

GLUTENVRIJ

NIEUWE
LEDENPAS
2025



INTERVIEW
OP BEZOEK BIJ DE FAMILIE WERGER

WINNAARS
GROTE WINACTIE

BORDJES VAN TARWEZEMELEN
EEN GOED IDEE?

THEMA:
GEZOND



nederlandse
coeliakie
vereniging



NL-079

Dagverse glutenvrije producten

Op ambachtelijke wijze voor u bereid!

Wij bakken al onze producten vers op bestelling zonder extra toevoegingen om het langer houdbaar te maken. Hierdoor kunt u weer de echt verse smaak en structuur ervaren van brood van de bakker, zoals het hoort!



4,9 ★★★★★
621 reviews

Bestel nu de lekkerste glutenvrije producten voor een héérlijke paasbrunch!

Paasstol met banketspijs

Met de hand gevouwen.
Ook 100% notenvrij.
Een feestje op iedere tafel!

Bolletjes en afbakbroodjes

Keuze uit maar liefst 9 soorten!
Alle bolletjes en afbakbroodjes zijn ook lactosevrij.



Altijd 5% korting op je gehele bestelling!

Gebruik de kortingscode op de achterkant van je ledenpas.

Bestel nu op
glutenvrij.bakkerleo.nl

glutenvrij@bakkerleo.nl | 085 066 0250

24



38



4



- 04 Het interview
- 08 Nieuws
- 10 Glutenvrij brood
- 12 Baktips van Astrid
- 14 Nieuws
- 16 Lekkernij
- 18 NCV Glutenvrije Dag
- 22 Uitgezocht
- 24 Culinair
- 30 Wetenschap kort
- 32 Uitslag winactie
- 33 Jouw NCV
- 34 Interview Vivian Sevenich
- 36 Een glutenvrij Eid-al-Fitr
- 38 Bordje tarwezemelen een goed idee?
- 40 Gezond glutenvrij dieet
- 44 De Glutenvrije Lijn
- 46 Tien vragen
- 48 Jouw mening
- 50 Colofon

16



12



We nemen afscheid van een superleuk en geslaagd jubileumjaar en duiken met volle kracht 2025 in. We hopen dat jullie, onze leden, je ook dit jaar thuis en gesteund voelen bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging! We hebben een gezellig en mooi programma samengesteld voor 17 mei, de ledendag in Vianen. Hier en daar in een ander jasje, maar natuurlijk met de populaire glutenvrije markt, de interessante lezingen en een heerlijke lunch. In dit nummer kozen we voor het thema gezond, een onderwerp dat vele leden graag terugzien, zo bleek uit de ledenenquête vorig jaar. We gingen op zoek naar gezonde recepten, en laten zien hoe je een gezond glutenvrij dieet samenstelt. Daarnaast vroegen we van welk product jullie een glutenvrije gezonde variant zouden willen zien. (Handig om te weten in onze contacten met leveranciers.) We zochten uit hoe het zit met eetbaar servies van tarwezemelen en we hadden een mooi interview met topsporter Vivian Sevenich.

Het is weer een greep uit de artikelen van dit eerste Glutenvrij Magazine dit jaar. Heb je ook een idee voor een leuk artikel? Laat het de redactie gerust weten.

Heel veel leesplezier gewenst!

Annette Karimi
hoofdredacteur
redactie@glutenvrij.nl





TEKST: ANNETTE KARIMI FOTOGRAFIE: BIBI VETH

WAAR EEN GLUTENFOUT AL NIET GOED VOOR IS... IN 2015 KREEG OLIVIER WERGER (14) IN HET HYATT-HOTEL IN FLORIDA (VS) ABUSIEVELIJK GLUTENVOLLE PANNENKOEKEN VOORGESCHOTELD. HET HOTEL DEED ER ALLES AAN OM HET GOED TE MAKEN. 'ER WERDEN ZELFS EEN CLOWN EN EEN BALLONNENKRAAM INGEHUURD', VERTELLEN ZIJN OUDERS. WE ZIJN OP BEZOEK BIJ OLIVIER, VADER FRANK (50) EN MOEDER LAURA WERGER (49) IN ROTTERDAM-NOORD. OLIVIER EN ZIJN VADER HEBBEN COELIAKIE.

Olivier zorgt voor coeliakie-drill in hotels VS

De ontvangst bij het gezin is allerhartelijkst. Moeder Laura presenteert een schaal met een heerlijke (glutenvrije) gevulde amandelstaaf. Huisteckel Saartje schuifelt, na even wennen, met een kwispelende staart langs voor een kennismaking.

Laura en Frank weten nog glashelder wanneer zij 'kennismaakten' met coeliakie. 'Olivier werd als baby ernstig ziek. Eigenlijk op het moment dat baby's aan vast voedsel beginnen met Brinta' en korstjes brood', zegt Frank.

Olivier blijft maar blijft overgeven, slaapt slecht, ziet witjes en heeft een 'oedeembuikje'. Maar de ongeruste ouders worden telkens van het kastje naar de muur gestuurd. Erger nog, ze krijgen de schuld van Oliviers klachten.

CONSULTATIEBUREAU

Frank vertelt veertien jaar later nog steeds aangeslagen over die periode. 'We kwamen bij een kinderarts in het Sophia Kinderziekenhuis. Die vond dat we niet zoveel moesten werken en meer aandacht aan ons kind moesten besteden.' Ook het consultatiebureau stuurt de ouders telkens weg. 'Ook hun advies was dat ik misschien meer thuis moest zijn, en op Oliviers eten moest letten. Hij at nota bene biologisch, zowel thuis als op de crèche', vertelt Laura.

Een bevriende kinderarts-mdl in het Maasstad Ziekenhuis ontdekt de oorzaak. Frank: 'We stonden met Olivier bij hem in de deuropening, en hij riep meteen: "Oh, ik weet het al, hij heeft coeliakie"'. Binnen twee weken hadden Laura en Frank een ander kind.

Beiden laten zich ook testen, en ook Frank heeft hoge antistoffen. Daarmee krijgt hij een verklaring voor zijn levenslange, vage buikklachten.

Laura: 'Ik ben bedrijfsarts en ik had het moeten zien. Maar we kregen nauwelijks iets over coeliakie of voeding tijdens de studie geneeskunde', vertelt ze. 'Dat zou echt veel beter moeten. Door ons verhaal werd in ieder geval voorkomen dat de jonge dochter van vrienden lang op een diagnose moest wachten. Haar ouders waren door ons gewaarschuwd.'

ZWART MARMER

Olivier weet over die periode niets meer. Maar de glutenfout met pannenkoeken op vakantie staat nog scherp in zijn geheugen gegrift. Hij was toen vijf jaar oud. 'We waren in Florida, in een Hyatt-hotel. Ik wilde graag de glutenvrije pannenkoeken eten.' Die waren zo lekker dat zijn ouders driemaal gaan navragen of het toch echt wel glutenvrije pannenkoeken zijn, en driemaal de verzekering krijgen dat de lekkernij glutenvrij is.



Olivier: 'Nee dus, ik werd heel erg ziek. Het hotel wilde een ambulance bellen. Ik kan me niet veel meer herinneren omdat ik "out" ging. Het begint altijd met een gevoel in mijn maag, ik kan dat moeilijk uitleggen. Mijn ogen draaien weg, ik raak in een soort coma, en ik ben niet meer aanspreekbaar. Als ik alles in mijn maag kwijt ben, slaap ik 12 uur achter elkaar.' Hij grijnst: 'Nadat ik alles eruit had gegooit, was de badkamer met zwart marmer in het hotel niet zwart meer.'

CLOWN

Als blijkt dat de keuken een fout gemaakt heeft, trekt het hotel alles uit de kast om het goed te maken. Speciaal voor Olivier wordt een ballonnenkraam met clown aangerukt. En elke keer als Frank wil afrekenen in het hotel voor eten of drinken, springt er een manager tevoorschijn. Die grist ondanks zijn protest

de rekening uit zijn handen. 'Het was bijna gênant', zegt Laura.

Het Hyatt-hoofdkantoor neemt via de manager ook contact op met de Nederlanders en laat weten dat de medewerkers in al hun hotels een coeliakie-drill krijgen over de menu's. 'Op zijn Amerikaans. Ze waren misschien ook wel bang voor een claim', lacht Frank.

Dan is het tijd voor pompoensoep met heerlijk belegde broodjes. 'Ook mijn moeder heeft me laatst bijna vergiftigd', plaagt Olivier terwijl hij een hap neemt van zijn glutenvrije broodje. Laura zegt verontschuldigend: 'Ik kocht altijd glutenvrije taartjes bij de Ikea die Olivier lekker vindt. Ze hadden 'dezelfde' ook bij de AH, maar die bleken niet glutenvrij. Dat gebeurt trouwens steeds vaker met glutenvrije producten: ze zijn eerst glutenvrij en dan wordt de receptuur aangepast.'

Is dat nog een ongeluk, Olivier maakte helaas ook mee dat klasgenoten op de lagere school hem opzettelijk ziek willen maken. 'Ze namen het niet serieus, en gooiden korstjes en kruimels naar me toe in de klas', vertelt hij over die nare periode. Op zijn huidige school gaat het er gelukkig heel anders aan toe. Daar is alle begrip, en wordt tussen de middag warm gegeten. Verlekkend zegt Olivier: 'Elke dag salade, pizza, poké bowl, of kipsaté, ze doen echt hun best!'

KINDERKAMP

'Lekker en heel veel eten' deed Olivier afgelopen oktober ook voor de tweede keer op het kinderkamp Zuid-Holland. Oké, hij moest met gezonde tegenzin twee jaar geleden de ophaalbus in geduwd worden, zo herinneren zijn ouders hem fijntjes. Maar nog voor de bus op de eindbestemming aankomt, is er al een basis voor mooie vriendschappen gelegd. Olivier: 'Ik geef toe, er vielen zelfs traantjes bij het afscheid.'

Vriendschappen voor het leven wat Olivier betreft: 'Echt geweldig! Milou, Sarah, Pien, Robbert en ik belen elkaar meerdere keren per week, en dan praten we over de dag. We spreken ook vaak af. Soms gaan we uit eten, of we gooien een pizzaatje in de oven en gaan hier chillen. We begrijpen elkaar, we hebben dezelfde struggles, vooral met glutenvrij eten. Het is niet altijd makkelijk, bijvoorbeeld als je met vrienden bij de KFC zit en jij zit met een salade.'

Trots laat Olivier de kelder zien. Daar beoefent hij zijn grote hobby muziek maken. 'Op Spotify heb ik mijn nummers onder mijn eigen naam staan.' Het is ook de plek waar hij met zijn vrienden 'chilt'.

KRUIMELTJE

Reageert Olivier zelfs op een kruimeltje, Frank heeft minder last van kruisbesmetting. De overgang naar een strikt glutenvrij dieet, vond hij op zijn veertigste niet heel moeilijk. 'Ik mis wel een knapperig croissantje of hoe een pistoletje of een lekkere schnitzel smaakt', vertelt de belastingadviseur.



Olivier heeft in de kelder zijn eigen plek, waar hij muziek maakt en met z'n vrienden 'chilt'.

Toen Frank nog in loondienst werkte, werd niet direct rekening gehouden met zijn glutenvrije dieet. 'Kantines zijn niet erg op glutenvrij eten ingericht', zegt Frank. 'Maar ik heb nooit nare of vervelende reacties gehad. Mijn collega's riepen weleens voor de grap: "Werger, hou je mond, anders gooien we gluten in je eten!"'

Gelukkig is koken zijn grote passie, dus maakt Frank het eten. Olivier: 'Als hij opstaat, denkt hij al aan eten.' Frank bevestigt: 'Ik ben altijd met ingrediënten bezig en maak alles van scratch. Eerst deed ik veel uit kookboeken, maar dan ga je op een goed moment zelf uitproberen. Vaak zijn het paleogerechten met weinig koolhydraten en brood. Je leert automatisch tips en tricks om ingrediënten te vervangen.'

Superlekker altijd, vinden Laura en Olivier. Olivier ziet dan ook het liefst zijn vader koken. 'Je moeder doet al het andere', benadrukt Frank. Overigens moet het gezin niet alleen gluten vermijden. Laura: 'Ik ben heel allergisch voor noten, zaden, linzen en kikkererwten. Zo erg dat ik een anafylactische shock krijg als ik het binnenkrijg. Maar er valt goed mee te leven. We eten altijd heel puur, zonder pakjes.'



Gezellige bakworkshop (groot)ouder & kind

Letty, Minke, Michel en Astrid gaven vorig jaar op zaterdag 9 november weer een (groot)ouder & kind bakworkshop.

Zestien kinderen deden samen met een vader, moeder of een oma mee. De deelnemers kwamen uit het hele land naar Deventer. Er waren kinderen uit Zaandijk, Enschede, Noordwijk, Oss en Veendam.

De bakworkshop stond in het teken van het 50-jarig jubileum van de NCV. Alle kinderen mochten hun eigen feestelijke koekkrans maken. Het was hard werken, maar het resultaat mocht er zijn. En hoe de koekkrans smaakte? Deze foto van Marit zegt volgens ons genoeg.

Wil je ook een keer meebakken?

Kijk dan op www.ncv.nl/activiteitenkalender wanneer er weer een (groot)ouder & kind bakworkshop georganiseerd wordt.



Koningsdagpakket

Volgende maand is het weer zover: Koningsdag! Kom jij ook in actie op deze feestdag om geld in te zamelen voor meer onderzoek naar coeliakie?

Ga je spulletjes verkopen of zelfgemaakte cupcakes? Dan hebben we speciaal voor jou handige labels gemaakt. Deze labels kan je gratis downloaden en printen.

Het gratis pakket vind je in onze webwinkel bij diversen: www.ncv.nl/webwinkel.

Vergeet je niet ook een actie aan te maken op: www.voorcoeliakie.nl

Artikel in Trouw

In januari verscheen een artikel in dagblad Trouw met de titel 'Kun je spontaan glutenintolerant worden?'. NCV werkte er aan mee, net als Gerd Bouma, hoogleraar maag-, darm- en leverziekten, gespecialiseerd in ontstekingsziekten van de darm en werkzaam in Amsterdam UMC. Bouma is ook voorzitter van onze Wetenschappelijke Adviesraad (WAR). Als NCV zijn we blij dat de media ons steeds vaker weet te vinden voor betrouwbare informatie over mensen die om medische redenen glutenvrij moeten eten.

Hoewel het Trouw-artikel achter een betaalmuur verscheen, kun je hetzelfde artikel online nalezen bij *De Morgen*:

www.demorgen.be/beter-leven/kun-je-spontaan-gluten-intolerant-worden~bd652c60/



Glutenvrije dertigers opgelet!

Leuk nieuws voor alle dertigers binnen de NCV! Maak kennis met de Glutenvrije Dertigers, een community waarin van alles voor en door deze groep wordt georganiseerd! Op Instagram delen we elke week een lekker (makkelijk) glutenvrij recept.

Om elkaar te ontmoeten, organiseren we gezellige samenkomsten, sportieve activiteiten en nog veel meer! Zo was de kennismakingsborrel van de Glutenvrije Dertigers op 18 januari een groot succes! We hebben lekker geborrelt, maar misschien is er nog wel het meest genoten van het gezelschap van de glutenvrije leeftijdgenoten!

Wil jij op de hoogte blijven?

Kijk dan op Instagram: [glutenvrijedertigers](https://www.instagram.com/glutenvrijedertigers)

Of mail naar: glutenvrijedertigers@glutenvrij.nl

WhatsApp-community: op uitnodiging, of via de link die gedeeld is in de Coeliactive-community of via Instagram.

SAVE THE DATE!

Ledenvergadering 13 mei

Dit jaar is de ledenvergadering, die we online houden, op dinsdagavond 13 mei. Meer informatie, de agenda en de stukken volgen tegen die tijd per e-mail.

Hou de nieuwsbrief en de website in de gaten: www.ncv.nl/alv



Schrijf je nu in voor de nieuwsbrief, ontdek de lekkerste gezonde recepten en bestel snel op YAM.NL



Pssst, we bezorgen ook in België!

- We bezorgen nu ook op zaterdag!
- Elke dag vers gebakken door onze meesterbakkers
- Gewoon bij je thuisbezorgd van di-za



Ontdek en bestel op yam.nl





Glutenvrij brood

WAAR LET JE OP?

BIJ HET THEMA GEZOND HOORT OOK HET GLUTENVRIJE BROOD DAT VEEL NCV-LEDEN DAGELIJKS ETEN. ER ZIJN TEGENWOORDIG STEEDS MEER GLUTENVRIJE BRODEN EN BROODMIXEN TE KRIJGEN. EEN GEZONDE KEUZE MAKEN, KAN LASTIG ZIJN. IN DIT ARTIKEL LEGGEN WIJ UIT WAAR JE OP KAN LETTEN.

TEKST: DIËTIST MELISSA GEERETS EN KENNISMANAGER LIEKE DILLEN

Voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen is nodig voor een goede werking van het lichaam. Het is ook belangrijk om van eten te kunnen genieten, en een voldaan gevoel te hebben na het eten. Smaak en textuur helpen daar zeker bij. Wat ‘gezond’ eten inhoudt, verschilt per persoon en hangt af van je totale dieet. Mocht je daarom toch kiezen voor een, op papier, minder gezonde optie, dan kun je altijd je dieet op andere manieren aanvullen. Hierover lees je meer in het artikel *‘Een gezond glutenvrij dieet’* elders in dit magazine. In dit artikel geven we richtlijnen over de verschillen in broden, en hoe je over het algemeen kan zien of

een brood voedzaam is. In glutenvrije broden zijn vaak minder vezels en jodium te vinden, en we concentreren ons daarom op deze twee voedingsstoffen.

BLOEM, MEEL EN VOLKORENMEEL

Nederlands brood kan grofweg ingedeeld worden in drie groepen: volkorenbrood, bruinbrood en witbrood. Deze benaming is afhankelijk van wat er van een graan in het brood terechtkomt. Met graan bedoelen we hier alle glutenvrije granen waar brood van wordt gemaakt, zoals mais, rijst, teff, glutenvrije haver, boekweit en quinoa. We spreken van volkorenmeel en -brood als de hele

graankorrel is gebruikt voor het meel, dus ook bijvoorbeeld de hele rijstkorrel. De meeste vezels, vitamines en mineralen zijn te vinden in de buitenste laag van de korrel. Deze buitenste laag wordt behouden bij het maken van volkorenmeel. Vandaar dat volkorenbrood de meeste voedingsstoffen bevat. Voor bruinbrood wordt meel gebruikt waar de zemelen en kiemen gedeeltelijk zijn verwijderd. De zemel van een graankorrel is het buitenste, vliesachtige laagje. De kiem is het gedeelte van een graankorrel waar een plant uit kan groeien. Als alle zemelen en kiemen uit het meel worden gezeefd, dan spreken we niet van meel, maar van bloem. Van bloem wordt witbrood gemaakt. Meergranenbrood wordt van meerdere zaden en granen gemaakt. Het kan van zowel bloem, meel als volkorenmeel zijn gemaakt, en bevat dus niet per se veel vezels. Om te weten of je brood uit bloem, meel of volkorenmeel bestaat, kun je naar de ingrediëntenlijst op het etiket van het brood kijken.

VEZELS

Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed bewegen, en dat de juiste bacteriën aanwezig zijn voor een goede werking. Dit verkleint de kans op buikklachten. In de meeste gevallen geldt dat volkorenbrood meer vezels bevat dan bruin- en witbrood. Ook bruinbrood bevat meer vezels dan witbrood, al is dat niet altijd het geval. Sommige broden worden bruin gekleurd met bijvoorbeeld gekarameliseerde suiker of karamelpoeder. Wil je weten hoeveel vezels een brood bevat? Dan kun je het beste naar de voedingswaarde op het etiket kijken. Een volkorenbrood is vezelrijk – meer dan 6 gram vezels per 100 gram product –, maar een vezelrijk product bevat niet per definitie volkorengraan. Zo kan een voedingsmiddel met psylliumvezel, appelvezel, sojavezel, haverzemelen, noten, zaden, gedroogd fruit of peulvruchtenmeel een hoog vezelgehalte hebben, zonder dat het product de gehele graankorrel bevat. Vezelrijke producten zijn goed voor je, maar leveren niet de gezondheidsvoordelen van volkorengraan. Dat bevat immers naast vezels ook nog vele andere gezonde stoffen zoals vitamines, mineralen en bioactieve stoffen. Daarnaast bevat volkorengraan ook veel onoplosbare vezels. Dit is belangrijk voor een goede darmflora, is goed voor het microbioom en geeft een verzadigd gevoel.

JODIUM

Jodium is belangrijk voor de productie van schildklierhormonen en onmisbaar voor een goede groei en het goed functioneren van het lichaam. Van jodium heb je dagelijks maar heel weinig nodig. Mensen zonder coeliakie krijgen dit uit brood waar vaak bakkerszout aan wordt toegevoegd. Dat is zout met extra toegevoegd jodium.

Glutenvrij brood wordt niet altijd met bakkerszout gemaakt. Mensen met coeliakie krijgen dan soms te weinig jodium binnen. Bak je zelf brood, dan kun je overwegen om bakkerszout of gejodeerd zout toe te voegen. In broodmixen zit soms al zout. Pas dus op met extra zout toevoegen. Eet je glutenvrij brood uit de supermarkt, gemaakt zonder gejodeerd zout of bakkerszout, of eet je helemaal geen brood? Lees dan voor alternatieven ook het artikel *‘Een gezond glutenvrij dieet’*.

BROOD UIT DE SUPERMARKT

Je kunt op veel letten bij de keuze voor brood. Niet alleen op vezels en jodium maar ook op suiker, zout, vet, smaak, prijs en gemak. Het etiket van een product, zoals brood, kan helpen met de juiste keuze. Behalve de voedingswaardetabel kunnen de ingrediënten op het etiket van een broodproduct ook inzicht geven. De volgorde van ingrediënten is bepaald door de hoeveelheid van dat ingrediënt in het product. Het meestgebruikte ingrediënt staat als eerste in de lijst.

ZELF BAKKEN

Je kan ervoor kiezen om zelf brood te bakken. We hebben ook een aantal baktips elders in dit magazine verzameld. Op de website staan ook recepten van onderzoekers van Wageningen University & Research. Zij maakten recepten met pure melen voor een glutenvrij brood dat zo dicht mogelijk de voedingswaarden van glutenbevattend volkoren brood benadert.

Info en tips over brood:

www.glutenvrij.nl/brood-van-pure-melen

www.glutenvrij.nl/glutenvrij-brood

www.glutenvrij.nl/bakkersformule

Heb je nog vragen of behoefte aan advies op maat? Maak dan eens een afspraak bij een van onze gespecialiseerde diëtisten: ncv.nl/vind-een-dietist.

TOEN DE DOCHTER VAN ONZE BAKINSTRUCTRICE ASTRID DE DIAGNOSE COELIAKIE KREEG, KON JE NIET NAAR DE SUPERMARKT VOOR GLUTENVRIJ(E) BROOD, KOEK EN CAKE. OMDAT ASTRID HET LEUK VINDT OM TE BAKKEN IS ZE HEEL VEEL ZELF GAAN UITPROBEREN. ZE DEELT HIER ZEVEN GOUDEN BAKTIPS.

Zeven gouden glutenvrije baktips

1

BEGIN GEMAKKELIJK!

Dat is de allerbelangrijkste baktip. Ik zie vaak dat mensen heel enthousiast beginnen, maar een te moeilijk recept kiezen. Vaak mislukt zo'n baksel dan. Het wordt de prullenbak in gesmeten... Door met een makkelijk recept te beginnen, en met wat hulp en handige tips, kan iedereen glutenvrij bakken onder de knie krijgen.

3

VERGELIJK JOUW BAKSEL NIET MET DE FOTO'S OP SOCIALE MEDIA

Laat je vooral niet gek maken door al die mooie plaatjes op sociale media. Die worden gemaakt door ervaren bakkers. Ze vertellen er vaak niet bij dat het de eerste keer mislukt is, of dat ze eerst het recept een keer of acht hebben verbeterd. Wees trots op het feit dat je het geprobeerd hebt en op wat het is geworden.

2

GEBRUIK EEN GLUTENVRIJ RECEPT

Dat is eigenlijk net zo belangrijk als tip 1. Je kunt in een recept niet zomaar de ingrediënten vervangen door glutenvrije ingrediënten, want glutenvrij bakken werkt echt heel anders.

5

MISLUKT? VERANDER DAN EÉN DING PER KEER

Als je iets bakt en het lukt niet en je wilt iets veranderen aan het recept, verander dan één ding tegelijk. Stel dat je denkt: er moet misschien meer water in mijn brood, of het water was te warm, of misschien moet ik ook wat meer gist gebruiken... Je kunt dan beter eerst alleen experimenteren met een andere temperatuur water en dan kijken wat er gebeurt. En zo experimenteer je tot een steeds beter eindresultaat.

7

WEEG HET WATER

We zijn gewend om water in een maatbeker te doen, maar dat werkt niet secuur genoeg, waardoor je al snel te veel of te weinig water toevoegt en je brood mislukt. Zet je digitale weegschaal aan, zet de maatbeker erop en zet de weegschaal met de tarraknop op 0. Weeg vervolgens koud water af in de maatbeker. 1 ml water of melk weegt 1 gram. Dus staat er op de verpakking van een kant-en-klare broodmix bijvoorbeeld dat je 400 ml water moet gebruiken, dan weeg je 400 gram af. Moet je 350 ml gebruiken, dan weeg je 350 gram af. Zo gebruik je precies de hoeveelheid water die je nodig hebt. Weeg het water ook niet af bij de andere ingrediënten in je kom, maar gebruik een aparte maatbeker waar niets in zit. Want wanneer je dan per ongeluk te veel water in de maatbeker doet, kun je het er makkelijker uithalen zonder dat het van invloed is op het eindresultaat.

4

HET MAG MISLUKKEN

Van je fouten kun je leren. Bij mij is het ook vaak genoeg mislukt. Dat geeft echt niet. Probeer het gewoon nog een keer.

6

GEBRUIK EEN GOEDE WEEGSCHAAL

Koop een digitale weegschaal met gramverdeling en liefst niet de allergeedkoopste. Of vraag er eentje voor je verjaardag. Niets is vervelender dan wanneer je iets staat af te wegen en de weegschaal gaat uit. Ook die mechanische weegschalen met zo'n leuke wijzer zijn niet geschikt, want daarmee kun je niet secuur wegen. Bij bakken is het belangrijk om alles precies af te wegen.

Wil je meer baktips van onze bakinstructrices en meedoen met een bakworkshop?

Kijk voor het gehele aanbod van bakworkshops op www.ncv.nl/activiteitenkalender

Kortingen, acties en aanbiedingen voor leden en vrienden van de NCV

Annemieke Glutenvrij www.annemiekeglutenvrij.nl		Miss Nice Banana www.missnicebanana.com	
Bakker Leo glutenvrij.bakkerleo.nl		Nomly https://nomly.nl/	
Biobite www.biobites.nl		Oot Granola www.oot.nl/ncv	
Bloem Eten & Drinken www.bloem36.nl		Ratatouille, bistro restaurant www.ratatouille-hoogeloon.nl	
Boekoeloekoe www.boekoeloekoe.nl		RealFlavors www.realflavors.nl/ncv	
Damhart Nutrition www.damhart.com		Rose & Vanilla www.roseandvanilla.nl	
De Coeliakie Diëtist www.coeliakie-dietist.nl/ncv		Sublimix www.kokenmetsublimix.nl	
Eenmaal Slank Altijd Slank - Marianne Mascini kookboek https://bit.ly/EenmaalAltijdSlank25		VA Foods www.vafoods.eu	
Gefro www.gefro.com		VGZ https://www.vgz.nl/zorgverzekering/%20collectieve-zorgverzekering/glutenvrij	
Geniet Glutenvrij (MetZonderGluten) www.metzondergluten.com/webshop/kookboeken		WholeFiber www.wholefiber.nl	
Glutenvrije Visboer www.glutenvrijevisboer.nl		winkelglutenvrij.nl www.winkelglutenvrij.nl	
Glutenvrij-Gemak www.glutenvrij-gemak.nl		YAM https://yam.nl/yam-producten	
Gut Vibes www.gutvibes.nl/coeliakie/gezond-glutenvrij-in-een-dag		Zilveren Kruis https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/collectiviteit/ncv	
Happy Food and Health www.happyfoodandhealth.nl			
Hoeve Ravenstein www.hoeveravenstein.nl/glutenvrij			



Marissa Siemons, onze horeca-manager, en Alide van Toor van Profi.

Kruisbesmetting bij cafetaria's

Hoe groot is de kans op kruisbesmetting bij het frituren van glutenvrije snacks nadat je in dezelfde frituur eerst producten met gluten hebt bereid? Om antwoord te krijgen op die vraag, startte de NCV een onderzoekspilot. Aanleiding voor de pilot waren eerdere onderzoeken naar kruisbesmetting bij thuis frituren. Daaruit bleek dat het frituren van glutenvrije kroketten, na kroketten met gluten, veilig leek te zijn.

Bezinskel

Inmiddels zijn we een paar jaar verder. We willen ook graag weten hoe groot de kans op kruisbesmetting is bij frituurzaken waar dagelijks veel snacks worden bereid. Want dat is natuurlijk onvergelijkbaar met de thuissituatie. In eerder onderzoek bij thuis frituren hebben we wel gluten in het bezinskel gevonden. Dat zorgde in die situatie kennelijk niet voor kruisbesmetting. Maar we wilden dat ook in de professionele context onderzoeken. In het najaar van 2024 hebben we een pilot uitgevoerd bij zes cafetaria's, samen met ProFri, de vakvereniging voor Professionele Frituurders. Maar om een duidelijke conclusie te kunnen trekken en een eenduidig beeld te kunnen geven, willen we het onderzoek uitbreiden. Iedere zaak werkt anders, heeft andere filtersystemen en ander vet. Het onderzoek wordt groots opgezet. We gaan langs bij 120 zaken in heel het land, op verschillende tijdstippen en met verschillende filtersystemen. Zo kunnen we een duidelijk beeld scheppen van de situatie bij cafetaria's. Uiteraard delen we te zijner tijd de resultaten in Glutenvrij Magazine.



2025 Ledenpas

Zoals altijd ontvang je bij het eerste Glutenvrij Magazine van het jaar je nieuwe ledenpas. Hierop staat ook de kortingscode. Daarmee krijg je bij zo'n dertig leveranciers korting. Kijk maar hier: www.ncv.nl/ledenkorting. De ledenpas is geldig tot 1 maart 2026. Na veel vragen om de ledenpas duurzamer te maken, kan elk lid in zijn eigen NCV-omgeving nu aangeven dat hij of zij de ledenpas niet meer op papier wil ontvangen. Dat kan nog steeds voor volgend jaar. De digitale ledenpas vind je hier: www.ncv.nl/ledenpas. Je kunt de ledenpas downloaden en opslaan op je telefoon. Zo heb je deze altijd bij de hand.



Lekkere & gezonde granolarepen!

Natuurlijk houden we in de rubriek Lekkerij ook rekening met het thema van dit nummer en kiezen we voor een gezonde snack. We kozen voor de superfood granolarepen van Lenna Omrani. Ze zitten boordevol pitten en zaden en zijn makkelijk vooruit te maken. Dus lekkere trek? Geen nood, pak zonder schuldgevoel maar zo'n heerlijke granolareep!

INGREDIËNTEN

350 g medjoul dadels
100 g haverhout (glutenvrij)
50 g amandelen
35 g pompoenpitten
35 g zonnebloempitten
2 el lijnzaad
3 el hennepzaad
2 el chiazaad
2 el geraspte kokos
snufje zout
75 g amandelpasta
handje gojibessen

KEUKENHULPJES

keukenmachine
mengkom
grote lepel of spatel
vierkante brownievorm van 20 bij 20 cm
bakpapier

BEREIDING

- 1 Doe de dadels in een keukenmachine en pureer ze tot een dadelpasta.
- 2 Meng alle droge ingrediënten behalve de gojibessen in een grote mengkom en voeg dan de dadelpasta en amandelpasta toe.
- 3 Gebruik een grote lepel, spatel of je handen en meng alles door elkaar tot je een stevig mengsel krijgt.
- 4 Voeg de gojibessen toe en meng ze erdoor.
- 5 Bekleed een vierkante brownievorm van 20 bij 20 cm met bakpapier en verdeel het mengsel over de bodem. Gebruik je handen om het gelijkmatig aan te drukken.
- 6 Zet de vorm in de koelkast voor ongeveer 4 uur of tot het mengsel hard is. Haal de vorm daarna uit de koelkast, en snijd gelijke repen of vierkantjes.
- 7 Bewaar de repen op kamertemperatuur, in de koelkast of vries ze in.

Eet smakelijk!

OVER LENNA

Mijn naam is Lenna Omrani en ik ben de eigenaresse van Lenna's Kitchen. Met mijn kookboeken, social mediakanalen en de online- en offline-workshops die ik geef, probeer ik mijn kennis en passie te delen om je meer groenten, fruit en andere plantaardige producten te laten eten. Ik hoop inspiratie te kunnen geven om meer plantaardig te eten, een feestje te maken van maaltijden en je op weg te helpen in je eigen keuken! Mijn doel: genieten en het creëren van een gebalanceerd eetpatroon met als basis plantaardige producten. www.lennaomrani.com

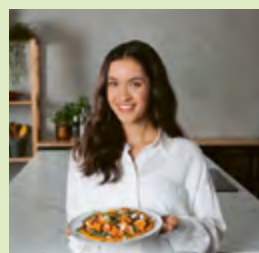


FOTO: RENEE VAN DEN BESSELAAR



VOOR MEER
RECEPTEN
GLUTENVRIJ.NL/
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN

DE GLUTENVRIJE DAG 2025

Graag zien we jou op 17 mei!
IN HOTEL VAN DER VALK
IN VIANEN



DE GLUTENVRIJE DAG IN VIANEN IS EEN LEUKE EN BIJZONDERE DAG. EEN DEEL VAN ONZE LEDEN GAF WEL AAN DAT HET DE AFGELOPEN JAREN TE DRUK WAS. DAAR HEBBEN WE GOED NAAR GELUISTERD! DAAROM GAAN WE HET DIT JAAR OP SOMMIGE PUNTEN ANDERS DOEN. WE VERSPREIDEN HET PROGRAMMA IN VERSCHILLENDE ONDERDELEN OVER DE HELE DAG. IN DE OCHTEND IS DE MARKT, EN IN DE MIDDAG HET INHOUDELIJKE PROGRAMMA DAT NU UITGEBREID IS. NATUURLIJK KUN JE WEER GENIETEN VAN EEN UITGEBREID LUNCHBUFFET, EN VOOR HET EERST DIT JAAR OOK VAN EEN DINERBUFFET!

Programma in het kort

- 10.00 - 14.00 uur** **Ochtendprogramma** met de glutenvrije markt (begane grond)
- 12.00 - 14.00 uur** **Glutenvrij lunchbuffet** (2e verdieping)
- 13.30 - 17.30 uur** **Middagprogramma** met lezingen, workshops, demonstraties, entertainment en nog veel meer... (3e verdieping)
- Kinderprogramma** met kinderlab, spellen, spreekuur met kinderarts en nog veel meer... (3e verdieping)
- 17.30 - 20.30 uur** **Glutenvrij dinerbuffet** (2e verdieping)



Ochtendprogramma 10.00 – 14.00 uur

GLUTENVRIJE MARKT

Heerlijk slenteren langs kraampjes, hapjes proeven en een voorraad aan boodschappen inslaan op de glutenvrije markt. Aanbieders van glutenvrije producten komen met een vertrouwd en nieuw aanbod naar Vianen.

LET OP! Hiervoor moet je van tevoren tickets kopen via www.ncv.nl/glutenvrijedag.

NCV-PLEIN

Tijdens de markt kun je niet alleen kijken, proeven en kopen bij de diverse leveranciers die zich presenteren, je bent ook van harte welkom op het NCV-plein. Daar vind je onze vrijwilligers bij de informatiestand, kun je kennismaken met onze jongerenafdeling Coeliactive, vragen stellen aan de bakinstructrices en een praatje maken met de vrijwilligers van de Glutenvrije Lijn. Ook zijn er diëtistes aanwezig die gespecialiseerd zijn in het glutenvrije dieet en graag je vragen beantwoorden. Kom gerust langs in de Montrealzaal.

LEKKER ETEN?

We toveren de Chicagozaal om tot een gezellige ruimte waar je bij een sfeervol achtergrondmuziekje kunt genieten van een kopje koffie of iets lekkers dat je op de markt of bij de foodtrucks hebt gehaald.

JONGEREN ONTMOETEN ELKAAR

Ben je 18 jaar of ouder, dan staan de jongeren van Coeliactive voor je klaar. Je kunt hun al jouw vragen over bijvoorbeeld studeren, reizen of op kamers gaan stellen. Ook kunnen ze jou over de leuke, glutenvrije activiteiten vertellen die Coeliactive onderneemt. Ontmoet ze op de markt in de Montrealzaal.



NIEUW: MELD JE AAN

Je meldt je van tevoren aan voor de onderdelen die je wilt bezoeken. Voor elk onderdeel hanteren we een maximaal aantal bezoekers. Ook vragen we een kleine bijdrage per persoon voor de markt om deze dag te kunnen (blijven) organiseren in verband met gestegen kosten. Zo maken we er samen een mooie dag van met voor ieder wat wils. Het programma is nog vol in ontwikkeling.

Wil je de meest actuele stand van zaken weten? Kijk dan op www.ncv.nl/glutenvrijedag.

Middagprogramma 13.30 – 17.30 uur

LEZINGEN, WORKSHOPS EN DEMONSTRATIES

We hebben een mooi inhoudelijk programma voor jullie samengesteld. Meld je wel van tevoren aan voor het middagprogramma, want we hanteren een maximaal aantal bezoekers. Bekijk hier welke lezingen er gegeven worden: www.ncv.nl/programma-glutenvrijedag. Via deze link kan je je ook aanmelden voor het inhoudelijke programma.

KINDERSPREEKUR

Zit jij op de basisschool? Kom dan naar het vragenuurtje om 13.30 uur op de derde verdieping. Kinderarts Johanna Kreutz beantwoordt al je vragen. Je ouders mogen mee! Vergeet dan niet een kaartje voor het middagprogramma te bestellen!

MEET AND GREET MET...MEDISCHE EN ERVARINGSEXPERTS

Heb je altijd al iets willen vragen aan een ouderenspecialist, een onderzoeker, een lid van de Raad van Bestuur of andere leden/ouders van kinderen met coeliakie? Grijp je kans tijdens de meet and greet die we in de middag organiseren.

Wil je op 17 mei genieten van het glutenvrije lunchbuffet of dinerbuffet?

**BESTEL DAN NU JE KAARTJES:
NCV.NL/GLUTENVRIJEDAG**

Vervolg middagprogramma

SILENT DISCO

Muziek ontspant! Gooi tussen de lezingen door je heupen los in onze silent disco!

NCV-STIMULERINGSPRIJS (15.30 – 16.15 UUR)

De NCV-Stimuleringsprijs wordt deze dag uitgereikt aan een enthousiaste onderzoeker die zich bezighoudt met onderzoek naar coeliakie, dermatitis herpetiformis of glutensensitiviteit. Voorafgaand aan de uitreiking vertelt de vorige winnaar, onderzoeker Eline Smits, wat zij met haar prijs gedaan heeft.



KINDEROPVANG (HELE DAG)

Kinderen van drie jaar en ouder zijn vanaf 10.00 uur van harte welkom in de kinderhoek op de begane grond. Daar gaan ze lekker knutselen en spelletjes doen met onze vrijwilligers. Of ze kunnen heerlijk uit hun dak gaan in de silent disco.

Inhoudelijk middagprogramma

ZALEN	BRUSSEL (140P)	WASHINGTON (40P)	SINGAPORE (40P)
13.30 - 14.15	Vivian Sevenich, winnaar van Olympisch brons waterpolo en NCV-lid Topsport met coeliakie, denken in oplossingen	Daisy Jonkers, hoogleraar in darmgezondheid Non-coeliakie glutensensitiviteit: nieuwe inzichten	Diëtisten van het Coeliakie Diëtistennetwerk Gezond glutenvrij eten: praktische tips waarmee je zelf aan de slag kunt
14.30 - 15.15	Sebo Withoff, associate professor klinische genetica UMCG Hoe doe je onderzoek naar behandelingen voor coeliakie met stamcellen?	Maxine Rouvroye, mdl-arts in opleiding en PhD-kandidaat Neurocoeliakie, hype of happening?	Floris van Overveld, directeur-bestuurder NCV Over taboes, bier en coeliakie als sociale ziekte
15.30 - 16.15	Joachim Schweizer, kinder mdl-arts LUMC De nieuwste inzichten in de behandeling van coeliakie bij kinderen	Uitreiking NCV-Stimuleringsprijs 2025 Eline Smits vertelt als vorige winnaar van de Stimuleringsprijs waarvoor ze de prijs heeft ingezet.	‘Verloren sporen’ door auteur, fotograaf en inspiratiebron Kiki Jaspers Een bizar indrukwekkend levensverhaal: het zat niet tussen haar oren!
16.30 - 17.15	Gerd Bouma, hoogleraar inflammatoire darmziekten Amsterdam UMC Bananen, diëten en pillen: verleden, heden & toekomst, diagnostiek en behandeling van coeliakie	Thomas Rustemeyer, professor dermatologie en allergologie Amsterdam UMC Huidproblemen bij coeliakie	Menno Loos, lobbyist Glutenscreen was op alle journaals en de dag erna stemde de Tweede Kamer unaniem voor een motie. Toeval?

WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN. KIJK OP WWW.NCV.NL/PROGRAMMA-NCV-GLUTENVRIJE-DAG VOOR HET MEEST RECENTE PROGRAMMA.

Anti-Gluten Pillen.

Voor wie wil eten zonder zorgen over kruisbesmetting.



www.littlehelpers.nl

Geen vervanging van het glutenvrije dieet.

NIEUW

PLANT BASED

ONZE NIEUWE GLUTENVRIJE BARS ZIJN DE IDEALE SNACK VOOR ON-THE-GO!

Deze bars zijn niet enkel vrij van gluten maar ook nog eens vegan. Welke van deze favorieten neem jij mee op avontuur? Coconut, peanut of praliné? Wij kunnen alvast niet kiezen!

Je kan ze ontdekken bij jouw betere supermarkt in de Benelux.

Voor meer info over coeliakie, gluten-intolerantie, plantbased, andere allergieën en nog veel meer:

WWW.DAMHERT.COM

Happy Sweets

Nienke, NCV-lid en dropliefhebber, stond onlangs in een supermarkt. Haar oog viel op het merk Happy Sweets. Op een rijtje stonden verschillende soorten drop met verschillende claims op de voorkant. Op de voorkant van de ene zak dropjes stond vegan, en op een andere variant stond lactosevrij en glutenvrij. Daar wilde ze meer van weten! Ze bestudeerde de etiketten en las de ingrediënten.

Er stond op een van die zakjes tarwebloem en tarwezetmeel bij de ingrediënten, maar in gewone letters. Dat klopt toch niet, vroeg ze aan ons. Nee, dat klopt inderdaad niet, goed opgemerkt.

AFWIJKEND

Volgens de allergenenwetgeving moeten de allergenen, en daar valt tarwe natuurlijk ook onder, met een afwijkend lettertype worden vermeld. Dus bijvoorbeeld dikgedrukt of met HOOFDLETTERS. En dat was hier niet het geval.



We namen contact op met Happy Sweets om dit onder hun aandacht te brengen en te vragen of ze dit wilden aanpassen. We kregen meteen antwoord. Happy Sweets beloofde de aanpassingen door te zullen voeren, zodat de allergenen in een oogopslag duidelijk te zien zijn. We zullen deze verpakkingen over een tijdje nog eens bekijken om te zien of de wijzigingen zijn doorgevoerd.

Fijn dat je dit doorstuurde, Nienke!



Dat was de vraag van een ouder. 'Dan kan ik net wat meer bescherming bieden. En zo ja, kan ik de capsule dan openbreken en de inhoud ervan oplossen in iets te eten of te drinken? De pil is te groot om door te slikken voor mijn dochtertje', aldus de vraagsteller.

Er is geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de veiligheid van dit enzym bij kinderen jonger dan drie jaar. We weten dat gebruik bij kinderen vanaf drie jaar veilig is. Of dat ook geldt voor kinderen onder de drie jaar is niet onderzocht. Wat we ook weten is dat het maagdarmsstelsel en de bijbehorende microbiotica dan nog volop in ontwikkeling zijn. Dus of het dan een goed idee is om gebruik te maken van glutenafbrekende enzymen en of het ook daadwerkelijk bescherming biedt, is de vraag. Je wilt natuurlijk ook die ontwikkeling van het maagdarmsstelsel zo natuurlijk en 'gewoon' mogelijk laten verlopen.

CAPSULE OPENMAKEN

Wil je de pil toch gebruiken en is het lastig om de capsule, of de pil, door te slikken, dan kun je die openmaken. Het is dan goed om de inhoud van de capsule meteen op te lossen: het liefste in iets zuurs, bijvoorbeeld sinaasappelsap. Het enzym moet tegelijkertijd genomen worden met de drank of het voedsel zodat het samen in de maag aankomt. Geef deze oplossing meteen aan je kindje, tegelijkertijd met het eten. Het enzym blijft intact, en zal dus nog steeds werkzaam zijn. In de maag kan het enzym tot 85 procent van de kruisbesmetting afbreken. Het enzym kan alleen kleine beetjes gluten, dus kruisbesmetting, afbreken. Je moet dus hoe dan ook het dieet van je kindje glutenvrij houden.

Heb je vragen over specifieke situaties of heb je twijfels over bepaalde producten in het dieet van je kind, maak dan eens een afspraak met een diëtist uit ons netwerk. Een (kinder)diëtist uit ons netwerk denkt graag met je mee. Je vindt ze hier: <https://www.ncv.nl/vind-een-dietist>.

Meer lezen over de glutencil?

Kijk op <https://www.glutenvrij.nl/glutencil>.

Pistache breakfast oates

Ook Suzanne kwam een etiket tegen waar ze haar vraagtekens bij zette. Wij konden haar twijfels inderdaad bevestigen. Op het etiket van de Pistache breakfast oates van Freasy staat havervlokken bij de ingrediënten, maar niet met een afwijkend lettertype. Zijn die havervlokken nu glutenvrij of niet? Op de verpakking was geen glutenvrije claim te ontdekken. Maar ook al had die er wél op gestaan, haver is en blijft een allergeen. Volgens de allergenenwetgeving móeten allergenen met een afwijkend lettertype vermeld worden, dikgedrukt bijvoorbeeld. Of met HOOFDLETTERS.

Maar havervlokken had hetzelfde lettertype op het pak Pistache breakfast oates als de ingrediënten die niet onder de allergenen vallen. Dat klopt dus niet. Opvallend is dat het allergeen MELK weer wél met hoofdletters vermeld staat.



RAADSEL

Waarom havervlokken dan niet met hoofdletters is geschreven, is een raadsel. We namen contact op met het bedrijf Freasy, maar hebben helaas nog geen antwoord. We hopen dat ze dit snel aanpassen.

Het is fijn dat oplettende leden ons verwarrende en/of incorrecte etiketten doorgeven. Zo kunnen we leveranciers benaderen en vragen om het etiket aan te passen. Zie jij ook een etiket dat niet klopt, dan kun je natuurlijk ook zelf een leverancier benaderen. Hoe meer we dit met elkaar onder de aandacht brengen, hoe beter!

Verder lezen over etiketten? Kijk op: www.glutenvrij.nl/etikettenlezen.



Nieuw bij Céréal!

Happy digest*



Heb je vragen over specifieke situaties of heb je twijfels over bepaalde producten in het dieet van je kind, maak dan eens een afspraak met een diëtist uit ons netwerk. Een (kinder)diëtist uit ons netwerk denkt graag met je mee. Je vindt ze hier: <https://www.ncv.nl/vind-een-dietist>.

Meer lezen over de glutencil?

Kijk op <https://www.glutenvrij.nl/glutencil>.

explore & enjoy

feel good with Happy digest*



SCAN ME!

Het nieuwe glutenvrije tussendoortje dat het behoud van een gezonde spijsvertering ondersteunt!

Wij begrijpen dat een goede spijsvertering de sleutel is tot een zorgeloze dag, daarom hebben wij deze heerlijke tussendoortjes met zorg samengesteld. Ze zijn gemaakt van eeuwenoude granen zoals volkoren haver, maïs en quinoa, die vol vezels zitten. Samen met calcium ondersteunen zij de spijsvertering!

Verkrijgbaar bij Glutenvrijewebshop.nl, Plein.nl, Koopjesdrogisterij.nl en Dekamarkt.nl.

LEKKERE, GEZONDE LENTERECEPTEN

MAKKELIJK TE COMBINEREN MET VLEES OF VIS

VOOR DIT THEMANUMMER 'GEZOND' ZIJN WE OP ZOEK GEGAAN NAAR LEKKERE, MAKKELIJKE EN GEZONDE GLUTENVRIJE GERECHTEN. IN *HET GROENE KOOKBOEK* VAN RUKMINI IYER HEBBEN WE EEN VIERTAL BIJGERECHTEN GEVONDEN DIE JE MAKKELIJK IN COMBINATIE ALS HOOFDMAALTIJD KUNT SERVEREN. EN WAARBIJ JE ZELF NAAR KEUZE EEN SMAKELIJK STUKJE VLEES OF VIS KUNT COMBINEREN. DENK DAN AAN ZALM, KIPFILET OF GEHAKTBALLETJES MET MAGER RUNDERGEHAKT. EET SMAKELIJK!

VOOR 4 BIJGERECHTEN

VOORBEREIDING 10 MINUTEN (+ 15 MINUTEN RUSTEN)

BEREIDING 20-25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

3 lange, dunne paarse aubergines of 2 gewone aubergines, in plakken van 1 cm
1 tl afgestreken gemalen kurkuma
1 tl afgestreken zeezoutvlokken, plus extra naar smaak
20 g gezouten boter
70 g cashewnoten, grof gehakt
¼ tl chilivlokken
2 tl donkere basterdsuiker
olie om in te bakken
200 g Griekse yoghurt
½ tl gemalen komijn
flinke handvol verse koriander
grof gehakt

KEUKENHULPJES

grote koekenpan
keukenpapier
serveerschaal

BEREIDING

- 1 Wrijf de aubergineplakken in met kurkuma en zeezoutvlokken. Zet 15 minuten opzij.
- 2 Laat intussen de boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur schuimen en voeg de cashewnoten toe. Roerbak ze 5 minuten. Let goed op dat ze niet verbranden. Voeg dan de chilivlokken, een snufje zeezout en de suiker toe. Roer nog 2 minuten en laat dan op een bord glijden om af te koelen.
- 3 Veeg de koekenpan schoon en voeg een flinke scheut olijfolie toe. Bak de aubergineplakken in delen op middelhoog tot laag vuur 3-4 minuten aan elke kant tot ze goudbruin en knapperig zijn. Voeg tussendoor steeds wat olie toe. Laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier.
- 4 Roer intussen de Griekse yoghurt en komijn door elkaar in een kom. Leg de aubergineplakken, als ze allemaal gebakken zijn, op een serveerschaal en bedek elke plak met een lepel yoghurt. Meng de koriander met de chiliboter-cashewnoten en strooi over de aubergines. Dien meteen op!

Mealpreppen:

Bak de aubergines van tevoren en warm ze op in de oven voordat je ze garneert met de yoghurt en cashewnoten.

VOOR MEER
RECEPTEN
[GLUTENVRIJ.NL/](https://glutenvrij.nl/)
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN



KURKUMA-AUBERGINES
MET YOGHURT, CHILIBOTER-
CASHewnOTEN EN KORIANDER

SALADE VAN BROCCOLI DADELS & PECANNOTEN MET LIMOEN-CHILIDRESSING

VOOR 4 PORTIES
VOORBEREIDING 15 MINUTEN
BEREIDING 2 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g peultjes, in de lengte
gehalveerd
1 broccoli, roosjes in dunne plakjes
gesneden
halve rode ui, in dunne plakjes
6 medjoul dadels, ontpit in plakjes
100 g pecannoten, grof gehakt

voor de dressing

geraspte schil en sap van
2 limoenen (50 ml sap)
50 ml olijfolie
2,5 cm verse gember, fijn geraspt
1 tl zeezoutvlokken, plus extra naar
smaak
1 rode chilipeper, in dunne ringen

KEUKENHULPJES

grote en kleine kom
vergiet

BEREIDING

- 1 Doe de peultjes, broccoli en rode ui in een grote kom. Voeg kokend water toe en laat alles 2 minuten blancheren en daarna goed uitlekken.
- 2 Klop intussen de limoenschil en het sap, de olijfolie, gember, het zeezout en de chilipeper voor de dressing in een kleine kom door elkaar.
- 3 Meng in een grote kom de uitgelekte peultjes, broccoli en ui met de dressing, dadels en pecannoten. Proef, voeg als dat nodig is nog wat extra zeezout toe en dien meteen op.

TIP!

Lekker ook als lunch de volgende dag. De kleuren van deze salade zullen dan misschien iets minder fris en levendig zijn, als gevolg van het limoensap in de dressing. Maar dat heeft absoluut geen invloed op de smaak. Die is er zeker niet minder om.



VENKEL MET BURRATA TUINBONEN & GRANAATAPPEL

VOOR 4 BIJGERECHTEN **VOORBEREIDING** 15 MINUTEN
RUSTTIJD 45 MINUTEN **BEREIDING** 2 MINUTEN

INGREDIËNTEN

120 g vegetarische burrata
150 g verse of diepvries-
tuinbonen
1 middelgrote venkelknol
geraspte schil
sap van 1 kleine
biologische sinaasappel
50 ml olijfolie
1 tl zeezoutvlokken
100 g granaatappelpitjes
van halve granaatappel

KEUKENHULPJES

grote kom
dunschiller
vergiet
serveerschaal

BEREIDING

- 1 Haal de burrata uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng een pan gezouten water aan de kook en voeg de tuinbonen toe. Kook ze twee minuten, giet ze af en dompel onder in een kom koud water.
- 2 Haal de tuinbonen uit het vliesje en zet apart.
- 3 Gebruik een dunschiller om de venkel in brede linten te schaven, rechtstreeks in een kom koud water. Laat 45 minuten staan, de venkel zal prachtig knapperig worden. Als je de venkel meteen probeert te gebruiken, wordt het slap, wat niet ideaal is.
- 4 Klop vlak voordat je de salade samenstelt de sinaasappelschil, het sap, de olijfolie en zeezoutvlokken door elkaar. Laat de venkelplakjes goed uitlekken en doe in een grote kom met de tuinbonen. Giet er twee derde van de dressing over en meng voorzichtig met de handen om alles gelijkmatig te bedekken.
- 5 Schep het geheel dan voorzichtig op een serveerschaal, leg de burrata erbovenop en bestrooi met granaatappelpitjes. Snijd de burrata in vieren, een beetje zoals je bij een gepofte aardappel zou doen. Giet de rest van de dressing erover. Dien meteen op.

GEROOSTERDE SPICY WORTELS & HAZELNOTEN MET ZIJDEZACHT LIMABONENPUREE

VOOR 4 BIJGERECHTEN
VOORBEREIDING 15 MINUTEN
BEREIDING 55 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 tl korianderzaad
½ tl zwarte peperkorrels
12 kleine wortels,
gehalveerd
45 ml olijfolie
45 ml water
2 tl agave- of ahornsiroop
50 g geblancheerde
hazelnoten, gehalveerd
zeezoutvlokken, naar
smaak
fijngehakte bladpeterselie,
voor eroverheen

voor de dressing

90 ml olijfolie
geraspte schil van
1 citroen, plus een
kneepje sap
1 el korianderzaad
3 lente-uien, in dunne
ringen
2 dikke tenen knoflook,
fijn geraspt
700-800 g limabonen,
afgespoeld en uitgelekt

KEUKENHULPJES

vijzel
braadslee
aluminiumfolie
kleine bakplaat
kleine koekenpan
blender of keukenmachine
4 ondiepe kommen

De bereiding staat op de
volgende bladzijde.



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden hetelucht of 200 elektrisch. Maal het korianderzaad en de zwarte peperkorrels lichtjes fijn in een vijzel en verdeel ze over een middelgrote braadslee, samen met de wortels, olijfolie, het water en een halve theelepel zeezoutvlokken. Dek af met aluminiumfolie en rooster 40 minuten in de oven.
- 2 Verwijder na 40 minuten de folie en besprenkel de wortels met de agave- of ahornsiroop. Zet nog eens 15 minuten terug in de oven om het vocht te laten inkoken en wat 'kleur' op de wortels te krijgen. Leg de hazelnoten op een kleine bakplaat en rooster de laatste 15 minuten mee.
- 3 Doe intussen de olijfolie, citroenschil, het korianderzaad, de lente-uien en knoflook in een kleine koekenpan en warm alles 5 minuten door op laag vuur – het is niet de bedoeling dat de knoflook verkleurt, dus zet het vuur laag.
- 4 Doe de limabonen samen met het lente-uien-knoflookmengsel in een blender of keukenmachine en pureer alles tot een gladde massa. Voeg een kneepje citroensap toe; proef en breng op smaak met wat zeezout.
- 5 Warm de puree op en verdeel deze over vier ondiepe kommen. Leg de geroosterde wortels erop en bestrooi met wat zeezout, geroosterde hazelnoten en fijngehakte bladpeterselie. Dien warm op!

Het groene kookboek

Van Rukmini Iyer

'Na een lange werkdag verlang ik naar een (gezins)maaltijd met minimale inspanning en maximale smaak. Makkelijk en snel te bereiden en toch iets lekkers op onze borden', schrijft Rukmini Iyer in de inleiding van haar nieuwste kookboek. Wie wil dat nu niet?

De Britse Rukmini Iyer is foodstylist, receptontwikkelaar en bestsellerauteur. Ze staat ook wel bekend als 'de koningin van de bakplaten' en heeft nu al haar heerlijke vegetarische en vegan gerechten in dit prachtige boek gebundeld. Bijkomend pluspunt is dat veel recepten glutenvrij zijn of dat gemakkelijk te maken zijn. Het zijn verrassende recepten met veel verschillende soorten groenten, peulvruchten en goed verkrijgbare ingrediënten.

Het boek is opgedeeld in acht handige hoofdstukken: Supersnelle pasta's en noedels, In 30 minuten op tafel, Vandaag avondeten, morgen lunch, Gezinsmaaltijden, Lichte sharing-gerechten, Volle borden, volle smaken, Grote pannen, grote porties en als laatste een hoofdstuk met maaltijdplannen.

Bij de glutenvrije recepten staat dit erbij en/of er staat een suggestie om het recept glutenvrij te maken. In het hoofdstuk Supersnelle pasta's en noedels kun je gemakkelijk de glutenvrije pasta vervangen door een glutenvrije variant. Het hoofdstuk Vandaag avondeten en morgen lunch is ook een heel interessante en de maaltijdplannen maken het je gemakkelijk om gezond te eten. Voor elk seizoen is er een maaltijdplan met een bijbehorend prep-plan zodat je precies weet wat je wanneer kunt doen.

Het is een kookboek waar je van maandag tot en met zondag in terecht kunt voor van alles; van 15-minutenpasta's en voordelig batchkoken tot feestelijke maaltijden voor vrienden. Ideaal voor flexitariërs, vegetariërs, veganisten en mensen die gezonde glutenvrije recepten zoeken. Er staat met recht op de voorkant: Minimale inspanning, maximaal resultaat. Dus wat ons betreft, een aanrader.

Het Groene Kookboek

ISBN 9789023017301
Prijs € 25,99
Auteur Rukmini Iyer

Onze beoordeling

We hebben het kookboek 1 tot 5 sterren gegeven op onderstaande punten.

Originaliteit	*****
Foto's	*****
Gezonde recepten	*****
Gemakkelijk klaar te maken	*****



NATUURLIJK RIJK AAN VOEDINGS- STOFFEN



DE-ÖKO-003

Schnitzer
GLUTENFREIHEIT



BIO BREAD LESS

- ✓ Eiwit
- ✓ Magnesium
- ✓ Omega 3-vetzuren
- ✓ Vitamine B1
- ✓ Vitamine E



DE-006

Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77656 Offenburg | www.schnitzer.eu

ONTDEK ONZE
GLUTENVRIJE BIOLOGISCHE
VERSE BROODJES
WWW.SCHNITZER.EU

SPICE UP YOUR LIFE!



**GLUTENVRIJ SNACKEN?
NATUURLIJK KAN DAT!**

En nog lekker ook, met onze dunne rijstcrackers
Sea Salt, Black Sesame en Wasabi.
Verkrijgbaar bij AH, Jumbo en Plus supermarkten.



mitsubasnacks



mitsubasnacks





Instinkers!

Producten met verborgen gluten

Soms is het gemakkelijk om in te schatten of een product gluten bevat, zoals bij graanproducten. Maar er zijn meerdere instinkers: producten die je niet meteen verdenkt. Om te weten waar je op moet letten, hebben wij een aantal voorbeelden op een rijtje gezet.

- **Producten waar tarwe wordt gebruikt als bindmiddel:** bijv. bouillon, mayonaise, ijs, smeerbaar broodbeleg en kant-en-klare sauzen.
- **Tarwe wordt soms gebruikt om een product op een andere manier te verbeteren:** bijv. snoep, sojasaus, ketjap, bakboter, vleesvervangers.
- **Producten waar kruiden in verwerkt worden:** bijv. chips, gekruide noten en vlees voor op het brood.
- **Gedroogd eten:** bijv. gedroogd fruit en worst. Er kan meel gebruikt worden om ze uit te drogen.
- **Thee:** thee is van nature glutenvrij, en de meeste theesoorten dus ook. Maar bij sommige wordt bijvoorbeeld gerstemoutaroma of haverstro toegevoegd.
- **Frisdranken en fruitsap:** veruit de meeste frisdranken zijn glutenvrij. Aan een aantal frisdranken is gerstemoutextract toegevoegd. Puur fruitsap is glutenvrij, maar soms worden er aan ontbijtsappen granen toegevoegd.

Natuurlijk zijn er nog veel meer instinkers. Dit maakt een strikt glutenvrij dieet soms erg ingewikkeld. Gelukkig hebben we wetgeving voor de vermelding van allergenen op de verpakking. Kijk daarom regelmatig naar verpakkingen, ook als je geen gluten verwacht. Er kan zomaar een instinker bij zitten.

www.glutenvrij.nl/glutenvrij-dieet/gezond-glutenvrij/wat-wel-en-wat-niet.

Herstel van darm beïnvloedt mogelijk medicatiedosering

Een van de bij ons aangesloten diëtisten vertelde iets interessants. Een cliënt slikte al jaren medicatie in een bepaalde dosering. Toen die cliënt te horen kreeg dat zij coeliakie heeft, en met het glutenvrije dieet begon, ontstonden er onverwacht bijwerkingen. Het bleek dat de dosering van deze medicatie een heel stuk verlaagd kon worden. Maar hoe komt dat?

Bloedtest

We vroegen advies aan leden van onze Wetenschappelijke Adviesraad, mdl-artsen Abdul Al-Toma en Jordy Burger. Zij leggen uit dat de darmen zich herstellen bij een glutenvrij dieet. Dit herstel kan leiden tot verbeterde opname van medicatie, waardoor er een lagere dosering nodig is. Het lichaam kan efficiënter omgaan met de stoffen die het binnenkrijgt. Dat heeft invloed op de effectiviteit van medicatie.

De mdl-artsen adviseren ook om de dosering van medicatie met je arts te bespreken. Je arts kan, bijvoorbeeld door een bloedtest, controleren of de dosering van je medicatie nog correct is. Dit helpt bij het regelen van de beste behandeling, maar voorkomt ook ongewenste bijwerkingen door een te hoge dosering.



Meer
wetenschap vind
je op
www.glutenvrij.nl

Gemalen krekels als vervanging van gluten?

Mensen met een glutenvrij dieet weten dat glutenvrije producten snel droog zijn in textuur. Maar hoe komt dat eigenlijk? Gluten is een stofje in graan. Bij het kneden van deeg vormt gluten een netwerk, dat het eindproduct soepel en stevig maakt. In brood zorgt het rijzen van het deeg ervoor dat gluten kleine bubbels met lucht vormt. Dat maakt brood luchtig en licht. Zonder gluten kan het product dus zwaar, droog en kruimelig worden.

Microalgen

Er wordt veel onderzoek gedaan naar stoffen die gluten kunnen vervangen. Een aantal ingrediënten zoals gierst, teff, psylliumvezels, johannesbroodpitmeel en xanthaangom zijn wellicht bekend. Minder traditionele ingrediënten zijn een aantal oergranen: glutenvrije granen die al lang bestaan, bijvoorbeeld amarant en sorghum, allebei te koop in Nederland. Ook taro, een groente vergelijkbaar met aardappel, is onderzocht, al wordt deze nog niet echt gebruikt voor glutenvrije producten.

Misschien wat meer wettelijk is een ingrediënt als gemalen krekels. Er is ook onderzoek gedaan naar brood, gebakken met krekelpoeder. Daar lijken voordelen voor de gezondheid aan te zitten, net als gemalen broccolibladeren en microalgen. Die zouden meer vitaminen en mineralen toe moeten voegen aan glutenvrij brood, en de textuur verbeteren.

Haver en coeliakie

Hoewel haver van nature glutenvrij is, is niet alle haver in de supermarkt glutenvrij. Dit komt omdat het vaak verbouwd en verwerkt wordt op dezelfde plekken als tarwe en andere glutenbevattende granen. Het kan dus heel goed zijn dat de haver in de supermarkt een beetje van andere granen bevat, en dus niet glutenvrij is. Voor mensen met een glutenvrij dieet is het dus belangrijk om goed op te letten of de verpakking een Crossed Grain keurmerk bevat. Is dat niet verkrijgbaar, kies dan voor een product met een ander glutenvrij logo of een glutenvrije claim.

Afweersysteem

Voor een kleine groep mensen met coeliakie is zelfs zuivere, glutenvrije haver niet veilig. Haver bevat namelijk een eiwit dat lijkt op het gluteneiwit, en hun afweersysteem reageert op dat eiwit in haver, met klachten als gevolg. Geschat wordt dat het om ongeveer 8 procent van de mensen met coeliakie gaat. De meeste mensen met coeliakie kunnen zuivere haver gelukkig wel verdragen. Bovendien past haver goed in een gezond glutenvrij dieet. Het bevat veel stoffen die je nodig hebt voor een goede werking van het lichaam. Het is dus aan te raden om glutenvrije haver te gebruiken tenzij dit tot klachten leidt.

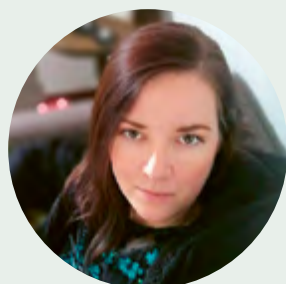
Meer weten over zuivere haver?

Kijk op: www.glutenvrij.nl/glutenvrijehaver



De grote winactie in december was een enorm succes. Vanwege het feestelijke jubileumjaar van de vereniging waren er vele, gesponsorde prijzen te winnen, en NCV-leden reageerden massaal. We konden vijftig mensen blij maken met prijzen die varieerden van een glutenvrij kookboek, een gratis consult bij een van onze diëtisten tot een pastamachine. Half januari was de trekking. We belden met enkele blije winnaars.

Winnaars NCV's grote winactie blij met hun prijzen!



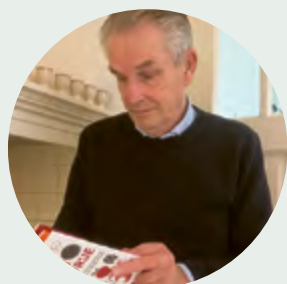
**SHARON
JOOSTEN-VAN HAAF**

Supergelukkig is Sharon Joosten-Van Haaf (38) uit Brunssum met haar prijs. 'De Foodprocessor van Bosch komt meer dan goed uit! Fysiek heb ik uitvalklachten aan handen en armen, dus we waren ons al aan het oriënteren op een keukenmachine. Daarmee kan ik meal preppen, dus grote hoeveelheden eten tegelijk maken en veel in de vriezer doen. Dus het was een extra leuke verrassing. Waarschijnlijk heb ik al heel lang coeliakie, maar door atypische klachten kreeg ik pas vorig jaar februari de diagnose. Op advies ben ik meteen lid geworden van de NCV. Ik ben nog niet erg bekend met de vereniging, maar ik vind 'het kunnen bellen met de NCV-diëtist' heel handig, en ook de website waar je veel adviezen kunt terugvinden.



**LYNN
PASMAN**

Lynn Pasman (23), student geneeskunde in Nijmegen, won de pastamachine. 'Toen ik de winactie zag, dacht ik: Ik doe mee, dus dat is leuk! Toevalig had ik kort daarvoor naar een pastamachine gekeken, maar als student geef je niet zomaar driehonderd euro uit aan een pastamachine. Ik heb sinds de zomer van 2023 coeliakie. Toen ik erachter kwam dat ik coeliakie had, ben ik meteen lid geworden. Ik vind het fijn dat ik bij de NCV terecht kan voor informatie over coeliakie, en dan ook zeker weet dat het klopt. Het is ook handig om vrienden en familie naar de website te verwijzen. Dan kunnen ze zien wat ik wel kan eten. Mijn huidige md-arts heb ik via de lijst met artsen op jullie website gevonden.'



**CONSTANT
VAN LOENEN**

Constant van Loenen (67) uit Enschede werd meteen NCV-lid nadat hij 4,5 jaar geleden met coeliakie werd gediagnosticeerd. 'Mijn zoon kreeg 25 jaar geleden al de diagnose. Toen we dat net wisten, wonnen we toevallig een step bij een congres van de NCV in Madurodam in '98-'99. Maar verder win ik nooit wat, dus het kookboek *De Glutenvrije Bijbel* is hartstikke mooi. Mijn partner en ik koken om en om. De NCV is voor mij een mooie achtervang. De website is een hulpbron aan informatie. Naast praktische zaken als recepten, lees ik daar graag over wetenschappelijk onderzoek. Daar ben ik altijd erg benieuwd naar. Zelf werk ik als vrijwilliger en "ervaringspatiënt" mee op de Radboud Universiteit aan meer kennis voor artsen in opleiding over onder andere coeliakie.'



**JOYCE
ELZINGA**

NCV-lid Joyce Elzinga (7) uit het Friese Veenwouden (Feenwâlden) belde meteen naar haar beppe (oma) en de rest van de familie toen ze hoorde dat ze de airfryer had gewonnen. Moeder Monique: 'We klikten op de link om mee te doen, maar we waren niet in de veronderstelling dat we iets zouden winnen. We dachten: we zien wel. We zagen dat de airfryer twee lades heeft, zodat we tegelijk Joyce haar eten, en ons eten kunnen klaarmaken. We hebben maar een oven, en Joyce was blij want nu hoeven we niet meer op elkaar te wachten, zei ze.' Volgens Monique begrijpt Joyce heel goed wat coeliakie is. 'Ze kijkt ook in het Glutenvrij Magazine en stelt vragen. Met kerst bakte Joyce zelf lekkere, glutenvrije cupcakes. Ik merk dat ze steeds meer bezig is met bewust eten.'

Bestuur NCV wordt Raad van Toezicht

In het vorige Glutenvrij Magazine kon je het al lezen bij het voorstellen van twee nieuwe leden en in het colofon: het NCV-bestuur is voortaan een Raad van Toezicht. Dat is een formele wijziging van de governance (de manier waarop de vereniging wordt geleid) waar de ledenvergadering vorig jaar unaniem mee heeft ingestemd. In de praktijk verandert er weinig tot niets. We hebben deze wijziging juist doorgevoerd om de statuten en reglementen goed aan te laten sluiten op de werkwijze die de laatste jaren goed is bevallen en werkt. Daarbij is de Raad van Toezicht iets meer op afstand, toezichhoudend en adviserend. Floris van Overveld, de directeur, nu directeur-bestuurder, heeft de dagelijkse leiding en verantwoordelijkheid voor het aansturen van de organisatie. We zijn en blijven een vereniging, dus de ledenvergadering blijft haar centrale positie houden. De directeur-bestuurder én de Raad van Toezicht leggen verantwoording af aan de ledenvergadering.

THANK YOU!

Dankbaar

We zijn 2025 vol ambitie begonnen met een nieuw 1000-dagenplan waarover je in het vorige Glutenvrij Magazine meer hebt kunnen lezen. En dat na een fantastisch mooi lustrumjaar! We zijn blij met iedereen die lid is en daarmee het werk van de NCV mogelijk maakt. Om de extra ambitie kracht bij te zetten, hebben we gevraagd of leden extra willen bijdragen. En dat hebben jullie gedaan! Fantastisch! Daarvoor zijn we heel erg dankbaar! We gaan er vol tegenaan om onze dromen te realiseren.

Wil je ons ook steunen met een extra ledenbijdrage naast je contributie? We zijn blij met elke bijdrage.

Scan hier de QR-code



FreeOf kiest voor lekker én gezond.
Wat kiest u?

Mam's Mikske - www.broodpakket.nl

- ✓ **Vers gebakken**
- ✓ **Vers bij u thuis**
- ✓ **Zelf kiezen wanneer en waar bezorgd**

100% glutenvrij, tarwenvrij, sojavrij melkvrij, lactosevrij, en vrij van meer!

FreeOf
Dietproducten

Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

‘Mijn trainers doken de Siberische keuken in’

Niets houdt Vivian Sevenich (32) tegen om haar grote passie, waterpolo, te beoefenen. Ook coeliakie niet. ‘Ik denk altijd: hoe ga ik dit regelen?’ Dat resulteerde in een indrukwekkende carrière met meer dan 250 interlands, en contracten bij waterpoloclubs in Sicilië, Hongarije en Spanje. Sinds de nazomer is ze terug, en volgt Vivian in Utrecht de master Rechten. Een gesprek met een supergedreven, enthousiaste topsporter.

TEKST: ANNETTE KARIMI

Velen zullen Vivian Sevenich wellicht herkennen. In september nam de topsporter het eerste jubileumnummer van Glutenvrij Magazine in ontvangst. Net daarvoor had ze met haar waterpoloteam brons tijdens de Olympische Spelen gewonnen. ‘Ik vond het een eer dat er aan mij is gedacht. Ik heb veel van de NCV geleerd. Nu kon ik zelf iets bijdragen’, zegt Vivian. ‘Die dag heeft ook mijn ogen geopend. Er zijn ook andere verhalen, van mensen die veel meer klachten hebben en het als een obstakel ervaren.’

BLOEDARMOEDE

Voor Vivian kwam de diagnose op elfjarige leeftijd. ‘Ik leed aan bloedarmoede en kreeg telkens een ‘ijzerkuurtje’. Thuis was ik wat futloos, en ik had weleens buikpijn, maar ik was niet klein’. Een invalarts in haar woonplaats Lichtenvoorde wees na het zoveelste kuurtje op coeliakie als oorzaak. Dat werd bevestigd met een bloedonderzoek en een biopsie.

‘De impact was groter voor mijn ouders dan voor mij. Mijn moeder ging brood bakken, en met een leesbril naar de winkel. Hoeveel etiketten zij wel niet gelezen heeft! Mijn ouders hebben er alles aan gedaan om het zo normaal mogelijk te maken. Alleen de sociale aangelegenheden bleven altijd wel een gedoe: geen frikandellen kunnen eten op kinderfeestjes.’

Met de hulp van een diëtist komt Vivian een jaar na de diagnose meer dan 10 kilo aan, en ze groeit meer dan 10 centimeter. Overigens krijgt dan ook haar vader de diagnose; haar moeder, oudere en jongere zusje testten negatief. Als Vivian, vijftien jaar oud, voor het eerst vertrekt voor een trainingsstage naar Griekenland, gaat er een hele koffer met glutenvrije producten mee op reis. ‘Het was wel spannend en een hoop regel, maar ik dacht: “Go with the flow”’.

‘Het was geen optie om me door coeliakie tegen te laten houden’

Ze legt uit waarom ze zo gegrepen is door waterpolo: ‘Het is een sport die alles heeft: het is fysiek heel uitdagend, snel en krachtig, en tactisch. Je doet het samen, het andere team verslaan, en je tegenstander, soms een-op-een, te slim af zijn. Daar kan ik al mijn energie in kwijt. In het water voel ik me supervrij. Maar niet in elk water’. Lachend: ‘Van open water word ik niet blij, zoals op zee. Dat donkere water, daar voel ik me niet veilig in’.

SIBERIË

De volgende reis wordt in 2009 een eerste waterpolotoernooi. Nota bene in Siberië. ‘Dat vergeet ik nooit meer. Het eten was daar voor niemand goed, en voor mij al helemaal niet. Mijn trainers zeiden: “Geef ons maar je glutenvrije pasta en rijst. Dat gaan we alles koken en in aparte bakjes doen. Dan kun je er zelf telkens groenten bij pakken.” Mijn trainers doken vervolgens de Siberische keuken in.’ Die zomer valt Vivian 6 kilo af.

In 2011, als ze met haar waterpoloteam verblijft in het Olympic Centre in de VS, krijgt ze voor het eerst te maken met een glutenfout. ‘Wat de oorzaak was, weet ik nog steeds niet, maar ik leerde wat mijn reactie is als ik toch gluten binnenkrijg. Dat gebeurt een keer per jaar, en als ik geluk heb een keer in de twee jaar’.

Hoe hielp topsport haar bij haar auto-immuunziekte? ‘Waterpolo doe ik het liefst elke dag, en de hele dag. Voor topsport is flexibiliteit en aanpassingsvermogen nodig, omdat het vaak anders gaat dan verwacht. Dat hielp ook bij het omgaan met coeliakie. Die ziekte hoorde er nou eenmaal bij, dat moest dan maar mee. Als ik op toernooi naar het buitenland ging, ging ik dat regelen. Het was geen optie om me door coeliakie tegen te laten houden’.

Op haar jarenlange verblijf in het buitenland kijkt ze vooral met plezier terug. ‘Hoe vaak ik niet positief ben

verrast in het buitenland door glutenvrije mogelijkheden. Op Sicilië, en in Hongarije en Spanje is coeliakie beter geregeld en beter geaccepteerd. Restaurants kijken niet gek op en zijn meer bereid om mee te denken’.

Vivians ervaring is dat er in Nederland verschillend wordt gereageerd, en niet altijd geïnformeerd of sympathiek. Ze noemt een paar voorbeelden: “Coeliakie? Dat heeft toch iets met melk te maken?”, of “Dan laten we alle sauzen wel weg”. Of de klinkklare onzin die ze verkopen dat je geen rijst of aardappelen mag eten’.

PANNENKOEKEN

Toch blijft ze overwegend positief: ‘Waar anderen gaan en staan waar ze willen, probeer ik dat ook te doen, maar dan wel voorbereid. De glutenvrije producten zijn al zoveel beter dan vijftien jaar geleden. Als kind hilde ik omdat mijn lievelingseten, pannenkoeken, glutenvrij niet meer smaakte. Maar nu smaakt het weer even lekker’. Daarom zorgt coeliakie ook voor geluksmomentjes, vertelt ze. ‘Zulke verrassingen als lekkere pannenkoeken, daar kan ik echt blij om worden, terwijl je er anders niet bij had stilgestaan’.

‘Ik ben dankbaar dat bij mij coeliakie relatief vroeg is ontdekt, en ik op alles goed reageerde. Het zet me wel aan het denken over anderen voor wie het dieet niet zo gemakkelijk is. Met mijn kleine platform probeer ik mensen aan te moedigen toch stap voor stap te kijken naar hun mogelijkheden’.

In Nederland is ze harder dan ooit aan de bak. Naast haar fulltime studie voor de master Strafrecht traint ze vier avonden met de club in Gouda, GZ Donk, en vier ochtenden met het nationale waterpoloteam. ‘Schouders eronder en gewoon doen, dan lukt het wel’, lacht ze.

Glutenvrij EID-AL-FITR

Met Eid-al-Fitr wordt eind maart het einde van de Ramadan ingeluid. Het feest staat in het teken van lekker zoet en hartig eten en het geven van cadeautjes. We kozen voor de 'traditionele' baklava. Oorspronkelijk wordt deze lekkernij gemaakt met filodeeg. In dit recept is dat vervangen door glutenvrij bladerdeeg. Filodeeg is namelijk niet glutenvrij te koop, en je moet het zelf maken.*

BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN **OVENTIJD** 45 MINUTEN **KOELTIJD** 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

VOOR DE SIROOP

4 tl water
2 tl honing
3 tl citroensap
3 tl rozenwater
2 tl kaneel
300 g suiker

DEEG EN VULLING

200-250 g gehakte walnoten
20 g suiker
100 g boter
8 plakjes glutenvrij bladerdeeg
(ontdood)**
glutenvrije bloem om te bestuiven**

KEUKENHULPJES

Digitale weegschaal
Steelpan
Pollepel
Deegroller
Glutenvrij invetkwestje
2 ovenschalen

BEREIDING

DE SIROOP

- 1 Breng alle ingrediënten voor de siroop, behalve de suiker, aan de kook in een steelpan.
- 2 Voeg de suiker toe en los het al roerende in het kokende water op. Laat ongeveer 5 minuten op een laag vuur koken tot een lichte siroop.
- 3 Laat de siroop afkoelen.

HET GEBAK

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden boven- en onderwarmte.
- 2 Meng de noten en de suiker door elkaar.
- 3 Smelt de boter op een laag vuur in een steelpan.
- 4 Bestuif een werkblad met glutenvrije bloem.
- 5 Rol de lapjes deeg uit tot ze wat groter en dunner zijn.
- 6 Vet een ovenschaal in met boter.
- 7 Bestrijk een lapje bladerdeeg met gesmolten boter en leg het in de schaal.
- 8 Verdeel een klein deel (1/6) van het notenmengsel over het plakje deeg.
- 9 Bestrijk weer een lapje bladerdeeg en leg het op het notenmengsel.
- 10 Herhaal dit tot in totaal vier deeglapjes gebruikt zijn en drie laagjes noten.
- 11 Vul nog een schaal met de resterende vier lapjes en de andere helft van de noten.
- 12 Bak de baklava in het midden van een voorverwarmde oven in ongeveer 45 minuten goudbruin.
- 13 Giet de siroop over de nog warme baklava en laat deze afkoelen.

**HET LEKKERST IS DE BAKLAVA DE DAG NA HET BAKKEN
OMDAT DAN DE SIROOP GOED INGETROKKEN IS.**

*Je vindt een recept voor filodeeg op www.glutenvrij.nl/koken-bakken/glutenvrije-recepten.
**Kies bij voorkeur een product met het Crossed Grain keurmerk. Indien niet verkrijgbaar: dan met een glutenvrij logo of een glutenvrije claim. Controleer bij een lactosevrij dieet of er geen lactose in het bladerdeeg zit.



TIP

ONZE BAKINSTRUCTRICE
DIANNE GEEFT IN OKTOBER
EEN ONLINE BAKWORKSHOP
MET FILODEEG. WIL JE
MEEDOEN? KIJK OP
WWW.NCV.NL/ACTIVITEITENKALENDER

BORDJE VAN TARWEZEMELLEN EEN GOED IDEE?

NCV nam een steekproef met afbreekbaar tarweservies

AFBREEKBAAR OF EETBAAR SERVIES? KAN DAT MET EEN GLUTENVRIJ DIEET? WE KREGEN ER VORIG JAAR VEEL VRAGEN OVER. VOORAL OVER BORDEN, BESTEK EN KOPJES, GEMAAKT VAN TARWEZEMELLEN. FLORIS VAN OVERVELD, ONZE NCV-DIRECTEUR – EN CHEMICUS VAN HUIS UIT – DOOK HET LABORATORIUM IN EN NAM DE PROEF OP DE SOM. ‘LAAT DAT BORDJE VAN TARWEZEMELLEN MAAR STAAN’, CONCLUDEERT HIJ.



Floris neemt de proef op de som

Het was er ineens in grote mate: afbreekbaar of zelfs eetbaar servies van verschillende materialen dat op de markt kwam. We kregen telefoontjes en mailtjes met de vraag of er geen gluten zit in al dat afbreekbare servies. Dat was een duidelijk signaal voor de vereniging om een steekproef te doen. NCV-directeur Floris: ‘Laten we dus eens kijken wat er op de markt is aan disposables (afbreekbare materialen) en onderzoeken wat voor onze leden van belang is. Vooral het servies dat van tarwezemelen en aanverwante materialen is gemaakt. We gingen daarnaar op zoek. Het goede nieuws is, dat dit type afbreekbaar servies eigenlijk niet makkelijk te krijgen is. Ik moest mijn best doen het te vinden.’

Soesjes

Met een batch van dat servies van tarwezemelen dook de NCV het laboratorium van Nutrilab in. ‘We gebruikten het servies zoals je dat normaliter zou doen met voedingsmiddelen als jam, mayonaise, soesjes, soep, brood en pasta. Hamvraag was: geeft het afbreekbare servies gluten af aan het eten en zo ja, in welke mate?’

We ontdekten dat het servies wel degelijk gluten afgeeft aan het eten. Bij het ene voedingsmiddel weliswaar meer dan bij het andere.

Soms gaf het echt te veel af voor mensen met een glutenvrij dieet. We zagen dat bijvoorbeeld bij pasta (meer dan 80 ppm gluten) en bij soesjes. Hoewel dit geen officieel onderzoek is, geven wij als NCV toch de boodschap dat je het servies van tarwezemelen en aanverwante materialen beter kunt laten staan. Intussen heeft “echt” onderzoek* onze bevindingen bevestigd.’

Wetgeving

Maar hoe zit het nou met de regels? Allergenen moeten toch verplicht op een verpakking staan? Hoe zit dat met afbreekbaar servies dat vaak ook ‘uit de verpakking’ wordt gebruikt op feestjes, festivals, markten et cetera? Floris: ‘We hebben ook contact gehad met het ministerie van VWS (Volksgezondheid, Welzijn en Sport). Eigenlijk is er al wetgeving voor de etikettering van materialen. Op de dozen die ik bestelde voor de steekproef stond: “Basiszemelen, bevat gluten”. Maar de moeilijkheid is natuurlijk dat dit dozen zijn die in de horeca worden gebruikt. Dan staat het keurig op de doos, maar niet op de bordjes en bekertjes die worden uitgereikt.’

Schiphol

‘Toch is de horeca ook dan verplicht het gluten te vermelden, zeker als je het vraagt. Voorbeeld: we kregen de melding van een lid dat in een kiosk op Schiphol bekers worden gebruikt op basis van tarwe. Die bekers bevatten gluten – uit een eigen test weten we dat ze ook wat gluten afgeven aan de koffie – en er werd zelfs geadverteerd dat je ze kunt opeten.

We zochten contact met Schiphol. De kiosk heeft nu een plakkaat opgehangen met de bekers koffie, waarop staat aangegeven dat ze gluten bevatten, hoewel een erg kleine hoeveelheid. We vroegen om een (tarwe-)jaar erbij, maar dat wilden ze niet.’

‘We hebben dit aangekaart tijdens een officieel overleg met het ministerie van VWS. Daar zaten we aan tafel met veel belanghebbenden rond levensmiddelenwetgeving. Ook daar kwam opnieuw terug dat de regels er op zich zijn: de fabrikant móét op de verpakking zetten dat er gluten in het materiaal zit, de horeca móét het melden. Maar vooral dat laatste is natuurlijk veel moeilijker te controleren en te handhaven.

Zo moet dus de aanbieder van het afbreekbare servies aangeven dat het servies gluten kan bevatten. We hebben gemerkt dat de praktijk weerbarstig is. Wij pleiten daarom voor strakkere regelgeving over de manier waarop het moet worden aangegeven. En ook dat het minder vrijblijvend is, en er strenger op wordt toegezien, bijvoorbeeld in de winkel en bij een stand. Als NCV zullen we blijven deelnemen aan dit soort overleggen om deze problemen aan te kaarten.’

Zelf opletten en melden

Wat kun je nu zelf doen als het festival seizoen straks weer losbarst en je krijgt bij een foodtruck een afbreekbaar bordje dat van tarwezemelen gemaakt lijkt te zijn? Vraag het dan na en vraag desnoods om de verpakking. Daar moet het op staan. De eetbare bekers die op Schiphol te krijgen zijn, komen ook op meer plaatsen voor. Ze zijn van het merk Cupffee. Als je die tegenkomt, kun je ze beter ook maar vermijden. Mocht de plek waar ze gebruikt worden je niet waarschuwen, ook niet als je vraagt of ze veilig zijn bij coeliakie, dan kun je dat melden bij de NCV en/of de NVWA, (Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit). Want ze zijn verplicht dat wel te doen.

Speelgoed

Niet alles waar tarwe in zit, is gevaarlijk. Floris: ‘We houden ook de toepassing van gluten in kunststoffen in de gaten, zoals bij een fabrikant die speelgoed met bioplastiek op de markt brengt. We zagen dat bij deze producten de tarwestengel wordt gebruikt, en die bevat geen gluten. Bij rietjes wordt het weer ingewikkelder. Je hebt rietjes van tarwestengels, die zijn veilig. Maar je hebt ook rietjes die worden geperst van de (tarwe)aar en daar zit wel weer gluten in. Vraag het bij twijfel altijd na en vraag desnoods om de verpakking.’

Bij gebruiksvoorwerpen zoals een tandenborstel met tarwe is het risico onduidelijk. Die stop je ook in je mond en dat geldt ook vaak bij speelgoed. Dergelijke producten zouden eigenlijk getest moeten worden op de afgifte van allergene stoffen. Mochten NCV-leden voorbeelden zien, meld het ons vooral!

*ONDERZOEK MÜNCHEN

IN MEI 2024 WERD HET ONDERZOEK *GLUTEN MIGRATION FROM BIODEGRADABLE FOOD CONTACT MATERIALS POSES A RISK TO CELIAC DISEASE PATIENTS* GEPUBLICEERD. DAARIN CONCLUDEERDEN ONDERZOEKERS ONDER ANDERE DAT OP TARWE GEBASEERD SERVIES DE MEESTE POTENTIE HAD TOT HET AFGEVEN VAN GLUTEN, IN SOMMIGE GEVALLEN ZELFS TOT 203,4 PPM. DE ONDERZOEKERS ROEPEN OP TOT SCHERPERE WETGEVING TER BESCHERMING VAN MENSEN MET COELIAKIE.

Bron: Mossburger, J & Scherf, K.A. “Gluten migration from biodegradable food contact materials poses a risk to celiac disease patients” *European Food Research and Technology*, vol. 250, 2024 pp. 2711-2718.



EEN GEZOND GLUTENVRIJ DIEET

Handvatten voor gezonde keuzes

STEEDS VAKER HOREN WIJ DAT LEDEN BEHOEFTE HEBBEN AAN HULP BIJ GEZOND GLUTENVRIJ ETEN. MET EEN GLUTENVRIJ DIEET KAN GEZOND ETEN INGEWIKKELD ZIJN. DAAROM GEVEN WIJ GRAAG WAT HANDVATTEN WAAR JE ZELF MEE AAN DE SLAG KUNT.

TEKST: MELISSA GEERETS (NCV-DIËTIST), LIEKE DILLEN (KENNISMANAGER)

Gezond eten is voor iedereen anders. De hoeveelheid energie die je per dag uit eten moet halen, hangt bijvoorbeeld af van hoeveel je beweegt, je lengte en je geslacht. Ook is de opbouw van het dieet per persoon verschillend. Zo heeft iemand die veel sport baat bij relatief meer eiwitten. Er is dus geen algemeen 'gezond dieet'. Wel zijn er een aantal algemene dingen waar je rekening mee kan houden om je dieet gezond(er) te maken.

DE SCHIJF VAN VIJF



In Nederland gebruiken we de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad als leidraad voor adviezen over gezond eten. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is gebaseerd op deze informatie en is een goede basis voor een gezond voedingspatroon. Ook wordt deze constant verbeterd en bijgewerkt.

Voor meer informatie over de Schijf van Vijf, kijk op voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.

De Schijf van Vijf is opgedeeld in vijf verschillende vakken:

- 1 GROENTE EN FRUIT;
- 2 OLIËN EN VETTEN;
- 3 PEULVRUCHTEN, NOTEN, VIS, EI, VLEES EN ZUIVEL(ALTERNATIEVEN);
- 4 BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN;
- 5 WATER, THEE EN KOFFIE.

De voedingsgroepen groente en fruit, oliën en vetten, water, thee en koffie en peulvruchten, noten, vis, ei, vlees en zuivel(alternatieven) zijn bijna altijd glutenvrij.

Brood en graanproducten zijn glutenvrij te verkrijgen, maar het is wel moeilijker om te kiezen voor gezonde volkoren producten. Volgens, weliswaar oudere, studies bevatten veel glutenvrije zetmeelproducten zoals glutenvrij brood namelijk meer koolhydraten, suikers, verzadigde vetten en minder vezels, vitamines en mineralen. Gelukkig is er steeds meer keuze, en zijn die keuzes over het algemeen steeds voedzamer.

Voedzame producten zijn producten met veel 'goede' voedingsstoffen. Voor een goede werking van het lichaam, en het verkleinen van de kans op ziektes, is het nodig de juiste hoeveelheid binnen te krijgen. We leggen graag meer uit over de belangrijkste voedingsstoffen en waar ze in te vinden zijn.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten geven het lichaam energie. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn ze erg belangrijk. De hersenen kunnen zelfs niet zonder glucose, een soort koolhydraat. Koolhydraten doen meer dan energie geven: sacharose (kristalsuiker) en fructose (vruchtensuiker) zijn koolhydraten en geven een zoete smaak aan de voeding. Daarnaast bevatten sommige koolhydraatrijke producten voedingsvezels, die nodig zijn voor een goede darmwerking. Deze koolhydraten zitten in zetmeelrijke producten zoals aardappelen, brood, rijst, pasta, fruit, zuivelproducten en in producten waar suikers aan toegevoegd worden, zoals koek, snoep of gebak. Over het algemeen bevatten glutenvrije producten iets meer suiker, en dus meer koolhydraten.

EIWITTEN

Er zijn verschillende eiwitten in eten te vinden, en eiwitten zijn belangrijk voor veel verschillende functies van het lichaam. Kort gezegd zijn er dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, soja-producten, peulvruchten en noten. Om genoeg van de verschillende eiwitten binnen te krijgen, is het belangrijk verschillende bronnen van eiwitten te eten.

VETTEN

Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Allemaal stoffen die belangrijk zijn voor een goede werking van het lichaam. Vet wordt



HOE EET JIJ GEZOND GLUTENVRIJ?

DIËTIST HANNA GEEFT TIPS! LUISTER DE GLUTENVRIJE PODCAST
[GLUTENVRIJ.NL/GLUTENVRIJEPODCAST](https://glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast)

vaak onderverdeeld in onverzadigd en verzadigd vet. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van beide. Verzadigde vetten zitten voornamelijk in dierlijke producten zoals vet vlees, volle melkproducten en volvette kaas. Ook zit er veel verzadigd vet in koek, gebak en snacks. Onverzadigde vetten zijn vooral te vinden in plantaardige vetten die zacht of vloeibaar zijn bij kamertemperatuur, zoals olie en plantaardige margarine. Voedingsmiddelen zoals onbewerkte noten en vis zijn glutenvrij en bevatten ook veel onverzadigde vetten.

Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten en kan leiden tot hart- en vaatziekten. Daarnaast is het goed om zo weinig mogelijk transvet te nemen. Transvet verhoogt het LDL-cholesterol-gehalte ongeveer net zo veel als verzadigd vet, maar geeft een hoger risico op hart- en vaatziekten. Gelukkig krijgen we in Nederland vaak minder transvet binnen dan de maximaal aanbevolen hoeveelheid. Door minder vlees en dierlijke vetten te eten, beperk je de inname van transvet. Dat kan door te kiezen voor plantaardige (zuivel-)producten, vis of halfvolle of magere zuivelproducten.

VEZELS

Voedingsvezels (vezels) zijn belangrijk voor de gezondheid. Ze dragen bij aan een goede spijsvertering, een verzadigd gevoel na het eten en verminderen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Volwassen vrouwen wordt geadviseerd minimaal 25 gram vezels per dag te eten, volwassen mannen minimaal 30 gram per dag. Hoeveel vezels je nodig hebt, hangt samen met hoeveel energie je nodig hebt. Wel is het belangrijk voldoende te drinken om te voorkomen dat de ontlasting te hard wordt.

Volkorenproducten bevatten vaak meer vitamines, mineralen en vezels*. Daarom is het over het algemeen gezonder om te kiezen voor producten zoals zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenmuesli, glutenvrije havermost en andere volkorenproducten. In groente, fruit, aardappelen, peulvruchten en noten zitten ook veel vezels. Omdat er veel verschillende typen vezels zijn met elk hun eigen goede eigenschappen, is het belangrijk om vezels uit verschillende typen voedingsmiddelen te eten.

VITAMINEN EN MINERALEN

Zolang je de Schijf van Vijf volgt en gevarieerd eet, krijg je van alle vitaminen en mineralen voldoende binnen. Dat geldt ook voor mensen met een glutenvrij dieet. Er is één mineraal dat mensen met een glutenvrij dieet minder snel voldoende binnenkrijgen, namelijk jodium. Al bevatten de meeste glutenvrije broden wel bakkerszout, of gejodeerd zout, het is goed dit te checken.

JODIUM

Jodium is een spooorelement dat belangrijk is voor de productie van schildklierhormonen en is onmisbaar voor een goede groei en het goed functioneren van het menselijk lichaam. Aan kant-en-klaar glutenvrij brood wordt niet altijd bakkerszout of gejodeerd zout toegevoegd. Bakkerszout is extra gejodeerd zout. Wanneer je geen brood of brood zonder gejodeerd zout eet, dan is het belangrijk om te kiezen voor andere jodiumrijke voedingsmiddelen. Denk bijvoorbeeld aan: zeevis, zuivelproducten, eieren en zeewier, of het gebruiken van JoZozout bij het koken. De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid jodium is 150 microgram per dag.

Dezelfde hoeveelheid jodium (100 microgram) als in vier sneetjes brood met gejodeerd zout kun je binnenkrijgen door het eten van ongeveer:

- 85 GRAM WITVIS (KABELJAUW, KOOLVIS, SCHELVIS, RODE MUL)
- 200 GRAM VETTE ZEEVIS (HARING, MAKREEL, ZALM)
- 270 GRAM PLATVIS (SCHOL, TONG, HEILBOT)
- 6 GEKOOKTE EIEREN
- 450 GRAM KAAS
- 4-5 KLEINE GLAZEN HALFVOLLE MELK (PER GLAS 150 ML)

Gezond glutenvrij eten draait om variatie en het kiezen van voedzame producten. Zorg ervoor dat je in je totale dieet genoeg eiwitten, vetten, koolhydraten, vezels, mineralen en vitaminen binnenkrijgt, zodat je lichaam goed blijft functioneren. Met een beetje aandacht voor wat je eet, kun je op een gezonde en fijne manier genieten van je glutenvrije dieet!

Heb je vragen of behoefte aan advies op maat? Maak eens een afspraak bij een gespecialiseerde diëtist: ncv.nl/vind-een-dietist. In de basisverzekering krijg je 3 uur diëtistenhulp vergoed bij een medische noodzaak zoals coeliakie. www.glutenvrij.nl/eten-drinken/glutenvrij-dieet/gezond-glutenvrij.

* VOOR MEER INFORMATIE HIEROVER, LEES OOK HET ARTIKEL GLUTENVRIJ BROOD, WAAR LET JE OP? IN DIT MAGAZINE.

Peak's

Nationale Pannenkoekendag

4 april 2025



Onze Pannenkoekenmix is waarschijnlijk bij velen wel bekend. Maar heb je onze andere glutenvrije pannenkoekmixen al eens geprobeerd?

De American Pancake mix is wat luchtiger, hierdoor komen de pannenkoeken meer omhoog en krijgt het een andere structuur. Deze mix is ook ideaal om wafels mee te maken!

(maar die maken we natuurlijk niet op nationale pannenkoekendag)

Voor wie even snel wat pannenkoeken wilt eten. Hebben we de handige 'shaker' in ons assortiment. Voeg alleen (plantaardige) melk toe en shaken maar!

Sinds 2020 is onze Vegan + Biologische pannenkoekenmix te koop! Dé oplossing voor de bewuste eter!



Wist je dat...

± 11.000 Nederlanders
"Pannenkoek" als
achternaam hebben.

Voor welke mix ga jij dit jaar?



DE GLUTENVRIJE LIJN:

'Samen kunnen we heel ver komen!'

EMMY, REINILDE, OLIVIA EN YVONNE VAN DE GLUTENVRIJE LIJN ZITTEN OP EEN VASTE TIJD KLAAR VOOR IEDEREEN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET EN/OF FAMILIELEDEN. VOOR EEN LUISTEREND OOR, EEN ADVIES, EEN TIP. ZE DELEN HIER EEN ERVARING DIE ZE ALS VRIJWILLIGER HET AFGELOPEN JAAR HADDEN.

Reinilde

Een ouder aan de telefoon. Eigenlijk heel boos en gefrustreerd. Die vertelt: 'Er wordt al zo weinig rekening gehouden met mijn kind en nu dit weer. De school wil een gezonde school zijn en wil geen snoep meer in de klas. Hoe moet dat nu met glutenvrij? Wat kan ik in een doosje op school doen wat een beetje in de buurt van 'gezonder' komt, maar ook houdbaar is?'

Tja... over deze vraag had ik ook nog nooit nagedacht, maar we geven niet op. Samen sparrend komen we op rozijntjes, muesli-achtige repen, van die kleine zakjes noten, maar ook een babybelkaasje als het in de koelkast mag liggen. We sluiten het gesprek samen af met een tevreden gevoel. We hebben niet altijd een pasklaar antwoord, maar samen kunnen we ook heel ver komen.

Olivia

Ik werd een keer gebeld door een vrouw die recent de diagnose coeliakie had gekregen. Zij vond redelijk haar weg in de supermarkt en online. Wat ze wel erg jammer vond, was dat zij niet meer spontaan uit eten kan. Dit is voor velen lastig.

Ik adviseerde de bekende apps te gebruiken en in het algemeen restaurants te bellen en te benaderen over de mogelijkheid tot glutenvrij eten. Niet alle restaurants waar je veilig kunt eten staan in de apps. Ook komt naar voren dat haar familie haar diagnose lastig vindt. Sommigen vinden het zelfs aanstellerij. Ook dat hoor ik regelmatig. Ik heb naar haar verhaal geluisterd, en wat tips gegeven voor besprekpunten met haar familie. Dit is ook het doel van de Glutenvrije lijn: een luisterend oor en praktische tips. Vaak komen meerdere vragen tijdens één belletje aan de orde.

Yvonne

Mijn ervaring is dat de vragen uiteenlopend zijn. Zo kreeg ik een bezorgde moeder van een studerende dochter aan de telefoon. Haar dochter was zo ziek dat ze haar studie heeft moeten onderbreken. Na de diagnose en het begin van het glutenvrije dieet knapt ze maar heel langzaam op. Ze hadden gedacht dat het herstel veel sneller zou intreden. Ik heb geprobeerd haar gerust te stellen, en te vertellen dat er waarschijnlijk zoveel schade in de darm is, dat deze tijd nodig heeft om te herstellen.

Een heel ander verhaal was de vraag van een meneer die nergens meer glutenvrije beschuit kon krijgen. Ik heb met hem gegoogeld en al bij de eerste hit kwam er een goed product naar voren. Nee: dit was vierkante beschuit en hij wilde rondel! Ik denk dat deze meneer belde om eens even te kunnen praten, en deze vraag als een mooie ingang zag.

Zo zie je dat de dames van de Glutenvrije Lijn heel uiteenlopende vragen krijgen. Er is dus nooit een reden om NIET te bellen, we zitten ervoor klaar!

Emmy

Op donderdagavond krijg ik een telefoontje van een mevrouw. Haar stem klinkt boos en geïrriteerd. Ze begint meteen te vertellen wat haar is overkomen. Ze maakt een maaltijdsoep met gehaktballetjes, die ze vaak eerder maakte. Ze heeft al jaren coeliakie en zolang ze zich strikt aan het dieet houdt, gaat het goed met haar. Ze roert in de soep en voegt de gehaktballetjes toe. Als bij een ingaving kijkt ze op de achterkant van de verpakking van de gehaktballetjes. Tot haar verbazing leest ze dat er sporen van gluten in kunnen zitten. Ze heeft altijd deze gehaktballen en ze waren altijd goed! Hoe kan het dat de leverancier 'zomaar' de ingrediënten kan wijzigen?

Het is, helaas, heel herkenbaar. Soms worden de productielijnen in een fabriek gewijzigd, en kan er dus een vorm van kruisbesmetting ontstaan.

Gelukkig kan ik vertellen dat er nieuwe regels zijn opgesteld, en dat de term 'sporen van gluten' er niet meer op mag staan. Mevrouw geeft aan blij te zijn dat ze even kon bellen en stoom kon afblazen.

Bel de Glutenvrije lijn **085 760 42 75**
altijd iemand die naar je luistert

Bereikbaar
op dinsdag van 10.00 - 12.00 uur en
op donderdag van 18.00 - 20.00 uur



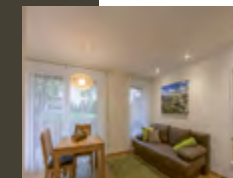
SONNENHOTEL
GURSCHLER

Ontspanning en
culinaire hoogstandjes
gegarandeerd!



www.sonnenhotels.it

Ontspannen
glutenvrije
vakantie in het
Passeiertal -
Zuid-Tirol.



www.apartments-hubertus.it

Hubertus
APARTMENTS

Charmante appartementen
met groot terras op het zuiden.



'IK BEN DE GLUTENVRIJE VOORVECHTERS DANKBAAR!'

NCV-LID JAN VAN 'T VEER (67) UIT VEENENDAAL GING IN OKTOBER MET PENSIOEN. HIJ WERKTE 48 JAAR ALS CONTROLLER BIJ EEN OVERHEIDSORGANISATIE. IN DE UITNODIGING VOOR ZIJN AFSCHEIDSBORREL VROEG HIJ NIET OM CADEAUS VOOR ZICHZELF, MAAR OM GIFTEN VOOR DE NCV. 'IK REALISEER ME DAT DE VELE GLUTENVRIJE PRODUCTEN HET GEVOLG ZIJN VAN GLUTENVRIJE VOORVECHTERS VOOR MIJ DIE COELIAKIE KREGEN, EN DE INZET VAN DE VERENIGING. DAAR BEN IK DANKBAAR VOOR', ALDUS DE VADER VAN DRIE KINDEREN.

TEKST: ANNETTE KARIMI

1 WAT DEED JE VOOR JE PENSIOEN?

Ik werkte als controller bij een overheidsorganisatie. In die functie ondersteunde ik het management bij het maken van jaarplannen en het realiseren van doelen. Op mijn werk ging ik nooit naar de kantine. Dan hoefde ik ook de vette hap niet te weerstaan. Liever maakte ik een lunchwandeling in plaats van weer te gaan zitten. Ik denk ook niet dat de kantine glutenvrije producten had.

2 SINDS WANNEER HEB JE COELIAKIE?

Coeliakie is bij mij vastgesteld in januari 2023. Ongeveer een halfjaar daarvoor, in de zomer van 2022, kreeg ik last van buikpijn, en dat werd steeds erger. Aan het einde van het jaar ben ik naar de huisarts gegaan, en werd er een echo gemaakt. En nog eens. Maar er was niets te vinden. Alles was goed. Toen ben ik naar de internist gestuurd in januari 2023. Die heeft gekeken, gevoeld en geluisterd, en deed een bloedonderzoek. Toen de uitslag kwam, zei hij: 'Vanaf vandaag moet je een streng glutenvrij dieet volgen.'

3 WAS JE BEKEND MET COELIAKIE?

Nee, de diagnose zag ik niet aankomen. Ik had er weleens van gehoord, maar als je er niets mee hebt, dan ben je het ook meteen weer kwijt. Er is ook niemand in mijn omgeving, of in de familie, die het heeft. Van nul naar honderd procent glutenvrij moeten eten, was wel even schakelen. Met support van mijn vrouw en goed uitkijken, lukt dat prima. Ik ging ook naar een diëtiste voor een goed advies.

4 HOE GING HET NA DE DIAGNOSE OP JE WERK EN PRIVÉ?

Ik heb het meteen verteld op mijn werk. In het begin boden ze nog snoepjes met gluten aan. En dan zei ik: 'Zit gluten in, niet voor Jan.' Dan was het: 'Sorry, sorry, sorry!' De eerste twee keer dat er wat te vieren viel op het werk – er werd bij verjaardagen altijd getrakteerd – was er geen traktatie of alternatief voor mij. Daarna wel. Thuis vond ik het dieet niet moeilijk. Ik had de ambitie om in gewicht te minderen, en ik moet zeggen dat is met het glutenvrije dieet beter en makkelijker gegaan. In koekjes en snoepjes zit gluten, dus ik at die niet meer. Maar wel zo nu en dan een glutenvrij koekje of een glutenvrije stroopwafel. Dat helpt bij het afvallen. Ik ben alleen maar positief wat dat betreft.



Jan van 't Veer

5 WAT EET JE HET LIEFST EN WAT MAAK JE HET LIEFST?

Ik eet wat de pot schaft. Ik ben niet handig in eten koken. Ik ruik niks, en om die reden is het heel lastig om te proeven, de smaakbeleving is minder. Maar ik ben redelijk makkelijk. Heel veel producten zijn glutenvrij. Ik was niet echt enthousiast over glutenvrij brood. Maar dankzij een (online)bakker in het midden van het land is ook dat opgelost. Die buikpijn is heel langzaam wat minder geworden, maar is nog niet helemaal over. Binnenkort ga ik weer bloed laten prikken.

6 WAT MAG VOOR JOU NOG VERBETERD WORDEN WAT BETREFT GLUTENVRIJ ETEN?

De hoeveelheid plastic die om de glutenvrije producten heen zit, mag van mij wel een stuk minder. Dat is een berg plastic waar je u tegen zegt. Vraag me niet naar de oplossing, dat zou ik ook niet weten, maar het kan wel een tandje minder.

7 WAT VIND JE HET MOEILIKST AAN HET HEBBEN VAN COELIAKIE?

Niets. Mijn familie weet het en houdt er volop rekening mee. En als dat niet zo is, is dat voor mij geen probleem. Soms moet je iets overslaan, so what? In de horeca vind ik het goed geregeld, ook in het buitenland. Ze staan je niet raar aan te kijken. Soms moet je vragen of er wordt opge-

let bij kruisbesmetting. Bij de een moet je wat meer uitzoeken, de ander heeft een duidelijke allergenenkaart. Dat is ook dankzij het werk van de eerste voorvechters en de vereniging. Daar profiteer ik van, en daar ben ik ze zeer dankbaar voor. Het helpt ook als je er positief in staat. Dan heb je al een slag gewonnen.

8 HEEFT COELIAKIE JOU OOK IETS GEBRACHT?

Nou, het heeft me geholpen bij gewichtsverlies, het gaf dat extra steuntje. Je bent je er niet van bewust, maar er zat veel meer in dat lijf dan alleen buikpijn. Ik kreeg de eerste maanden meteen veel meer energie met het glutenvrije dieet.

9 WAT IS EEN BIJZONDERE ERVARING VOOR JE GEWEEST?

Onze dochter woont in Hongarije met haar man en kinderen. Toen we daar voor het eerst naartoe gingen, was dat best wel spannend na de diagnose. Maar het is me 100 procent meegevallen. Ze hebben daar volgens mij nog meer glutenvrije producten in de schappen liggen dan hier. En dat had ik niet verwacht!

10 WAT IS JOUW BESTE TIP AAN MENSEN DIE NET DE DIAGNOSE HEBBEN GEKREGEN?

Ga meteen voor 100 procent het glutenvrije dieet volgen. Niet een klein beetje smokkelen, wees zo scherp mogelijk. Dat zeggen ook de medici. Wees niet slordig. Zoals ze vroeger zeiden: 'Neem geen snoepje aan van een vreemde', dat geldt ook nu. Eet niets voordat je zeker weet dat er geen gluten in zit.

DE SUPERMARKTEN BIEDEN VEEL GLUTENVRIJE PRODUCTEN AAN. ER IS AL ONTZETTEND VEEL VERBETERD, DANKZIJ DE INSPANNING VAN DE PRODUCENTEN, MAAR DEZE PRODUCTEN BEVATTEN VAAK NOG EXTRA ZOUT, SUIKER EN VET, EN BESTAAN VAAK UIT ZETMEEL IN PLAATS VAN VOLKOREN MELEN. ALS JIJ MOCHT KIEZEN, VAN WELK GLUTENVRIJ PRODUCT ZOU JE DAN HET LIEFST EEN GEZONDE VARIANT ZIEN? DAT VROEGEN WE OP FACEBOOK EN INSTAGRAM. WE KREGEN VEEL REACTIES.



Ik zou graag brood willen hebben dat goed voedt, en geen hongerig gevoel weer na een uur. Dus goed smaakvol met pitten en zaden enzovoort. Knapperig ook graag. Dus wie weet.

HYLKJE WIJNSMA GROEN

Gezond brood.

MIEKE NOË

Pitabroodjes en flatbread.

SANNE VAN EGMOND

Brood.

CHARLOTTE DE WIT

Pizzabodem en lasagnebladen, die zijn echt vies.

BOUKJE KLEINGOLDEWIJK - VD VEEN

Heel eerlijk...? Eigenlijk alles.

WIESJE WIERDA

Volkoren brood en volkoren wraps

TDEVRIES4

Brood met gezonde glutenvrije melen. Geen fabriekskoekjes, geen fabrieksbrood; daar zit meer zetmeel in dan in gezonde glutenvrije melen.

RINY BOOT

Gezond, volwaardig, voedzaam brood en pasta vooral.

KITTY VAN DER HOEK

Volkorenproducten.

DANIELLE VAN DEN MOSSELAAR

Volkorenbrood, -pasta, -wraps, -koekjes, -ontbijtkoek.

MARION KLEEFSMAN

Eerste basis is brood. Al die zetmelen die niks met de echte basis van gewoon brood te maken hebben.

JEANET BISSCHOP

Voedzame producten, maar waarbij wel aan verschillende allergieën is gedacht.

PESPEH

Het zou fijn zijn als van meer producten een volkorenversie in de schappen ligt (dan denk ik aan brood, crackers, pasta, muesli, wraps et cetera). Voeding in plaats van vulling! Als je er een beetje verstand van hebt, dan kom je er wel uit, maar je wordt echt misleid. 'Bruin' brood dat gezond oogt, maar wordt gekleurd met karamel bijvoorbeeld...

EMMA SAAMAN

Volkorenbrood en -pasta.

GLUTENVRIJ FEESTJE

Echt lekker voedzaam bruin volkorenbrood, in normale grootte.

ANNABELLA_KOSTER

Pasta!

ARJANNE BOVEN

Alles!

Ik maak alles zelf, zweer bij de broodbakmachine, want de ingrediënten die glutenvrije producenten gebruiken zijn om te huilen. Vooral volkoren schijnt een uitdaging te zijn. Het is eigenlijk schandalig wat er nu gemaakt wordt en de absurde prijs die ervoor gevraagd wordt. Zelf maken is stukken goedkoper en gezonder.

EVA KRAP

...

Brood!!

Volkorenmeel en dan nog wel lekker, luchtig en vullend.

D COUWENBERG

Boord met volkorenwaardige voedingswaarden.

GLUTENFREELIFE OFEMMA

Echt voedzaam en vullend brood.

TSJARDAJ

Afbakbrood, bruin en met voedingsstoffen in plaats van zetmeel.

ANNESGLUTENVRIJEADVONTUUR

Brood, crackers, koekjes, pasta: meer volkoren in plaats van zetmeel en bloem.

LIEKE HEOP

Gezonde eierkoeken.

MANNIE B

Echte volkorenproducten! Voedzamer en lekkerder.

GLUTENVRIJ.VOOR.ALTIJD

Koekjes zonder suiker, pasteitjes zoals de Engelse, hier niet te krijgen en mueslirepen die niet zoveel suiker bevatten. Ik had ooit een recept om je eigen mueslirepen te maken met gedroogd fruit, van glutafin. Bodem van eetbaar papier, in de oven op 160 graden.

MARIONHERREGODTS

Bladerdeeg

MARION-ZONDERGLUTEN

VEILIG,
VERTROUWD
GLUTENVRIJ

GLUTENVRIJE PRODUCTEN KOPEN ZONDER ZORGEN!

Of een product glutenvrij is, kun je lezen op het etiket of op de verpakking. Het Crossed Grain keurmerk (met daaronder een nummer) geeft je zekerheid dat het product veilig glutenvrij is.

De producenten werken niet alleen volgens de Europese wetgeving op het gebied van glutenvrij produceren, maar voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS). De producten met het Crossed Grain op de verpakking zijn niet alleen glutenvrij op ingrediënteniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk hoeft je dus geen etiketten te lezen.



IN DE LIJST HIERONDER VIND JE ALLE MERKEN DIE VIA DE NCV EEN LICENTIE
HEBBEN VERKREGEN OM HET CROSSED GRAIN TE MOGEN GEBRUIKEN.

NEDERLAND			
Rosies	NL-026	Nusco	NL-114
ZiZo	NL-029	Chaupain	NL-115
Meesters van de Halm	NL-035	Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116
Peak's Free From	NL-046	Boekoeloekoe	NL-119
Consenza	NL-047	Go-Tan	NL-120
Lisa's Choice	NL-049	Van der Westen Family Bakery	NL-121
Fishmasters	NL-050	Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Yam	NL-051	Biofan	NL-123
Liberaire	NL-052	MadeGood	NL-124
PUUR Rineke	NL-063	OERCHEF	NL-126
Inproba	NL-065	Nomly	NL-129
Fonte del Gusto	NL-071	Gebrouwen door vrouwen	NL-132
Koopmans	NL-072	Kragtwijk Finest Food	NL-133
La Vida Vegan	NL-074	Ralph and Jane	NL-134
Grand'Italia	NL-075	Geert's Best	NL-135
Bavaria	NL-076	Biobite	NL-136
Peijnenburg	NL-077		
Bakker Leo	NL-079	BELGIË	
Senzagluti	NL-080	Lima	BE-001
Leev	NL-082	Damhert	BE-003
So Vegan So Fine	NL-085	Poppies	BE-004
Van der Meulen	NL-089	Turtle	BE-005
FunCakes	NL-090	Delhaize	BE-006
Nuscarobe	NL-091	Boni - Colruyt	BE-009
Trouw	NL-098	Generous	BE-011
Nusco Protein	NL-100	Mongozo	BE-012
Zonnatura	NL-101	Nutribel	BE-013
Gluten Free Bakery Holland	NL-102	L'Artisane	BE-017
Vrij en Blij	NL-103	Dibro	BE-018
France Kebab	NL-104	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Jopenbier	NL-105	Traindevie	BE-023
Jumbo – Lekker Vrij van gluten	NL-106	La Lorraine	BE-025
De Lekkerste	NL-108	Bionaturels	BE-026
TLANT	NL-109		
Mitsuba	NL-113	LUXEMBURG	
		FAGE	LU-001

* NIEUWE LICENTIE

LET OP! Van sommige merken zijn niet ALLE producten glutenvrij.

Ga naar www.glutenvrij.nl/crossedgrainkeurmerk voor een overzicht van alle glutenvrije producten die deze merken aanbieden. Op deze pagina vind je bovendien een link naar een overzicht van producten met het Crossed Grain keurmerk die in Europa verkrijgbaar zijn.

Heb je het idee dat op een product het Crossed Grain keurmerk onjuist wordt gebruikt, stuur dan een mail naar licentie@glutenvrij.nl.

COLOFON

REDACTIE

Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Melissa Geerets, Lieke Dillen, Marissa Siemons en Myriam Bakker (corrector)
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media
Verspreide oplage 20.000
ISSN 1570 - 5420 / **ISBN** 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Postbus 5135, Gooimeer 4-15, 1411 DC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.ncv.nl, www.glutenvrij.nl
Openingstijden leden- en financiële administratie ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur-bestuurder), Marieke Pons (informatie en website), Chris Mak (voorlichter), Margrieta Zwaan (Ledencontact en projectmanager), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Lieke Dillen (kennismanager), Andrea Newton-Wesselius (licentie- en accountmanager), Marissa Siemons (accountmanager horeca), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Samira Bellali, Gülsüm Temur, Fatima Chehite (leden- en financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrije dieet: dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003.
De Glutenvrije Lijn over glutenvrij leven: dinsdag 10.00-12.00 uur en donderdag 18.00-20.00: 085 7604275.

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €42,50 (bij automatische incasso)
Op factuur: €47,50
Ben je verhuisd? Geef je nieuwe adres door via www.ncv.nl/mijnncv.
Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor 1 december.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel
NL53INGB0005462688 BIC: INGBNL2A
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL43INGB0003395313 BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917
BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

RAAD VAN TOEZICHT NCV

Voorzitter Rozemarijn Blanken
Jeroen Knol, Yvonne Kooy, Eloy Smit, Davey Meelker, Maarten van der Veen en Marye van der Grinten
Ereleden Hertha Deutsch, Peter Vos, Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen en onderzoekers:
Dr. J. Burger, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter), dr. M. Wessels, dr. T. van Gils, drs. O. v.d. Voort Kleij, dr. I. Jonkers, dr. C. Meijer, prof. dr. J. Samsom, prof. dr. D. Jonkers, N. Wierdsma, drs. E. Helms.

De volgende uitgave verschijnt: juni 2025.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten zonder het Crossed Grain glutenvrij keurmerk. Hiernaast is te zien welke merken het keurmerk glutenvrij via de NCV hebben gekregen.



GLUTENVRIJ MAART 2025

Advertentie



DEZE GRANOLA IS VEEL TE GOED VOOR DE SUPERMARKT

Oot bakt glutenvrije granola's met heel weinig suikers
en bezorgt ze direct van de bakkerij bij je thuis.

Oot Granola begint bijna zeven jaar geleden bij Valentine van der Lande. Zij is altijd al dol op ontbijtgranen, maar kan nergens iets vinden dat gezond én lekker is. Alle pakken die ze in de supermarkt omdraait zitten vol met onnatuurlijke dingen of bomvol suiker. Dat moet anders kunnen.

Ze besluit het zelf te doen. Met hulp van voedingswetenschappers, diëtisten en chefkoks werkt ze drie jaar lang aan de perfecte granola-recepten. In 2018 richt ze Oot op: een ontbijtmerk voor écht goede granola.

Van der Lande kiest er bewust voor om de granola's alleen via de eigen website (oot.nl) te verkopen: 'Granola's in de supermarkt zitten vaak al maandenlang in een pak voordat je ze eet. Als het om smaak gaat, is er natuurlijk niets lekkerder dan knapperige granola die proeft alsof hij nét uit je eigen oven komt. Die van ons wordt dagelijks vers



geroosterd bij onze glutenvrije bakkerij.

Op de ambachtelijke manier, op stalen platen in een heteluchtoven.' Oot bezorgt de granola's in een platte brievenbusdoos, zodat je er niet voor thuis hoeft te blijven. Op de kwaliteit van de ingrediënten wordt niet bezuinigd. Dus geen suikerbom of goedkope ingrediënten, maar eersteklas biologische inhoud. Van der Lande: 'Onze granola's bevatten altijd minder dan 10% suikers, en alleen natuurlijke. Drie ervan zijn zelfs compleet suikervrij. Weet je wat het is? Goede natuurlijke ingrediënten zoals biologische pecannoten en bourbon vanille smaken van zichzelf al goed genoeg. We zijn er trots op dat we door consumenten zijn verkozen tot Gekozen Product van het Jaar 2025.'

GLUTENVRIJE GRANOLA PROBEREN?

Crunchy Nuts
Klassieken met kaneel en tjokvol noten

Cacao Boekweit
Voor gezonde chocoladefans

Lemon Poppy Seed
Zoals de cake maar zonder de suikers

Paleo Mix
Koolhydraatarm en lekker kruidig

Bestel ze op
OOT.NL/NCV



22,-
15,-



Gemaakt met het beste van ons.

NIEUW



nieuwnieuwnieuw.

Probeer nu onze nieuwe producten Knäcke hafer, Baguettini en Pita. Verkrijgbaar vanaf week 12 bij Albert Heijn en bij de (online) glutenvrije speciaalzaken.