

Welke producten kunnen veilig glutenvrij gebruikt worden?

Productsoorten

Granen en peulvruchten	ALTIJD GLUTENVRIJ	Onbewerkt: boekweit, quinoa, mais, rijst, gierst, amaranth, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, maïzena, peulvruchten en aardappelen	RISICOPRODUCTEN (check de ingrediënten op het etiket)	Kant-en-klaar-producten (zoals aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken & meel)	BEVAT GLUTEN	Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, khorasan tarwe en alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals couscous, bulgur, tarwegriesmeel
Haver		Haver met het Crossed Grain keurmerk		Kies haver(producten) bij voorkeur met het Crossed Grain keurmerk. Indien niet verkrijgbaar dan met een glutenvrij logo of met de claim 'glutenvrij'		Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haverrepen, haversnacks, havermout) zonder het Crossed Grain keurmerk
Meel		Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk		Alle meelsoorten zonder het Crossed Grain keurmerk kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel		Meel van tarwe, rogge, gerst, spelt etc., zoals witte bloem en zelfrijzend bakmeel
Noten, peulvruchten en zaden		Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten zoals (kikker)erwten, bruine/ witte/kidney bonen en kapucijners		Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus, zoals witte bonen in tomatensaus en linzen (kies een product met een glutenvrije claim op de verpakking)		Borrelnootjes en gepaneerde nootjes
Groenten en fruit		Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)		Kant-en-klaar bewerkte groentegerechten		Groenten en fruit in beslag, paneermeel en bloem
Melk en melkproducten		Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, harde kazen van koe, geit en schaap		Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klaar milkshakes, kant-en-klaar gerechten met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas		Yoghurt met muesli of cruesli op basis van glutenbevattende granen, diverse kant-en-klaar ontbijtdranken
Vlees, vis, eieren en vleesvervangers		Alle soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh		Bewerkt vlees, zoals gehakt en worstsoorten, kant-en-klaar gerechten en -sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu en tempeh, vegetarische vervangers		Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, kip, vis of vleesvervangers
Vet, jus, sauzen, kruiden, specerijen en andere toevoegingen		Olie, azijn, margarine, roomboter, pure kruiden en specerijen		Kant-en-klaar producten zoals bouillonpoeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen		Sauzen op basis van een roux, zoals bechamelsaus
Dranken		Koffie, thee, frisdrank, (puur) vruchtensap en -nectar, wijn, gedestilleerde drank zoals whisky en (graan)jenever. Let op! De meeste thee en frisdranken zijn glutenvrij. Sommige oploskoffies, theesoorten en frisdranken bevatten echter wel gluten. Lees steeds het etiket!		Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oploskoffies, theesoorten en frisdranken.		Bier, gerst- of mouthoudende dranken zoals (meer)granen koffie en/of koffiervangers op basis van granen. Frisdranken met gerstemoutextract.

Tips

5 tips om kruisbesmetting te voorkomen

1. Handen wassen zodat er geen gluten aan jouw handen zitten.
2. Werkvlak/snijplank goed afspoelen en droogmaken met een doek voor eenmalig gebruik.
3. Gebruik alleen schone materialen (pannen, bestek, enz.).
4. Zorg dat de oven vrij is van kruimels & gebruik altijd een schoon rooster.
5. Frituur geen glutenvrije producten in frituurvet waarin glutenvolle snacks gebakken zijn.

Zoek glutenbevattende granen op het etiket

Ontbreekt de term 'glutenvrij' en staat er ook geen glutenvrij symbool op de verpakking? Dan bevat het product mogelijk gluten. Controleer goed de ingrediënten. Het is namelijk verplicht om glutenbevattende granen altijd en duidelijk op het etiket te zetten (**vetgedrukt** of in HOOFDLETTERS weergegeven). Glutenbevattende granen zijn: tarwe, rogge, gerst (gort), (haver) & spelt.

Wat is coeliakie?

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij door het eten van gluten ontstekingsreacties ontstaan in het slijmvlies van de dunne darm. Ook van kruisbesmetting met gluten kunnen mensen met coeliakie ziek worden.

Voor aanvullende informatie of vragen, kunt u steeds contact opnemen met info@coeliakie.be
www.coeliakie.be