

Tips & advies

# Iemand die geen gluten mag, komt op visite. Hoe pak ik dat aan?

**Zo'n twee op de drie mensen die geen gluten mogen eten, vinden het moeilijk om in gezelschap aan te geven dat ze niet alles mogen eten. Daarom is het heel goed dat jij rekening wilt houden met de gasten die bij jou op bezoek komen en glutenvrij moeten eten. Met deze tips maak je het iedereen naar de zin.**

## Nog geen druppel of kruimel

Iemand die geen gluten mag, is gebonden aan het glutenvrij dieet. Dat dieet dient heel strikt gevolgd te worden. Thuis én buiten de deur. Als iemand met coeliakie, glutensensitiviteit en/of dermatitis herpetiformis iets eet of drinkt waar gluten inzit, kan dit leiden tot (ernstige) ziekteverschijnselen. Een druppel of kruimel is al gevaarlijk.

## Gluten, wat is dat eigenlijk?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge, spelt, gerst en khorasantarwe. Glutenbevattende granen kunnen zitten in bijvoorbeeld brood, gebonden soep of soep met croutons of vermicelli, pizza, pasta, quiches, gemarineerd vlees, bier, koekjes....



## TIP 1

### Even afstemmen

Neem vooraf altijd even contact op met je gast. Geef aan dat je graag rekening met hem of haar wilt houden. Bespreek wat wel en niet kan. Wat vindt iemand lekker of juist niet? En zijn er andere dingen waar je rekening mee kunt houden? Met vragen stellen kom je een heel eind!

## Welke producten zijn van nature glutenvrij?

Rijst, zilvervliesrijst, aardappelen, aardappelzetmeel, maïs, maïzena, polenta, groenten en fruit, noten en zaden, peulvruchten, vis, vlees en gevogelte (niet gemarineerd of gepaneerd), eieren, melk, boter en olie zijn van nature glutenvrij. Benieuwd welke producten nog meer glutenvrij zijn? Kijk dan op onze website via de link hieronder.



## Glutenvrije dieetinformatie

## TIP 2

### Kook samen!

Vinden jullie het leuk om samen te koken? Overleg wat je wilt maken, haal de boodschappen in huis en ga gezellig samen de keuken in.

## Het gevaar van kruisbesmetting

Als glutenvrije voeding in aanraking komt met glutenvolle voeding, is er kans op kruisbesmetting. En kan je bezoek gluten binnenkrijgen en ziek worden. Een paar voorbeelden:

- ➔ Je morst bij het serveren kruimels in de soep van je bezoek.
- ➔ Jij en je bezoek gebruiken hetzelfde mes om brood of toastjes te smeren.
- ➔ De glutenvrije broodjes voor de lunch liggen op dezelfde schaal als de gewone broodjes.

### TIP 3 Zo voorkom je kruisbesmetting

Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit en houd glutenvrije voeding gescheiden van glutenvolle producten. Dus:

- ➔ Was je handen voordat je begint met het bereiden en/of klaarzetten van glutenvrije voeding.
- ➔ Reserveer een gedeelte van het aanrecht voor het bereiden van de glutenvrije maaltijd.
- ➔ Werk op een schone plek met schoon keukengerei. Snijd bijvoorbeeld brood op een schone plank.
- ➔ Bewaar de glutenvrije gerechten op een schone snijplank in de keuken/ koelkast.
- ➔ Gebruik schone keukendoeken. Deze kunnen gemakkelijk kruimels verspreiden.
- ➔ Wil je friet bakken? Neem dan schone frituurolie waarin enkel friet wordt gebakken. Bak je in de oven? Zorg er dan voor dat die goed is schoongemaakt en je een schone bakplaat en schoon bakpapier gebruikt.

### TIP 4 Glutenvrije recepten voor lunch en diner

Een heerlijke glutenvrije salade, een rijk gevulde omelet of een kruidige wortelpompoensoep... Ook zonder gluten kun je alle kanten op voor de lunch. En gelukkig hoeft een diner ook niet ingewikkeld te zijn. Neem als basis rijst, aardappelen of peulvruchten en vul aan met verse groenten en vis en/of vlees.



### TIP 5 Deze dranken kun je veilig voor je gast(en) inschenken

Non-alcoholische dranken:

- ➔ Non-alcoholische dranken: appel-, sinaasappel- en druivensap.
- ➔ Vrijwel alle frisdranken (check goed het etiket. Soms bevat frisdrank gerstemoutextract waardoor het niet meer glutenvrij is.)
- ➔ Alcoholhoudende dranken: wijn, port, champagne, jenever, heldere likeuren, sherry, whiskey, glutenvrij bier, bijvoorbeeld Bavaria glutenvrij of Mongozo.

Alcoholhoudende dranken:

- ➔ Wijn, champagne
- ➔ Jenever, whiskey
- ➔ Helderelikeuren
- ➔ Port, sherry
- ➔ Glutenvrij bier, bijvoorbeeld Bavaria glutenvrij, Jopen Hop Zij Met Ons of Mongozo

### TIP 6 Welke borrelhapjes?

Komt je gast "op de borrel" dan is het lekker om er iets te eten bij te serveren. Bijvoorbeeld:

- ➔ Een kaasplateau van Nederlandse kazen met glutenvrije crackers
- ➔ Onbewerkte noten
- ➔ Groentesticks met humus en olijven
- ➔ Chips (check wel even het etiket of ze glutenvrij zijn)
- ➔ Wil je zelf iets maken? Denk aan zalmrolletjes, hamrolletjes met asperge of gevulde eieren.

### TIP 7 Iets lekkers voor bij de koffie

Gebak, cake, chocola, brownies of koek is populair voor bij de koffie. De supermarkten en ook de reform- of natuurvoedingswinkels bieden tegenwoordig een uitgebreid assortiment van glutenvrije varianten. Kijk daarvoor in het dieetschap.

#### Let op het veilig glutenvrij keurmerk

Twijfel je of een product glutenvrij is? Zoek dan naar het veilig glutenvrij keurmerk op de verpakking. Producten met dit keurmerk bieden de hoogst mogelijke veiligheid.

