

REPORTAJE GASTRONOMÍA

MÁS DE C
OFERTANComer fuera ha dejado de
todavía son muy pocos losGADEA G.UBIERNA | BURGOS
ggutierrez@diariodeburgos.esten en v
Burgosmo, y no se atisba para este año cre
mico suficiente para crear emple

EL SEMÁFORO

ISABEL
ÁLVAREZJEFA DE COCINA DE
'LA FÁBULA'TAMBIÉN
MENÚS PARA
CELÍACOS

La Fábula es uno de los restaurantes burgaleses pioneros en ofrecer menús específicos para celíacos, es decir, adaptados a las necesidades de los intolerantes al gluten. Esperemos que la lista se amplíe.

JOSÉ
MIJAPTE. HA
DONANATEI
AL N
HOS

La Her
Donan
propue
alcanz
donac
atende
neces
nuevo
incre
demar
hemo

tanto la pa
steína. La

REPORTAJE GASTRONOMÍA

MÁS DE QUINCE RESTAURANTES OFERTAN MENÚS PARA CELÍACOS

Comer fuera ha dejado de ser una actividad impensable para los intolerantes al gluten, pero todavía son muy pocos los establecimientos que disponen de una carta específica para sus necesidades



PRODUCTOS TRES VECES MÁS CAROS

La principal queja de los celíacos es que los productos sin gluten todavía son mucho más caros. En ocasiones, el precio se triplica. Una baguettina de pan sin gluten, por ejemplo, cuesta 1,24 euros, mientras que el mismo producto con harina de trigo cuesta 30 céntimos.



GADEA G. UBIERNA | BURGOS
ggutierrez@diariodeburgos.es

Tener intolerancia al gluten ya no es sinónimo de tener que comer en casa a la fuerza, puesto que cada vez hay más locales que ofertan pan y recetas aptas para celíacos. En la capital hay alrededor de quince establecimientos (muchos de ellos hoteles) que adaptan su carta a las necesidades de los intolerantes, aunque muy pocos disponen de un menú específico para ellos. Tanto enfermos como asociaciones consideran que en los últimos cinco años se han multiplicado las opciones para ellos, pero aseguran que falta mucho camino por recorrer ya que los productos sin gluten son entre un 20 y un 30% más caros, lo cual dificulta que los establecimientos los tengan en cuenta.

El colectivo de Celíacos de Burgos dispone de un listado con los locales a los que se puede ir a comer, aunque también es posible conseguir una guía de «Burgos sin gluten» en las oficinas de turismo de la ciudad. Algunos restaurantes que aparecen en este listado comenzaron a adaptar sus cartas por cuestiones personales; es decir, en el momento en el que diagnosticaron celiacía a alguno de sus familiares. Este es el caso del restaurante La Fábula o del italiano Ponte Vecchio, por ejemplo. En ambos casos, han hecho un esfuerzo para adaptar sus cartas al máximo. La jefa de cocina de La Fábula, Isabel Álvarez, explica que los celíacos pueden consumir «el 90%» de los platos que ofertan. «En una ensalada con un crujiente, por ejemplo, se le quita el crujiente y ya está, pero hay algunos platos que no podemos adaptar porque no quedarían como nosotros queremos», explica.

Lo mismo ocurre en el establecimiento italiano, donde es posible ofrecer prácticamente todo, excepto el plato estrella de Italia: la pizza. La encargada del establecimiento, Marisol Álvarez, afirma que «pizza sin gluten no pongo porque se contaminaría fijo. Tenemos un único horno grande para las pizzas y es muy fácil que se quede harina, que podría contaminar las pizzas». En cambio, hay una conocida marca de pizzas que oferta este producto libre de glu-

ten en varias de sus tiendas de Burgos en las que, se supone, utilizan hornos e ingredientes diferentes.

Los italianos eran hasta hace poco locales imposibles para quien no puede consumir gluten, ya que la mayor parte de los ce-

Lo más importante es avisar de que se es celíaco al hacer la reserva, dicen los hosteleros

reales (y por lo tanto la pasta) contienen esta proteína. La encargada del local comenta que «solo pueden tomar arroz y maíz, por lo que debemos tener una pasta especial, cocerla en agua diferente, y darle vueltas o escurrirla con instrumentos distintos» a los que se utiliza con las pastas tradicionales. Aparte, explica que separan todos los ingredientes para evitar que haya confusiones en la comida.

La jefa de cocina de La Fábula, uno de los pioneros de la capital, explica que «es cuestión de organización. A mí me da pena cuando vienen al restaurante y piden un solomillo sin nada. Ellos van a lo simple porque saben que ahí no van a tener problema, pero en

realidad pueden comer muchas otras cosas. En la cocina, si lo tomas como dinámica, es mucho más sencillo de lo que parece».

Para Isabel Álvarez el sabor tampoco es un problema, ya que asegura que «varía poquísimo. A lo mejor, la harina de arroz es más sosa, pero no hay tanta diferencia». En el caso de las pastas, Marisol Álvarez cree que «sí hay algo de diferencia en la textura y el sabor, pero cada vez está más logrado».

MÁS CONTROL. En Burgos hay 127 familias que pertenecen a la Asociación Celíaca de Castilla y León, según fuentes oficiales. En algunas de ellas, es muy habitual que haya más de una persona con

intolerancia al gluten, por lo que el número de celíacos es mayor que el de asociados.

Alberto Sanz es celíaco y asegura que, aunque es evidente que ha habido un cambio en los últimos años, las cosas siguen siendo difíciles. «Creo que la Administración debería tener más control sobre los locales que ofrecen cartas sin gluten, porque no siempre se cumple», explica Sanz. Según distintas fuentes, los locales pueden anunciar esta opción sin necesidad de un certificado oficial, por lo que puede haber lugar a engaño, aunque no es frecuente porque las asociaciones y los afectados se encargan de verificar que todo lo que se anuncia es correcto.



Lo más importante es tratar de evitar la contaminación de los alimentos, por lo que hay que cocinarlos y servirlos por separado. /LUIS LÓPEZ ARAICO