

Glutenvrij bezoek

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.
- Was je handen
- Maak het werkblad schoon
- Gebruik schone keukenmaterialen
- 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](#). 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.

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. 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 die van Van der Meulen 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.