

niet toegelaten

- bloem en zetmeel van tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut, durum en triticale
- brood, beschuiten, crackers, pistolets, sandwiches, muesli ...
- **bindmiddelen:** tarwebloem, tarwegriesmeel, deegwaren zoals vermicelli, banketbakkersroom ...
- **gebak:** taart, koekjes, pannenkoeken, wafels, koffiekoeken, peperkoek, pizza ...
- **pasta:** spaghetti, tagliatelli, lasagne, vermicelli, macaroni, mie ...
- bereide aardappelen waarin paneermeel is verwerkt (aardappelgratin, kroketten, ...)
- paneermeel
- gepaneerd vlees en vis, gehakt, paté, bloedworst, ...
- couscous, bulgur, seitan
- gemouten dranken: bier



MEER INFORMATIE vind je in het VCV **etiketteringsboekje**: je vindt hierin een overzicht van de meest voorkomende ingrediënten, waarbij telkens vermeld wordt of ze geschikt zijn voor het glutenvrij dieet.

toegelaten

- aardappelen en aardappelzetmeel, rijst(zet)meel, mals(zet)meel, gierst, sorghum, teff
- glutenvrij brood
- bonen, soja, erwten, boekweit, kasha, quinoa, amaranth, tapioca, maniok, cassave, sago
- arrownoot, pijlwortel, kuzu, agar, guarpitmeel, johannesbroodpitmeel, carobe, gelatine, xanthaangom, Arabische gom
- glutenvrij gebak
- glutenvrije deegwaren
- glutenvrij paneermeel
- eieren, room, melk, yoghurt, sojamelk, platte kaas, Hollandse kaas
- vlees en vis (niet gepaneerd)
- groenten en fruit
- olie, boter, margarine
- confituur, honing, siroop
- water, koffie, thee, frisdranken ...

Vlaamse Coeliakievereniging

De Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) is een patiëntenorganisatie die ondersteuning verleent aan haar leden via:

- Coeliakiemagazine (driemaandelijks)
- belangenverdediging op nationaal en internationaal vlak
- jaarlijkse ledendag
- glutenvrije wintermarkt
- adressen van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening

www.coeliakie.be - info@coeliakie.be



Vlaamse Coeliakievereniging
vzw

Glutenvrij op restaurant en hotel

1 OP DE 100 BELGEN

HEEFT COELIAKIE

Wat is coeliakie?

Bij mensen met coeliakie of glutenintolerantie wordt de dunne darm beschadigd door het eten van gluten. Dit kan een slechte opname van voedingsstoffen, diarree, constipatie, groeiachterstand, bloedarmoede, vermoeidheid, ... veroorzaken.

Gluten is een plantaardig eiwit dat aanwezig is in **tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut**. Haver wordt vaak gecontamineerd met tarwe, om die reden raden we aan om enkel gecertificeerde glutenvrije haver te gebruiken.

Coeliakie komt zowel bij **kinderen** als **volwassenen** voor.

De behandeling van coeliakie omvat een strikt glutenvrij dieet voor het hele leven.

Men schat dat coeliakie voorkomt bij 1 op 100 Belgen. Het aantal gediagnosticeerde gevallen is echter beduidend lager (1 op 1000).



Beste kok

Onbezorgd op restaurant gaan is voor iemand met glutenintolerantie niet zo evident.

Deze folder wil een hulpmiddel zijn voor u als kok door bondig te omschrijven wat een glutenvrij dieet is en de nodige tips voor de bereiding aan te reiken. Een goed overleg met de glutenvrije klant over de ingrediënten en de bereiding is voor beiden geruststellend! Zo kan uw klant onbekommerd genieten van uw gastronomische vaardigheden.

Als Vlaamse Coeliakievereniging willen wij u heel erg bedanken voor de extra moeite die u doet!

Waar te verkrijgen?

Glutenvrije producten zijn te verkrijgen in:

- dieet- en natuurwinkels
- grootwarenhuizen
- de horeca groothandel
- webshops
- apotheek
- ...



Glutenvrij in de keuken

TIPS
voor koks

Alles wat gluten kan bevatten is volstrekt verboden.

- zelfs een klein beetje gluten (kruimels, paneermeel, ...) is al te veel
- bak geen frietjes in de frituurpan waarin je gewone aardappel- of garnaalkroketten ... bakt
- snijd glutenvrij brood op een aparte broodplank
- voorzie een aparte broodrooster voor glutenvrij brood
- gebruik apart kookgerei (lepels, messen, ...) bij het koken

Wees creatief! Vervang een glutenbevattend ingrediënt door een glutenvrij ingrediënt (bv kroketten vervangen door gebakken aardappelen, rijst, gratin, ...)

Beschik over een kleine hoeveelheid glutenvrije pasta en/of brood. Uw klant zal dat heel erg waarderen!

Een saus kan u binden met maïs- of aardappelzetmeel.

Lees het etiket op de verpakking. Wanneer er in een product glutenbevattende granen zitten, zoals tarwe, gerst, spelt, rogge ... staat dit op het etiket!

Let op met bouillon en met sojasaus, er kan gluten in aanwezig zijn!