

Madrid Cool Blog

la guía para bon vivants castizos

(<https://www.madridcoolblog.com>)

Mis restaurantes sin gluten en Madrid para todos los públicos.

Listas (<https://www.madridcoolblog.com/category/guias/listas/>) · 23 Mayo 2017 (<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/>)

El próximo 27 de mayo es el Día Nacional de la Celiacía, o lo que es lo mismo, ese día del año en que se centra la atención en ese colectivo cada vez mayor que sufre de celiacía. El año pasado ya te conté **mis 6 propuestas para comerte Madrid sin gluten** (https://bit.ly/mcb_6glutenfree), pero el número de locales no ha parado de crecer y ya tengo **mi nueva lista de restaurantes sin gluten en Madrid**. ¡Y con alguna que otra sorpresa!

Seguro que me quedo alguno por el camino, pero durante este año he estado atento a las noticias de restaurantes sin gluten en Madrid porque en muchas parejas o grupos de amigos suele haber algún celiaco. Y mejor ir a comer a un sitio donde todos estén a gusto, ¿no? Empezamos.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-donde-marian-interior-g/>)

Interior del restaurante Donde Marian.

Donde Marian (<http://www.dondemarian.es/>)

Alfonso Luca de Tena ha recuperado este **clásico de Madrid**, con un lavado de cara tanto a su deco como a su carta, y ha aprovechado para incluir también platos adaptados para celiacos. Mantiene las raíces de la cocina vasco-navarra con materias primas fresquíssimas, y su terraza con acceso privado es de las más cotizadas de Chamartín. Mi recomendación es que no te pierdas su "chuletón a la brasa" o su "merluza en cuatro preparaciones", cocina tradicional de primera.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-copenhague-madrid-algas-g/>)

Preparación de la ensalada de algas de Copenhague Madrid.

Copenhague (<http://grupocopenhague.com/restaurante/copenhague-madrid/#>)

Un restaurante vegetariano en el barrio de Salamanca que está lleno de sorpresas para todos aquellos escépticos de lo *veggie*, y con un montón de opciones sin gluten. Ambiente nórdico y cocina muy elaborada como su “ensalada de algas con ramallo de mar”, pero donde puedes comer de tapas con sus “patatas bravas en tres cocciones”, “guacamole casero”, y mucho más.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-tu-pasta-tagliatelle-g/>)

Tagliatelle de ¡Tu! Pasta.

¡Tu! Pasta (<http://tu-pasta.com/>)

¿Pensabas que la celiaquía y la cocina italiana estaban condenadas a no entenderse nunca? Si me sigues la pista desde hace un tiempo ya sabrás que hay restaurantes italianos sin gluten, pero solo en ¡Tu! Pasta además de comer auténtica cocina italiana, te puedes llevar los ingredientes de los platos a tu casa. Esta *risto-shop* (restaurante y tienda) tiene todo lo necesario para disfrutar de platos italianos tradicionales sin gluten: pastas, “arrabiata”, “rabo de toro y pesto”... y “panna cotta”.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-munagorri-verduras-ahumadas-g/>)

Verduras ahumadas de Muñagorri.

Muñagorri (<http://www.munagorrirestaurante.es/>)

También hay restaurantes con opciones sin gluten para esos días en los que tienes algo que celebrar, y para ello el barrio de Salamanca es una de las zonas idóneas para ello. En este restaurante se puede comer en barra, pero si tienes la oportunidad, tómatelo con calma y **disfruta de sus platos más renombrados (y encima para celíacos)**: el "steak tartar", tataki de salmón con tereyaki de mosto" y sus "chuletas de vaca mayor a la parrilla". Y como puedes ver en la foto, la presentación de sus propuestas es espectacular.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-la-concha-fachada-g/>)

Fachada de la Taberna La Concha.

La Concha (<http://www.laconchataberna.com/>)

Si eres celíaco, no digas que no a una comida de cañas y tapas por La Latina, basta que os dirijáis a este pequeño bar. Disfruta de sus más de 20 tostas con pan de Celikatessen (<https://celikatessen.blogspot.com.es/>), chipirones, albóndigas, carrilleras, salmorejo... y un buen vermú sin gluten. Un domingo cotilleando por los puestos del Rastro de Madrid se merece un buen tapeo, pero sin que le duela después el estómago a ninguno de los del grupo de amigos.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-kint-cocinero-g/>)

Marco trabajando en Kint del Mercado de Vallehermoso.

Kint (<https://www.facebook.com/kintfood/>)

Los mercados gastronómicos están de moda pero... ¿a cuál de ellos puede ir un celíaco y poder comer en sus puestos? En el **Mercado de Vallehermoso** puede, en un pequeñito puesto que **con los productos de temporada del propio mercado hace maravillas**. Puedes ver cómo Marco hace su magia en directo creando platos dignos de la mejor cuenta gastro de Instagram. Y si lo tuyo es la comida japonesa, sin salir del mercado **Washoku** (<http://washoku.es/>) será la delicia de los #sushilovers.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-confiteria-marques-dulces-g/>)

Pasteles y bombones de la Confitería Marqués. Foto de www.nakedmadrid.com

Confitería Marqués (<http://www.confiteriamarques.com/index.php>)

Lo sé, no es un restaurante, pero no me aguantaba las ganas de contaros este descubrimiento que me chivó mi amiga Maite (experta en estas lides). No solo tienen pasteles, tartas, *cookies* y demás, sino que también tienen bombones. **Bombones sin gluten deliciosos de seis tipos diferentes** si no recuerdo mal, y muy ricos. Sus productos también son aptos para veganos y no utilizan aceite de palma, así que si cuidas tu alimentación pero no quieres estropear tu plan con los dulces, esta es una de las mejores opciones.



(<https://www.madridcoolblog.com/2017/05/restaurantes-sin-gluten-en-madrid/madrid-cool-blog-maestro-churrero-fachada-g/>)

Fachada de El Maestro Churrero.

El Maestro Churrero (<http://maestrochurrero.com/>)

Está en plena zona de marcha de la zona Centro, en la plaza de Jacinto Benavente y probablemente hayas pasado por delante sin saber que tienen **chocolate con churros sin gluten**. San Ginés (https://bit.ly/mcb_sanginés) es precioso, antiguo y demás; pero si eres celíaco te limitarás a hacer fotografías. En El Maestro Churrero puedes merendar o terminar una noche de fiesta, pero es que además te puedes llevar chocolate sin gluten para hacer en casa o churros sin gluten congelados para comértelos cuando quieras.

Es verdad que hay celíacos que su problema es muy grave y quizás no puedan ir a todos los sitios que recomiendo en este artículo. Lo importante es que poco a poco va creciendo el interés en este colectivo y muchos restaurantes les tienen en cuenta, más allá de tener la carta de alérgenos correspondiente. Seguiré buscando más opciones de restaurantes sin gluten en Madrid para que todos disfruten de la comida, los celíacos y los que no lo son :-).

Puedes seguirme en **Instagram** (<https://instagram.com/madridcoolblog/>) + **FaceBook** (<https://www.facebook.com/pages/Madrid-Cool-Blog-com/344557775572140>) + **Twitter** (<https://twitter.com/madridcoolblog>) + **Bloglovin'** (<http://www.bloglovin.com/en/blog/3614440/madrid-cool-blog>)

Post escrito por: Madrid Cool

Comparte nuestro post