

## Contaminatie vermijden bij bereiding glutenvrije producten

“Het belangrijkste aandachtspunt bij de bereiding van glutenvrije ingrediënten is dat er rekening gehouden wordt met het vermijden van contaminatie. Een kruimel brood kan al schadelijk zijn voor iemand met coeliakie,” verklaart Katrien Wellen, Diëtiste VCV.

“Alle glutenvrije bereidingen dienen dus strikt gescheiden te worden van bereidingen met gluten. Denk ook vooral aan het niet-wisselen van snijplanken of bestek bijvoorbeeld bij het koken van pasta. De vork die in aanraking komt met gewone pasta mag niet in aanraking komen met glutenvrij pasta. Dit geldt bij alle bereidingen: sauzen gebonden met bloem, toosten, ... Broodkorstjes die per ongeluk zijn toegevoegd aan een glutenvrije salade mogen er niet gewoon uitgehaald worden, er dient dus een andere salade bereid te worden. Denk ook bij frituren: in de olie waar glutenbevattende voedingsmiddelen worden gebakken – kroketten, allerhande hapjes – mogen geen glutenvrije voedingsmiddelen gebakken worden. Vis die door de bloem gehaald wordt mag niet gebakken worden in dezelfde pan als de glutenvrije vis.”

### Evenwicht tussen ‘lekker’ en ‘gezond’

“Glutenvrije voeding hoeft niet per se ongezond te zijn. Voor de meeste glutenbevattende voedingsmiddelen bestaat een evenwaardige glutenvrije variant. Vroeger en soms nu nog ging men vaak extra toevoegingen gebruiken om het droge glutenvrije brood/gebak lekkerder te maken. Men gebruikt vaak melkpoeder, eierdooiers of extra vet/suiker om glutenvrij brood/koek en gebak te verbeteren van smaak en textuur. De laatste tijd echter zien we daar een positieve evolutie. Door gebruik te maken van mengelingen en/of toevoeging van andere grondstoffen – bijvoorbeeld zuurdesem – krijgt men een betere smaak/textuur zonder toevoeging van extra suiker noch vet.”

### Van nature glutenvrije ingrediënten ...

“In grootkeukens wordt vaak gekozen voor ‘van nature glutenvrije’ ingrediënten: maïzena om te binden in plaats van glutenvrije bloem. Gerechten op basis van rijst/aardappelen in plaats van pasta. Brood of gebak op basis van kastanjemeel, boekweit, rijstmeel, amandelpoeder. Zuivere groenten, fruit en noten zijn ook glutenvrij. Indien een normaal glutenbevattend gerecht aangepast wordt naar glutenvrij, is het aangeraden om dat even uit te proberen, vooral als het gaat over brood en gebak.”



### Europese Verordening glutenvrije producten

De term ‘glutenvrij’ is gedefinieerd in een Europese Verordening. Vroeger mocht een product glutenvrij genoemd worden indien het minder dan 200 ppm gluten bevatte. Sinds januari 2012 mag een product glutenvrij genoemd worden indien het minder dan 20 ppm gluten bevat. De term ‘glutenarm’ of ‘met zeer laag glutengehalte’ mag gebruikt

worden voor producten die minder dan 100 ppm gluten bevatten. Sommige producten bevatten meer (slechte) vetten en/of meer suiker en/of minder vezels dan de vergelijkbare producten van andere merken, bij gewone glutenbevattende varianten is dit niet anders. Een glutenvrije croissant bevat veel vetten, maar een croissant met gluten bevat ook veel vetten!

*Bert Verbeke*