

DE RUTA SIN GLUTEN POR MADRID 'EL DÍA DEL CELÍACO'

- Os va sonando, ¿verdad? Ya casi todo el mundo sabe lo que es el gluten -una proteína presente en ciertos cereales, para los que no lo tengáis muy claro- y que hay a un sector de la población a la que le sienta mal y su único remedio es eliminarlo completamente de su alimentación... Bien, pues cada vez en más restaurantes tienen en cuenta esta intolerancia -o alergia, según el caso- y van adaptando sus cartas
- Mayo es el mes de visibilización de esta enfermedad -el día 5 es el Día Internacional y el 27 el Día Nacional del Celíaco- y por ello muchos locales suman a sus propuestas habituales alguna oferta especial para 'celebrarlo'
- Un año más, nos vamos a la caza de platos *gluten free* por Madrid con los que cualquiera pueda hacer vida social, comer y comprar de manera 'fácil' y deliciosa sin poner en riesgo su salud ni sufrir incómodas complicaciones intestinales...

- Bowl Bar

Quintana, 28. Madrid. Tel. 91 502 36 25. <https://www.instagram.com/bowlbarspain>

¡Ya está aquí la Rebowlución! Cocina saludable y divertida que llega a la capital para que todos nos sumemos a este 'moderno e instagramable' concepto de comer todo en un bol que además tiene muchas opciones sin gluten. Desde sus ya famosas *Croquetas a nuestra Bowlera* -de puchero, de txangurro o coliflor- hasta el irresistible *Bowl de Tortilla* o el *Steak Bowl Tartar* con helado de mostaza y crujiente de parmesano. Por supuesto tienen pan e incluso uno de los postres de la casa, las *Fresas con chantilly y nueces* -el más rico según ciertos paladares, no miréis con envidia a la tarta de queso...-. Algunos platos son también aptos para veganos, intolerantes a la lactosa. ¡Qué alegría sumar un sitio así a la lista de los #glutenfriendly! *All you need is bowl!*

- Casamontes

Paseo Tierra de Melide, 27. Las Tablas. Madrid. Tel. 91 057 18 43. www.casamontesmadrid.com

Recién llegado a Las Tablas, este coqueto restaurante de cocina mediterránea con un toque personal y original con notas internacionales piensa mucho y muy bien en los celíacos. El cocinero Dani Montes y su socio Ángel Cusati han creado una carta para todo tipo de paladares -el 90% de las elaboraciones son sin gluten-, rica y equilibrada, con una vuelta de tuerca. Por ejemplo, ninguna de las salsas lleva harina. Tan sencillo como eso, y además tienen la lección de contaminaciones cruzadas bien aprendida. No hay que perderse su *Ensaladilla rusa con ventresca y un toque especial*, unos mejillones espectaculares a los que llaman *Pipas de mar para mojar pan y los dedos*, o algunas de sus especialidades como el *Picantón* o el *Chupachús Casamontes* (costilla de ternera). Todo esto en un local moderno e ideal para comer, cenar o cerrar un negocio -está muy cerca de la zona de oficinas del norte de Madrid-. ¡Querrás volver!

- Colósimo

Ortega y Gasset, 67. Madrid. Tel. 91 453 14 25.

Recién 'llegado' al barrio de Salamanca, es el sabroso proyecto de dos jóvenes hermanos gaditanos Ricardo y Manuel Romero, que tras formarse en interesantes fogones, acaban de comenzar esta andadura en solitario y conquistan con recetas como: *Ensaladilla*, *Verduras con langostinos*, *Chipirones rellenos*... platos sencillos y 'conocidos' que adaptan sin problemas para celíacos (excepto las croquetas y la pasta). Tienen una carta corta, con el mejor producto de temporada y alguna sugerencia del día, ideal para picar y una tortilla que quita el hipo y por la que ya empieza a peregrinar la gente. Una cocina de fondos a fuego lento llenos de sabor y tradición en un espacio sencillo y elegante con una gran barra, mesas altas y bajas ¡y terraza!

- Fuego

Hermanos Bécquer, 5. Madrid. Tel. 910 51 58 11

Su nombre lo dice todo. Aquí el fuego, la brasa y el humo mandan... un restaurante de sobra conocido y que acaba de cambiar de gestión. Ahora es la joven Loreto Villaverde, cocinera y socia junto al grupo hostelero Garden Navarra, quien se encarga de dar vida a una carta en la que la idea es que el mejor producto de temporada vaya simplemente al fuego. Poco gluten por tanto en su propuesta: aquí desde los puerros, los pimientos o los mejillones, hasta el rodaballo, la presa ibérica o el lomo de vaca rubia madurada pasan por la brasa o se ahúman, y los chorizos también son aptos. De hecho, cuando espesan algo, lo hacen con maicena. El resultado son unos platos sencillos y sabrosos... Y de postre, arroz con leche o alguno de sus helados. Para disfrutarlos, un acogedor espacio que evoca un salón victoriano de una casa de la campiña inglesa o su preciosa terraza con carta propia, abierta tanto para 'aperitivar' como para comer o cenar.

- La Barra de Sandó

Plaza de Santo Domingo, 13. Tel. 91 559 49 31. Madrid. www.barradesando.com

Bien conocida ya por los celíacos madrileños, es la propuesta más informal del restaurante Sandó, ubicada en la recepción del Hotel Santo Domingo, a pocos pasos de la Gran Vía, por lo que es perfecta para reponer fuerzas en medio de un paseo turístico con sus succulentos pintxos. Entre los sin gluten encontramos *Ensaladilla tradicional con boquerones caseros*, *Ensalada de codorniz escabechada y peras*, *Ensalada de arenques con naranja y vinagreta de vodka*, *Tabla de quesos de Madrid*, *Jamón de bellota*, *Huevo cremoso con tocino*, *Oreja en salsa kimchi* y de postre, el *Chocolate + chocolate* también es apto para celíacos.

-La Malaje

Relatores, 20. Madrid. Tel. 91 081 30 31. www.lamalaje.es

¡Viaje exprés a Andalucía sin gluten! La Malaje promete una experiencia gastronómica de raíces donde los sabores del sur explotan en cada bocado; y como en todo buen andaluz, no pueden faltar los fritos, que aquí se preparan con harina de garbanzo en la mayoría de los casos. La cocina de Manuel Urbano y Aarón Guerrero se caracteriza por la búsqueda del buen producto de mercado, por lo que gran parte de los platos aptos para celíacos serán sugerencias, platos hechos al momento por los que merece la pena dejarse llevar. Algunos ejemplos en carta: *Frituras andaluzas* que hacen con harina de garbanzo, *Ensaladilla de gambas con pipas de mar*, *Pipirrana con anchoas ahumadas*, *Ala de raya en escabeche de setas*, *Salpicón de vaca vieja*, *Bocado de la reina con aceite mediterráneo y especias*... Ah, y en vez de panes industriales, ¡preparan sus propias arepas de maíz!

- Los Galayos

Botoneras, 5 - Plaza Mayor, 1. Madrid. Tel. 91 366 30 28. www.losgalayos.net

Céntrico, 'centruquísimo'... en plena Plaza Mayor, pero no, no es el 'típico' sitio para turistas. Los Galayos, además de estar en un enclave privilegiado de la capital, es un restaurante donde se cuida la calidad del producto -y sus precios no son nada desorbitados- y por supuesto también al comensal. Aunque no hay una carta separada sin gluten, conocen perfectamente el protocolo y hay multitud de opciones adaptables en carta. Dos de los *must* del restaurante, y que están libres de este alérgeno son su *Cochinillo de Espirido asado lentamente al horno con guarnición* y su premiado *Cocido madrileño en puchero de barro*. También son aptos su *Gazpacho* o la *Sopa de verduras*, el *Estofado de rabo de toro*, que sellan al horno para no tener que enharinarlo antes de llevarlo a la sartén, los *Callos de ternera*, la *Paletilla de cordero asado*, el *Lomo de bacalao al horno con ali oli gratinado*, varios arroces, ensalada de tomates de temporada, sus demandadísimos *Torreznos*... y de postre, por ejemplo, su rica *Crema catalana*. Ah, y siempre tienen pan y cerveza sin gluten, embutidos y aperitivos tanto en mesa como en barra. ¡Es como estar en casa!

- Matcha House

Calle Infanta Mercedes, 62. Madrid. Tel. 91 57 00 579. www.matcharestaurante.com

Matcha House acerca la cultura milenaria de Japón a través de su gastronomía, caracterizada además por ser perfecta para llevar una alimentación equilibrada, ya que es ligera, saludable, muy sabrosa ¡y con opciones para celíacos! Entre ellas la Sopa miso, edamames, arroz, nigiris, sushi, makis sin salsa (tienen salsa de soja sin gluten, por cierto), sashimis... Lo mejor, ¡llegar y preguntar! Más allá de su comida, destaca la flamante decoración del local, con espejos en sus paredes y multitud de coloridas lámparas de papel 'lloviendo' del techo.

- Ponzano

Ponzano, 12. Madrid. Tel. 91 448 68 80. www.restauranteponzano.com

Este restaurante, situado en una de las calles más animadas del barrio de Chamberí, es todo un referente cuando lo que se busca es cocina *de toda la vida*. Con un excelente producto de mercado, Paco lleva más de 30 años ofreciendo su buen hacer a la clientela que quiere comer como si lo hiciera en su propia casa, o en la de unos amigos... No os vamos a engañar, aquí no hay cocinas separadas para evitar contaminaciones, pero saben qué puede y qué no puede comer un celíaco y lo que se puede... ¡está exquisito!

- Shanghai mama

Infanta Mercedes, 62. Madrid. Tel. 91 041 87 28 / Arturo Soria, 51. Madrid. Tel. 91 831 01 49 / Avenida del Camino de Santiago, 1. Las Tablas. Tel. 918 31 02 07 / Clavel, 7. Esquina Plaza de Pedro Zerolo. Tel. 91 283 50 59 / Juan Bravo, 25. Tel. 91 237 42 76. www.shanghaimama.es

Siguiendo la estela vanguardista de la ciudad de la que toma su nombre, el grupo Shanghai mama ha puesto en marcha cinco restaurantes en menos de dos años revolucionando Madrid a golpe de palillo. Cada local tiene un 'alma' propia, pero la máxima del grupo es ofrecer la gastronomía china de hoy y siempre, la que se come en las calles de Shanghái, pero con productos de calidad y en gran parte, materia prima española. Para alegría de los celíacos amantes de la gastronomía oriental, casi todos los principales son o los pueden preparar sin gluten porque la salsa de soja que usan lo es. Tienen hasta algún dumpling como el *Ha Kao relleno de gambas con jengibre*, *Ensalada de verduras de temporada al vapor en salsa vinagreta con sésamo y soja*, un *must* de la carta como es el *Pato Shanghai mama crujiente en salsa de almendras*, o una de las recomendaciones de la casa, *Papillote de langostinos salteados con jengibre en salsa de té...* y de postre, un jugoso *Coulant de chocolate con helado de vainilla*. ¡Al fin un oriental (bueno, muchos, que tienen 5 direcciones), en los que comer sin gluten con tranquilidad!

- V Club feat. Arola

Caunedo, 4. Madrid. Tel. 91 426 74 28. www.vdevegas.com

Se trata del último espacio de moda en el que deleitarse en todas direcciones: deliciosos cócteles, *gaming club* y una imponente decoración, y en el restaurante, una carta con la que poner la guinda del pastel a las noches de la mano de Sergi Arola. Entre las opciones para celíacos hay *Ensalada de pétalos de tomate*, *Lascas de presa ibérica*, *Sardinias marinadas con yogurt*, *Salpicón de buey y centollo*, *Bogavante en ceviche*, *Steak Tartar*, las famosas *Patatas bravas de Arola*, *Alitas kimchi*, *Albóndigas al chimichurri*, *Arroz con bogavante del señoiret*, *Arroz a la brasa*, *Chateaubriand*, *Pastel de carne*, *Mini burger* (con pan sin gluten, claro), *Entrecot*, *Lomo de San Pedro*, *Ventresca de la Almadraba*, uno de los postres más top de la casa, el *No me comas el coco* o la *Tarta de manzana*.

GOURMET:**- Mercado de Vallehermoso -**

Vallehermoso, 36. Madrid. www.mercadovallehermoso.es

El Mercado de Vallehermoso es mucho más que un mercado, es un 'ecosistema' donde productores, comerciantes y hosteleros de todas las generaciones forman una gran familia. El resultado es un mercado innovador, con más de 60 puestos -entre abastos, restaurantes y comercios con degustación-, ecléctico, honesto y responsable en el que pasear, comprar, comer y disfrutar del ambiente es un auténtico privilegio. Entre ellos hay varios rincones en los que encontrar algún plato sin gluten si se informa del problema: una tapa de bacalao en **Cachuelo**, un guacamole de infarto en **Patrón Vallehermoso**... recetas que en sí no llevan gluten, pero en espacios tan reducidos, podría haber alguna contaminación cruzada, ya sabéis. Siempre os informarán y tendrán el máximo cuidado, pero puede haber trazas. Muchos de los puestos tienen cervezas sin gluten, de hecho hay uno exclusivo de **La Virgen**, que también ha hecho su versión para celíacos. Eso sí, el mercado cuenta con un local especializado y certificado sin gluten 100%, ya que no hay ningún ingrediente con el alérgeno en su cocina. Hablamos de **Kint**, que entre el 22 y el 26 de mayo tendrá un menú especial:

MENÚ MES DEL CELÍACO EN KINT

Croquetas marineras

Arroz Venere

Tarta de chocolate, Flan o Tarta de zanahoria

Bebida

Refresco, Verdejo, Rioja o Estrella Galicia

15 €

Más allá de los restaurantes, hay pescaderías, carnicerías o fruterías con producto de muy buena calidad para hacer la compra. Porque estos frescos, o las legumbres o los huevos no contienen gluten, claro. Lo que cuesta encontrar pero también tiene Vallehermoso es una tienda de especias o condimentos controlados. **Cannelle** tiene hasta currys etiquetados sin gluten, salsa brava ya preparada de una empresa madrileña y preparados panificables o pasta sin gluten de una marca japonesa difícil de encontrar aún en España. Ah, y no os olvidéis del valor añadido de comprar en un mercado de abastos como este: el trato humano es impagable.

Más información en **Aires News Comunicación**

www.airesnews.com Tel. 91 535 45 14

Isabel Aires:	isabel@airesnews.com	670 369 775
Jana Cerdán:	jana@airesnews.com	679 057 288
Alejandra Sanz:	alejandra@airesnews.com	646 742 372
Sonia Sánchez:	sonia@airesnews.com	648 547 305
Bea Rodríguez:	beatriz@airesnews.com	682 390 138