

## LAS DIEZ DE ÚLTIMAS

**ANTONIO ARRABAL | JEFE DE COCINA DEL HOTEL ABBA**

# «Cocinar sin gluten no supone ningún esfuerzo adicional»

C.M. / BURGOS

La Unidad de Apoyo a Estudiantes con Discapacidad de la Universidad de Burgos ha organizado una jornada de formación sobre cocina sin gluten dirigida a profesionales del sector de la hostelería. El delegado en Burgos de la Asociación de Celiacos de Castilla y León, Francisco José Bartolomé, y el jefe de cocina del hotel Abba, Antonio Arrabal, explicaron las características de la enfermedad celíaca, la dieta que deben seguir quienes la padecen, cómo manipular los alimentos y la elaboración de menús sin gluten. Los celiacos no pueden comer alimentos que tengan gluten, una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, el centeno, la avena o el triticale. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en España y en Burgos afecta una de cada 120 personas, aunque solo 400 están diagnosticados. Antonio Arrabal contó su experiencia como jefe de cocina del hotel Abba e indicó que elaborar este tipo de menús no es complicado cuando se aprenden una serie de pautas.

### ¿Qué objetivos se pretende con la jornada?

Concienciar a restaurantes, hoteles o colectividades sobre las posibilidades de cocinar sin gluten, que no es difícil.

### Las personas que padecen esta enfermedad tienen que mirar con lupa lo que comen, ¿tendrán que tener muchas precauciones cuándo lo hacen en un restaurante?

Lo más complicado en los restaurantes son las contaminaciones cruzadas. Por ejemplo, hay que tener cuidado de no freír los calamares que va a comer una persona celíaca en el aceite que se haya utilizado para freír un escalope rebozado.

### ¿Los restaurantes ofrecen menús especiales para personas celíacas?

Hay muchos que sí. Estamos viendo en algunas cartas que están señaladas las comidas que no tienen gluten. Espero que en unos años se generalice esta práctica porque es mucho más fácil de lo que parece. En la cocina hay muchos productos sin gluten que desconocemos. En el restaurante del hotel Abba llevamos varios años poniendo en la carta platos que no tienen gluten. También hacemos desayunos especiales para estas personas y siem-

pre tenemos pan especial para ellos.

### ¿Es importante la colaboración entre las asociaciones de celiacos y los restauradores?

Sí. Las asociaciones de celiacos están al día de todos los productos que no tienen gluten y nos pueden ayudar mucho. También es importante hablar con la plantilla que trabaja en la cocina para que sepa cómo manipular los alimentos y evitar contaminaciones,

### Las personas que padecen esta enfermedad se quejan de que los productos sin gluten tienen un elevado precio, ¿también es más caro un menú sin gluten en el restaurante?

En casa puede ser más caro, pero en el restaurante no. Hay muchas cosas que pueden comer que no son específicas para ellos como las verduras o el arroz. Hay muchos productos que usamos que no tienen gluten. Se trata de jugar con ellos y hacer platos imaginativos.

### ¿Qué recomendaciones haría a otros profesionales de la cocina?

Lo importante es tener una buena información sobre esta enfermedad. Cocinar sin gluten no supone ningún esfuerzo adicional, salvo tener algunas precauciones. Hay muchas soluciones y alternativas.

### ¿El sector de la hostelería está cada vez más concienciado sobre este problema? Hemos visto en las casetas de las fiestas de San Pedro que algunos hosteleros incluyeron pinchos sin gluten en su oferta...

Sí, aunque existe mucho desconocimiento. Los profesionales de la hostelería cuando tienen esa información se dan cuenta de que hay muchos productos que tienen en la cocina con los que pueden cocinar sin gluten y satisfacer a estas personas.

### Además, esta comida también es buena para las personas que no padecen esta enfermedad...

Sí. Comer sin gluten es comer más sano, lo que pasa es que en una cocina lógicamente debe haber de todo tipo de productos.



**COMENTARIO**  
Warhol se aficionó a los fotomatonés. Mandaba a sus modelos a cabinas de Manhattan con la consigna de comportarse de la forma más natural o estrafalaria en los pocos segundos en los que se disparaba el flash. Las 4 instantáneas se convertían así en una minihistoria.