



PROGRAMA D'ACTIVITATS

ESPAI GULLON

Dissabte

11:00 **La comunicació amb el metge no flueix, què faig? Li pregunto al ChatGPT?** Amb Irene Puig, periodista i responsable del Departament de Comunicació de l'Associació Celiacs de Catalunya.

12:00 **No vull sentir-me diferent en situacions socials, què faig?** Xerrada amb la doctora en psicologia Gentzane Carbajo. Gràcies a la col·laboració de Mercadona

13:00 **Errors invisibles a la dieta sense gluten: el que sol fallar encara que creguis que ho fas bé.** Amb la dietista-nutricionista Andrea Sorinas, IG @concococo_nut. Gràcies a la col·laboració de Mercadona

15:00 **RENDIR SENSE GLUTEN. Energia, digestió i recuperació en esportistes celiacs.** Amb Souffit2.0. Estratègies pràctiques per millorar el rendiment, la recuperació i la digestió en persones esportistes que segueixen una alimentació sense gluten.

16:00 **Mite o realitat? Tens clar tot el que has de saber sobre la celiaquia i la dieta sense gluten?** Amb Helena González, del departament d'Atenció al Soci de l'Associació Celiacs de Catalunya i Cristóbal Pérez, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya

17:00 **Del mapa a la taula: poden les apps transformar la restauració sense gluten?** Amb Marta de l'App Celiac HUB i Sebastià de l'APP SAFE-EAT. Modera Joel Huguet, tecnòleg dels aliments de l'Associació Celiacs de Catalunya

18:00 **MENOPAUSA, ANDROPAUSA I GLUTEN. Metabolisme, inflamació i energia en etapes hormonals.** Amb Souffit2.0. Com adaptar l'alimentació sense gluten per millorar energia, composició corporal i benestar durant els canvis hormonals.

19:00 **La pell també menja: tòxics ambientals, benestar i cura conscient.** Xerrada amb Ringana sobre els principals tòxics presents en el nostre entorn i en els productes que entren en contacte amb la pell. Parlarem de contaminació ambiental, cosmètica conscient i de com aquests factors poden influir en el benestar diari, incloent algunes reflexions sobre l'impacte en els nadons.

Diumenge

11:00 **Preguntes i respostes amb una dietista-nutricionista. Menjar sa i sense gluten és possible?** Amb Núria Camats, dietista-nutricionista i celiaca.

12:00 **Concurs "Millor pa de pagès sense gluten 2026"** de l'Associació Celiacs de Catalunya

13:00 **Acte commemoratiu del Dia Internacional de la Celiaquia amb parlaments de professionals de la salut, representants del sistema sanitari i testimonis del col·lectiu**
Amb la participació del Sr. Jordi Pacheco, com a representant del Consell Consultiu de Pacients de Catalunya de la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació; la Dra. Gemma Ibáñez, metgessa especialista en aparell digestiu i experta en malaltia celíaca de l'Hospital Universitari de Bellvitge, i membres del Mediterranean Gluten Free Forum i de l'Associació Celiacs de Catalunya.

15:00 **Entrega dels premis "Pioners Sense Gluten" als 10 restaurants acreditats sense gluten amb més trajectòria**

Sorteig de lots de productes sense gluten, organitzat per l'Associació Celiacs de Catalunya. Beneficis per a investigació en celiaquia.

ESPAI AIROS

Dissabte

11:00 **Showcooking de coca cruixent de tonyina sense gluten**
amb el xef Jordi Esteve, del restaurant Nectari. Gràcies a la col·laboració de Mercadona.

12:00 **Tot el que has de saber si han diagnosticat celiaquia al teu fill/a.** T'amb el Dr. Roger Garcia, Cap de Servei de Pediatria. Unitat de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica de l'Hospital Universitari MútuaTerrassa.

13:00 **Vull menjar sense gluten fora de casa, per què és tan complicat?** Taula rodona amb els propietaris d'establiments acreditats sense gluten, moderada per Joel Huguet, tecnòleg dels aliments del departament de Restauració de l'Associació Celiacs de Catalunya

15:00 **CASA AMELLA: Llegums amb garantia sense gluten: qualitat, proximitat i seguretat alimentària**
Xerrada amb Casa Amella sobre la importància dels llegums certificats sense gluten, els processos de control i traçabilitat, i els beneficis d'apostar per productes de proximitat i qualitat en una alimentació segura i saludable.

16:00 **100 veus, 1 causa.** Taula rodona en el marc de l'Any Internacional del Voluntariat amb persones voluntàries de l'Associació Celiacs de Catalunya: Miriam Baños de Celiacs Joves i de la Junta de l'entitat; Ana Cerezueta, d'Escapades Sense Gluten i M^a Pau Ferrer, de la delegació de Sabadell. Modera Irene Puig, qui fou voluntària de Celiacs Joves i de la junta de l'entitat.

17:00 **Del desig a la vocació: el dolç camí de reinventar-se.** Amb Poppy Bar. Demostració d'elaboració d'allajors de maizena sense gluten acompanyada d'un relat personal sobre la celiaquia, la creativitat i la reinvençió a través de la cuina.

18:00 **Gastronomia Inclusiva: L'art de cuinar sense al·lèrgens amb sabor gourmet.** Amb Alatria i The Natural Food Shop uneixen forces per demostrar com la innovació natural es transforma en alta cuina. Alatria hi aportarà els seus coneixements culinàris i la seva experiència comercial per ensenyar com adaptar i combinar les granelles artesanals en amanides, iogurts i altres delícies gastronòmiques. Una demostració pràctica per elevar el sabor i la textura dels plats diaris, mantenint una proposta totalment lliure de gluten i al·lèrgens, amb un enfocament d'alta gamma.

19:00 **La garrofa, un tresor natural.** Es presentaran les propietats d'aquest super aliment de proximitat que tenim al Mediterrani, ric en fibra i en oligoelements, sense gluten ni cafeïna i versàtil a la cuina. Descobrirem com es produeix les farines de garrofa al Moll del Mar, amb una màquina procesadora restaurada del segle passat. I degustarem el Garrocau, una beguda vegetal amb garrofa.

Diumenge

11:00 **De la celiaquia a l'acció. Diferents formes de viure-la.** Taula rodona amb influencers del món gluten free. Sílvia Vicent de @espaciogastronomicosingluten, Abi de @abi.glutenfree, Maurici Cot @mauricicot i Mara de @glutenfreedelicious. Moderada per Gemma Riera, del dept. de comunicació de l'Associació Celiacs de Catalunya.

12:00 **Tot el que has de saber i més per evitar el contacte encreuat amb gluten,** amb Cristóbal Pérez, responsable del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya i Júlia Pérez, del Departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya.

13:00 **Del cacau a la xocolata: origen, tradició i compromís social,** Amb Leyenda Cacao. Xerrada amb tast de xocolates l'origen del cacau a l'Equador, conèixer el fruit del cacau i el procés fins a convertir-se en xocolata, així com un projecte social d'inclusió laboral de persones amb síndrome de Down vinculat al món de la xocolata.

15:00 **REEDUCAR EL PALADAR. Més enllà dels productes "gluten free".** Amb Souffit2.0. Una mirada pràctica sobre ansietat alimentària, adherència i com construir una alimentació sense gluten més real i sostenible.

ESPAI INFANTIL

Dissabte

11:00 **Pintacares**

14:00 **Activitats de taula sense gluten. Activitats esportives gràcies a ASME CEMS**

16:00 **Joc "Detectius del gluten: el rastre invisible"**
a càrrec de Laia Acedo i Sandra González del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya

15:00 **Activitats de taula sense gluten. Activitats esportives gràcies a ASME CEMS**

16:00 **Pintacares**

Diumenge

11:00 **Pintacares**

11:00 **Activitats de taula sense gluten**

12:00 **Joc "Detectius del gluten: el rastre invisible"**
a càrrec de Laia Acedo i Sandra González del departament Tècnic-Científic de l'Associació Celiacs de Catalunya

ESPAI KMO

Dissabte

13:00 **Descobreix l'oli d'oliva verge extra amb 3 Vessanes: sabor, territori i tradició** Tast guiat d'olis d'oliva verge extra de 3 Vessanes per conèixer les seves varietats, aromes i matisos. Una experiència per aprendre a apreciar un producte de proximitat, saludable i essencial dins la dieta mediterrània.

17:00 **AJONEGRO NONNAPINA FERMENTADO**
Un aliat ideal a la teva cuina per sorprendre amb una proposta saludable i diferent. Explicarem el procés de transformació de l'all blanc a all negre, així com les seves aplicacions a la cuina i els seus múltiples beneficis per a la salut.