

Parlem de cuina

Cuina per a celíacs (I)

Darrerament molta gent m'ha demanat per receptes de cuina per a gent celíaca, quins són els aliments que poden usar i altres detalls d'aquesta patologia relacionada directament amb l'alimentació. La malaltia celíaca és una intolerància permanent al gluten, una proteïna present en els cereals: ordi, civada, sègol i blat. Això fa que la gent que la pateix ha d'eliminar de la seva dieta qualsevol producte elaborat amb ells. Però això no resulta gens fàcil, ja que el gluten es troba present a multitud de productes, ja que també és usat com a potenciador del sabor, additiu i espessidor de quasi el 70% de productes d'alimentació manufacturats: salses, pastes, gelats, alguns làctics, fins a un llarg etcètera. I per afegir més aigua al banyat, molts d'aquests productes no indiquen en l'etiquetatge clarament si contenen o no gluten.

Seguir una dieta exempta de gluten implica un canvi de mentalitat i d'hàbits, tant a l'hora d'anar a comprar com a l'hora de cuinar. Segons els darrers estudis publicats, un 1% de la població és celíaca, i tot i que aquesta malaltia té un gran component genètic, pot aparèixer en qualsevol etapa de la nostra vida.

Per tot això, ser celíac dins la nostra societat, on el blat és l'element omnipresent a totes les cuines, i per tant a totes les receptes; fa que la nostra integració a la "rutina" de la nostra societat no sigui gens còmode. I ja no només per les restriccions a les que estan sotmesos els celíacs, sinó perquè també els productes substitutius són clarament inferiors tant en sabor, textura, varietat i preu.

Com podem preparar la nostra cuina?

Si hi ha possibilitats d'espai reservarem diferents llocs de la cuina per a productes sense gluten i altres per a la resta de

productes per als demés membres de la família.

Les màquines com torradores, sandwicheres, amassadores, *turmix*, etc, convé tenir-les per duplicat. En diferents colors o marques per tal de destriar per qui és cada una.

Reservarem un calaix del congelador per a les elaboracions sense gluten. Si el que tenim és un congelador sense calaixos, usarem tappers per a tal ús. En ells guardarem pa sense gluten, croquetes o dolços.

És molt útil avesar-se a usar etiquetes adhesives per a guardar productes dins el rebost, nevera o congelador.

Tot el que poguem usar sense gluten per a tots els membres de la família, millor que no duplicar sempre les feines o recipients. Les farines per a arrebossats poden ésser perfectament sense gluten per a tots els membres de la família.

Canvis en els costums alimentaris

- Començar una dieta sense gluten és el moment perfecte per a començar una dieta rica en fruites, verdures i aliments frescs.

- Avesar-se a substituir les menjades entre hores a base de snacks, pastes o pa, per fruites o verdures fresques. També podem preveure aquestes menjades entre hores i sortir de casa amb un tupper de galletes sense gluten, per exemple.

- Convé anticipar-se als problemes, o incidències, tals com menjar a fora de casa. Amb un poc d'organització podem fer una vida normal.

Aliments no permesos a l'alimentació de persones celíacques

Malgrat que no és del tot correcte llistar els aliments "prohibits" i és millor parlar en positiu (aliments que sí); ja sigui per a persones celíacques com en altres trastorns alimentaris, o simplement per a persones



que precisen una dieta especial. És molta la gent que m'ho demana.

- Pa i farines de blat, ordi, sègol i civada.
- Pastissos, galletes, bescuits, magdalenes, pastisseria en general.
- Pastes italianes, pastes de sopa, sèmola de blat.

- Productes manufacturats que en la composició incloguin qualsevol de les farines citades i, en general, qualsevol tipus de menjar, preparat o manufacturat, si el fabricant o comerciant no especifica que "no conté gluten".

- Llets maltades i aliments maltejats.

- Xocolata (excepte si hi ha declaració expressa del comerciant).

- Begudes o infusions preparades amb cereals: malt, cervesa, aigua d'ordi...

Aliments que poden contenir gluten (cal comprovar-ho)

- Xarcuteria en general (mortadel·la, cuixot dolç, salsitxes, etc).

- Formatge fos, formatge en làmines. També altres formatges sense la indicació "sense gluten".

- Conserves (llaunes de musclos, escopinyes, fabada en llauna, etcètera).

- Patés.
- Dolços i caramels.
- Torró, massapà.
- Cafè i te instantanis.

Podem recollir més informació a través de:

- ACIB (associació de Celíacs de Les Illes Balears).
<https://sites.google.com/site/asociacionceliacosbalears>
<http://preguntascocinaparaceliasos.blogspot.com>

- Cuina per a celíacs d'Antònia Suñer. ISBN. 978-84-92703-83-8. Ed. Documenta Balear.

La setmana que ve us donaré un menú complet per a persones celíacques. Si teniu dubtes o preguntes sobre aquest o altres temes gastronòmics us podeu adreçar a parlemdecuina@hotmail.com o visitar www.cuinant.com

Juan A. Fernández



Divulgació

Conversant amb en Toni "Parró" (i II)

Aquesta setmana continuarem xerrant amb l'amo en Toni "Parró". Ara fa dues setmanes ens va contar algunes coses del dia a dia d'un vaquer. Ara continuarem compartint les seves experiències amb nosaltres.

- Quanta llet solia donar cada vaca?

- Ses millors vaques solien donar 10 o 12 litres per munyida, és a dir 20 o 25 litres cada dia. Però clar, només amb palla no fan tanta llet, han de menester més menjar. Lo que fèiem era mesclar unes faves i un poc de farina d'ordi amb s'herba que menjaven. I en s'hivern que no hi havia herba fresca, ho mesclàvem amb sa palla i ho banyàvem un poc.

- I d'on trèieu el farratge?

- És verd el solíem segar de pels horts, apart de lo que sembràvem d'alfals, canyet i blat de les índies per segar, no per fer gra.

- I aquesta herba dels horts també la guardàveu per l'hivern?

- No, lo que fèiem era a finals d'estiu anàvem a Santa Maria amb carro a cercar palla. A cada carro hi carregàvem 8 o 10 llençols. Arribàvem a fer dues carretades.

- Ens podeu contar que és això d'un

llençol de palla?

- Per poder tragar-la cosíem tres sacs, els omplíem de palla i els fermàvem per ses quatre puntes. Després, en arribar a Sóller, posàvem sa palla a un sostre i així teníem farratge per tot s'hivern.

- Devíeu tenir un pallar ben gros, idò?

- En teníem un parell! En teníem un a ca nostra i un altre al carrer de Sa Mar. Havíem d'estar segurs de tenir palla per tot s'hivern, ja que després era impossible trobar res per donar de menjar a ses vaques.

- Canviàveu un poc de tema, com ho fèieu per comprar vaques noves?

- Quan compràvem una vaca fora de Sóller la solíem dur amb es tren, però jo he vist dur una vaca de Son Sardina a peu. També has de pensar que ses vedelles de ses vaques bones les guardàvem per substituir ses més velles. Però com que sempre anàvem justs d'espai, els havíem de posar a un corral de porcs, a un galliner, o on pogués cada un. Com que sa mare no els podia donar de mamar, ja que la munyíem noltros, els posàvem sa llet dins un poal. Però perquè la beguessin havíem de posar es dit dedins i

així feien com qui mamar.

- I amb ets altres vedells que fèieu?

- Gairebé en néixer els dúiem a vendre a sa Plaça de Sant Antoni de Palma, perquè era millor vendre sa llet que surar els vedells. Surar ets vedells que no te volguessis quedar no sortia a compte.



- I quines races teníeu?

- Això ens era un poc igual, volíem vaques que fessin llet i punt. Teníem un poc de tot. Teníem una holandesa que donava molta llet, però més clara. També tinguérem suïsses, que tenen uns mugrons més grossos, fan sa llet més espessa però no tanta quantitat. Es que sa gent ens deia que posàvem aigua a sa llet, però lo que passa es que depenent de cada vaca, de cada raça i des menjar que reben, fan sa llet més clara o mes espessa.

- Hi ha alguna curiositat que hem vulgueu contar?

- Hi havia infants que tenien algun problema, i només els hi queia bé sa llet d'una vaca determinada. En aquests casos cada dia venia algun parent a cercar sa llet acabada de munyir, ja que aquella no li feia mal.

- I fins quan tinguéreu vaques a ca vostra?

- A ca nostra aguantàrem fins al 1980-1985. Normalment ses vaqueries tancaren perquè no podien dur sa llet a vendre, ja que sa normativa es va complicar molt i ja només es podia vendre llet embotellada. No tancàrem perquè no fos rentable, sinó perquè ja no podíem despatxar sa llet. Primer de tot ens prohibiren vendre sa llet noltros mateixos, i l'havíem de dur a una lleteria.

- On estava a Sóller sa lleteria?

- Noltros dúiem sa llet a sa lleteria que tenia na Polònia al carrer de la rosa, fins que a ells també els privaren vendre a pes, i vàrem haver de plegar tots perquè ens feien sa vida impossible.

Moltes gràcies Toni per compartir les teves vivències amb noltros, com sempre ha estat un plaer.

Andreu Oliver

