

## *Voor glutenvrije maaltijden*

De NCV en alle coeliakiepatiënten in Nederland vinden het heel fijn dat u zich meer wilt verdiepen in hoe u glutenvrije maaltijden kunt aanbieden aan klanten met coeliakie in uw horecaonderneming. Het lezen en navolgen van deze richtlijnen helpen u hierbij. Het helpt u bij het kiezen van de juiste ingrediënten, de manier van opbergen van producten, het bereiden en koken van glutenvrij voedsel, hoe u uw menu kunt labelen, hoe om te gaan met persoonlijke hygiëne en heel belangrijk: de communicatie tussen de stafleden onderling en met de glutenvrije klant.

### **Horeca Alliantie 'Lekker Glutenvrij' versus deze richtlijn.**



Het volgen van deze richtlijn is niet hetzelfde als het voeren van het keurmerk 'Lekker Glutenvrij' van de NCV Horeca Alliantie. De beste manier om aan te tonen dat u weet hoe u glutenvrij moet werken, is door u aan te sluiten bij de Horeca Alliantie. U kunt het keurmerk 'Lekker Glutenvrij' dan gebruiken op uw menu, website, sociale media en marketingmateriaal. Aansluiten bij de Horeca Alliantie biedt voor u als horecaondernemer een aantal grote voordelen, deze kunt u hier lezen:

<https://www.glutenvrij.nl/lekkerglutenvrij/horecaondernemer>

**LET OP:** Ook voor de glutenvrije klant is het belangrijk dat dit onderscheid duidelijk is. **Het is niet toegestaan dat u met de klant communiceert dat u "volgens de richtlijnen van de NCV" (of andere woordkeuze) werkt.** Dit doet namelijk vermoeden dat u voldoet aan de richtlijnen volgens het Lekker Glutenvrij keurmerk. Wij hebben namelijk geen controle op de processen die u uitvoert, en kunnen daarom geen uitspraken doen over de veiligheid van de glutenvrije maaltijden in uw onderneming.

### **Glutenvrij in uw horecagelegenheid**

In uw horecagelegenheid kunt u te maken krijgen met gasten met coeliakie oftewel glutenintolerantie. Dit vraagt extra aandacht van u en uw werknemers. De NCV hoopt dat deze informatie u ondersteunt tijdens het inkopen, bereiden en serveren van glutenvrije maaltijden, zodat u op een tevreden en terugkerende gast kunt rekenen!

### **Wat is coeliakie?**

Coeliakie (uitspraak: seu-lia-kie) is een auto-immuunziekte, waarbij het lichaam zich verweert tegen gluten. Door de inname van voedsel dat (sporen van) gluten bevat, maakt het lichaam van een coeliakiepatiënt antistoffen, waardoor ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm ontstaan. Hierdoor moeten zij levenslang strikt glutenvrij eten.

### **Wat is gluten?**

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en Khorasan tarwe en producten op basis van deze granen. Glutenbevattende producten zijn o.a. brood, beschuit, crackers, pizza, pasta,

paneermeel, koek, cake en taart. Ook komt gluten voor in soepen, sauzen, bouillon, diverse snoepjes en ijssoorten, doordat een graanproduct als bindmiddel is gebruikt.

## **Glutenvrije producten**

We maken onderscheid tussen drie groepen voedingsmiddelen.

### 1. Van nature glutenvrije basisproducten

Producten die van nature glutenvrij zijn: olie, rijst, johannesbroodpitmeel, maïs, aardappelzetmeel, maïzena, gemodificeerd zetmeel en talloze verse producten zoals peulvruchten, noten en zaden, groente, fruit, melk, vis/vlees/gevogelte (ongepaneerd, ongekruid en niet met meel bestrooid) en eieren.

#### *Haver*

Haver is van nature glutenvrij, maar is vrijwel altijd besmet met gluten. Daarom is alleen speciale onbesmette haver geschikt voor coeliakiepatiënten. U herkent glutenvrije haver als op de verpakking van dit product expliciet 'glutenvrij' vermeld staat. De NCV adviseert om bij voorkeur te kiezen voor producten die naast de claim 'glutenvrij' ook het officiële glutenvrij logo op de verpakking hebben (zie afbeelding).

#### *Let op meelsoorten !*

Meel gemaakt van glutenvrije granen hebben een verhoogd risico op kruisbesmetting met gluten. Kies daarom altijd voor meelsoorten (boekweitmeel, rijstmeel, teffmeel, maïsmeel, tapiocameel, etcetera) met het officiële glutenvrij logo. Als dit niet te verkrijgen is, dan minimaal met de claim 'glutenvrij'.

### 2. Glutenvrij gemaakte dieetproducten

Deze producten zijn van nature niet glutenvrij en bestaan onder andere uit ingrediënten die glutenvrij gemaakt zijn (bijv. glutenvrij gemaakt tarwezetmeel). Deze producten dragen de claim 'glutenvrij' en zijn vaak voorzien van het officiële glutenvrije logo. Producten die het officiële glutenvrij logo dragen, met daaronder een uniek nummer, zijn gecontroleerd volgens de strengste normen.

Deze producten zijn verkrijgbaar in supermarkten, natuurvoedingswinkels, via internet of groothandels van glutenvrije producten.

Het officiële Crossed Grain glutenvrij logo:



NL-0123

### 3. Samengestelde producten die op ingrediëntenbasis glutenvrij zijn

Deze producten treft u aan in de supermarkt of bij uw groothandel. Ook wanneer een product de claim 'glutenvrij' en/of het glutenvrij logo niet op het etiket heeft staan, kan dit product op basis van ingrediënten wel geschikt zijn voor gebruik in het glutenvrije dieet. Aan de hand van de ingrediënten op het etiket kunt u nagaan of het product geschikt is.

## **Bereiden en serveren van glutenvrije maaltijden**

Om u meer inzicht te geven waar u op moet letten bij de bereiding en het serveren van glutenvrije maaltijden, geven wij u enkele tips. Dit om een goed verzorgde en smakelijke glutenvrije maaltijd te bereiden en te voorkomen dat er besmetting van het glutenvrije product plaatsvindt.

- Neem de persoonlijke hygiëneregels van uw organisatie in acht betreffende handen wassen en voorschriften bedrijfskleding.
- Zorg voor een schone werkplek. Doe dit met water en sop!
- Bereid glutenvrije etenswaren altijd apart.
- Bewaar glutenvrije etenswaren altijd hoog (bovenste plank) of in een aparte kast, om besmetting te voorkomen.
- Stel één persoon verantwoordelijk voor de bereiding van glutenvrije maaltijden. Zorg ervoor dat hij/zij zijn handen wast voor bereiding.

- Gebruik schone keukenapparatuur, pannen, schalen, borden, handdoek, theedoek, vaatdoek bij het bereiden van een glutenvrije maaltijd.
- Wanneer er een spoelbak wordt gebruikt voor het spoelen van glazen, waarin ook bierglazen worden gespoeld, dan is het belangrijk dat het glas goed wordt nagespoeld met schoon water.
- De theedoek die gebruikt wordt voor het poleren van glazen, moet schoon zijn, dus zonder kruimels of iets dergelijks.
- Gebruik in oven of magnetron een schone schaal (ook schoongemaakt met water en sop).
- Gebruik geen broodrooster waar eerder een glutenbevattend product in is geroosterd.
- Gebruik een schone frituurpan met schone frituurolie. Gebruik geen frituurolie waar gepaneerde producten (zoals kroketten, schnitzels) of andere glutenbevattende producten in zijn gefrituurd.
- Zet bij een buffet de glutenvrije schotels hoog of apart om besmetting te voorkomen en geef duidelijk aan welke schotels glutenvrij zijn.
- Overleg met uw leveranciers welke producten in het assortiment glutenvrij zijn. Ook kunt u contact opnemen met de fabrikant bij onduidelijkheden.
- Probeer gebruik te maken van onaangebroken verpakkingen.
- Dien de glutenvrije maaltijd apart op om vergissingen te voorkomen.
- Communiceer met alle betrokkenen, zoals het bedienend personeel en de glutenvrije klant. Zo worden vergissingen en onzorgvuldigheden voorkomen.
- Evalueer regelmatig bovenstaande punten en verbeter zo nodig de richtlijnen.

### **Glutenvrije gerechten**

Hoe werkt het glutenvrije dieet in de praktijk? Wij geven u enkele voorbeelden van producten en gerechten, zodat u zonder problemen een glutenvrije maaltijd kunt serveren aan uw gasten met coeliakie.

#### *Brood*

Glutenvrij brood is vacuüm verpakt of diepgevroren te koop. De voorverpakte broodsoorten zijn lang houdbaar. Dit voorverpakte glutenvrije brood kan snel uitdrogen als het uit de verpakking is gehaald. Wij adviseren u om het brood vooraf nog even te verwarmen in de magnetron, hete luchtoven of broodrooster (wel glutenvrij!). Zelf brood bakken kan natuurlijk ook. Zelf gebakken brood smaakt over het algemeen beter en er zijn meer variatiemogelijkheden door het toevoegen van zaden, noten, rozijnen en krenten. Glutenvrij brood gekocht bij een bakker die zelf bakt, is bijna altijd besmet met gluten.

#### *Soep*

Een soep van zelfgetrokken bouillon kunt u serveren in een glutenvrij dieet. U kunt de soep binden met maïzena of aardappelzetmeel. Vermicelli vervangt u door mihoen of rijst.

#### *Kant-en-klare basisproducten*

Kant-en-klare basisproducten, zoals basissauzen, dressings, bouillonblokjes, instant soep, kruidenmixen en juspoeders kunnen gluten bevatten. Het etiket biedt hierin duidelijkheid.

#### *Nagerecht*

Kant-en-klaar ijs kan gluten bevatten. Het etiket biedt duidelijkheid over de toevoeging van gluten. Er kunnen geen wafels, koekjes, rolletjes of cakes in het ijs verwerkt of aan toegevoegd worden, tenzij deze glutenvrij zijn.

#### *Snacks, traktaties en garnituur*

Vaak zullen snacks en traktaties vervangen moeten worden door een glutenvrij alternatief. Er is een ruim assortiment voorhanden. Enkele suggesties:

(mini)rijstwafels of glutenvrije crackers.  
glutenvrije dipsausjes, tapenades, mayonaise, kruidenboter.  
voorverpakt (glutenvrij) chocolaatje of nougat als alternatief voor 'het koekje bij de koffie'.

#### *Alcoholische dranken*

Alcoholhoudende dranken zoals champagne, wijn, port, cider, sherry zijn glutenvrij. Gedestilleerde dranken zijn ook glutenvrij, ook al is er als grondstof een glutenbevattend graan gebruikt (whisky, jenever, gin, brandewijn etc.). Alcoholhoudende dranken (al of niet gedestilleerd) met toevoegingen (likeuren) zijn meestal glutenvrij. Raadpleeg altijd het etiket.

#### *Bier*

Bier is niet glutenvrij. Er is glutenvrij bier verkrijgbaar in de supermarkt.

#### *Gerstemout en tarwemout*

Gerste- en tarwemout ontstaan door tarwe- of gerstekorrels te laten kiemen en daarna te drogen. Een deel van het gluten wordt tijdens dit proces afgebroken. Deze afbraak is echter onvolledig, waardoor mout, moutaroma of -extract afkomstig van deze granen nog gluten kan bevatten. Mout wordt gebruikt bij de bereiding van bier, brood, cornflakes en diverse koekjes. Gebruik deze producten niet in de bereiding van glutenvrije maaltijden.

#### **Per ongeluk toch gluten gegeten?**

Het kan voorkomen dat een gast toch gluten heeft gegeten. Dit is erg vervelend omdat de gast hierdoor klachten kan krijgen. U kunt niets doen om deze klachten te verminderen. Voor het personeel is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen van een dergelijke fout, zodat dit in de toekomst kan worden voorkomen. Een open communicatie met de gast over de vergissing is eveneens belangrijk.

#### **Tips**

- Om tijdens het werk verwarring te voorkomen, kunt u een sticker met de tekst 'glutenvrij' aanbrengen op de verpakking van glutenvrije producten. Deze stickers zijn te verkrijgen bij de NCV. Bewaar altijd de glutenvrije producten in een aparte kastruimte.
- Producten veranderen regelmatig van samenstelling. Dit heeft o.a. consequenties voor het samenstellen van een glutenvrije maaltijd. Kijk daarom regelmatig op het etiket.

Voor vragen kunt u terecht bij de diëtist van de NCV: [dietist@glutenvrij.nl](mailto:dietist@glutenvrij.nl) of telefonisch op maandag, dinsdag en donderdag van 9.00 – 12.00 uur op nummer 035 – 695 40 03.

#### **De Nederlandse Coeliakie Vereniging**

De NCV wil het leven van mensen met een glutenvrij dieet makkelijker maken. Dit doen wij door voorlichting, het vereenvoudigen van contact met anderen, belangenbehartiging, een speciaal diëtistennetwerk en het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek. De NCV werkt er hard aan om vroegtijdige diagnosestelling te bevorderen. Kijk voor meer informatie over het lezen van etiketten en het glutenvrij dieet op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl).