

El gluten, un mal compañero de mesa. La enfermedad celiaca consiste en la intolerancia permanente a una proteína denominada gluten, que se halla en las harinas de trigo, el centeno, la cebada y la avena y cuya acción provoca la mala absorción de los nutrientes.

### **NORMAS PARA COCINAR SIN GLUTEN:**

- Utilizar cubiertos distintos para remover la comida que está en el fuego de las personas celíacas de la del resto de la familia.
- No cortar el pan sin gluten con el mismo cuchillo que el pan normal, ni tampoco sobre la misma tabla.
- Cuidado con la mantequilla: si toda la familia introduce el cuchillo en la mantequilla con la que después se untará el pan de trigo, quedarán los restos del pan de trigo. Algo parecido sucede con la mermelada.
- La limpieza del horno, donde se cocina de todo y para todos, con o sin gluten, es siempre muy importante. Conviene limpiar bien y no mezclar nunca alimentos con y sin gluten.
- Etiquetar aquellos productos sin gluten que se hayan vaciado de latas (por ejemplo: salsa de tomate) en botes de cristal para saber exactamente qué marca de producto contiene.
- Separar en el congelado en recipientes distintos aquellas recetas caseras sin gluten que hayamos cocinado y etiquetarlas convenientemente.
- Fuente: [www.celiacosbaleares.com](http://www.celiacosbaleares.com)