



CaféLab

¡Un paraíso para los celíacos!

Eva Luna | Responsable de Comunicación de CaféLab

El reto de convertirse en un local apto para intolerantes al gluten

La primera vez que crucé la puerta de CaféLab sentí que estaba a punto de vivir toda una experiencia. Lo primero que percibí es su característico “cielo de cafeteras”, una macro lámpara artesanal elaborada con cientos de cafeteras italianas que colgaban del techo iluminando la entrada de **los tres locales que esta cafetería de especialidad tiene en la Región de Murcia**.

Enseguida, el aroma a café y a repostería recién horneada me invadieron, mientras infinidad de detalles decorativos atraparon mis pupilas sumergiéndome de lleno en el mundo cafetero: las tripas de antiguas máquinas reconvertidas en mesas, los portas reutilizados como perchas, los sacos de arpillera de los granos usados para forrar taburetes o el chasis de viejas calderas de cobre transformadas ahora en lavabos. **Sentí que todo en CaféLab impregnaba la vista, el olfato y por supuesto, el gusto.**

Al instante, me enamoré del espacio: era todo **un deleite para los sentidos**, un lugar acogedor y confortable que invitaba a reunirse con los amigos en torno a una buena taza de café, a disfrutar de una reposa-

da sobremesa familiar, una charla íntima o una tarde a solas con uno mismo. Un ambiente único y original con el que sorprender a un ser querido, un espacio diferente en el que trabajar se convertía en una tarea relajante. Era, en definitiva, un lugar absolutamente inspirador...

Yo no era entonces especialmente cafetera, pero aquel espacio era una llamada constante a descubrir el apasionante e incommensurable mundo del café. Y como periodista y curiosa que soy, **hice caso a mi instinto y me dejé llevar...**

Pronto descubrí que CaféLab aún a la tradición de un tostadero familiar -Cafés Bernal- con casi cincuenta años de historia, con la innovación y la investigación propia de una cafetería de la Tercera Ola del Café. **Pionera en la región, y conocida y valorada por el mundo cafetero a nivel nacional**, apuesta también por la formación con su escuela BARISTA EXPERT, donde hoy en día se forma a los futuros baristas de toda España.

En CaféLab, un auténtico laboratorio de café -de ahí procede su nombre- viven siempre **en permanente investigación en torno al oro negro** y en un empeño incesante para contribuir

a la difusión de la cultura del café y a tratar con mimo a todos sus clientes.

COMPLACER A LOS CELÍACOS: UN ESFUERZO QUE TRAE RECOMPENSA

Ya estaba rendida a estos alquimistas del grano cuando sentí una tremenda decepción: **en su carta no había ni un solo producto comestible apto para celíacos**. Oh no, otra vez.. ¡A batallar! Desde que me confirmaron mi celiaquía en 2011 no he cesado en mi “cruzada” de hacer el mundo un poco más amable para los celíacos. Siento que es una tarea tan necesaria como en ocasiones repetitiva y a veces, agotadora. Aunque siempre trae recompensa. En cualquier lugar del mundo, por los más de 30 países que he visitado en mis viajes de trabajo o de placer, siempre he tratado de explicar en qué consiste esta enfermedad y concienciar de lo sencillo que es “combatirla”. Pero **todo celíaco debe ser precavido**, así que mi equipaje va siempre repleto de panes sin gluten, frutos secos o pequeños tentempiés por si no encuentro nada “libre de veneno” que echarme a la boca. Recuerdo especialmente la Caravana Electoral de las elecciones de diciembre de 2015: uno de los momentos más exasper-

rantes a los que me he tenido que enfrentar como celiaca en mi carrera profesional. La mitad de mi maleta contenía coloridas chaquetas para los directos que me había proporcionado el departamento de sastrería de Telecinco; la otra mitad, comida sin gluten no perecedera que, afortunadamente, me había preparado para subsistir. Como periodista de Informativos Telecinco cubría a Podemos y mi labor era informar de todo lo que ocurriera en torno al entonces líder de esta formación, Pablo Iglesias. Estaba desesperada, porque **el ritmo de la caravana electoral no permitía sentarse a comer en restaurantes**: según acaban los mítines, los periodistas subían al autobús, donde se comían en él un bocata que la organización política -que tenía la responsabilidad de alimentar a los periodistas durante la cobertura costeadada por cada medio- había preparado para ellos. Pero **para mí, nunca había bocadillo sin gluten**.

Harta ya de alimentarme de tortitas de arroz y frutos secos durante días (como todos los periodistas asumimos, las campañas electorales consisten en dos semanas de mucho trabajo, mucho sueño y comidas frugales y frías, pero en mi caso, ni eso...) aproveché la ocasión para reclamar algo básico para mi subsistencia: **que tuvieran en cuenta que soy celiaca**. Me encontraba en el interior del autobús electoral de PODAMOS y estaba asistiendo a uno de esos típicos corrillos de periodistas que se forman en torno al líder de un partido político, con el que charlan "off the record". Iglesias estaba anunciando las medidas que su formación contemplaba para mejorar la vida de los celiacos y no lo dudé ni un instante: "Pues **sería estupendo que comenzárais por esta caravana**, porque yo llevo diez diez sin comer, Pablo", le dije tuteándole, como pedía que nos dirigiéramos a él. El líder de Podemos me miró con sorpresa y se interesó por mi caso concreto. Es cierto que en esta ocasión no mejoró mucho la cosa, pero a base de reclamar, reconozco que el partido morado mejoró considerablemente en la siguiente caravana electoral -junio de 2016- donde **sí se preocuparon un poco más por facilitarme**

alimentos sin gluten.

Una vez más comprobaba que tener en cuenta a los celiacos era principalmente, **una cuestión de interés y voluntad**. Y eso a Fran Bernal, CEO de CaféLab, le sobraba. Y como esta cruzada parecía a priori mucho más sencilla que la de las caravanas electorales, no tardé ni cinco minutos en sugerirle a Fran Bernal **lo fácil que podía resultar introducir unas tostadas sin gluten en su menú**. Le conté que con solo dar unos sencillos pasos y ponerse en contacto con la Asociación de Celiacos de Murcia, podía hacer feliz a muchas personas de mi colectivo. Habría que empezar por buscar un rincón aislado en la barra para preparar el pan sin gluten, tener un tostador y pinzas exclusivas para ese pan, presentarlo en platos diferenciados y anunciar, al servirlo, que estaba libre de gluten... en fin, seguir un simple procedimiento y formar a sus baristas para cumplirlo a rajatabla. Fran Bernal, **siempre atento a las necesidades de sus clientes**, me escuchó desde el primer instante y puso en marcha todo el protocolo necesario para ofrecer desayunos sin gluten con garantías. Mi sueño de disfrutar de aquel maravilloso espacio deleitándome de la comida, como todo el mundo, se había cumplido.



CÓMO ADAPTAR LA CAFETERÍA PARA CONVERTIRLA EN UN LUGAR CIEEN POR CIEEN SEGURO PARA LOS CELIACOS

Para conseguirlo Fran Bernal apostó por contratar a su propia repostera: era la única forma de aplicar la filosofía de CaféLab también a sus postres: María Fernanda Martínez Ibarra -Fer- **dedicó meses de investigación hasta dar con las recetas precisas para conseguir una repostería apta para celiacos... y deliciosa** (dos conceptos que, como bien sabemos los celiacos, no siempre van de la mano). Fer se deshizo de toda la harina e ingredientes con gluten que pudieran quedar en la cocina de CaféLab y se hizo una limpieza a fondo: **a partir de entonces solo entrarían allí productos libres de gluten**. Además los socios de CaféLab, Fran Bernal y Fran Garnero, hicieron una pequeña inversión, necesaria para el proyecto: nuevo horno, nueva amasadora, nueva Thermomix... y nuevos materiales y utensilios de repostería para que no existiera ninguna posibilidad de contaminación cruzada.

Han pasado tres años desde que atravesé el umbral de CaféLab por vez primera y hoy, convertida en su Responsable de Comunicación, estoy tan orgullosa como satisfecha de anunciar que **toda la repostería**

de las tres cafeterías (a excepción de las tartas de **CaféLab Murcia** -que será el próximo y último paso- **es cien por cien libre de gluten**. Todos nuestros dulces son de elaboración artesanal, hechos con productos locales, sin colorantes ni conservantes y realizados con harinas y azúcares con el menor procesado posible: de avena, de almendra, de teff, de arroz, de garbanzo; azúcar de coco, de dátiles, panela y... ¡muchísima fruta de temporada!. **Exquisiteces saludables que se pueden disfrutar en nuestros locales, o adquirirlos para llevar**. De hecho muchas familias celiacas nos encargan tartas enteras para consumir en casa o para llevarlas a cumpleaños y celebraciones donde hay al menos un celiaco.

DELICIAS ARTESANALES SIN GLUTEN EN CAFÉLAB

Como todo celiaco que se precie, **yo no viajo sin consultar antes en internet dónde puedo comer o disfrutar de un buen desayuno o merienda**. Ahora soy feliz de poder compartir que CaféLab es visita obligada para todo turista que visite Cartagena o Murcia, y que leer nuestra carta es un auténtico placer para todo celiaco, alérgico, o sensible al gluten.

Entre nuestras deliciosas tartas puedes disfrutar de la tarta Mostachón, elaborada con una base crujiente de galletas sin gluten, nueces y clara de huevo con una irresistible crema irlandesa acompañada de fruta fresca. También

elaboramos tarta de queso parmesano, tarta de chocolate con dulce de leche, tarta de zanahoria, o una especialidad de Cartagena, la tarta Maribruni con cabello de ángel. Además ofrecemos exquisitas y artesanales cookies de avena, nuez y chocolate y Fudge cookies, unas galletas tipo brownie que te sorprenderán... y jugosos y sabrosos bizcochos artesanales de naranja, de limón con semillas de amapola, o de plátano con pepitas de chocolate. En la carta de CaféLab que encontrarás en nuestra web hay infinidad de bebidas y elaboraciones libres de gluten para acompañar tus postres.

LOCAL ASESORADO POR:

