

LINZEN, DIE ZIJN TOCH GLUTENVRIJ?



*HET GAAT IN DIT ARTIKEL OM ALLE KLEUREN LINZEN.

SINDS JAAR EN DAG ZEGGEN WE ALS NCV DAT LINZEN* PASSEN BINNEN EEN GLUTENVRIJ DIEET OMDAT ZE VAN NATURE GEEN GLUTEN BEVATTEN. OP BASIS VAN NIEUWE INZICHTEN, PASSEN WE ECHTER ONS ADVIES AAN OVER HET KOPEN EN BEREIDEN VAN DEZE LEKKERE, GEZONDE PEULVRUCHT. JE HOEFT DUS LINZEN ZEKER NIET TE VERMIJDEN, MET WAT VOORZORG ZIJN ZE NOG STEEDS GOED TE ETEN. ZIE DAARVOOR ONS ADVIES.

VEELZIJDIG, VOEDZAAM EN GEZOND

De linze is een peulvrucht. Er bestaan groene, rode, gele en zwarte linzen. Je kunt ze zowel droog en ongekookt kopen als in voorgedroogde vorm. Ook worden linzen verwerkt in producten als crackers en soep. Linzen worden verkocht in onder andere supermarkten, toko's, bij groenteboeren, in reformwinkels en online. Je kunt ze gebruiken in curry, soep, stoofschotels, salades en als vleesvervanger. Linzen zijn gezond, net als andere peulvruchten zoals bruine bonen en kikkererwten. Ze verlagen het LDL-cholesterol en dat is goed voor je bloedvaten. Ook hebben ze een flinke hoeveelheid ijzer, eiwit en B-vitamines.

LINZEN GROEIEN SAMEN MET TARWE

Om te begrijpen waarom we ons advies over linzen aanpassen, is het goed om iets te weten over de groei en de teelt van linzen. De meeste linzen die wij in Nederland eten, komen uit Frankrijk, maar ook uit Amerika en Canada. Linzen zijn de zaden van de linzenplant en groeien in de peulen van deze plant. De linzenplant is een slappe plant die ondersteuning nodig heeft. Kweek je ze thuis, dan kun je ze ondersteunen met traliewerk of bamboestokken. Telers gebruiken hiervoor tarweplanten omdat die erg stevig zijn. Zij planten tarwe tussen de linzenplanten zodat de slappe

linzenplantjes gesteund worden door de stevige stengels van de tarwe. De linzenplantjes groeien dus samen op met tarwe. Voor mensen met coeliakie is dat geen gelukkige combinatie.

HUIDIGE INZICHTEN

Dat linzen tussen tarweplanten groeien, is al langer bekend. Maar er leek geen risico op kruisbesmetting te zijn gedurende het verwerkingsproces. Linzen werden dan ook als glutenvrij beschouwd. Dat inzicht is nu veranderd. Linzen zijn van nature glutenvrij, maar vanwege het samen groeien met tarwe is er een risico op kruisbesmetting. Daarom is het advies deze peulvrucht te zien als een product dat alleen onder bepaalde voorwaarden voldoende veilig is voor mensen met een strikt glutenvrij dieet.

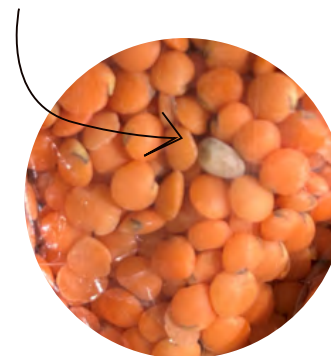
CONTACT AOECs (ASSOCIATION OF EUROPEAN CELIAC SOCIETIES)

Omdat linzen in het buitenland worden geteeld en ook daar worden gegeten, hebben we contact gelegd met andere coeliakieverenigingen in Europa. We wilden weten welke adviezen zij aan hun leden geven over het kopen en bereiden van linzen. Ook in andere landen (onder andere in Spanje en Engeland) blijken de adviezen recent te zijn aangepast of gebeurt dit binnenkort.



KRUISBESMETTING

In de wet is niet vastgelegd hoe een voedselproducent met een kruisbesmettingswaarschuwing* om moet gaan. We zien veel verschillende vermeldingen hierover die allemaal hetzelfde betekenen, bijvoorbeeld: 'Bevat sporen van gluten' en 'Bevat mogelijk sporen van glutenbevattende granen'. Een fabrikant kiest zelf welke kruisbesmettingswaarschuwing hij plaatst en óf hij dit doet. Deze waarschuwingen zijn er in het merendeel van de gevallen omdat fabrikanten een risico hebben vastgesteld. Bij sommige productgroepen is het risico groter.



WANNEER EEN PRODUCT HET CROSSED GRAIN-KEURMERK HEEFT, EEN GLUTENVRIJ LOGO OF CLAIM, DAN WEET JE ZEKER DAT HET MINDER DAN 20 PPM GLUTEN BEVAT.

ADVIES VAN DE NCV

Zoals eerder gezegd kun je linzen in drie verschillende vormen kopen: droog en ongekookt, voorgedroogd en verwerkt in producten. Daarom geven we voor iedere vorm een apart advies.

1 Droge, ongekookte linzen:

- Is de verpakking voorzien van het Crossed Grain-keurmerk of een ander glutenvrij logo, dan kun je ze veilig eten. Volg anders de volgende procedure:
- Spreid de linzen uit op een bord.
- Kijk of er tarwekorrels tussen zitten en haal deze eruit (op de afbeelding zie je hoe je deze herkent).
- Spoel de linzen af met water en start met de bereiding.

2 Voorgekookte linzen, bijvoorbeeld in blik of in stazak:

- Kies deze linzen alleen als de verpakking voorzien is van het Crossed Grain-keurmerk, een ander glutenvrij logo óf als er 'glutenvrij' op het etiket staat.

3 Verwerkte linzen, bijvoorbeeld in soep, crackers of curry:

- Is de verpakking voorzien van een Crossed Grain-keurmerk, een ander glutenvrij logo of staat er 'glutenvrij' op de verpakking, dan kun je het product veilig eten.
- Staat er 'glutenvrij' op het etiket, dan kun je het product veilig eten.
- Staat op het etiket 'Kan sporen van gluten bevatten' of staat er niks vermeld over sporen, dan kun je hiermee omgaan zoals je omgaat met andere producten waar dit op staat.

CONCLUSIE

Hoewel het bij linzen om kleine hoeveelheden kruisbesmetting gaat, raden we je aan vanaf nu bovenstaande adviezen te volgen. Als NCV blijven we de ontwikkelingen volgen. Heb je nog vragen? Bel of mail ons dan gerust.

***Wil je meer lezen over kruisbesmetting, ga dan naar onze website: www.glutenvrij.nl**