



Reportaje Córdoba

Sitios «sin gluten» en Córdoba

POR ALFREDO MARTÍN-GORRIZ, 17 DE ENERO DE 2022

Hace años era raro que bares o restaurantes tuvieran opciones para celíacos, algo que se solventó de manera aceleradísima. Cada vez son más los lugares que cuentan con parte de la carta para los que sufren de esta enfermedad celíaca o celiaquía. Se trata de un proceso crónico, multiorgánico y autoinmune que en España afecta a entre 450.000 y 900.000 personas (algo difícil de precisar). Las personas que lo padecen cada vez pueden ir más tranquilas a sus establecimientos favoritos y sin hacer largas búsquedas. En este caso Gurmé ABC Córdoba selecciona a diversos sitios de la ciudad aprovechando que hace unos días fue la jornada «free gluten».

Sin duda pionero en estas lides es **Plateros de María Auxiliadora**, que gracias a su propietario Manolo Bordallo adaptó para celíacos gran parte de la carta –y todos los clásicos cordobeses–, recibiendo en varias ocasiones premios de la app ‘restaurantes sin gluten’, incluso ha sido el mejor restaurante sin gluten de España. De estos pioneros siguen el ejemplo otros, y así, como publicamos en Gurmé el pasado octubre, **El Rincón de Paco** ponía en marcha su línea de frituras sin gluten gracias a una harina de garbanzos. Entre uno y otro muchos se añadieron a esta tendencia por el camino. Y entre ellos incluso una panadería especializada, **Sensibles**, que primero estuvo en el centro y más enfocada a crepes o dulces y ahora en Arroyo del Moro con una labor amplia de obrador.

En la propia página de la Asociación Celíacos Córdoba hay un **mapa libre de gluten** para que los comensales puedan escoger. Y con sitios de todo tipo. Lo que muestra el gran cambio que ha habido en este aspecto. Y así desde **El Churrasco** como opción clásica, a **La Salmoreteca** como lugar innovador y singular, desfilan multitud de lugares en Córdoba y de todos los tipos y estilos.

Los más jóvenes, bien los que deseen una comida o tapeo informal o rápido, cuentan con el **100 Montaditos**, **McDonald** o **Burger King**. Y marcas como **Domino's Pizza** o **Telepizza** también se han añadido al mundo sin gluten. Si antes hablábamos de Plateros como pionero, no hay que olvidar a Amaltea, cuya singular cocina siempre ha estado preocupada por la diversidad de comensales. Desde **Celia Jiménez** como representante de alta cocina has **Pizzaiolo** como restaurante popular, el mapa destaca una notable variedad.

Al margen de esta lista hay, como indicamos, cocinas para todos los gustos, desde la elegancia de **Ermita de la Candelaria** al ambiente urbano de **Breakfast Club & Co**, pasando por el peculiar El Recomendando, Equis Neotasca, restaurantes del grupo Cabezas Carmona como **Casa Rubio** o **Casa Pepe** o **Bodegas Mezquita**.

Hay lugares que prefieren adaptar toda la carta a celíacos, por ejemplo con variedad de harinas y freidoras distintas, como hicieron hace años **El Envero** o **Las Delicias**. Otros, como los restaurantes del grupo Puerta Sevilla (**Puerta Sevilla**, **La Viuda**, **La Posada del Caballo Andaluz**), lo hacen con cualquier plato, pero previo aviso si se trata de menús enteros.

Mejicanos como **Cielito Lindo**, orientales como **Sibuya**, creativos como **Garum 2.1**, taberna como **San Cristóbal** o **Taberna de Almodóvar**, cocina fusión como **Mazal** o especializados en arroces como **Al Grano**, tienen también opciones libres de gluten, de hecho se pueden contar más de un centenar de restaurantes con esta oferta en la ciudad.

Pronto sin duda el listado será de aquellos que falten por sumarse.