

Coeliakie
is een
auto-immuunziekte:

1 kruimel = darmschade

COELIAKIE

Glutenvrij werken in de keuken

1. Hygiëne

- Werkblad vooraf grondig reinigen met propere vochtige doek.
- Gebruik messen, lepels en pannen rechtstreeks uit de vaatwasser.
- Gebruik een aparte snijplank voor glutenvrij.

2. Bereidingszone & volgorde

- Bereid glutenvrij op een plek waar geen contaminatie mogelijk is.
- Maak glutenvrije bereidingen bij voorkeur als eerste klaar.

3. Friteuse & olie

- NOOIT glutenvrije friet bakken in olie waar kroketten of andere gepaneerde, glutenvolle producten zijn gebakken.
- Veilig alternatief: gepofte aardappel, verse puree of gebakken aardappeltjes.

4. Apparatuur & vers water

- Kook glutenvrije pasta altijd in vers water.
- Gebruik een aparte broodrooster – exclusief voorbehouden voor glutenvrij.

5. Afwerking

- Gebruik altijd een schone lepel voor het dressereren.
- Gebruik geen grijpers, lepels die in contact kwamen met glutenvolle voeding.

COELIAKIE

Glutenvrij werken in de keuken

NIET TOEGELATEN

- Tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut, durum
- Gewone pasta, mie, pizza
- Brood, pistolets, sandwiches, croutons
- Paneermeel, roux, traditionale sojasaus, bouillonblokjes
- Frituursnacks, gepaneerde vis/vlees
- Bier, frisdrank met gerstemoutextract (check oa Ginger Beer)
- Haver (tenzij met Crossed Grain Logo)

VEILIG

- Aardappelen, rijst, maïs, teff
- Boekweit, quinoa, tapioca, amaranth
- Onbewerkt vlees/vis, eieren
- Verse groenten en fruit
- Zuivel, olie
- Maïzena, aardappelzetmeel
- Producten met Crossed Grain Logo

PAS OP

- Kruidenmixen

GOLDEN CHEF'S HACK: Bind basissauzen met glutenvrij maïs- of aardappelzetmeel. Zo is de basis in uw keuken automatisch glutenvrij

Thank you!