de vida del Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de Catalunya
- Col·laborem, un any més, a les jornades CoDiNuCat 2023 celebradas al novembre i assistim a la Nit de la Dietètica i la Nutrició.
- Assistim a la IX Jornada MPAC, en la que es presentaran a Madrid els resultats de la nova Enquesta d'Hàbits de Compra i Consum.
- Edició i impressió de la *Guia d'estalvi i aprofitament alimentari sense gluten*, gràcies a la subvenció rebuda pel departament d'Acció Climàtica de la Generalitat de Catalunya. La guia, feta pel nostre departament tècnic i pel departament de comunicació, compta amb un apartat de receptes de reaprofitament del xef Mateo Sierra.

SINERGIES



- Hem rebut el premi com a Organització compromesa amb els consumidors i per la nostra trajectòria als primers premis Catalunya Consum (Unió Catalana de Consumidors).
- Enviada una carta conjunta amb Celiàcs Madrid i FACE (i entitats membres) a la junta directiva de la Societat Española de Enfermedad Celiaca per posicionar-nos en contra de les pujades de quotes que proposen a les associacions de pacients. S'accepta per part de la junta de SEEC mantenir les quotes actuals i que la pujada sigui voluntària.

- Suport a l'estudi de la candidatura de Celiàcs Madrid a la presentació a l'Assemblea General de l'AO-ECS d'un estudi sobre l'evolució de les associacions de pacients amb celiàquia.
- Representació dels interessos dels socis de l'entitat a l'Assemblea General extraordinària de l'AO-ECS.
- Signatura de conveni marc amb el COPC –Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya–, així com signatura del conveni Psicoxarxa pel qual les persones amb celiàquia en risc d'exclusió tindran accés a serveis de psicoteràpia a preus reduïts. També estem treballant amb ells una formació específica per l'any 2024 sobre celiàquia i el seu impacte psicosocial pels psicòlegs col·legiats.
- L'Associació Espanyola de Gastroenterologia ens convida a estar presents, en representació de les persones que pateixen celiàquia, a la reunió anual de gastroenteròlegs de 2024
- Difusió de l'article "Sabies que les persones afectades de diabetis tipus 1 tenen més probabilitats de desenvolupar la malaltia celíaca que les persones que no la pateixen i que la majoria que pateixen celiàquia no tenen simptomatologia digestiva?", de la gerent de l'Associació Celiàcs Catalunya a la revista de Nadal de l'Associació Diabetis Catalunya
- Col·laboració amb FACE JOVEN en la difusió de les jornades a Madrid adreçades a la joventut de 18 a 35 anys per parlar sobre la malaltia celíaca i els seus avenços en un ambient distès. Gràcies a aquesta col·laboració els nostres socis joves han tingut descompte en la inscripció.
- Acord amb la Federació Intercomarcal de restauració i hostaleria (FIRH) per fer un seminari online per a restauradors l'any 2024 explicant l'acreditació sense gluten que ofereix gratuïtament l'Associació.
- Reunió amb ACCU Catalunya per a presentar candidatura conjunta a La Marató TV3 2025.
- Accions per promoure una àrea gluten free a Fira Àpat 2023 BCN.
- FEDICE: la junta de la SEEC ha pres la decisió de dissoldre la Fundació. A finals d'any ens contactaran per formalitzar els tràmits

TRANSPARÈNCIA I GOVERNANÇA



- Presentació de la delegació del Vallès Oriental a Granollers.
- Signem conveni de col·laboració amb Fresh Media (Triángulo) per a la realització del DIC 2024 en el marc de la MGFF 2024. La fira es farà al Museu Marítim de BCN.
- Alta a Ayala Group per petició de voluntariat corporatiu.
- Alta del projecte escoles a Benevity-Ayala per a captació de fons.
- Sol·licitud de voluntariat corporatiu pel departament de comunicació a Ayala.
- Gestions amb Alimentària per a confirmar la nostra presència a la fira l'any 2024.

SOLIDARITAT



- Repetim la campanya del Gran recapte pel Banc dels Aliments, però afegim com novetat l'opció de triar el Banc d'Aliments destinatari.

- Donació de productes sense gluten per valor de 18.000€ al Banc dels Aliments per a garantir l'accés a la dieta sense gluten a persones amb celiaquia en situació de vulnerabilitat econòmica i social.
- Signat conveni amb Fundació La Caixa; ens donen 7.000 € pel projecte "Accés a la salut per a famílies amb membres amb celiaquia en situació de vulnerabilitat i exclusió social".
- Posem en marxa un programa de donacions pels damnificats del terratrèmol del Marroc. Recaptem 1.120 € que es destinen íntegrament a la compra de productes sense gluten a través de l'Associació Ma vie Sans Gluten de Tànger.

Programes de salut i investigació

- Participació com a membres del jurat als Premis Innofood, Millor projecte en el sector de l'alimentació, 4a edició, organitzat per Mercabarna i Barcelona Activa.
- Assistència a la Jornada Tècnica "Com prevenir el malbaratament alimentari en cuines centrals". Organitzada pel departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda.
- Participació a l'enquesta "Estudio de servicios de investigación científica y médica de Elsevier"
- Participació en la taula rodona "Menjar Bé, Viure millor", celebrada en el marc de la jornada de celebració del 40 aniversari de la UCC (Unió Catalana de Consumidors).
- Participació en l'Assemblea General de l'AOECS i del Grup de Joves Celíacs Europeus (CYE) celebrades a Atenes del 2-5 novembre.
- Assistim a la jornada formativa de professionals sanitaris que organitza l'Associació de Celíacs i SGNC de Madrid.
- Participació del 13 al 15 de novembre al congrés internacional Science & Cooking World Congress Barcelona.
- Participació al Webinar AOECS on the Italian law on paediatric screening for coeliac disease.
- Assistència al congrés de la Societat Espanyola de Malaltia Celíaca (SEEC) celebrat al novembre a Madrid.
- Participem a la presentació de la *Terminologia de l'educació per a la salut* de la Secretaria d'Atenció Sanitària, amb participació del Departament de Salut i el Termcat.



Activitats de formació, acompanyament i convivència

SUPORT, ORIENTACIÓ, FORMACIÓ I ASSESSORAMENT AL PACIENT



De juny a octubre s'han gestionat 3.776 consultes de pacients entre trucades i correus electrònics.



FORMACIÓ I ASSESSORAMENT

- El departament tècnic de l'Associació ha continuat amb el seguiment del **PROJECTE ESCOLES** duent a terme la tasca de formació i assessorament a professors, personal de cuina i monitors escolars per a garantir la seguretat de l'infant amb celiàquia, alhora que també han fet xerrades i activitats a nens i nenes per tal de sensibilitzar i fomentar la solidaritat amb els seus companys amb celiàquia.

Per altra banda, també han dut a terme una revisió de la fitxa d'al·lèrgies i intoleràncies alimentàries de Gencat, fitxa que completen les famílies al matricular els menors a escoles, llars públiques i albergs de la xarxa Xanascat. Al formulari hi havia l'opció de marcar "intolerància alimentària" i "al·lèrgia alimentària" però no "malaltia celíaca". Hem sol·licitat que la incloguin i enviat la proposta a l'Agència de Salut Pública de Catalunya, àrea Promoció de la Salut.

Per últim, hem realitzat el VII Simposi de celiàquia i dieta sense gluten dirigit als socis i sòcies de l'entitat, amb informació fonamental per a la salut del col·lectiu celíac.

- **11 TALLERS SENSE GLUTEN:** Des del juny fins al mes d'octubre hem organitzat tallers presencials i online per aprendre a fer pa, coques de Sant Joan, gelats, creps, coques salades i pastís de carabassa. A banda, hem dut a terme la primera activitat per a adolescents amb celiàquia fent un taller de cuina a l'espai chef Caprabo.

Hem comptat amb talleristes com Mònica Roig (Glutoniana), Jordi Bosch (Mamafermenta), Carlos Milám (Alatria), Nadia Marcela (La gofreria by Cooketea), Lucila de La Lucièrnaga Pastelería Natural i Àlex Sánchez del restaurant L'Efecte Borboleta.

- **5 ACTIVITATS DE CONVIVÈNCIA:** Colònies per a infants amb celiàquia al Ripollès, sortida de Halloween i la Castanyada amb el grup d'Escapades Sense Gluten a Malgrat de Mar, presentació de la delegació del Vallès Oriental, dinar d'estiu de Celíacs Joves a Pizza Natura i primera trobada online/grup de suport "Soc celíac, i ara què?".
- **10 PRESENCIES EN ESTANDS:** Des del mes de juny fins a octubre l'Associació ha estat representada en diferents estands gràcies a l'esforç de l'equip de l'entitat i de les delegacions en esdeveniments com la Festa d'entitats de Tortosa, la Fira de Sant Lluc d'Ulldecona, la 7ª Clotxa pel càncer infantil "Matem lo bitxo" de Móra d'Ebre, la Fira Àpat Barcelona, la Festa d'estiu del Centre Cívic de Mas Lluí o la 27a Reunió Anual de la Societat Catalana de Pediatria.

- **5 XERRADES SOBRE DIFERENTS ASPECTES DE LA CELIAQUIA**

A través de les xerrades, online o presencials, podem tractar diferents aspectes de la malaltia celíaca de possible interès pel col·lectiu. Des del juny s'ha informat sobre la dieta sense gluten, la celiàquia i la restauració sense gluten a Menorca, sobre veritats i mites al voltant de la celiàquia, sobre alimentació sense gluten ni lactosa en l'esport i sobre estratègies psicològiques per a fomentar la resiliència i la gestió de la celiàquia i altres malalties cròniques.

Les ponències han estat impartides per Tolo Sintès, establiment acreditat per l'Associació, la nutricionista Noemí García, sòcia col·laboradora de l'entitat i experta en cuina sense gluten, Ester Marqués i Kico Borràs, Delegat de Celíacs Menorca, M^a Pau Ferrer, pediatra jubilada i delegada de la Delegació de Sabadell, Clàudia Alonso, estudiant del Grau d'Infermeria i delegada de la Delegació del Vallès Oriental, Anna Comet, esportista d'elit, Tomàs Navarro, psicòleg, i Cristóbal Pérez i Joel Huguet, del departament tècnic de l'entitat.

Accions per a facilitar l'accés a una dieta sense gluten dins i fora de casa

PROJECTE RESTAURACIÓ



- El departament de restauració ha seguit treballant per acreditar nous establiments i fent formació a escoles i a empreses associades acreditades de restauració col·lectiva i lleure, proporcionant material informatiu als professors i als monitors de menjador. També han iniciat una nova tasca: acreditar activitats d'enoturisme sense gluten, que podeu consultar al mapa d'acreditacions de la nostra web i app.

Per altra banda, també ha fet ponències especialitzades en fires del sector de la restauració, com la del Science and Cooking World Congress 2023 (SCWC), ha revisat protocols d'espais amb opcions sense gluten, per exemple l'Oktoberfest 2023, o protocols cases de colònies a petició de socis, entre d'altres.

NOUS ESTABLIMENTS ACREDITATS COM A APTES PER A CELÍACS



- Des del mes de juny fins al mes d'octubre, continuant amb el Projecte Restauració, el Departament Tècnic ha **acreditat 14 establiments nous i ha renovat 14 establiments ja acreditats**.

GESTIÓ D'INCIDÈNCIES



- De juny a octubre s'han comunicat a l'Associació i s'han gestionat **31 incidències** ocorregudes en establiments com obradors, gelateries, càterings, casals d'estiu, hotels, restaurants i escoles, així com queixes d'etiquetatge i publicitat que creaven confusió. L'equip del Projecte Restauració ha contactat amb tots els establiments de restauració per informar i posar a l'abast la formació i l'assessorament necessari per a cada situació en particular.

Programes de sensibilització social sobre la celiaquia

COMUNICACIÓ I SENSIBILITZACIÓ




- **Campanya Cap infant celíac sense caramels**
Com cada any, hem impulsat la campanya per visibilitzar la falta d'inclusió dels infants amb celiaquia en les cavalcades dels Reis Mags. Només cal que els ajuntaments adquireixin els caramels i llaminadures sense gluten i ho comuniquin a l'Associació.
- **Campanya alertant que la majoria de panellets no són aptes per a persones amb celiaquia**
Amb ocasió de la celebració de la Castanyada, vam alertar que la major part de panellets no són aptes per a persones amb celiaquia. Moltes persones desconeixen que l'omissió de l'etiqueta "sense gluten" en la farina d'ametlla suposa un risc per a les persones amb celiaquia i només l'1,19% d'obradors i pastisseries de Catalunya compleixen amb els requisits per garantir que els seus productes siguin segurs per a celíacs.

- **Nota de premsa sobre dels riscos psicosocials de la celiaquia quan arriba l'adolescència**
Hem llençat una advertència sobre els riscos psicosocials que corren els infants que pateixen celiaquia quan arriba l'adolescència a causa de l'exclusió, incomprensió i, a vegades, fins i tot soledat i aïllament que els pot arribar a comportar el fet d'haver de seguir una dieta sense gluten a l'hora de sortir i compartir celebracions amb els seus amics.
- **Mitjans de comunicació que han mencionat l'Associació Celiàcs de Catalunya**
43 mitjans s'han fet ressò de notícies relacionades amb l'Associació Celiàcs de Catalunya de juny a octubre, com Diari Girona, La Vanguardia, Infoceliàco, El 9nou Vallès oriental, Cadena SER, COPE, Catalunya Ràdio i RAC1, entre d'altres.

S'ha mencionat a l'entitat per temes diversos com el guanyador del Concurs al "Millor pa de pagès sense gluten 2023" dut a terme en el context del Mediterranean Gluten Free Forum, les acreditacions a restaurants i obradors, la inauguració de la delegació del Vallès Oriental, la fi de la utilització del logotip del Pacte del Celiàc, la participació de l'entitat a la prova pilot de formació per a pacients i ciutadania en l'àmbit de l'avaluació de tecnologies sanitàries, l'Informe d'analítiques 2020-2021-2022, la participació de les delegacions a fires de la seva zona i l'alerta de l'entitat sobre la falta de panellets sense gluten. Així com un reportatge per conèixer com es fan les acreditacions a establiments amb el tècnic del departament de restauració Joel Huguet i una entrevista a la cap del departament de comunicació, Irene Puig.
- **Notes de premsa**
De juny a octubre, hem emès **4 notes de premsa** sobre el guanyador del concurs "Millor pa de pagès sense gluten 2023", l'obrador Celiadictos, sobre el balanç positiu dels controls de la gestió del gluten de l'Informe d'analítiques 2020-2021-2022, sobre la presència de mesures d'ajuda al col·lectiu celiàc als programes electorals dels partits polítics catalans i sobre l'alerta que la major part de panellets no són aptes per a persones amb celiaquia.
- **BLOG**
Hem publicat posts sobre: els beneficis nutricionals del blat sarraí, el balanç positiu dels controls de la gestió del gluten i que cal estar atent a les espècies i a les infusions, com procedir davant d'una contaminació en un restaurant o com afecta la inflació a la població dependent de productes sense gluten, en **4 entrades al blog**.

XARXES SOCIALS

Dades de juny a octubre de 2023:

Twitter 
Hem arribat als 4.986 seguidors/es després de publicar 163 'tweets', aconseguint un total de 108.500 impactes i més de 2.836 interaccions.

Instagram 
Hem continuat ampliant continguts en aquesta xarxa social, superant els 13.613 seguidors/es. Hem fet 262 publicacions sumant fotografies, vídeos i Instagram Stories assolint un total de més d'1.902.143 impactes i 32.577 interaccions.

Facebook 
Comptem amb 12.430 seguidors/es. Hem compartit 137 publicacions amb 187.669 impactes i 6.840 interaccions.

Telegram 
En aquesta aplicació de missatgeria tenim 253 seguidors/es.

LinkedIn 
El nostre perfil professional de l'Associació té 437 seguidors.

MAILING

Cada mes hem mantingut als socis i sòcies de l'entitat actualitzats enviant-los-hi el butlletí mensual amb activitats i novetats, els descomptes que ofereixen les empreses i les alertes alimentàries, entre altres.

Primera activitat per a adolescents a l'Espai Chef Caprabo



Fa temps que les famílies sòcies de l'entitat amb adolescents entre 13 i 17 anys ens demanàveu alguna activitat perquè nois i noies es retrobessin amb les amistats que, durant aquests darrers anys, han anat fent a les colònies infantils. Amb aquesta finalitat, el passat dissabte 28 d'octubre al matí vam preparar un **taller de cuina sense gluten** dirigit a l'**Espai Chef Caprabo del centre comercial Illa Diagonal de Barcelona**, gràcies a la **col·laboració de Caprabo**.

L'activitat, impartida pel **xef Carlos Milan**, de l'empresa Alatria gastronomia, i l'**Helena González**, formadora de l'associació, tenia com a objectiu donar coneixements pràctics als joves per tal de fomentar la seva autonomia, aprendre receptes delicioses i passar una bona estona.

Es va dividir els participants en 3 grups, cadascun faria una recepta diferent, compraria els ingredients al supermercat Caprabo, adjacent a l'Espai Chef, i l'elaboraria sota la supervisió del Carlos i l'Helena. Abans de començar la part pràctica, l'Helena González

va informar els adolescents sobre aspectes de la dieta sense gluten i de l'etiquetatge que els serviren per a fer la compra al supermercat i la posterior elaboració de les receptes.

Abans de passar per caixa, els formadors van verificar que els productes fossin realment aptes i van donar instruccions correctives. Després de fer la compra, el xef Carlos Milan va ensenyar a cada grup com cuinar la seva recepta, alhora que els va donar alguns trucs de cuina. **El menú del taller va constar en un primer plat de crema de tardor amb verdures, ravioli cruixent i coulant, un segon plat de mar i muntanya i unes postres de plum-cake de carabassa i castanyes.**

En finalitzar, tots els participants van fer un tastet dels plats dels altres grups i, individualment, van puntuar-los. El resultat, sumat a les valoracions del Carlos i l'Helena, va donar un equip vencedor, que va rebre un obsequi per part de Caprabo, i els segons classificats, un d'Alatria. Per altra banda, tots els assistents van rebre un certificat de participació en el taller i un petit obsequi de Caprabo.

Aquesta ha estat la primera de més activitats que esperem dur a terme per a joves!



REGALA JOIES FETES A MÀ

Disseny exclusiu

GATNAU

Amb el codi "CELI0GATNAU" -10% a tota la botiga online: www.gatnau.com

SummerCamp a Lisboa amb CYE

A càrrec de **Martí Soto**,
membre del grup *Celíacs Joves*



Era un dia de primavera quan vaig rebre la notícia que es reprendria de nou l'esperada edició 2023 del *SummerCamp* del 21 fins al 27 d'agost, organitzada per CYE (*Coeliac Youth of Europe*) a Lisboa, Portugal. Immediatament, em vaig registrar al formulari i vaig començar el procés d'inscripció on l'espera es va fer llarga, però com diuen, "tot lo bo es fa esperar".

Gràcies a una de les iniciatives del grup de celíacs joves de l'associació, vaig poder conèixer amb antelació a un dels participants que m'acompanyaria en aquest viatge.

Va arribar el dia, he de reconèixer que estava una mica nerviós... Ja havia sortit de casa a altres països durant més temps, però aquest viatge era diferent. Els he fet, i sempre he hagut d'estar alerta, mai he pogut abaixar la guàrdia per si l'equip de cuina estava preparat per disposar de menjar totalment apte o de si hi havia contacte encreuat amb gluten als àpats. Mai havia experimentat el fet de conivir durant tants dies amb altres persones que pateixen la mateixa condició que jo i no sentir-me



diferent dels altres. Sobretot, gràcies al fet que teníem un equip especial que ens organitzava tots els àpats, i que fins i tot ens els portava on fos durant els pícnic. A més, l'equip d'organització d'activitats havia planificat un calendari amb horaris i tasques perquè poguéssim gaudir de la ciutat i no perdre'ns cap racó com a turistes, barrejant aspectes culturals amb la diversió que ofereix la ciutat (des de monuments històrics i activitats marítimes fins a oci nocturn o ofertes gastronòmiques). Per tot això, a més de ser unes persones amabilíssimes, es mereixen una menció especial, pel seu treball i dedicació.

És curiós com en habitacions de tres, quatre o fins i tot vuit persones, un es pot trobar amb tanta diversitat de nacionalitats. Persones amb qui compartim no només el fet de tenir celiaquia, sinó molts altres interessos en comú.

Un punt important de tota l'experiència és el respecte que hi ha hagut entre tots els participants: companyia, amabilitat i ganes de passar-s'ho bé. El fet que totes fóssim persones adultes d'edats compreses entre 18 i 30 anys i que haguéssim de comunicar-nos mitjançant l'anglès va permetre una cohesió de grup més forta. Espero que amb algunes d'elles pugui conservar l'amistat i continuar compartint experiències d'ara endavant.

En resum, animo a les associacions a continuar aquesta iniciativa a qualsevol país per gaudir i descobrir tot el que ofereix, amb l'alliberament personal de deixar de banda les preocupacions que suposa el fet de ser celíac. Preparar la maleta sense el kit de supervivència celíac és, realment, un plaer.



Trobada CYE Grècia 2023

A càrrec d'Aina Vaquero,
 membre del grup Celíacs Joves

Del 2 al 5 de novembre es va celebrar a Atenes el 35è aniversari de l'Assemblea General de l'Association of Europe Coeliac Societies (AOECS), on també va assistir el grup de joves, Coeliac Yourth of Europe (CYE), al qual Celíacs Joves vam estar presents representant l'Associació Celíacs de Catalunya.

En aquesta edició ens vam reunir un total de 21 participants de 12 països diferents. L'objectiu principal d'aquesta assemblea era conèixer les principals accions de cada grup de joves en cada associació al seu territori, així com establir nous objectius que permetin fer créixer el grup de joves en l'àmbit europeu. Per altra banda, vam descobrir la cuina grega, compartint àpats sense gluten deliciosos, i vam poder aprendre molt de cada associació i de cada un dels seus membres representants. I el més important, vam fer nous amics internacionals amb els quals podem treballar junts en un futur.

Durant la Conferència CYE 2023 a Atenes, Aline Maillard, de l'Associació de Suïssa, va ser escollida per ser la pròxima Project Manager de CYE amb l'objectiu de continuar el treball en l'àmbit internacional amb una nova, i molt motivada, persona a la junta.

També es van fer activitats de pluja d'idees per tal de poder seguir duent a terme els projectes *Travel Net* i *Beat the Wheat* que actualment ja es troben en actiu. Així mateix, vam poder assistir a una xerrada sobre motivació en els voluntariats, dirigida per Elpida Galanopoulou de l'Associació de Grècia, i vam escollir el delegat CYE de l'any.

Finalment, es va decidir que el proper Summer Camp de CYE 2024 es farà a Holanda. Cada any s'escull un país europeu diferent i hi poden participar membres de les associacions de celíacs d'entre 18 i 30 anys. Us animem a anar-hi! Aquí trobareu més informació.



Carta als joves: t'animes a liderar el grup Celíacs Joves?

"La Míriam i la Núria són molt bones amigues meves i les vaig conèixer a través del grup Celíacs Joves. De vegades fem escapades "gluten free". És genial sentir-te comprès i no haver-te de preocupar de què menjar i què no.

Tot va començar el 2015. Després d'uns anys una mica desèrtics pel que fa al grup Celíacs Joves (18 a 35 anys), la Míriam va decidir que, si no hi havia cap altra persona que tirés endavant el grup, ho faria ella, i així va ser. Va començar a organitzar activitats!

Ens vam conèixer fent un voluntariat -d'un altre tema- l'estiu de 2016 i la Míriam es pot dir que "em va reclutar", i fins avui! Aquell desembre em va convidar -qui diu convidar, diu insistir perquè anés- al tradicional dinar de Nadal de Celíacs Joves a Barcelona, i per no anar-hi sola vaig fer venir a la meva cosina des de Girona (gràcies, Elena!). Vaja, que entenc perfectament els joves que d'entrada us fa vergonya anar sols a una activitat del Grup de Joves, però tots som molt macos i us prometo que us acollirem molt bé, o sigui que animeu-vos!

Amb la Míriam, la Núria, l'Eduard i la resta de voluntaris del grup..., n'hem fet moltes de coses, des de quedades entre setmana després de la feina per planificar les activitats del grup i organitzar-les, a estar un cap de setmana en un estand informatiu a l'Oktoberfest Barcelona, recaptar fons en un torneig de pàdel o, fins i tot, viatjar a diversos països europeus -Belgrad, Portugal...- per representar els joves catalans i menorquins a les trobades de Celiac Youth of Europe (CYE).

Fa uns anys vam decidir crear un grup de Whatsapp per mantenir el contacte, i de 5 persones hem passat a 70!

Aquest juliol hem organitzat, un any més, el tradicional dinar estiuenc, gaudint d'un bon àpat al restaurant Pizza Natura, a Barcelona! Les fotos ho diuen tot, oi?

Aquest escrit té un to una mica nostàlgic, perquè han anat passant els anys i la Míriam, la Núria i jo aviat totes haurem fet 35 anys. Ens preocupa quedar-nos sense relleu generacional i esperem que hi hagi persones joves amb ganes i iniciativa que us animeu a tirar endavant el Grup de Joves! Potser viatjareu, potser fareu amistats i potser coneixereu altres joves que us comprendran..., qui sap on us pot dur un primer dinar de Nadal amb Celíacs Joves! Us animeu?"

Irene Puig



**Si tens entre 18 i 35 anys i vols liderar el grup Celíacs Joves, escriu-nos a irene@celiacscatalunya.org i t'expli-
carem tot el que necessites saber! T'hi animes?**



Enoturisme sense gluten

Quantes vegades us ha passat que heu fet una activitat d'enoturisme, o un altre tipus d'activitat d'oci o cultural, però les opcions a l'hora de menjar han estat nul·les o limitades? Les persones amb cèl·lia tenim dret a gaudir-ne igual que la resta, i és per això que des del **Departament de Restauració hem iniciat una nova tasca: acreditar activitats d'enoturisme sense gluten**, que podeu consultar al mapa d'acreditacions de la nostra web i app.

Quina mena d'activitats? Maridatge de vins i formatges, tastet gastronòmic, rutes entre vinyes amb tastet final...

Com les podeu trobar? Escrivint "enoturisme" a la secció "Nom lloc" del cercador de la web o app.



Si feu la cerca, actualment us en sortiran dues: activitat d'enoturisme al celler Vinyes de Lilith (restaurant també acreditat) i activitat d'enoturisme a cellers Avgvstvs Forvm.

És important destacar que s'acredita l'activitat d'enoturisme en si, i no té per què necessàriament estar acreditat el restaurant de l'espai. I, en cas que estigui acreditat, us sortirà també a l'app com a establiment acreditat.

Comencem per dues i esperem que aquesta llista vagi creixent!



Festivitats sense gluten

Les persones afectades per patologies relacionades amb la ingesta de gluten sovint es troben amb una manca d'inclusivitat en les festes més emblemàtiques de l'any. En la major part, festivitats on els infants són els protagonistes. És per això que, ja fa anys, vam engegar la primera campanya "Cap infant celiàc sense caramels" durant la cavalcada dels Reis Mags, i hem anat ampliant la reivindicació a la resta de festivitats on grans i petits amb celiàquia, sensibilitat al gluten no celiàcia o al·lèrgia al blat es veuen exclosos, per tal d'aconseguir que tots puguin gaudir de forma segura de la mona de Pasqua, els panellets de la Castanyada, els caramels de la cavalcada i el tortell de reis.

Amb les festivitats de Pasqua properes al calendari, el pasat març vam impulsar per primer any la campanya "Cap infant celiàc sense mona". Fins llavors, només un 0,6% del total de pastisseries i obradors de Catalunya i Menorca elaboraven mones aptes per a celiàcs. Més enllà de donar visibilitat a la discriminació que poden sentir els més petits de la casa que pateixen aquesta afecció, l'objectiu era aconseguir que cada cop més obradors s'acreditessin per tal de poder oferir elaboracions per a persones amb celiàquia. En aquesta ocasió, l'actriu Silvia Marsó es va sumar a la campanya, com a mare d'un fill amb celiàquia, per donar suport i aconseguir més visibilitat.

Els establiments que es vulguin acreditar com a aptes per a celiàcs només han d'escriure'ns a restauracio@celiacscatalunya.org i sol·licitar el tràmit, que és totalment

gratuït. Després, el Departament de Restauració de l'associació s'encarregarà de gestionar-ho tot.

Pels volts de la castanyada vam llençar un **comunicat als mitjans de comunicació per advertir que la major part dels panellets que es confeccionen actualment a Catalunya**, inclosos els que molts petits elaboren a les llars d'infants i escoles catalanes, **no són aptes per a celiàcs.**

Malgrat que els ingredients dels panellets tradicionals no contenen gluten (farina d'ametlla, sucre, ou, pinyons, coco, cacau...), un dels seus components bàsics, la farina d'ametlla, és considerada de risc per a les persones celiàques, ja que, si no ha estat elaborada seguint els protocols, podria estar contaminada per gluten i, per tant, comportar una amenaça per a la salut de les persones que pateixen celiàquia. Per tal de descartar qualsevol risc és imprescindible que estigui etiquetada com a lliure de gluten amb l'espiga barrada o amb la llegenda *sense gluten*. De la mateixa manera, la majoria dels panellets que es venen en supermercats i grans superfícies han d'estar etiquetats *sense gluten* per ser aptes per a persones amb celiàquia, ja que poden estar elaborats amb ingredients que contenen gluten o que en poden contenir per contacte encreuat amb altres aliments durant el procés de fabricació.



ES BUSCA

Obrador o pastisseria sense gluten i sense contacte encreuat amb gluten

CAP INFANT CELÍAC SENSE MONA

Si ets un obrador o pastisseria sense gluten i pots garantir l'absència de contacte encreuat amb gluten, contacta amb l'Associació Celiàcs de Catalunya i acredita de forma gratuïta el teu establiment

celiacscatalunya.org
f t i

Per acabar, cal recordar que el 2007 vam posar en marxa la iniciativa "Cap infant celiàc sense caramels", adreçada a ajuntaments amb l'objectiu que els nens i nenes amb celiàquia puguin gaudir, com la resta, d'una festa tan entranyable com és la cavalcada de la nit de Reis. **Adherir-se a la campanya és fàcil, només cal que els ajuntaments adquireixin els caramels i llaminadures sense gluten i ho comuniquin a l'associació.** Per tal de garantir i facilitar aquesta tasca, des de l'entitat facilitem als ajuntaments un directori amb fabricants que elaboren caramels sense gluten.

A la cavalcada de 2023, el nombre d'ajuntaments adherits a la campanya va ser de 202, un rècord d'ençà que es va posar en marxa la iniciativa però un número molt llunyà del nombre total d'ajuntaments de Catalunya i Menorca, 955. És per això que enguany hem impulsat una campanya amb els mitjans de comunicació per aconseguir que més consistoris se sumin a la iniciativa durant 2024.

Des de l'Associació seguirem reivindicant i fent difusió als mitjans de comunicació de la falta d'inclusivitat del col·lectiu celiàc en les festivitats fins que calgui.

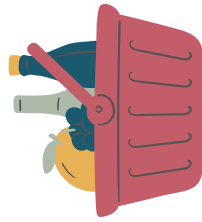



Retalla

NADALS SENSE GLUTEN

CONSELLS PER A FAMILIARS I AMICS



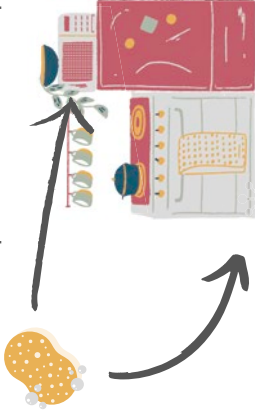




ANEM A COMPRAR!



- 1 Assegura't que tots els ingredients que utilitzis siguin aptes per a persones amb celiàquia. Consulta la taula d'aliments amb gluten i sense amb aquest codi QR: 
- 2 Els productes susceptibles de contenir gluten han de dur el **símbol o menció "sense gluten"**. També espècies i infusions.
- 3 **Evita comprar a granel** (espècies, fruits secs, farines, infusions...) per evitar les traces.
- 4 Recorda que has de **comprar carn envasada** per evitar el contacte encrueat amb gluten. En una carnisseria hi pot haver contaminació si utilitzen aliments amb gluten (carn arrebossada, etc).

A LA CUINA!



- 1 **A poder ser, elabora un menú sense gluten per a tothom**, però si no és possible, **cuina el plat de la persona amb celiàquia abans que la resta per evitar les traces i tapa'l**. 
- 2 **Neteja't les mans i renta les superfícies de treball** amb aigua i sabó abans de preparar el menjar. 
- 3 **Si utilitzes el forn o el microones, neteja'ls amb profunditat** amb aigua i sabó abans de cuinar el menjar sense gluten. **No posis el ventilador del forn i, al microones, cobreix bé el menjar sense gluten**. Cuina primer el plat de la persona amb celiàquia. 
- 4 **No utilitzis estris de fusta**, són porosos i poden contenir restes d'elaboracions anteriors per molt que els hakis netejat. 
- 5 **Utilitza paper de cuina i un davantal net exclusiu** per preparar el menjar per a celiacs. 
- 6 **Utilitza el saler i els condiments amb dispensador**. No tocar amb la mà per evitar contaminacions. 
- 7 **Les fregidores o torradors han de ser d'ús exclusiu per a persones amb celiàquia**. Si no és possible, fes servir una altra opció (forn, paella...). 

PRECAUCIONS A TAULA

1 No passis menjar amb gluten per **damunt** dels plats sense gluten.



2 Separa físicament el plat de la persona amb celiàquia o **tapa'** fins que els comensals estiguin a taula.

3 Si prepares un pisco labis amb plats que contenen gluten, posa el pica a pica sense gluten **a part**, a prop de la persona amb celiàquia i separat físicament dels plats amb gluten perquè no es puguin contaminar.

4 Si tens aliments amb i sense gluten, com podrien ser els torrons, posals en **plats separats** sempre.

5 **Evita tallar el pa amb gluten a taula.** Poden saltar molles i es pot contaminar el menjar per a persones amb celiàquia fàcilment.

L'ideal és que tot el menjar sigui sense gluten, així no hi haurà cap problema de contacte encruentat amb gluten!



Coneix alguns dels nostres voluntaris

Per poder arribar a les persones amb celiaquia de Catalunya i Menorca de forma més propera, a l'Associació Celíacs de Catalunya comptem amb la inestimable ajuda de **27 delegacions** arreu del territori, formades per **115 voluntaris** i encapçalades per una persona delegada, que és la que "mou el carro". En aquestes dates tan especials **volem aprofitar per a agrair-los-hi el seu gran esforç, ja que col·laboren amb l'entitat de forma totalment altruista i sense ells moltes tasques de l'entitat en l'àmbit local no serien possibles.**

QUÈ SUPOSA PER TU SER VOLUNTARI DE L'ASSOCIACIÓ CELÍACS DE CATALUNYA?



• **Beatriz Riveiro**

Delegació de l'Anoia

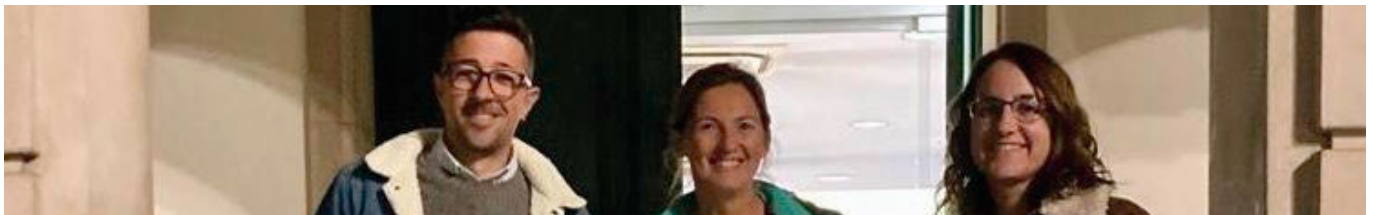
"Compromís, responsabilitat i ajuda al col·lectiu celíac."



• **Marta Sierra, Gemma Baldrich, Montse Pañella i Sonia Castillo**

Delegació del Baix Llobregat – Gavà

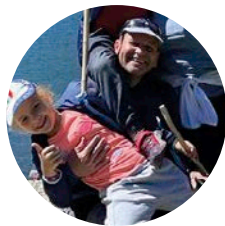
"Gràcies al voluntariat, hem conegut gent fantàstica que viu la mateixa situació que nosaltres i que vol contribuir amb el que pugui a la millora de la vida de les persones celíaques."



• **José Manuel Guerrero, Analía Arean i Ester Serrano**

Delegació de Castelldefels

"Queremos poner nuestro granito de arena para que Castelldefels sea más inclusivo para el colectivo."



• **Ana Cerezuela i Toni Alcaide**

Grup Escapades sense gluten

"A nosaltres ens ha permès ensenyar als nens i nenes que hi ha més infants amb celiaquia amb qui jugar, ballar, corre, saltar i compartir àpats amb seguretat. A les famílies ens serveix de teràpia: compartim vivències, resollem dubtes i hem forjat una gran amistat que cada dia va augmentant amb les famílies noves que es van afegint a les escapades que anem realitzant."

• **Loli Felipe, Mònica Berenguer, Laura Palacio i Núria Camats**

Delegació de Lleida

"A l'equip de Lleida ens motiva poder visibilitzar la celiaquia de forma positiva al nostre entorn. Ens mou la lluita per millorar les condicions de vida del col·lectiu celíac."



• **Georgina Girones, Leonor Font, Teresa Castellví, Vicky Fernández i Clara Riera**

Delegació del Maresme

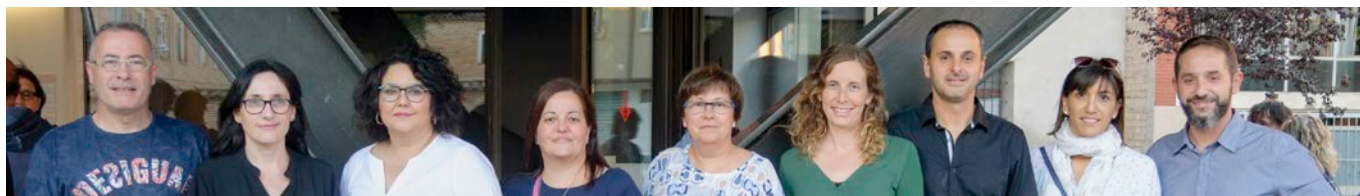
“Per a nosaltres és una manera solidària d’ajudar-nos dins el col·lectiu celíac per estar informats, compartir experiències i lluitar pels nostres interessos.”



• **Alons Navarro, Josep M. Boldó, Núria Brunet, Olivia Roig, Ester Gavaldà, Susanna Ferreres, Miriam Segura, Alfons Domingo, Cristina Codinachs i Jaume Balada**

Delegació del Baix Ebre-Montsià

“El voluntariat és acompanyar, ajudar i donar suport als malalts celíacs.”



• **Kico Borràs**

Delegació de Menorca

“Ser voluntari m’enriqueix personalment i al mateix temps m’ajuda a aprendre sobre la nostra malaltia.”

• **M Pau Ferrer**

Delegació de Sabadell

“Sóc Pediatre d’Atenció Primària i volia trobar un voluntariat que d’alguna manera tingués relació amb la meua professió. Em sento molt útil i recompensada fent aquesta bonica tasca.”



• **Jesús Co**

Delegació de Sabadell

“Fa 7 anys van diagnosticar a la meua filla, que llavors tenia 2 anys. Ens vam fer socis de l’associació i, per fer un pas més, aquest any he començat el voluntariat amb Celíacs de Catalunya. Espero poder ser útil i ajudar aportant el meu granet de sorra.”

• **Rosa Maria Parellada**

Delegació de Tarragona

“El voluntariat t’aporta molta satisfacció personal perquè quan dones suport a una persona amb celiaquia li obres una porta cap a la normalitat i la calma. Se sent acompanyada.”



• **Clàudia Alonso**

Delegació del Vallès Oriental

“Ser voluntària no és fàcil; s’ha de tenir molta força de voluntat, organització i tenir clar quin és l’objectiu. Però, quan s’aconsegueix i les persones amb qui tractes valoren la teua feina, és quan t’adones que tot esforç té la seva recompensa i a mi em genera satisfacció i plenitud. També vull agrair públicament a les altres persones voluntàries de la delegació el seu temps, esforç i dedicació.”

Una celíaca a Nova York

A càrrec d'Imma Juncà, sòcia de l'Associació

És possible menjar sense gluten a Nova York? Per descomptat. Com sempre cal preparar molt bé el viatge i localitzar els restaurants o els indrets amb menjar per emportar propers als llocs que visitem cada dia. Podeu consultar a les dues associacions d'USA al web de l'Associació Celíacs de Catalunya, www.nationalceliac.org i www.beyondceliac.org. Pregunteu amb antelació al restaurant que voleu anar pel contacte encreuat amb gluten.

Capítol a part mereixen les aerolínies. Aquesta vegada vaig contractar el viatge a través d'una agència i vaig recalcar que necessitava menjar sense gluten a l'avió. A l'hora de la veritat, em vaig trobar que la companyia Iberia va subcontractar el viatge a Level i el missatge es va perdre pel camí. Per sort, em van oferir una truita de patates i dues galetes per poder sopar. Tement que a la tornada em passaria el mateix, vaig contactar amb la companyia mitjançant un xat i vaig poder demanar el menú sense gluten. Com a *snack* em van oferir un entrepà format per dues coquetes (en castellà, tortitas) de blat de moro força estovades. En conclusió: si podeu, emporteu-vos menjar envasat de la vostra confiança!

Nova York és una ciutat cara. A més, actualment, l'euro i el dòlar són pràcticament paritaris. Penseu que heu de sumar



al preu que hi ha en una carta de restaurant els impostos i la propina. Si teniu celíaquia us poden cobrar 4 dòlars més per una pizza o pasta sense gluten. Una bona opció és comprar plats complets preparats. Hi ha cadenes en què els al·lèrgens estan ben etiquetats com a Whole Foods.

A Manhattan podeu menjar a Le Botaniste, un agradable restaurant de cuina orgànica on tot és sense gluten i on podeu triar entre un assortit de bols. Més enllà del menjar, però, Nova York és una ciutat enorme plena de contrastos i de barreja de cultures que val la pena visitar.



CELEBRA EL NADAL AMB NOSALTRES

T'HO POSEM FÀCIL

PRODUCTES SENSE GLUTEN

CANELONS

AMB BEIXAMEL



SENSE LACTOSA



AMB EL ROUX Inclou el preparat per cuinar la beixamel a casa.



TOT A PUNT ESPERANT EL GRAN DIA.

CROQUETES

CRUIXENTS I CREMOSES



Per a més informació

SANA LOCURA
GLUTEN FREE BAKERY

SANA LOCURA

Un sabor autèntic, basat en tradicions i en el bon fer dels nostres mestres forners i pastissers.

#GLUTENFREE
REVOLUTION

www.sanalocura.es

C/ de Muntaner, 478,
08006 Barcelona

935 74 65 49

XOCOMON

**XOCOLATA ARTESANA SENSE TRACES
TORRONS DE TRUFA I CRUIXENT**

XOCOLATA NEGRA

- ✓ SENSE LLET
- ✓ SENSE FRUITS SECS
- ✓ SENSE GLUTEN
- ✓ SENSE CACAHUET
- ✓ SENSE SOJA
- ✓ SENSE OU

XOCOLATA AMB LLET

- ✓ SENSE GLUTEN
- ✓ SENSE FRUITS SECS
- ✓ SENSE CACAHUET
- ✓ SENSE OU

COMPRA A LA NOSTRA WEB: <https://xocomon.com>

Raviolis de salmó sense pasta amb espàrrec blanc i caviar d'arengada

A càrrec del xef Jordi Esteve del restaurant Nectari (www.nectari.es)

INGREDIENTS

- 4 làmines de salmó marinat o fumat (etiquetat sense gluten)
- 2 cullerades soperes de tàperes ("alcaparras")
- Maionesa (etiquetada sense gluten si la comprem ja feta)
- Cogombret
- Anet
- Chalota – Escalunya (o en el seu defecte ceba dolça) picada
- 3 unitats d'espàrrec blanc
- 30 gr. de caviar d'arengada
- Micro brots d'amanida

PREPARACIÓ PAS A PAS

Amb les làmines de salmó i l'ajuda d'un cercol, tallem cercles de salmó i els posem en una safata.

Piquem els retalls sobrants de salmó i hi afegim el cogombret picat, l'anet, la chalota i les tàperes. Ho lliguem amb la maionesa.

Posem els cercles de salmó com a base i hi afegim el farcit. Els tapem amb els altres cercles de salmó i ja ho podem servir. Afegirem els espàrrecs blancs tallats, el caviar i els micro brots d'amanida per decorar com a la foto.



Braç de Gitano de torró amb nata i cacau

INGREDIENTS

Pel pa de pessic

- 4 ous
- 80 gr de sucre
- 1 culleradeta de cafè de bicarbonat
- 80 gr. de farina sense gluten (etiquetada sense gluten)

Pel farcit de turró:

- 1 rajola de torró Xixona (etiquetat sense gluten)
- 3 ous
- 350 gr. de nata per muntar (etiquetada sense gluten)

Per decorar:

- 30 gr. de cacau en pols (etiquetat sense gluten)

PREPARACIÓ PAS A PAS

Barrejarem els ous amb el sucre, afegirem el bicarbonat i la farina a poc a poc, amb una llengua ho anirem incorporant tot. Estendrem la massa en una safata i la courem durant 20 minuts. Deixar refredar.

Barrejarem el torró de Xixona picat amb els rovells i 250 gr. de nata fins que ens quedi una crema uniforme. Muntarem les clares a punt de neu i les incorporarem amb compte. Deixar de 12 a 24 hores a la nevera.

Per acabar, muntarem 100 gr. de nata per decorar el braç de gitano i empolsimarem amb el cacau en pols.



EDITORIAL

Cerramos el año con muy buen sabor de boca gracias al afecto y el apoyo que nos habéis dado todos los socios y socias. En la Concentración “Sin gluten y sin ayudas” nos reunimos un millar de personas, en la feria “Mediterranean Gluten Free Forum” fuimos más de 8.000 y en el Simposio sobre Celiaquía y Dieta Sin Gluten este noviembre hemos llenado, con un centenar de socios y socias que habéis acudido a las ponencias mientras, a su vez, los más pequeños han disfrutado de actividades navideñas y formativas sobre celiacía.

Este 2023 hemos tenido una gran cobertura mediática. El impacto de la inflación en la ya castigada economía doméstica de las personas con celiacía, como el resto de campañas que hemos impulsado desde la entidad, han hecho que el colectivo celiaco haya sido noticia y los medios nos han hecho de altavoz para denunciar el hecho que todavía no tenemos ayudas para hacer frente a nuestro tratamiento, lo que supone un agravio sanitario respecto a la cobertura que sanidad hace al resto de pacientes: TV3, Diari Ara, La Vanguardia, Onda Cero, Catalunya Ràdio, RAC1, Radio COPE, entre otros..

Este año hemos conseguido que se aprueben dos Resoluciones en el Parlament de Catalunya a favor del colectivo celiaco y continuamos trabajando para que se ejecuten y no queden en papel mojado. En el ámbito nacional, seguimos batallando con el Ministerio de Sanidad para que se incluyan los productos sin gluten en la Cartera Nacional de Salud y mejorar la tributación del pan común y pan no común sin gluten.

Sabemos que comer fuera de casa es un gran reto para cualquier persona con celiacía. Es por eso que hemos continuado impulsando el Proyecto Restauración acreditando establecimientos, haciendo convenios con Ayuntamientos para actuar en el ámbito local y haciendo campañas de temporada como “Ningún niño celiaco sin Mona” o “Ningún niño celiaco sin caramelos para la cabalgata de Reyes Magos”, para que tanto grandes como pequeños comamos igual que el resto en épocas especiales.

Los miembros del departamento técnico-científico han viajado a Ámsterdam, Grecia y Madrid para seguir estando al día de las últimas novedades en celiacía, sensibilidad al gluten/trigo no celiaca, dieta sin gluten y tecnología de los alimentos, presentadas en simposios nacionales e internacionales, para dar el mejor asesoramiento a todas las personas afectadas por patologías relacionadas con la ingesta de gluten y también a los fabricantes y restauradores interesados en ofrecer productos aptos para el colectivo.

No podemos acabar sin destacar que ha sido un honor recibir el “Premi Catalunya Consum” como entidad comprometida con los consumidores y por nuestra trayectoria, otorgado por la Unió de Consumidors de Catalunya (UCC) en el marco de los actos conmemorativos de sus 40 años de trayectoria.

VII Simposio sobre celiacía y dieta sin gluten

Más de un centenar de socios y socias de la entidad acudieron

el sábado 25 de noviembre al VII Simposio sobre celiacía y dieta sin gluten, que se celebró en el espacio Torre Jussana, en Barcelona. A petición de los socios y socias, este año pusimos el foco en los niños con celiacía, proporcionando información de valor para los padres y madres que acudieron a la jornada. Paralelamente a las ponencias para adultos, organizamos actividades para los más pequeños de 5 a 12 años: talleres de cocina sin gluten, actividades formativas sobre la celiacía y actividades navideñas. ¡El buen tiempo nos acompañó, y no faltó una pausa-café en el espacio exterior donde a media mañana nos reencontramos todos juntos!

PONENCIAS VII SIMPOSIO

La jornada empezó con unas palabras introductorias y de agradecimiento de la vicepresidenta de la entidad, Nuria Camats.

La primera ponencia, **Novedades sobre el diagnóstico de la enfermedad celiaca en pediatría**, fue a cargo del **Dr. Roger Garcia Puig**, Responsable del Departamento de Pediatría del Hospital Mútua de Terrassa. Director médico de pediatría de atención primaria y cofundador de The Smart Lollipop. Consulta de Gastroenterología Pediátrica en el Hospital HM de Niños. Desde el 2012 es miembro de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN), en el grupo de trabajo sobre trastornos gastrointestinales eosinofílicos. Los asistentes se mostraron muy interesados y, acabada la charla, dedicamos media hora a resolver las consultas que hicieron al doctor.



En este QR se puede consultar la ponencia

A continuación organizamos una mesa redonda sobre el tratamiento de la enfermedad celiaca. En primer lugar, **Joel Huguet**, Tecnólogo de los Alimentos y miembro del Departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya, nos explicó **cómo seguir una dieta saludable sin gluten y cuáles son los errores más comunes que se cometen**. Nos habló de cereales o pseudocereales que por naturaleza no tienen gluten como la quinoa, el teff o el trigo sarraceno; nos explicó cómo leer las etiquetas y sobre nutriscore; nos mostró el plato de alimentación saludable y nos habló de la nueva guía editada por la entidad *Guía de ahorro y aprovechamiento alimentario sin gluten*.



En este QR se puede consultar la guía



Consultar la ponencia

Seguidamente, **Cristóbal Pérez**, Tecnólogo de los Alimentos y Jefe del Departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya, habló sobre los **fármacos que están en estudio para tratar la enfermedad celiaca y que podemos esperar en un futuro**. Como dato curioso, preguntó a los asistentes si tomarían una pastilla para tratar la celiaquía en vez de tener que seguir la dieta sin gluten, y más de un 50% levantaron la mano afirmativamente. En cambio, cuando preguntó si estarían predispuestos a ponerse una vacuna semanalmente, hubo pocas manos levantadas. De todos modos, actualmente el único tratamiento posible es el seguimiento estricto de la dieta sin gluten durante toda la vida.



Consultar la ponencia

La última ponencia **“¿Cómo gestionar la celiaquía y las emociones de nuestros hijos e hijas?”** fue a cargo de Gentzane Carbajo, Doctora en Psicología y Especialista en Psicología Clínica; miembro del equipo del Centro MQ-Reus. Fue una charla interesante, amena y distendida pero, a la vez, iluminadora e introspectiva, para hacernos reflexionar. Gentzane nos dio consejos útiles para comprender como podemos acompañar a nuestros hijos e hijas. *“Tenemos que tener en cuenta nuestro modelo de vínculo y de educación: si hemos acompañado, hemos educado, hemos generado un vínculo y nuestros hijos e hijas encuentran en nosotros una red de protección, las situaciones que la adolescencia y la celiaquía pueden generar, tendrán menor impacto emocional”*, destaca.

Actividades infantiles

Organizamos actividades para niños y niñas con celiaquía de 5 a 12 años.

- Talleres de cocina sin gluten, a cargo de Mònica Roig (IG: @glutoniana_)
- Lectura del cuento **Manelic siempre tiene hambre**.
- Taller de *tote bags*.
- Actividad formativa sobre celiaquía, a cargo de Joel Huguet, Tecnólogo de los Alimentos y miembro del Departamento Técnico de la Associació Celíacs de Catalunya, y Gemma Riera, miembro

del Departamento de Comunicación de la entidad.

Un agradecimiento a las empresas que nos hicieron un donativo para la pausa café. Palmeras y cruasanes de **Sana Locura Bakery**. Cocas de **Celiadictos**. Tortitas, galletas y rellenitos de **Sol Natural**, fruta de **TalKual**, bebidas vegetales de **YOSOY** y Galletas **Gullón**.

Conferencias y Asamblea General de la AOECS 2023

A cargo de Cristóbal Pérez Sixto, responsable del departamento Técnico-Científico de la Associació Celíacs de Catalunya

El fin de semana del 3 de noviembre, las asociaciones de celíacos miembros de la Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa (AOECS) nos reunimos nuevamente como cada año, en esta ocasión, en Atenas, para celebrar la Asamblea General.

Empezamos la primera sesión de conferencias con una miembro del Ministerio de Salud de Grecia, acompañada de la directora de la Asociación Helénica. Al mismo tiempo, tuvo lugar la reunión de los miembros del CYE (el grupo de Jóvenes Celíacos de Europa), los cuales realizaron sus sesiones de forma paralela.

A continuación, se iniciaron las conferencias con la presentación de un nuevo libro sobre la enfermedad celiaca en niños y en adultos por parte de la eminencia italiana, el **Dr. Ricardo Troncone**.

Después de esta sesión, se abrió una mesa de debate moderada por la AOECS sobre la dieta sin gluten, los nuevos tratamientos para la enfermedad celiaca y como se tienen que complementar los unos con los otros. El debate empezó con la intervención de la Dietista Clínica de Dr. Schär, **Katie Kennedy**, que nos habló de las inquietudes del colectivo celiaco a la hora de consumir productos sin gluten. Seguidamente, el **Dr. Ricardo Troncone** realizó su intervención, comentando la posible utilidad que pueden tener los medicamentos terapéuticos en el futuro del paciente con celiaquía. Actualmente, las principales estrategias médicas de los estudios sobre medicamentos se centran en diferentes vías o mecanismos de acción del medicamento, pero las que más éxito están teniendo en ensayos clínicos son las que utilizan la reducción de la carga antigénica mediante la digestión del gluten (con unas enzimas llamadas glutenasas*), antes de que se produzca la reacción autoinmune.

Las glutenasas* son enzimas encargadas de degradar el gluten que provienen de las plantas u otros microorganismos asociados al mundo vegetal. En un escenario perfecto, estas glutenasas se encargan de degradar el gluten en péptidos de dos a tres aminoácidos, reduciendo así la carga “tóxica” de la proteína (recordamos que el gluten es una proteína compuesta por una cadena de aminoácidos que en su conjunto pueden generar una reacción autoinmune tóxica en personas celíacas). Estas glutenasas son una esperanza en el ámbito de la investigación como esperanza futura de prevenir ingestas de gluten no deseadas en personas con enfermedad celiaca (EC) cuando salen a comer fuera de casa.

Después del turno del Dr. Troncone, fue del **Dr. Daniel Leffer**, de la empresa farmacéutica TAKEDA, una de las empresas que

está realizando ensayos clínicos para evaluar el posible uso y desarrollo de nuevos fármacos para personas con EC. Leffer comentó que la idea inicial es que este tipo de fármacos en el futuro sean para uso, principalmente, de aquellas personas con celiaquía que tienen muchas complicaciones, incluso siguiendo la dieta sin gluten (DSG), y su calidad de vida se ve muy reducida. Comentaba, también, que la DSG probablemente siempre será la mejor alternativa, pero que, en muchas ocasiones, puede presentar errores, ya sea por la mala elección de productos o bien por no tener especial cuenta con las ingestas de gluten no programadas. Así pues, las farmacéuticas están investigando con la intención de intentar enmendar estos errores de la dieta sin gluten.

La última intervención de esta mesa de debate fue de la CEO de la Asociación del Reino Unido (Coeliacs UK), **Hillary Croft**. En su intervención comentó que en el Reino Unido se ha llevado a cabo una encuesta a más de 2.000 personas con celiaquía, preguntando sobre el seguimiento de la DSG y como considera el paciente el uso de fármacos en el futuro. Un 49% de los encuestados reportó que había tenido algún síntoma en las últimas 4 semanas, tan solo un 10% de los encuestados comentó que estos síntomas podían estar relacionados con una ingesta conocida indebida o contaminación cruzada con gluten. Además, el 40% de las personas que respondieron a este cuestionario consideraba que no está del todo satisfecha con la DSG. Y por eso, 3 de cada 4 consideraron extremadamente importante el uso de fármacos para sustituir la dieta sin gluten en su día a día. Por otro lado, un 80% de los pacientes consideraron que usarían fármacos en paralelo a la dieta sin gluten si esto implicaba una mejora de su calidad de vida.

CERVEZAS SIN GLUTEN (“BEER OR NOT TO BEER? THIS IS THE QUESTION”)

Después de esta sesión, hablamos de un tema muy interesante, el consumo de cervezas sin gluten. Abrió la sesión la representante de la Asociación de Bebidas de Europa **Olivia Vicentini**, quién comentó de una manera muy sencilla la situación, en el ámbito mundial, sobre el etiquetado legal de las cervezas sin gluten. Actualmente, en Europa, el Reglamento 828 del año 2014 permite a las empresas cerveceras etiquetar las cervezas que elaboran reduciendo el contenido de gluten en el producto final (recordamos que las cervezas sin gluten se realizan a partir de cereales con gluten, principalmente cebada o trigo, agua, lúpulo y levadura, añadiendo un complejo enzimático final, denominado “prolly endopeptidasa” y taninos, que tienen el objetivo de degradar el gluten).

Vicentini comentaba que se han descrito hasta 299 péptidos de hordenina de la cebada que pueden desencadenar la reacción autoinmune en las personas con EC. Para saber si el contenido de gluten final en una cerveza es menor a las 20 ppm (20 mg por kg), las empresas cerveceras analizan sus productos en laboratorios externos en los cuales, mediante una metodología de análisis específico para el análisis de gluten hidrolizado, obtienen un resultado de la cantidad de gluten que la cerveza pueda tener.

En el ámbito legal, en los Estados Unidos la FDA no permite que este tipo de cervezas se etiqueten con la mención

“sin gluten” sino que tienen que etiquetarse como “producto procesado para reducir la cantidad de gluten”, y, además, no recomiendan su consumo a personas con enfermedad celiaca. En Canadá, un producto sin gluten se considera aquel que se elabora sin cereales con gluten, como son el trigo, el centeno, la cebada, el triticale o el kamut. En Australia, la legislación es todavía más restrictiva, puesto que si en un producto se detecta una mínima cantidad de gluten (menor de 20 ppm) por el método universal, oficial y aceptado, este producto no puede etiquetarse como “sin gluten”. En este país, los productos que contienen menos de 200 ppms de gluten pueden ser etiquetados como “producto con bajo contenido en gluten”.

Durante la tarde de este primer día, también asistimos a una sesión con grupos reducidos para hablar sobre las cervezas. Empezamos hablando sobre la historia de las cervezas sin gluten en Europa. En el año 2008, aparecieron en el mercado las primeras cervezas sin gluten y en 2015 fueron incluidas en el Estándar AOECS como “producto licenciable”, es decir, que puede estar etiquetado con la Marca Espiga Barrada. En el año 2016, un grupo de investigadores publicó un estudio donde se mencionaba que la metodología de análisis de los productos con gluten hidrolizado (ELISA-R5 Competitivo) tenía ciertas limitaciones. En el año 2019, la AOECS hace patente a sus miembros las posibles limitaciones del método analítico. En 2020, el Prolamin Working Group publicó un comunicado en el cual señalaba que el actual método es lo más fiable para el análisis de productos con gluten hidrolizado, pero que es necesario continuar comparándolo con otros métodos con la condición de evaluar su robustez. Y este 2023, un grupo de investigadores de la Universidad de Sevilla ha publicado un nuevo estudio comparativo que evaluaba el método de análisis.

En la actualidad, el grupo de trabajo concluyó que:

- Son necesarios nuevos estudios comparativos para continuar evaluando la robustez de ELISA-R5 Competitivo.
- Es necesario que las empresas cerveceras estandaricen el proceso, con la condición de buscar unas enzimas que degraden el gluten de manera homogénea y estableciendo unos tiempos de fermentación concretos y suficientes para degradar el gluten.
- Es necesario realizar estudios clínicos que evalúen el consumo de cervezas sin gluten en personas con enfermedad celiaca.
- Es necesario tener en cuenta el estado psicosocial de los consumidores, desde las asociaciones no podemos obligar a los consumidores a no consumir cervezas sin gluten. Por lo tanto, desde las asociaciones tenemos que empoderar al paciente para que tome sus propias decisiones y, de este modo, exponer que está en estudio la posibilidad que las cervezas sin gluten generen una posible respuesta autoinmune, pero que si al consumir cerveza el paciente observa un aumento de la sintomatología, la recomendación sería no consumirla.
- El Estándar de la AOECS para la certificación de alimentos sin gluten continuará permitiendo la certificación de cervezas sin gluten que en su proceso de auditoría consigan garantizar la

ausencia de gluten (<20 ppm) y cumplan con el requisito obligatorio de proporcionar a las asociaciones correspondientes los análisis de detección de gluten con resultado negativo del 100% de lotes de cerveza sin gluten fabricado.

Esta decisión se tomó partiendo de la legalidad y cumplimiento de la legislación actual (RE N.º 828/2014, que establece que un producto podrá llevar la mención “sin gluten” siempre que contenga <20 mg/kg de gluten).

Así mismo, durante las sesiones se remarcó que cualquier consumo de bebidas alcohólicas puede aumentar el riesgo de varias enfermedades y, por lo tanto, la recomendación de alcohol 0 siempre tiene que prevalecer. La AOECS realizará una campaña de comunicación para informar al colectivo celiaco sobre la presencia de péptidos inmunogénicos en cerveza sin gluten y otros riesgos para la salud del colectivo celiaco (incluidos los daños a causa del consumo de alcohol) para que el consumidor pueda elegir si consumir o no el producto.

MATERIALES BIODEGRADABLES EN CONTACTO CON ALIMENTOS

Los envases y utensilios biodegradables son una potencial fuente de contaminación con gluten para la migración del gluten del envase al alimento. **Susanna Neuhold**, del departamento de Calidad de la Asociación de Celiacos de Italia, empezó la sesión presentando los pequeños estudios piloto que se han ido realizando desde las diferentes asociaciones (FACE, la Asociación de Italia y la Asociación de Países Bajos), con el objetivo de evaluar la migración del envase al alimento, en envases adquiridos fabricados a partir de pasta de gluten (principalmente). Todos los estudios concluyeron que hay migración de gluten del envase al alimento, y además, consumir estos alimentos contaminados sería potencialmente tóxico para las personas con enfermedad celiaca.

En estos estudios, se observó que la gran mayoría de envases y utensilios producidos a partir de gluten son más oscuros que sus homólogos sin gluten, elaborados a partir de celulosa o fibras de cereales. Incluso, algunos de estos envases con gluten se venden como comestibles, lo cual supondría un mayor riesgo para los pacientes.

Por suerte, Neuhold comentaba que en Italia se hizo un pequeño estudio de mercado y el volumen de este tipo de productos biodegradables con gluten en el mercado, de momento, no es nada elevado.

La siguiente ponencia en esta sesión fue a cargo de **Linus Engqvist**, responsable de Abogacía y Relaciones Públicas de la Asociación de Suecia. Linus comentaba que el gluten, a nivel tecnológico, es una fantástica herramienta para sustituir los envases plásticos, aun así, nos enfrentamos al problema que actualmente no hay una reglamentación clara de aplicación a los envases biodegradables. Por lo tanto, estos envases no tienen que ir acompañados de una ficha técnica donde se mencionen los alérgenos, cosa que es muy necesaria.

En tercer lugar, fue el turno de uno de los directores de la junta de la AOECS y director de la Asociación de Celiacos de

Países Bajos, **Floris van Overveld**. Comentó la posición de las instituciones y los fabricantes de envases en su país. Desde su asociación se han puesto en contacto con el Ministerio de Salud y, en varias reuniones, han llegado a las siguientes conclusiones:

- La legislación tiene que proteger a los consumidores en este ámbito, puesto que no parece que lo esté haciendo.

- Según la ley, estos productos tienen que estar etiquetados en función de lo que recoge la Regulation (EC) N.º 1935/2004, arte. 15.

Además, también han contactado con una compañía que se dedica a la producción de envases y tienen el objetivo de desarrollar una guía para fabricar envases y utensilios biodegradables con ingredientes sin gluten.

Las conclusiones al acabar esta sesión fueron:

- La AOECS tiene que redactar un comunicado para facilitar a las asociaciones miembro como informar sobre los envases y utensilios biodegradables.

- Necesitamos mayor investigación en este campo.

- Es probable que el número de opciones de envases y utensilios biodegradables a base de gluten continúe creciendo. Tenemos que monitorizar este crecimiento para evaluar el riesgo.

ASAMBLEA GENERAL DE LA AOECS

El sábado 4, tuvo lugar la Asamblea General de la AOECS, donde se votaron y se aprobaron los puntos del día en que se marcaban las estrategias de la asociación de cara los planes de trabajo del año 2024. Además, se aprobó la entrada de dos nuevas asociaciones miembros, una joven asociación de Georgia y otra asociación con más volumen de socios de Israel.

Las asambleas del año 2025 y 2026 ya tienen sede: se celebrarán a Madrid y Estocolmo.

Entrevista al chef Jordi Esteve

Entrevistamos a Jordi Esteve, chef del restaurante Nectari (C/ València, 28 - Barcelona), establecimiento galardonado con una Estrella Michelin desde 2012, incluido en la Guía Repsol 2023 y acreditado como restaurante que ofrece opciones seguras para personas con celiaquía desde 2019.

1.- ¿Qué te llevó a ofrecer opciones aptas para las personas que sufren celiaquía en el Nectari?

Pues bien es verdad que hace muchos años, yo diría que unos 14. Nos hizo una reserva una señora comentando que uno de los comensales tenía una intolerancia, nosotros trabajamos con producto de mercado y de temporada, por lo cual todas o casi todas las elaboraciones se hacen en el momento, de forma que le dije que si se trataba de alguna carne o vegetal que no se

preocupara que lo adaptaríamos. Cuando me dijo que en realidad era “celiaca” y no toleraba el gluten, me sentí un poco abrumado. No tenía ni *pajotera* idea de que era “la celiacía”, así que como no me gusta ser ignorante en la cocina y tenía una semana antes de que llegara la reserva, me puse manos a la obra.

Tengo la gran suerte de tener una hermana especialista en este campo, es tecnóloga de alimentos y dietista-nutricionista, entre otras especialidades digestivas. Me lo puso muy fácil, vino al restaurante y nos hizo varias formaciones intensivas en cuanto a la patología, contacto cruzado, manipulación, etc.

Continuamos formándonos en este tema, y otros muchos, gracias a la profesionalidad de Blanca.

El día de la reserva, resultó que la persona celiaca era una niña de 8 años que no salía a restaurantes por miedo al contacto cruzado con gluten, le pudimos hacer un menú degustación todo sin gluten, con su propio pan, *coulant* de chocolate, etc. En aquellos tiempos, tan escasos de productos y conciencia, fue un gran menú y todo un éxito que la mamá nos agradeció con lágrimas en los ojos. ¡Todavía me acuerdo de ellos!

2.- Te formaste en la reconocida escuela de cocina y pastelería Hofmann de Barcelona y has trabajado en algunas de las cocinas más importantes del país e internacionales. ¿Cómo se enfoca la cocina inclusiva y el protocolo para cocinar para personas con celiacía en particular en las cocinas de referencia?

La verdad es que es muy importante la formación y los protocolos muy estrictos.

3.- ¿Qué os llevó a acreditaros con nosotros?

Al ver que las personas que venían y tenían celiacía salían tan contentas, nos decidimos a buscar una certificación como la vuestra que todavía nos diera más seguridad.

4.- ¿Cuáles son los platos más demandados aptos para las personas que tienen celiacía en el Nectari?

El *coulant* de chocolate es uno de los preferidos y la reina de la corona son los canelones.

5.- ¿Cómo ves el futuro de la cocina sin gluten apta para las personas que sufren celiacía?

Cada vez mejor y más brillante, antes era muy difícil encontrar productos, el pan era un desastre y hoy en día se ha mejorado muchísimo. Encontramos, cada vez más, tiendas especializadas con productos aptos para personas con celiacía, pastelerías, etc.

6.- La recetas de Navidad que presentamos en este número de la revista son tuyas. ¿Qué otros platos sin gluten de la carta del Nectari recomendarías a nuestros socios y socias para estas fiestas?

¡Los canelones no se los pueden perder! El pan de sabores que elaboramos nosotros, el flan sin huevo, el risotto y la espalda

de cabrito.

7.- ¿Y ya para acabar, qué te parecería ser abanderado de la Asociación? Eres el claro ejemplo de restaurador con conciencia social e implicación. La mejor representación que nos puede ayudar en la tarea de sensibilización de la celiacía. Para nosotros sería un honor.

¡Y tanto! ¡Me hace mucha ilusión! Ya sabéis que hace muchos años que estoy en la Asociación y creo que se tiene que continuar trabajando para normalizar, cada vez más, este colectivo tan amplio.

Muchas gracias, Jordi. Te agradecemos el apoyo que dais al colectivo desde el Nectari tu equipo y tú.

Primera actividad para adolescentes en el Espacio Chef Caprabo

Hace tiempo que las familias socias de la entidad con adolescentes entre 13 y 17 años nos pedíais alguna actividad para que chicos y chicas se reencontraran con las amistades que, durante estos últimos años, han ido haciendo en las colonias infantiles. Con esta finalidad, el pasado sábado 28 de octubre por la mañana preparamos un taller de cocina sin gluten dirigido en el Espacio Chef Caprabo del centro comercial Illa Diagonal de Barcelona.

La actividad, impartida por el chef Carlos Milan, de la empresa Alatria gastronomía, y Helena González, formadora de la asociación, tenía como objetivo dar conocimientos prácticos a los jóvenes para fomentar su autonomía, aprender recetas deliciosas y pasar un buen rato.

Se dividió los participantes en 3 grupos, cada uno haría una receta diferente, compraría los ingredientes en el supermercado Caprabo, adyacente al Espacio Chef, y lo elaboraría bajo la supervisión de Carlos y Helena. Antes de empezar la parte práctica, Helena González informó a los adolescentes sobre aspectos de la dieta sin gluten y del etiquetado que les servirían para hacer la compra en el supermercado y la posterior elaboración de las recetas.

Antes de pasar por caja, los formadores verificaron que los productos fueran realmente aptos y dieron instrucciones correctivas. Después de hacer la compra, el chef Carlos Milan enseñó a cada grupo como cocinar su receta, a la vez que les dio algunos trucos de cocina. El menú del taller constó de un primer plato de crema de otoño con verduritas, ravioli crujiente y *coulant*, un segundo plato de mar y montaña y unos postres de plum cake de calabaza y castañas.

Al finalizar, todos los participantes hicieron una degustación de los platos de los otros grupos e, individualmente, los puntuaron. El resultado, sumado a las valoraciones de Carlos y Helena, dio un equipo vencedor, que recibió un obsequio por parte de Caprabo, y los segundos clasificados, uno de Alatria. Por otro lado, todos los asistentes recibieron un certificado de participación en el taller y un pequeño obsequio de Caprabo.

¡Esta ha sido la primera de más actividades que esperamos llevar a cabo para jóvenes!

SummerCamp en Lisboa con CYE

A cargo de Martí Soto miembro del grupo Celiacos Jóvenes

Era un día de primavera cuando recibí la noticia que se retomaría de nuevo la esperada edición 2023 del SummerCamp del 21 hasta el 27 de agosto, organizada por CYE (Coeliac Youth of Europe) en Lisboa, Portugal. Inmediatamente, me registré en el formulario y empecé el proceso de inscripción donde la espera se hizo larga, pero como dicen, “todo lo bueno se hace esperar”.

Gracias a una de las iniciativas del grupo de celiacos jóvenes de la asociación, pude conocer con antelación a uno de los participantes que me acompañaría en este viaje.

Llegó el día, tengo que reconocer que estaba un poco nervioso... Ya había salido de casa a otros países durante más tiempo, pero este viaje era diferente. Los he hecho, y siempre he tenido que estar alerta, nunca he podido bajar la guardia por si el equipo de cocina estaba preparado para disponer de comida totalmente apta o de si había contacto cruzado con gluten en las comidas. Nunca había experimentado el hecho de convivir durante tantos días con otras personas que sufren la misma condición que yo y no sentirme diferente a los otros. Sobre todo, gracias al hecho que teníamos un equipo especial que nos organizaba todas las comidas, y que incluso nos las llevaba donde fuera durante los picnics. Además, el equipo de organización de actividades había planificado un calendario con horarios y tareas para que pudiéramos disfrutar de la ciudad y no perdernos ningún rincón como turistas, mezclando aspectos culturales con la diversión que ofrece la ciudad (desde monumentos históricos y actividades marítimas hasta ocio nocturno u ofertas gastronómicas). Por todo esto, además de ser unas personas amabilísimas, se merecen una mención especial, por su trabajo y dedicación.

Es curioso como en habitaciones de tres, cuatro o incluso ocho personas, uno se puede encontrar con tanta diversidad de nacionalidades. Personas con quienes compartimos no solo el hecho de tener celiaquía, sino otros muchos intereses en común.

Un punto importante de toda la experiencia es el respeto que ha habido entre todos los participantes: camaradería, amabilidad y ganas de pasárselo bien. El hecho que todos fuéramos personas adultas de edades comprendidas entre 18 y 30 años y que tuviéramos que comunicarnos mediante el inglés permitió una cohesión de grupo más fuerte. Espero que con algunas de ellas pueda conservar la amistad y continuar compartiendo experiencias de ahora en adelante.

En resumen, animo a las asociaciones a continuar esta iniciativa en cualquier país para disfrutar y descubrir todo lo que ofrece, con la liberación personal de dejar de banda las preocu-

paciones que supone el hecho de ser celiaco. Preparar la malaquita sin el kit de supervivencia celiaco es, realmente, un placer.

Festividades sin gluten

Las personas afectadas por patologías relacionadas con la ingesta de gluten a menudo se encuentran con una carencia de inclusividad en las fiestas más emblemáticas del año. En la mayor parte, festividades donde los niños son los protagonistas. Es por eso que, ya hace años, pusimos en marcha la primera campaña “Ningún niño celiaco sin caramelos” durante la cabalgata de Reyes Magos, y hemos ido ampliando la reivindicación al resto de festividades donde grandes y pequeños con celiaquía, sensibilidad al gluten no celiaca o alergia al trigo se ven excluidos, para conseguir que todos puedan disfrutar de forma segura de la mona de Pascua, los panellets de la Castañada, los caramelos de la cabalgata y el roscón de reyes.

Con las festividades de Pascua próximas al calendario, el pasado marzo impulsamos por primer año la campaña “Ningún niño celiaco sin mona”. Hasta entonces, solo un 0,6% del total de pastelerías y obradores de Cataluña y Menorca elaboraban monas aptas para celiacos. Más allá de dar visibilidad a la discriminación que pueden sentir los más pequeños de la casa que sufren esta afección, el objetivo era conseguir que cada vez más obradores se acreditaran para poder ofrecer elaboraciones para personas con celiaquía. En esta ocasión, la actriz Silvia Marsó se sumó a la campaña, como madre de un hijo con celiaquía, para apoyar y conseguir más visibilidad.

Los establecimientos que se quieran acreditar como aptos para celiacos solo tienen que escribirnos a restauracio@celiacscatalunya.org y solicitar el trámite, que es totalmente gratuito. Después, el Departamento de Restauración de la asociación se encargará de gestionarlo todo.

Alrededor de la castanyada lanzamos un comunicado a los medios de comunicación para advertir que la mayor parte de los panellets que se confeccionan actualmente en Cataluña, incluidos los que muchos pequeños elaboran en las guarderías y escuelas catalanas, no son aptas para celiacos.

A pesar de que los ingredientes de los panellets tradicionales no contienen gluten (harina de almendra, azúcar, huevo, piñones, coco, cacao...), uno de sus componentes básicos, la harina de almendra, es considerada de riesgo para las personas celiacas, puesto que, si no ha sido elaborada siguiendo los protocolos, podría estar contaminada por gluten y, por lo tanto, comportar una amenaza para la salud de las personas que sufren celiaquía. Para descartar cualquier riesgo es imprescindible que esté etiquetada como libre de gluten con la espiga barrada o con la leyenda sin gluten. Del mismo modo, la mayoría de los panellets que se venden en supermercados y grandes superficies tienen que estar etiquetados sin gluten para ser aptos para personas con celiaquía, puesto que pueden estar elaborados con ingredientes que contienen gluten o que pueden contener por contacto cruzado con otros alimentos durante el proceso de fabricación.

Para acabar, hay que recordar que en 2007 pusimos en marcha la iniciativa “Ningún niño celiaco sin caramelos”, dirigida a ayuntamientos con el objetivo que los niños y niñas con celiacía puedan disfrutar, como el resto, de una fiesta tan entrañable como es la cabalgata de la noche de Reyes. **Adherirse a la campaña es fácil, solo hace falta que los ayuntamientos adquieran los caramelos y golosinas sin gluten y lo comuniquen a la asociación.** Para garantizar y facilitar esta tarea, desde la entidad facilitamos a los ayuntamientos un directorio con fabricantes que elaboran caramelos sin gluten.

En la cabalgata de 2023, el número de ayuntamientos adheridos a la campaña fue de 202, un récord desde que se puso en marcha la iniciativa pero un número muy lejano del número total de ayuntamientos de Cataluña y Menorca, 955. Es por eso que este año hemos impulsado una campaña con los medios de comunicación para conseguir que más consistorios se sumen a la iniciativa durante 2024.

Desde la Asociación seguiremos reivindicando y haciendo difusión a los medios de comunicación de la falta de inclusividad del colectivo celiaco en las festividades hasta que haga falta.

Enoturismo sin gluten

¿Cuántas veces os ha pasado que habéis hecho una actividad de enoturismo, u otro tipo de actividad de ocio o cultural, pero las opciones a la hora de comer han sido nulas o limitadas? Las per-

sonas con celiacía tenemos derecho a disfrutar igual que el resto, y es por eso que desde el Departamento de Restauración hemos iniciado una nueva tarea: acreditar actividades de enoturismo sin gluten, que podéis consultar en el mapa de acreditaciones de nuestra web y app.

- ¿Qué tipo de actividades? Maridaje de vinos y quesos, degustación gastronómica, rutas entre viñas con degustación final...

- ¿Cómo las podéis encontrar? Escribiendo “enoturismo” en la sección “Nombre lugar” del buscador de la web o app.



Si hacéis la búsqueda, actualmente os saldrán dos: actividad de enoturismo en la bodega Viñas de Lilith (restaurante también acreditado) y actividad de enoturismo en las bodegas Avgvstvs Forvm.

Es importante destacar que se acredita la actividad de enoturismo en si, y no tiene por qué necesariamente estar acreditado el restaurante del espacio. Y, en caso de que esté acreditado, os saldrá también en la app como establecimiento acreditado.

¡Empezamos con dos y esperamos que esta lista vaya creciendo!

Tortillas Nagual 20 anys donant la volta al menjar sense gluten



2003

Neix Nagual

un projecte per adaptar les tortillas de blat de moro al paladar europeu



2010

Arribem a les grans superfícies

i ens adonem de la bona acollida dels nostres productes entre les persones celiàques



2011

Ens certifiquem

com a empresa sense gluten amb el segell FACE



2016

Obtenim el segell ELS

perquè les persones celiàques gaudeixin amb seguretat d'un menjar variat, divertit i fàcil de preparar

Avui en dia

Produïm **més de 100.000 tortillas diàries**, totes sense gluten

9 varietats de tortilla per acolorir els teus apàts!

Maíz blanco, Sabor de México, taquera, ecològica, integral, blava, Especial Fajitas, Mini Tacos, Wraps... Troba la teva preferida i gaudeix sense gluten!



nagual

tortillasnagual.com

Els canelons, sense pressa.



I també, sense gluten.

PER NADAL I DURANT TOT L'ANY, GAUDEIX DELS NOSTRES
DELICIOSOS PRODUCTES 100% APTES PER A CELÍACS.



Descobreix tots els productes a les nostres botigues.

- **Organyà:** Carretera d'Andorra, 9
- **Puigcerdà:** Carrer Major, 33
- **Sant Cugat:** Carrer Santiago Rusiñol, 10

O bé, a la botiga online www.obach1915.com

Mediterranean
Gluten Free
Forum
—
BARCELONA



EL FUTUR DE L'ALIMENTACIÓ SENSE GLUTEN

25 I 26 MAIG 2024 - BARCELONA

RESERVA LA DATA

Tornem a celebrar el Dia Internacional de la Celiàquia (DIC) presencialment, enguany en el marc de la 2a edició de la fira Mediterranean Gluten Free

Showcookings, degustacions, tallers, activitats infantils, xerrades amb ponents de primer nivell i molt més!

**T'hi
esperem!**

**Museu Marítim
de Barcelona**

Av. de les Drassanes, 1, 08001 Barcelona

25 i 26 de maig de 2024



Associació Celíacs
de Catalunya