

# Glutenvrij bezoek

---

Mirthe en ik hebben heeft **coeliakie** (spreek uit als seu-lia-kie). Dit betekent dat wij heel erg ziek kunnen worden van **gluten**. Ook al is het maar 1 klein kruimeltje.

## Waar moet je op letten bij glutenvrij eten?

- Lezen, lezen, lezen. Lees altijd, alle verpakkingen voordat je de inhoud gebruikt voor glutenvrij eten. Want zelfs in bouillonblokjes of mayonaise kan gluten zitten. (Zie Hoe lees ik een etiket)
- Was je handen
- Maak het werkblad schoon
- Gebruik schone keukenmaterialen
- Gebruik zo mogelijk nieuwe verpakking voor boter, mayonaise e.d.
- Bereid een glutenvrije maaltijd apart om mogelijke besmetting te voorkomen
- Het is absoluut not done om glutenvrije hapjes samen in een bakje of op een bord te doen met eten dat niet glutenvrij is. Hierdoor kan kruisbesmetting ontstaan. Zorg er dus voor dat de glutenvrije hapjes apart staan van het niet-glutenvrije eten.
- Zorg ervoor dat anderen niet met hun vingertjes aan de glutenvrije maaltijd komen
- Let erop dat Mirthe geen normale boterham, koekjes of kruimels eet
- Was je handen en die van de kinderen als zij wel iets met gluten hebben gegeten

## Iets lekkers

Mirthe komt spelen. Ik kom thee drinken. Wat mogen wij wel eten? Er is natuurlijk een heleboel dat *niet* mag. Maar er is ook een heleboel dat *wel* mag. Hierbij een lijst met voorbeelden.



### *De gezondere varianten:*

Bitterkoekjes, rozijntjes, yoghurt-rozijntjes, blokje kaas, fruit of knijpfruit, chocolade, bifi-worstjes, klein zakje snack a jacks, plakjes komkommer, cherrytomaatjes, rijstewafels.

### *En de wat ongezondere:*

**Katja:** Biggetjes, apekoppen, berekoppen, kattedoppen, dropharingen, kokindjes, yoghurt gums.

**Hema:** Jip & Janneke-snoep en chococonfetti (smarties)

**Van Melle:** Fruitella, Lange Jan, Dummy's

**Haribo:** Happy-Cola, Happy Cherries, Goldbären, ABC, Perziken, Spenen, Kikkers, Grapefruit, Berries, Aardbeien, Smurfen, Kers-Cola, Halve Manen, Tagada, Salinos (drop).

**M&M's** (behalve de blauwe, en de gele mag Mirthe pas als ze goed kan kauwen)

**Red Band:** Skittles, griotten, uitdeel mix

**Chocola** (zonder vulling)

**Spekjes**/marshmallow, bijvoorbeeld minizakjes van de AH



Kijk ook eens op [Livaad.nl](http://Livaad.nl). Dit is een database met alle glutenvrije artikelen.

## Taart

Normale taart mogen wij natuurlijk niet eten. Maar er zijn genoeg lekkere en makkelijke alternatieven. Deze zijn in bijna elke **supermarkt** te koop: mergpijpjes (zonder cake!), bonbons, schuimgebakjes, nougat.

Wel goed ingrediënten lezen. Soms zit er stiekem toch gluten in.



**Ikea**, maar ook een aantal supermarkten, verkoopt de taarten van **Almondy**.

Deze zijn bijna allemaal glutenvrij en vind je in het diepvriesvak. Ze zijn erg lekker, ook voor niet glutenvrije mensen.



**Grotere supermarkten**, maar ook **natuur- en reformwinkels** hebben vaak een glutenvrij assortiment.



Daarnaast zijn er een heleboel 'winkeltjes' die glutenvrij gebak verkopen.

In Utrecht is er bijvoorbeeld **Rose & Vanilla**. Zij verkoopt haar cakejes bij De Bakkerswinkel, Coffee Company Nachtegaalstraat, Coffee Company Vismarkt, Estafette, Hooi, Mevrouw Bakker, op de biologische markt, Peek&van Beurden, Rio de Bio en IJs&Zopie.

## Borrelhapjes



Toastjes doen het altijd goed op een verjaardag. Bij bijvoorbeeld de **Albert Heijn** verkopen ze *Rice toast van Van der Meulen* (bij de normale toastjes) en *crackers van Schar* (in het glutenvrije schap). Op de verpakking staat ook het glutenvrije logo. De toastjes zijn er in twee smaken: lente ui en naturel.

Op de toastjes kun je van alles doen: kaasjes, salades enz. Check de verpakking hiervan (weer) op gluten. Als tip wil ik meegeven om voor alle gasten deze toastjes neer te zetten. Als je de niet-glutenvrije toastjes naast de glutenvrije zet heb je kans op kruisbesmetting. Het vorkje gaat namelijk in de salade, op het toastje en weer in de salade met gevaar op kruimels in de salade. Mocht je toch gewone toastjes neer willen zetten, zet dan apart het beleg neer met schone vorkjes/ lepeltjes voor je glutenvrije gast. Niet-glutenvrij beleg kun je wel gewoon neersetzten, maar zorg er dan wel voor dat elk bakje een apart vorkje heeft. In de natuurwinkel zijn ook glutenvrije 'gewone' toastjes te koop van bijvoorbeeld Schär, maar die zijn droger en vallen sneller uit elkaar. Ook zijn deze een stuk prijziger dan die van Van der Meulen.

### *Andere borrelhapjes:*

- kaas en kaasjes
- olijven
- nootjes (maar niet met een laagje)
- Naturel chips. Of Bugles of Nibb-its.  
Kijk voor meer glutenvrije chips op [Livaad](#)
- Ehm... Tja er is nog een heleboel dat mag! Maar het blijft lezen, lezen, lezen.

# Hoe lees ik een etiket?

---

Het etiket van verpakte producten geeft belangrijke informatie. Alle ingrediënten die zijn gebruikt bij de productie worden vermeld. Kent u een product al, let dan vooral goed op als op de verpakking van een product de aanduiding 'vernieuwd' staat. Dit kan erop wijzen dat de samenstelling van het product is veranderd.

## Niet glutenvrij

- Tarwe, rogge, gerst
- Haver (tenzij afkomstig uit een glutenvrije haverketen)
- Spelt, kamut, triticale
- Tarwemeel, griesmeel
- Tarwebloem, tarwemout
- Zemelen, grutten
- Couscous, bulgur, seitan
- Roggemeel, roggebloem
- Havermout, havervlokken, havermeel (tenzij afkomstig uit een glutenvrije haverketen)
- Gort, gerstemoutbloem, parelgort
- Muesli, cruesli
- Deegwaren, vermicelli, macaroni, spaghetti, mie
- Paneermeel
- 'bevat gluten'
- 'bevat sporen van gluten'

## Wel glutenvrij

### *Zetmeel en gemodificeerd zetmeel*

Sinds 2000 moeten fabrikanten op het etiket vermelden of het gebruikte zetmeel afkomstig is van een glutenbevattend graan, zoals tarwe. Heeft de fabrikant maïs- of rijstzetmeel gebruikt, dan is de aanduiding zetmeel of gemodificeerd zetmeel voldoende. Dit zetmeel bevat van nature geen gluten.

Glutenvrije (dieet)producten bevatten soms tarwezetmeel. Dit tarwezetmeel is bewerkt. De gluten zijn er zoveel mogelijk uitgehaald. Als een product dit type tarwezetmeel bevat en het glutengehalte onder de norm (Codex Alimentarius, Europese Verordening EG 41/2009) ligt, dan mag het product glutenvrij worden genoemd. Omdat het product niet 100% glutenvrij is, is dit misschien verwarrend. Uit onderzoek blijkt echter dat veel mensen met coeliakie dit zonder problemen kunnen eten. Het kan voorkomen dat het gehalte aan gluten voor iemand toch te veel is, ook al is het wettelijk toegestaan. In dat geval bieden alleen producten die van nature glutenvrij zijn uitkomst.

### *Wordt geproduceerd in een fabriek waar ook gluten worden verwerkt*

#### *Kan sporen van gluten bevatten*

Als een etiket dit opschrift bevat, zit er over het algemeen geen gluten in het product. Met andere woorden: Dit is indekken van de fabrikant. Uit onderzoek blijkt dat hier niet meer (of minder) gluten in zit dan een artikel waar dit niet op staat.

**Let op:** Als op een etiket staat 'bevat gluten' of 'bevat sporen van gluten' dan is het niet glutenvrij!