

Empresas especializadas en el sin gluten consiguen que niños celíacos de 9 años prueben el primer Roscón de Reyes de su vida y celebren unas fiestas navideñas iguales al resto en la mesa

Si no es dulce, no es Navidad

Harina de arroz, masa madre propia y otros secretos, como grandes avances en la elaboración artesanal de productos pasteleros sin gluten.

Los avances en la producción sin gluten junto con la concienciación social por las alergias alimentarias que ha resurgido en los últimos tiempos han permitido que hoy en día el colectivo celíaco pueda comer prácticamente lo mismo que el resto. Aun así, en ciertas ocasiones especiales todavía encuentran dificultades para adaptar las comidas de celebración en familia a sus exigencias.

Aunque los niños afectados suelen responder mejor que los adultos a las restricciones alimentarias que se les imponen por prescripción médica porque llevan menos tiempo consumiendo gluten, son también los que más probabilidades tienen de caer en tentaciones, especialmente en época navideña. Porque aunque se pueda vivir sin pan, sin galletas, sin magdalenas y sin pasteles, una Navidad sin dulce, sin turrón, coca y sin Roscón de Reyes, no es Navidad.

La celiacía, en resumen

Según datos oficiales, **entre un 1 y 2% de la población es celíaca, teniendo en cuenta que cerca del 85% no están diagnosticados.** Considerada una de las enfermedades crónicas más comunes de Europa, la celiacía daña el intestino delgado debido a una **intolerancia permanente al gluten**, proteína que contiene la harina de cinco cereales: trigo, centeno, cebada, malta y avena, por lo que **el único remedio viable es una dieta exenta de tal componente.**

Formular productos de panadería, de bollería y pastelería libres de gluten no es tarea fácil,

ya que las proteínas de ciertos cereales como el trigo brindan características aceptables de textura, elasticidad y esponjosidad a la masa. Pero se están realizando verdaderos esfuerzos en la industria alimentaria a todos sus niveles para producir alimentos sin gluten de calidad a precios competitivos y, aunque sólo una minoría, se ha conseguido la excelencia y semejanza en sabor y textura al pan y a la bollería tradicional.


¿Por qué?

El gluten es una masa viscoelástica insoluble en agua, responsable de que las harinas sean panificables, de la textura del pan y derivados y con la capacidad de retener el dióxido de carbono que se produce durante la fermentación y el horneado de dichos productos y su posterior expansión en el horno, lo que **provoca su crecimiento y les confiere su estructura aireada y alveolada.** Finalmente, durante la cocción, **la masa se fija y endurece, lo que también contribuye enormemente a estabilizar la estructura del producto terminado.** Por lo tanto se trata de una proteína extraordinaria e indispensable en cada una de las fases principales de la elaboración de estos productos.

Lo corrobora Estel, la más pequeña de nuestros testimonios celíacos. Tiene 9 años y su madre cuenta cómo conoció, mediante la Asociación Celíacs de Catalunya, la solución a dos años de sufrimiento en la mesa desde que su hija fue diagnosticada y no aceptó bien el cambio en su dieta: [0% Gluten]. Lo define como una especie de edén para el celíaco: *“Es más que una panadería sin gluten. Compras con el obrador artesano enfrente y puedes sentarte a comer una ensalada, una pizza o magdalenas.”*. *“Estel está emocionada; empezará el año comiendo el primer Roscón de Reyes de su vida”*, explica la madre.

“Estel está muy emocionada; empezará el 2017 comiendo el primer Roscón de Reyes de su vida a los 9 años.”



[0% Gluten] es una cadena de espacios inclusivos, puntos de encuentro de alimentación saludable y libres de gluten y otros alérgenos – como el huevo, o la lactosa. Con el pan y la bollería frescos y de calidad como base, complementados con ensaladas, focaccias y pasta fresca propia, la franquicia representa un paradigma para el colectivo celíaco y todas las personas con intolerancias alimentarias o que simplemente buscan cuidar el bienestar de su cuerpo a través de comida sana, además de consolidarse como un modelo de negocio único en el país, singular por contar en cada local con un obrador artesano a la vista del propio cliente, que puede observar en directo cómo se elabora el producto que consume en la zona degustación o compra allí mismo.

“Es más que una panadería sin gluten. Compras con el obrador artesano enfrente y puedes sentarte a comer una ensalada, una pizza, o magdalenas.”

La cadena de franquicias [0% Gluten] ha repartido ya cientos de cocas de Navidad, de crema, de almendra y de fruta, elaborados con masa madre propia y harina de arroz o maíz, entren otras, y prepara ya centenares del típico Roscón de Reyes, incluso hecho con mazapán, para los intolerantes a la lactosa, o azúcar de caña moreno, para los alérgicos al refinado.

La sustitución del gluten en estos productos horneados presenta un enorme reto tecnológico. Sus profesionales

consiguen atributos sensoriales idénticos al producto con gluten y panes esponjosos y con alveolos perfectos, todo un logro sin añadir conservantes y espesantes, que además venden a un precio justo para el bolsillo celíaco; doble reto, teniendo en cuenta que en nuestro país se encuentra harina de trigo por debajo de 0,50 €/kg, mientras que el precio de la harina de arroz o maíz no baja de los 1,8 €/kg en el mejor de los casos, incrementando notablemente el precio de las recetas.

Detrás de una firma rompedora como es [0% Gluten] está el nombre de Francesc Altarriba, su impulsor, que emprendió su particular lucha por la normalización de la celiacía hace ya seis años, cuando tras casi sesenta de experiencia en el mundo de la panadería, apostó por el mundo de la salud y la nutrición investigando junto a su equipo de I+D ingredientes propios y métodos únicos de elaboración para innovar, a base de muchas pruebas, una panadería y pastelería sin gluten tan exclusiva como exquisita.

“Mezclar celíacos y no celíacos y que todos coman el mismo pan o el mismo dulce, por ser igual de sabroso, apetecible y saludable.”

A día de hoy, con una técnica más que experimentada y un modelo de negocio con el valor añadido de la responsabilidad social, su filosofía basada en mezclar celíacos y no celíacos y que todos coman el mismo pan o el mismo dulce, por ser igual de sabroso, apetecible y saludable, se extiende desde su tienda central en Vic (Barcelona) hacia nuevas localizaciones como en Olesa de Montserrat (Barcelona), con una franquicia ya en funcionamiento, y en Madrid capital, con un establecimiento recién estrenado esta semana; y con la mirada puesta en su próxima apertura, en la ciudad de Bilbao.