

# El rincón del celíaco

## Taller sin gluten en Ciudad Real

Como todos los años, desde la ACCLM programamos un taller práctico de cocina para celíacos en Ciudad Real, donde contamos con un cocinero experto en materias primas sin gluten como pueden ser las harinas, algo complejas de trabajar en el caso de elaborar masas, bollería y confitería sin gluten.

En esta ocasión, pudimos realizar diferentes variedades de bizcocho, de galletas, pan y croquetas sin gluten. Son talleres donde el principal objetivo, es poder tomar nota de pequeños detalles, trucos de cocina, aprender técnicas y mejorar conocimientos, así como compartir experiencias entre iguales. El colectivo celíaco es amplio, por lo que contar con vivencias de unos y otros, siempre es enriquecedor.

Y algo muy importante para lo que se realizan estos talleres, es para abaratar el consumo de productos básicos en la familia, puesto que elaborando en casa este tipo de alimentos (pan, bollería, repostería), los celíacos pueden ahorrar un poco en la cesta de la compra sin gluten.

En las comparativas de precios que se realizan anualmente desde la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, los datos son siempre los mismos: un celíaco gasta al año de media, unos 1.500 euros más que una persona no celíaca; por lo que en familias donde se cuenta con más de un miembro celíaco, el desembolso es realmente elevado.



**Verónica Reolid Losa**  
Dietista-Nutricionista  
de la Asociación de Celíacos  
de Castilla-La Mancha



- Menús de Navidad
- Menús para eventos
- Cochinillo segoviano
- Pescados del día



- Mariscos frescos
- Platos de cuchara
- Carnes rojas
- Cocina especial celíacos
- Gran variedad en arroces

