

Mira Menorca

Una vida sense gluten

Menorca només compta amb tres restaurants amb el **distintiu acreditatiu** d'oferir plats sense aquesta proteïna

GABRIEL MORENO

Evitar la ingesta de productes amb gluten, molta higiene i sentit comú són les principals mesures que han de prendre els celíacs per poder portar una vida normal. A Menorca només són tres els restaurants que tenen el segell acreditatiu per oferir amb garanties plats sense aquesta proteïna.

El degà d'aquests és Loar de Ferreries amb una experiència de dues dècades. «Gràcies a les peticions que ens feia la filla d'una veïna del poble afectada per aquesta intolerància alimentària vam començar a introduir plats sense gluten, quan a Menorca era un tema gairebé desconegut», explica l'encarregat del local, Jandro Allès.

Per la seva part, la cap de cuina del restaurant sa Cova de Cala Blanca, Esther Juan, explica que «fa dues temporades, quan vam començar amb aquesta iniciativa vam passar tres mesos fent proves per aconseguir que els plats tinguessin el gust de sempre amb ingredients sense gluten». L'esforç ha valgut la pena perquè ara poden oferir un carta gairebé sense aquesta proteïna, que es troba als cereals com blat, ordi, sègol, civada, espelta, kamut o triticale.

Pere Sales, gerent de s'Engolador, afirma que el 70 per cent de la carta d'aquest establiment està adaptada als celíacs. Tot i així, aquests restaurants han de renovar anualment la certificació del fet d'oferir un producte lliure de gluten.

PRESCRIPCIONS

Per obtenir aquest distintiu acreditatiu, que és la figura d'una espiga de blat amb una creu ratllada, és obligatori seguir una sèrie de prescripcions entre les que destaca, evidentment, emprar matèria primera sense gluten com pot ser arròs, blat de moro, quinoa, sèsam, fruita, verdura, llegums, tubercles, ous, carn, peix, llet i derivats o olis.

Una vegada s'han adquirit els citats productes cal emmagatzemar-los en envasos tancats de forma hermètica, en un espai específic o en el seu defecte posar-los en el prestatge superior d'un armari. I és que no passa res si cau el contingut d'un producte sense gluten sobre un que sí que conté aquesta proteïna.

A la fase d'elaboració es recomana utilitzar electrodomèstics i



Sa Cova de Cala Blanca va passar tres mesos fent proves per aconseguir plats sense gluten però amb el gust de sempre. ● FOTO JOSEP BAGUR



Incidència

Es calcula que un de cada cent ciutadans europeus és celíac

Higiene

A més d'evitar el gluten, rentar-se les mans sovint és un altre consell

estris d'ús exclusiu per a celíacs o en el seu defecte netejar bé aquests aparells abans d'emprar-los per cuinar per evitar la temuda contaminació encreuada.

Emprar paper de cuina d'un sol ús i rentar-se les mans abans de manipular aliments o de servir plats són altres de les prescripcions que s'han de seguir per poder oferir un servei de restauració amb prou garanties, no només per al col·lectiu celíac sino també per al conjunt de la població.

La celiaquia que provoca la ingesta de gluten és un trastorn de les vellositats de l'intestí prim que dificulta la capacitat del cos per absorbir els nutrients dels aliments. Es calcula que un de cada cent europeus és celíac, però només estan diagnosticats un 15 per cent d'aquests. L'exjugador del Menorca Bàsquet Andreu Matalí és un d'aquests pocs casos diagnosticats. «M'ho vam detectar fa onze anys però amb les degudes precaucions i amb restaurants de confiança pots portar una vida normal», explica.



Aquesta entitat compta a Menorca amb seixanta socis.

L'Associació de Celíacs espera que dos nous locals se sumin a l'oferta

► L'experta en alimentació sense gluten de l'Associació de Celíacs de Catalunya i tècnica en dietètica, Elena Mora, va visitar la setmana passada els nous establiments amb què està treballant la delegació d'aquesta entitat a Menorca perquè s'incorporin a

l'oferta insular de locals que ofereixen productes sense gluten. El delegat a l'Illa d'aquest ens, Genar Escandell, preveu que per a 2018 es puguin adherir un parell d'establiments més. Aquesta associació compta a Menorca amb seixanta socis.