

GLUTENVRIJ

INTERVIEW: CORINNE BOLINK
'COELIAKIE HEEFT ME VERANDERD'

GETEST! PASTA OP BASIS
VAN PEULVRUCHTEN

NEDERLANDSE COELIAKIE DAG
KOM JIJ OOK?!



GLUTENVRIJ
MAGAZINE
GEHEEL
VERNIEUWD



nederlandse
coeliakie
vereniging

**lieke
is vrij**
van GLUTEN
en BIOLOGISCH!

Zonder onnodige toevoegingen.

Vezelrijk

100% biologisch

0% toegevoegde suikers

0% zout

0% emulgatoren



Kijk voor alle verkooppunten op liekeisvrij.nl

08



26



- 05 Nieuws
- 08 Het interview
- 12 De test: Peulvruchten pasta
- 15 Voor jou uitgezocht
- 18 Uitgelicht: Diagnosetesten
- 20 Op reis: Berlijn
- 22 Tien vragen
- 24 Nieuws
- 26 Culinair
- 34 Gezondheid: Vezels cruciaal
- 36 Glutenvrij Uit
- 38 Lekkernij: Glutenvrije wafels
- 40 Nederlandse Coeliakie Dag
- 44 Glutenvrije activiteiten
- 48 Jouw mening
- 50 Licenties en colofon

38



In je handen ligt het 'nieuwe' Gluten-vrij Magazine! Ben je verrast? Of is het eventjes wennen?

Dit vernieuwde Glutenvrij Magazine is het eindresultaat van vele handen. Een korte terugblik: In het december-nummer schreven we er al over: ons ledenblad is toe aan een metamor-fose. Dus gingen we hard aan de slag. Samen met vrijwilligers, leden en vormgevers keken we kritisch naar de binnen-en buitenkant, de inhoud van de rubrieken, de fotografie, kleuren en letters.

Onze rode draad was: hoe maken we samen een mooi, eigentijds ledenblad dat nog fijner is om te lezen. Een blad dat helder, informatief en herkenbaar is voor iedereen die glutenvrij moet leven.

Daarbij hielden we natuurlijk rekening met jullie wensen in de afgelopen jaren, zoals de behoefte aan meer recepten. En door jullie gewaardeerde rubrieken staken we in een nieuw jasje.

Zo groeide langzamerhand dit vernieuwde magazine uit tot een ledenblad waar wij blij mee zijn, en we hopen natuurlijk jullie ook!

Graag wil ik mijn collega's van het NCV-team, onze vrijwilligers en leden enorm bedanken voor de extra moeite en tijd die ze namen om samen Glutenvrij Magazine tot dit resultaat te brengen.

Natuurlijk horen we heel graag wat je ervan vindt.



Annette Karimi
hoofdredacteur
redactie@glutenvrij.nl

Peak's™

GLUTEN
FREE
NL-046



Free From

Kaas & Uien Kanjer!

Benodigdheden:

- 3 eieren
- 300 gr kwark of (soja) yoghurt
- 75 gr Peak's Free From teffmeel
- 100 gr Peak's Free From boekweitmeel
- 100 gr geraspte kaas
- 100 gr champignons
- 100 gr zongedroogde tomaat
- 1 el honing of agave siroop
- 1 ui
- 2 el bakpoeder
- oregano, rozemarijn of Peak's kruidenmix
- peper en zout

Optioneel:

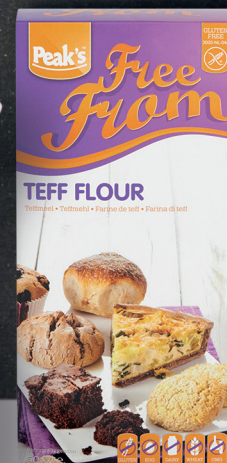
- 1 à 3 el pesto



Bereidingwijze

Verwarm de oven voor op 175 graden (hetelucht) of 200 graden bij een elektrische oven. Bak de champignons en de ui in een ingevette bakpan glazig (niet gaar). Zet de pan even aan de zijkant. Klop ondertussen de eieren met een mixer zo'n 5 minuten tot een lobbige massa. Doe de melen, bakpoeder

en kwark in een mengkom en roer dit mengsel goed door elkaar. Voeg de pesto toe en spatel voorzichtig de luchtige eiermassa door het deeg heen. Zorg ervoor dat er geen klontjes meer te zien zijn. Roer de kruiden door het deeg heen evenals de specerijen. Roer hier de helft van de kaas, zongedroogde tomaat en het champignons/ ui mengsel doorheen. Proef of het beslag op smaak is. Giet het beslag in de springvorm. Nu kun je dit goddelijke taartje in de oven zetten om te ontpoppen tot een ware Kaas + Uien Kanjer! Na zo'n 50 à 60 minuten moet dit heerlijke baksel klaar zijn. Let op! Strooi 10 minuten voor het einde van de baktijd de overige zongedroogde tomaat, champignons en een handje geraspte kaas over het baksel. Wat zal het lekker ruiken! Kleurt het baksel te snel bruin? Leg dan een bakpapiertje over de springvorm heen om om te voorkomen dat de kanjer verbrandt.



Ontdek de
allerlekkerste
glutenvrije
recepten!
facebook.com/
peaksfreefrom

メンバーになって >



Super
handig!

Super handig! Onze website is nu in meer dan 100 talen te vertalen. Heel makkelijk via de Google toolbar in de rechterbovenhoek van glutenvrij.nl. Probeer het zelf maar eens. Hoe schrijf je gluten in Pools of Thais!

Domino's Pizza niet meer glutenvrij



Per 1 januari 2019 jl. beëindigde Domino's Pizza Nederland het lidmaatschap van de Horeca Alliantie Glutenvrij van de NCV. Domino's pizza is dus niet langer meer gegarandeerd glutenvrij.

Deelname houdt in dat de NCV de keukenprocedures controleert en goedkeurt, en regelmatig producten test in een laboratorium.

Erg jammer, vinden we dit. Voor veel mensen met een glutenvrij dieet is het al lastig genoeg om uit eten te gaan. Wil je weten welke restaurants wel zijn aangesloten?

Kijk op www.glutenvrij.nl/horeca



Slaapproblemen

Patiënten met maag-, darm- of leveraandoeningen hebben heel vaak ook problemen met slapen. Volgens Harvard University (VS) heeft 61% van de coeliakiepatiënten een verstoorde nachtrust te hebben, tegenover 39% van de mensen die geen van deze aandoeningen hebben. 13% van de coeliakiepatiënten zegt 1x per week slaapmedicatie hiervoor te nemen. Hoewel het een klein onderzoek was met 212 respondenten, pleiten de onderzoekers voor meer aandacht voor dit probleem. Als NCV vinden we dit belangrijk onderzoek en we zullen dit goed blijven volgen.

61%
VAN DE
COELIAKIE-
PATIËNTEN
HEEFT EEN
VERSTOORDE
NACHTRUST

Glutenvrij dieet en de belastingen

Een glutenvrij dieet is niet goedkoop. Dus is het fijn als je specifieke zorgkosten kunt aftrekken. Alle actuele informatie over het glutenvrije dieet en de fiscus kun je vinden op de website.

Kijk bij kosten van een glutenvrij dieet >
www.glutenvrij.nl/belasting



WIL JE MEER WETEN OVER ONS ASSORTIMENT OF BEN JE OP ZOEK NAAR LEKKERE GLUTENVRIJE RECEPTEN EN INSPIRATIE, WORD FAN VAN PEAK'S FREE FROM OP FACEBOOK OF BEZOEK ONZE WEBSITE.

www.peaks-freefrom.com

Fonio

Fonio, het glutenvrije graan, is sinds kort toegestaan in Europa. Je kunt er van alles mee maken; van een stevige ontbijtpap tot een variatie op couscous. Maar ook in sauzen, salades, sushi of frittata is het heerlijk. Er is momenteel nog geen distributeur in Nederland die het product levert en voorziet van een officieel Crossed Grain Logo. Dat is belangrijk omdat kruisbesmetting mogelijk is bijv. in de opslag, tijdens het vervoer en/of de bewerking. Daar kunnen we samen misschien wat aan doen. Als je fonio gelicentieerd wilt hebben, laat dan je reactie bij redactie@glutenvrij.nl achter. En wij zorgen dat Fonio alle reacties krijgt!

Laat je reactie achter bij de redactie@glutenvrij.nl



Goodiebag

Neem altijd je ledenpas mee naar de glutenvrije markt. Op vertoon van je pas ontvang je bij de ingang een bonnetje waarmee je een goodiebag kunt afhalen bij de stand van Schär.

**DUS VERGEET NIET
JE LEDENPAS MEE TE NEMEN**

Spreekbeurt?

HEB JE COELIAKIE EN WIL JE EEN SPREEKBEURT HOUDEN OVER COELIAKIE? VEEL JONGEREN DOEN DAT! OF ZE MAKEN EEN WERKSTUK. ALLE INFORMATIE DIE JE NODIG HEBT, KUN JE VINDEN OP ONZE WEBSITE. EN LEUKE SPREEKBEURTEN VAN ANDERE KINDEREN. KIJK MAAR OP WWW.GLUTENVRIJ.NL/KIDS.

(Als je een spreekbeurt geeft, wel altijd even de bron vermelden.)



Als je blijft, je nieuwe ledenpas!

Bij dit nummer ontvang je je nieuwe ledenpas 2019! Bij een aantal leveranciers en horecagelegenheden krijg je daarmee korting. glutenvrij.nl/ledenvoordeel

Ga je verhuizen of heb je een ander emailadres? Geef dit door bij de ledenadministratie@glutenvrij.nl. Dan weet je zeker dat je Glutenvrij Magazine en andere informatie niet mist.

lekkerste PAASIDEE:

Smaakvolle glutenvrije high tea

Lekker eten staat voor mij gelijk aan ongegeneerd genieten met de mensen van wie ik hou. Zo nodig ik ze met Pasen uit voor een lekkere high tea, waarbij ik ze een mengeling van zoete en hartige hapjes voorschotel. Allemaal glutenvrij, maar zo smakelijk, dat ze dat niet eens merken!

Omdat ik Coeliakie heb, maak ik de meeste gerechten zelf, aangevuld met de lekkerste kant-en-klaar hapjes. Dat is veel makkelijker sinds ik *LePoole glutenvrij* ontdekt heb, die al meer dan 25 jaar glutenvrije lekkernijen maken in hun eigen bakkerij. Met de beste ingrediënten, en dat proef je.

BENODIGDHEDEN:

> Smaakvolle thee

Lekkere thee mag natuurlijk niet ontbreken. Kies voor speciale theesoort, of verse munt, gember, sinaasappel of citroen. Kokend water erbij en klaar.

> Hartige glutenvrije hapjes

Je kunt eindeloos variëren met hartige hapjes voor je high tea, die je presenteert op een etagère. Favoriet zijn kleine clubsandwiches gemaakt van LePoole rimboebrood. Snijd het brood in drie-hoekjes, en maak er een torentje van dat je aan een spiesje rijgt. Beleg het – om en om – met roomkaas en gehakte bieslook, zalm, veldsla, avocado en rode ui. Vul aan met glutenvrije wraprolletjes, met ham, eiersalade, tonijn of kip-kerrie. Bestrijk ook pizarondjes zonder gluten met tomatenpuree en beleg ze met alles wat je lekker vindt. Even in de oven en klaar.

> Overheerlijk zoet zonder gluten

Van dadels, vijgen, bonbons, tot kleine taartjes. Speciaal voor Pasen bakt LePoole verse glutenvrije paas cupcakes, paaskoeken met amandel en advocaatdip en paasbrood met vruchtjes. Met recht *guilty pleasures*, die niet mogen ontbreken.

Paaskleed en paasservetten op tafel, kaarsjes aan en op elk bordje een paaskuikentje. Een Pasen om je vingers bij af te likken! Enjoy!

LEKKER
LePoole!

Lekker voordelig!

Lekker uit eigen bakkerij voor de

Pasen: paaskoeken met amandel en advocaatdip (2 st) 3,49. Paascupcakes (2 st) 4,49. Amandelstaaf 8,99. Chocolade advocaatcake met echte advocaat 5,49. Paasbrood met vruchtjes, amandelspijs en advocaatdip 7,99. **AANBIEDINGEN:** mix voor crêpes/pannenkoeken, Valpiform bio van 3,49 voor 2,75 • eierkoeken uit eigen bakkerij (4stuks) 3,25 • Rimboe-stokbrood voor 2,75 • mix voor brioche-brood, Valpiform van 3,49 voor 2,75 • ontbijtkoek voor 4,49

Verkoopzaterdagen:

• 30 mrt, 27 apr en 25 mei van 9.00 - 13.00 uur.
29 jun (vakantiemarkt) van 9.00 - 14.00 uur.
• We zijn ook aanwezig op de interregionale markten op 9 mrt in Veldhoven van 11.00 - 13.30 en 13 apr in Vianen van 10.00 - 13.30.
• We zijn gesloten van 26 juli t/m 18 aug.



Volg ons op Facebook:

Glutenvrij Reform le Poole



Info en online bestellen:

t: 0571-271702

www.glutenvrij-lepoole.nl

info@glutenvrij-lepoole.nl



'Coeliakie heeft me veranderd'

AAN TAFEL BIJ CORINNE IN HAAR GEZELLIGE AMSTERDAMSE WOONKEUKEN. HET LICHT VALT RIJKELIJK HET APPARTEMENT BINNEN DOOR TWEE WANDEN MET HOGE RAMEN. 'HET IS NET EEN VISSSENKOM', KNIPOOGT ZE. ZE ZET EEN POT THEE OP TAFEL EN BIEDT EEN KOEKJE AAN. GLUTENVRIJ ÓF MET GLUTEN, DAT KAN OOK. CORINNE IS DAN WEL COELIAKIEPATIËNT, MAAR HAAR TWEE ZOONS ZIJN DAT GELUKKIG NIET EN DUS IS ER KEUZE.

Pas in 2010 ontdekte ze dat ze coeliakie heeft. 'Anderhalf jaar lang ben ik heel veel ziek geweest', vertelt Corinne. 'Moe, overgeven, *brain fog* en eens in de maand had ik buikgriep, tenminste: dat dacht ik. Herhaaldelijk ging ik naar de huisarts. Het advies was om het rustiger aan te doen. Er speelde op dat moment namelijk veel in mijn leven. Mijn vader was net overleden en mijn relatie was uitgegaan. Je bent overspannen, hoorde ik. Ik dacht alleen maar: 'Nee, dat is niet waar, ik kan mijn leven wél aan.'

Door een vriendin met coeliakie meent Corinne de symptomen te herkennen. Ze vertelt het aan de huisarts, maar die doet er niets mee. 'Ik werd steeds zieker. Ook psychisch eist dat zijn tol. Als je niet serieus wordt genomen, denk je: 'Het zit dus in mijn hoofd, het ligt aan mij'.

Na anderhalf jaar is er bijna niets meer van Corinne over en gaat ze opnieuw, maar nu huilend, naar de huisarts. Eindelijk wordt ze doorverwezen voor een endoscopie. De camerabeelden zijn duidelijk: de darmvlokken zijn helemaal kapot. Corinne: 'Typisch hè, ik was opgelucht toen ik de diagnose kreeg: 'Oh, zie je wel, ik ben niet gek.'

PAS NA ACHT JAAR CONTROLE

'In de regel word je na de diagnose ieder jaar gecontroleerd. Ik niet, dat vond de huisarts niet nodig.' Ze slaat met een ferme tik op tafel: 'Vorig jaar was de maat vol, ik wilde zo graag goed onderzocht worden. Ik had te vaak klachten, een chronisch ijzertekort én een vitaminetekort. Weer kwam ik niet langs de huisarts. Ik heb de NCV de situatie uitgelegd. Ze gaven me een folder, speciaal voor de arts. Met die folder onder de arm klopte ik opnieuw aan. Eindelijk werd ik doorverwezen, en belandde ik in het VU bij de maag-darm-leverspecialist.'

Corinne Bolink

Moeder van Maas (16) en Melle (12), een fulltimebaan bij 's lands grootste reclamebureau en inspirator op Instagram a.k.a. Glutenfreeco.

TEKST: ILONA LABREE FOTOGRAFIE: SASCHA SCHALKWIJK STYLING: DILLE & KAMILLE



GLUTENVRIJE PARADIJSJES

Corinne houdt van reizen: 'New York is een glutenvrij paradijs. In Londen vind je restaurant Indigo waar de kok in een keer de hele kaart gluten- en lactosevrij maakte. Niemand merkte het. Daar wil graag naar toe. In Parijs heb je trouwens geweldige bakkerijen en een heel goed restaurant: Noglu. In Italië serveren alle restaurants glutenvrij. Reizen is leuk, je moet even zoeken, maar het is heus te doen met coeliakie.'

Haar blik dwaalt af: 'Wat een verademing. Eindelijk had ik het gevoel dat iemand me snapte. Ik werd er gewoon emotioneel van.' Ze pauzeert even. 'Eindelijk een arts die me serieus nam en een plan maakte. Opnieuw kreeg ik een endoscopie. Mijn darmwand bleek zich goed hersteld te hebben. Wel bleek ik een maagaandoening te hebben, gastritis, veroorzaakt door een auto-immuunziekte, net zoals coeliakie. Dat verklaarde het ijzertekort en het vitamine B12-tekort.'

GEEN HIPSTER EN GEEN ZEIKERD

Het dieet volgt ze vol overtuiging. Ze weet waar ze het voor doet. 'Maar soms vind ik het moeilijk om steeds op te moeten letten. Dan heb ik helemaal geen zin meer om sociaal te doen. Dat kost te veel moeite. Als ik met een groep ben, wil ik niet roepen: 'Nee, liever daarheen'. En overall moet ik onderstrepen dat ik serieus glutenvrij moet eten en geen hipster ben. De bediening pakt het niet altijd goed op. Er zijn zoveel mensen die glutenvrij willen eten, maar wel een koekje nemen bij de koffie. Je moet eigenlijk met de kok praten.'

Steeds weer aandacht hiervoor vragen, dat vindt Corinne 't allermoeilijkste. 'Ik voel 'm al aankomen, die opgetrokken wenkbrauw: 'Daar heb je weer zo'n zeikerd'. Het past niet bij me. De spontaniteit schiet erbij in. Om er zeker van te zijn dat ik ook kan eten, heb ik altijd iets in mijn tas.' Ze frons. 'Mijn persoonlijkheid is door coeliakie veranderd. Ik voel me een controlfreak, voorzichtiger en minder vrij. Ik ben altijd met eten bezig.'

ZELF KOKEN GEEFT VRIJHEID

Gelukkig houdt Corinne zelf van koken. 'Dat maakt het makkelijker', glimlacht ze. 'Koken maakt me rustig. De jongens zijn mijn proefkonijnen, en dat vinden ze leuk. Steeds maak ik weer nieuwe dingen. Zelf koken betekent ook vrijheid. Er zijn zoveel heerlijke dingen die je kunt maken. Gezonder én lekkerder dan kant-en-klare producten. En zeg nou zelf, lekker eten is belangrijk.'

Op haar Instagramaccount *Glutenfreeco* post Corinne appetijtelijke glutenvrije gerechten. 'Ik wil laten zien hoe lekker glutenvrij eten kan zijn. Ik ben het account als een grapje begonnen, in het Engels. Na anderhalf jaar had ik opeens meer dan 1.500 volgers. Op een dag zag ik dat de bekende actrice Penelope Cruz me volgde. Geen *spoof account*, nee, ze was het echt. Mijn collega's van het reclamebureau noemden me een *influencer*, maar dat vind ik overdreven. Zo serieus neem ik het niet. Ik post niet altijd, maar als ik tijd en inspiratie heb, ga ik helemaal los. Het is leuk, mensen vragen dan ook echt om de recepten.'

'IK ZAG DAT PENELOPE CRUZ ME VOLGDE'

HET HOOFD LEEG MAKEN

Hoe doe je dat, Corinne? Alleenstaand moeder, gezondheidsissues en toch een fulltimebaan?

'De jongens wonen bij mij, maar ik heb een heel goede relatie met mijn ex. We functioneren samen echt als ouders. Van mijn werk word ik blij. Mijn baan hield me op de been, toen ik in de overlevingstand stond. Ik heb een vrij stabiel leven nu. Regelmaat is belangrijk als je leven door coeliakie op de kop staat.' Ze lacht: 'En goed eten.' En nu en dan stapt ze met haar zoons en een weekendtas in de auto en gaan ze naar haar moeder op het platteland. 'Dat is een kuuroord voor ons, daar komen we helemaal tot rust.'

Als je het vroeger met Corinne over mediteren zou hebben, zou ze het wegwimpelen: 'Niks voor mij, veel te zweverig'. Dat veranderde. 'Ik ben even ingestort, in 2014, toen ik net in Amsterdam woonde. Er was te veel gebeurd, het was klaar'. Haar werkgever bracht haar in contact met een goede coach, die haar leerde hoe ze haar hoofd leeg kan maken. 'Alles viel op zijn plek. Maandenlang stond ik om zes uur op om te mediteren. Ik voelde me zo relaxed, ik was meteen ook veel leuker voor mijn kinderen. Het gekker in de ochtend en het snauwerige 'nu je tas pakken' vielen weg', lacht ze.

TOEKOMSTDROOM

Hoe zie je de toekomst, vraag ik haar tot slot, heb je een stille droom? 'Genieten en de liefde voor eten', antwoordt ze, 'heb ik van huis uit meegekregen. Mijn moeder is een keukenprinses, mijn oma was dat ook. Zij en mijn opa hadden een groentewinkel. Mijn broer is kok en samen met zijn vriendin eigenaar van twee restaurants. Zelf heb ik hotelschool gedaan. Soms droom ik van een klein glutenvrij café met heerlijke gerechten op het menu. Wie weet, als de jongens klaar zijn met school...'

GETEST!

PASTA

op basis van

PEULVRUCHTEN

Nederlanders eten gemiddeld 47 gram rijst of pasta per persoon per dag volgens peilingen. Dat komt neer op zo'n 17 kg per jaar! Bij een glutenvrij dieet kies je voor een glutenvrije variant. Glutenvrije spaghetti, macaroni en fusilli worden vaak gemaakt op basis van maismeel. Maar steeds meer pastasoorten worden met peulvruchten gemaakt. Die zijn veel voedzamer en vaak ook glutenvrij. Toch? Wij zochten het voor je uit.

Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, kikkererwten, erwten en linzen. Je kunt ze prima 'gewoon zo' eten. Steeds vaker wordt er ook meel van gemalen. Er worden vervolgens pastavarianten zoals spaghetti, fusilli, penne en zelfs lasagnebladen van gemaakt. Zowel vers als gedroogd. Deze pasta's bevatten veel meer eiwitten, B-vitamines, vezels en veel minder koolhydraten dan bij maismeel.

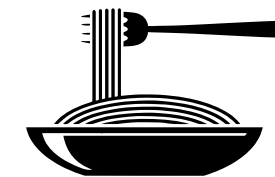
Zeker de B-vitamines en de vezels zijn welkom binnen een glutenvrij dieet. De verhoogde hoeveelheid eiwitten en de vezels zorgen voor een verzadigd gevoel. Het verlaagde koolhydraatgehalte kan handig zijn voor bijvoorbeeld diabetespatiënten.

Wist je dat

> van peulvruchten bewezen is dat het slechte LDL-cholesterol ervan daalt en dat dit helpt om je hart en bloedvaten gezond te houden?

> de productie van peulvruchten een lage klimaatbelasting heeft?

> de Gezondheidsraad het eten van peulvruchten wekelijks aanbeveelt?



GETESTE PASTASOORTEN

- 1 AH verse biologische fusilli ai piselli (doperwt)
- 2 AH verse biologische fusilli ai ceci (kikkererwt)
- 3 AH verse biologische fusilli alla lenticchie (linzen)
- 4 AH verse gnocchi
- 5 Ekoplaza chickpea penne (kikkererwten)
- 6 Smaakt rode linzen pasta
- 7 Your Organic Nature linzenmix pasta
- 8 Dalla Costa piselli penne (doperwt)
- 9 Dalla Costa red lentil fusilli (rode linzen)
- 10 AH Gele linzen spaghetti

9 VAN DE
10 PASTASOORTEN
SCOORDEN
ONDER DE 5 PPM.
1 SCOORDE 5,5 PPM

VOEDINGSWAARDEN

Gemiddeld aantal gram eiwit, koolhydraten en vezel per 100 gram

PRODUCT	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VEZEL
GV witte pasta (maismeel)	5,5	79	0
GV volkoren pasta	5,5	72	11
Pasta o.b.v. linzen	25	52	6
Pasta o.b.v. kikkererwten	16	36	10
Pasta o.b.v. erwten	18	45	6,5

PRODUCTEN MET EEN GLUTENGEHALTE ONDER DE 20 PPM ZIJN VOLGENS DE WET GLUTENVRIJ. ZE MOGEN DEZE CLAIM PAS OP HET ETIKET DRAGEN ALS DIT GLUTENGEHALTE MET DE JUISTE TESTEN IS AANGE TOOND. HET BLIJFT DUS ERG BELANGRIJK OM ZELF GOED ETIKETTEN TE LEZEN. WIL JE MEER OVER REGELGEVING WETEN? KIJK OP GLUTENVRIJ.NL BIJ WETGEVING EN RICHTLIJNEN VOOR GLUTENVRIJE PRODUCTEN.

GLUTEN
FREE

Genius[®] GLUTENVRIJ

Heerlijk glutenvrij brood, broodjes, gebak en meer!



Vers Genius Meerzadenbrood
te vinden bij de bakkerij
van uw Albert Heijn!



GB-014

GeniusGlutenvrij

#GeniusGlutenvrij

Geniusglutenfree.com



Likeurtje oké?

KAN IK AF EN TOE EEN LIKEURTJE DRINKEN
MET MIJN COELIAKIE?

Dranken zoals champagne, cider, port, sherry en wijn zijn glutenvrij net als heldere gedestilleerde dranken, zoals brandewijn, jenever, gin en whisky. Zelfs als een glutenbevattend graan is gebruikt. Bij de productie blijft het gluten in de reststof achter. Alcoholhoudende dranken met toevoegingen zoals likeuren, zijn meestal glutenvrij. Let wel goed op de ingrediëntendeclaratie.

Niet heldere (ondoorzichtige) dranken kunnen gluten bevatten. Eventueel toegevoegde ingrediënten bevatten mogelijk karamel van glucosestroop, gemaakt uit tarwezetmeel. Karamelfabrikanten (o.a. Sethness-Roquette) verzekeren dat het glutengehalte van karamel beneden de toegestane norm ligt.



POPULAIRE LIKEUREN

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1 Baileys Irish cream | > bij allergenen staat alleen melk |
| 2 Disaronno originale | > bij allergenen staat: geen |
| 3 Cointreau | > bij allergenen staat zonder gluten |
| 4 Zwarte kip advocaat | > bij allergenen staat zonder gluten |
| 5 43 | > bij allergenen staat zonder gluten |
| 6 Grand Marnier | > bij allergenen staat zonder gluten |
| 7 Tia Maria | > bij allergenen staat: geen |
| 8 Couffe coffee | > allergenen: geen |
| 9 Isolabella Sambuca | > op ingrediëtniveau glutenvrij |
| 10 Benedictine DOM | > bij allergenen staat: geen |

Belangrijk

We hebben de likeuren bekeken zoals ze op dit moment worden geproduceerd. Houd altijd de verpakking in de gaten, een fabrikant kan de ingrediënten wijzigen.

*De bal van Jumbo
moet helaas even
in de wacht...*



Gehaktballen van Jumbo

He?! De gehaktballen van de Jumbo waren toch glutenvrij? Sinds kort niet meer, ontdekte een lid. 'Kunnen jullie daar niks aan doen?', vroeg ze teleurgesteld. Helaas. Fabrikanten passen regelmatig hun receptuur aan. Dat vinden onze leden erg jammer, lieten we Jumbo weten. We kregen een positieve reactie: 'We verwachten t.z.t. het product (weer) glutenvrij te kunnen maken. Dit zal dan duidelijk op de verpakking vermeld worden', aldus Jumbo. Laten we hopen dat dit snel gebeurt!

Smaakt!

Pannenkoeken, heerlijk!

Dat dacht een lid bij de boekweitpannenkoekenmix van *Smaakt*. Maar het etiket baarde kopzorgen. 'De tekst is zo onduidelijk dat ik niet weet of we deze kunnen eten.' Logisch: Op de voorkant van het pak staat glutenvrij met een sterretje*. De leverancier meldt dat 'boekweit en tapioca van nature vrij zijn van gluten', maar dat het product ook 'sporen van glutenbevattende granen kan bevatten'. Wat is het nou? Zo'n etiket spreekt zichzelf tegen. Dat mag niet, zegt de wet.

Smaakt haalde de claim 'boekweit en tapioca zijn van nature glutenvrij' van het etiket af en licht als volgt toe: 'Het product voldoet aan de wettelijke eisen voor glutenvrij. Echter, onze producten worden verpakt in een omgeving waar zich ook glutenbevattende granen bevinden en zij kunnen sporen van gluten bevatten.'



HOE ZIT HET MET **HAVER?**

Hoe zit het nou met haver? Op etiketten staat haver dikgedrukt, maar het bevat toch geen gluten? Het klopt, haver is van nature glutenvrij, maar valt volgens de wetgeving voor etikettering op producten onder de glutenbevattende granen. Daarom moet het in een afwijkend lettertype (**vet-gedrukt** of HOOFDLETTERS) in de ingrediënten-declaratie staan. Haver is vrijwel altijd besmet, en daarom raden wij aan om haver te gebruiken met een officieel glutenvrij logo.

Friemelen maar!

Is het slijm? Is het speelgoed? Het is speelgoed-slijm! Maar is het glutenvrij? Een moeder van een kindje met coeliakie, vroeg het zich af bij het pakje 'Make your own slime' van de www.degrotespeelgoedwinkel.nl. Op de verpakking staat namelijk niets over ingrediënten. De wet eist dat wel voor levensmiddelen, maar helaas niet voor knutselmateriaal. We vroegen het na. De fabrikant vertelde dat dit product geen gluten bevat. Gewoon mee friemelen kan prima. Er zijn meerdere producenten en varianten van slijm. We weten niet of ze allemaal glutenvrij zijn. Je kunt het ook zelf maken.



Meer informatie? www.bestpartner.nl
+31 (0)416650739 - info@bestpartner.nl

BestPartner **FOOD**

GLUTEN- ÉN LACTOSEVRIJE KOEKJES



Coppenrath

— SEIT 1825 —

Alternatieve diagnosetesten

De meeste NCV-leden hebben de diagnose coeliakie of glutensensitiviteit gekregen via de klassieke weg, namelijk bloedonderzoek en darmbiopsie. Ook is er een aanzienlijk groep mensen die glutensensitiviteit heeft. Daarnaast is er een roep die via een andere weg begint aan een glutenvrij dieet, zo horen we geregeld de afgelopen jaren. Bijvoorbeeld door zelftesten, of bijvoorbeeld op advies van alternatieve behandelaren. We zetten hier een aantal op een rijtje. We vroegen onze Medische Adviesraad (MAR) naar de betrouwbaarheid ervan voor het diagnosticeren van specifiek coeliakie.



1 Zelftesten voor consumenten

Wat

- De zelftesten meten IgA-TTG antistoffen in je bloed (antistoffen tegen gluten). Eigenlijk net als bij een zwangerschapstest: bij twee streepjes is de testuitslag positief.

Wie

- Drogisten en webshops verkopen deze zelftesten, zoals o.a. Gluten Check, CoeliaTest en Veroval. Met een prik in je vinger wordt een klein beetje bloed afgenomen.

Claims

- Een betrouwbaarheid van 95-98%. Dat is vergelijkbaar met laboratoriumtesten. Echter, de test meet geen IgA-deficiëntie, wat voorkomt bij 10% van de coeliakiepatiënten. De testen werken dan niet goed. Deze patiënten krijgen een vals negatief resultaat. De test geeft aan dat er geen TTG antistoffen in je bloed zitten, terwijl dit wel het geval is.

Een goede manier voor de diagnose coeliakie?

MAR: Nee, niet als alternatieve methode voor de diagnostiek. Het is alleen een andere manier om antistoffen tegen tissue-transglutaminase (TTG) te bepalen. Is de uitslag positief, dan adviseren wij alsnog dat je naar de huisarts, kinderarts of MDL-arts gaat voor verdere diagnostiek volgens richtlijnen.

2 ImuPro Voedselintolerantietest

Wat

- Meet IgG antistoffen in het bloed.
- In 2000 geïntroduceerd door R-Biopharm AG in Darmstadt.
- Wordt momenteel in meer dan 20 landen toegepast.
- Met de ImuPro 300 worden 270 voedingsmiddelen gemeten en gewaardeerd in een sterkte 1 = zwak t/m 4 = zeer sterk.

Wie

- Orthomoleculair diëtisten, -therapeuten, -geneeskundigen Darmtherapeuten, Natuurartsen en diëtisten.

Claims

- Zijn er verhoogde concentraties IgG antistoffen in je bloed, dan kan dit wijzen op een 'Lekkende darm' (Leaky gut syndroom). Te grote stukken voeding passeren dan je darmwand en komen in je bloed. Ze worden door het immuunsysteem gezien als lichaamsvreemd en gaan voedingsmiddel-specifieke IgG antistoffen maken.
- Zodra je gaat eten volgens de ImuPro bloedsuitslag, zal je darmslijmvlies zich gaan herstellen.

Diagnose

- IgG voedselallergie type III, oftewel: voedselintolerantie, bijv. glutenintolerantie.

Een goede manier voor de diagnose coeliakie?

MAR: Nee, het is heel onduidelijk welke specifieke antistoffen worden bepaald.

3 Ontlastingstest (antigliadine & anti-TTG)

Wat

- Antigliadine en anti-tissue-transglutaminase in ontlasting.

Wie

- Orthomoleculair diëtisten
- Natuurgeneeskundigen

Claims

Testen met ontlasting met ontlasting zijn gevoeliger en accurater dan in het bloed.

Diagnose

- Bij anti gliadine wordt glutensensitiviteit/glutenovergevoeligheid vastgesteld.
- Bij anti TTG wordt coeliakie vastgesteld

Een goede manier voor de diagnose coeliakie?

MAR: Nee, er is alleen maar negatief bewijs voor deze test. De test werkt dus niet.

4 Bioresonantie

Wat

Een bioresonantie allergenentest (trillingen door het lichaam).

Wie

Natuurgeneeskundigen

Claims

Via bioresonantie-therapie wordt de darmflora verbeterd, gereguleerd en het glutenprobleem aangepakt. Zo kunnen de darmcellen na behandelingen het gluten als een gezond eiwit opnemen, is de claim.

Diagnose

Gluten-onverdraagzaamheid, 'glutenallergie'.

Een goede manier voor de diagnose coeliakie?

MAR: Nee, er is géén enkel wetenschappelijk bewijs dat het werkt.

5 Mesoloog

Wat

- Electro Fysiologische Diagnostiek (EFD) meting.
- Pols- en tongdiagnostiek volgens de Chinese Ayurvedische zienswijze.

Wie

Mesologen

Claims

Diagnose van glutenintolerantie of glutenallergie.

Diagnose

- Door EFD worden acupunctuurpunten 'gemeten' op weerstand met een zwakstroom-meetapparaat, een handelektrode en een meetgriffel. De meetwaarden zijn gerelateerd aan de organen en hun functie.
- De mesoloog meet of er sprake is van voedselintoleranties of allergieën, en of er sprake is van vitamine- en mineralen tekorten.
- Aan de pols voelt de mesoloog of de energie van de organen normaal, zwak of sterk is. Via de tong wordt gekeken naar de voedingstoestand en hoe de spijsvertering verloopt. Ook worden op de tong alle organen geprojecteerd, zoals op een plattegrond, waardoor de mesoloog iets kan zeggen over hoe de organen werken.

Een goede manier voor de diagnose coeliakie?

MAR: Nee, er is absoluut geen bewijs voor deze alternatieve manier van diagnose dat het werkt.

Conclusie

Al deze manieren van 'diagnostiek' voor coeliakie en andere aandoeningen missen iedere wetenschappelijke basis, behalve test nummer 1 (de zelftest). Maar deze test heeft ook het genoemde nadeel dat het een groep mensen met coeliakie uitsluit. De gouden standaard om coeliakie te diagnosticeren, bloedonderzoek en eventueel een darmbiopsie, is heel goed onderzocht. Daarom raden wij ook altijd aan deze weg te volgen.

Maar we begrijpen heel goed dat er mensen zijn bij wie coeliakie is uitgesloten, terwijl ze toch klachten krijgen na het eten van brood of andere producten met tarwe. En/of zij hebben soms het gevoel via de reguliere weg (huisarts/specialist) niet gehoord te worden. Het is begrijpelijk dat je dan via een alternatieve manier op zoek gaat naar de oorzaak en oplossing van je klachten. Het blijft echter wel ontzettend belangrijk dat éérs coeliakie uitgesloten wordt via de reguliere route.

BERLIJN

WE GAAN 'OP REIS' NAAR BERLIJN, DE HOOFDSTAD VAN DUITSLAND MET BIJNA 3,5 MILJOEN INWONERS. EEN GLUTENVRIJE STEDENTRIP IS ER PRIMA TE DOEN. ALS JE MAAR DE JUISTE PLEKJES WEET! VEEL TIPS KWAMEN OP ONZE FACEBOOK-OPROEP OM GEZELIGE, GLUTENVRIJE RESTAURANTS TE DELEN.

We belden met onze collega's van de Duitse coeliakievereniging DZG (www.dzg-online.de). Zij stuurden een flinke lijst met restaurants in Berlijn waar je glutenvrij terecht kunt. Deze vind je terug op www.glutenvrij.nl/vakantie.

Pien Dikken(19), studente en NCV-lid, woont sinds augustus in Berlijn. Ze vertelt: 'Je kunt hier goed merken of een restaurant weet wat glutenvrij eten betekent. Of dat ze geen zin hebben om moeite te doen. Als je uitlegt hoe erg je 't hebt, willen restaurants graag zo goed mogelijk helpen.'

En de glutenvrije producten? 'Die heb je in elke supermarkt, al verschilt het aanbod enorm. Vergelijk de prijzen als je de tijd hebt! De ene winkel is fors duurder dan de andere. Ga als je kan naar de grotere supermarkten zoals Rewe of Kaufland. Daar is vaak een groter aanbod. Oh ja, de glutenvrije producten liggen vaak bij de bio-afdeling.'



Kijk voor meer reiservaringen van NCV-leden, dieetpasjes voor op reis en tips op www.glutenvrij.nl.

Cafe tante Nanni

Uitpuffen in een klein café waar je een kop koffie kan drinken met een heerlijk stukje glutenvrije taart. Dat kan bij Café tante Nannie, een schattig klein café waar alles vegetarisch en glutenvrij is. Het is niet duur voor (glutenvrije) taarten. Ontbijten en lunchen is mogelijk en iedere ochtend worden glutenvrije broodjes verkocht. De eigenaresse heeft ook een tijdje in Nederland gestudeerd.

 **Sprengelstrasse 40, 13353 Berlin**
www.tantenanni.de



Simela

Hier eet je de heerlijke pasta's, pizza's en flammkuchen, gemaakt van zowel normaal meel, speltmeel of glutenvrije (boekweitmeel). Voor glutenvrije bestellingen is een apart deel van de keuken ingericht, met een volledig glutenvrije oven. Glutenvrije bestellingen worden op een plank geserveerd met een rood handvat. Je betaalt ietsje meer, maar dit is zeker de moeite waard, vindt Pien.

 **Koppenplatz 1, 10115 Berlijn**
www.simela.de



EEN
GLUTENVRIJE
STEDENTRIP
IS PRIMA
TE DOEN
IN BERLIJN

Yarok

Riana te Winkel-Wegman prijst enthousiast Yarok aan, een 'heerlijk Syrisch restaurant'. Daar at ze afgelopen kerst. Dat klopt, vinden andere reizigers die vele positieve beoordelingen geven aan het restaurant op Tripadvisor. Variaties uit het Midden-Oosten worden in flinke porties geserveerd. Er zijn glutenvrije, vegetarische en veganistische opties. De prijs is erg schappelijk.

 **Torstrasse 195, 10115 Berlin**
Wilhelmstraße 41A, 10963 Berlin
Geen website. Google Yarok, Berlijn



Funk you

Er zijn 2 vestigingen, waarvan die in het trendy Bikini winkelcentrum zeker een aanrader is. Je eet er met tal van design shops om je heen en met een prachtig uitzicht door een groot raam op het apenhuis van de dierentuin. Leuk voor de kinderen! Er zijn o.a. verschillende glutenvrije taarten, vegan wraps en superfood sapjes te krijgen.

 **Rosenthaler Str. 23, 10119 Berlin (Mitte)**
Bikini Berlin winkelcentrum:
Budapester Str. 46, 10787 Berlin
www.funkyounaturalfood.com

'DENK NIET IN BEPERKINGEN, MAAR IN MOGELIJKHEDEN'

MAAK EEN LEUKE SELFIE MET JE GEZIN, STUDIEGENOTEN OF PARTNER, VROEGEN WE AAN NCV-LEDEN. DAN STELLEN WE JOU TIEN VRAGEN. 'LEUK!', REAGEERDE FLOOR VAN HEUVEL (19) SPONTAAN. DE STUDENTE KUNST, CULTUUR EN MEDIA STUURDE EEN GEZELLIGE FOTO VAN HAAR MOEDER ELLEN (49) EN ZUS LOES (17) ALLE DRIE HEBBEN ZE AL 14 JAAR COELIAKIE. VADER MARCEL (53) NIET.

1

WANNEER IS BIJ JOU DE DIAGNOSE GESTELD?

In 2005, ik was net 6 jaar geworden. Mijn zusje had zo'n dikke buik en van die dunne armpjes en beentjes. Na onderzoeken bleek dat ze coeliakie had. Het LUMC in Leiden stelde een familiescreening voor. Via een biopt bleek dat ik 't ook had. Dat kan ik me goed herinneren. Ik moest onder de narcose, vreselijk! Ik heb het hele ziekenhuis bij elkaar geschreeuwd. Mijn moeder kreeg de diagnose na een onderzoek met een camerapil.

2

WAT VOND JE FRUSTREREND TOEN JE DE DIAGNOSE KREEG?

Ik weet nog dat ik voor het eerst glutenvrij brood at. In die tijd was er nog niet zoveel. Het was echt vreselijk, zo vies vond ik het. Wat coeliakie inhield, wist ik ongeveer, maar ik wist niet heel precies wat er in mijn lichaam gebeurde.

3

HOE IS HET VOOR DE REST VAN DE GEZINSLEDEN?

We hebben het samen al 14 jaar. Dat is echt een voordeel als je de verhalen van anderen leest, die als enige in het gezin coeliakie hebben. Dat lijkt me superlastig. We zijn het zo gewend om het met z'n drieën te hebben en dingen samen te doen. Mijn vader is daar wel makkelijk onder. Hij heeft gewoon zijn eigen brood, en voor de rest eten we samen glutenvrij. Mijn vader heeft wel diabetes.

4

HEBBEN MEERDERE FAMILIELEDEN COELIAKIE?

Ja, mijn oudtante; de zus van de vader van mijn moeder had het ook. Mijn moeders oma en drie andere voorouders zijn aan darmkanker gestorven. We weten zeker dat coeliakie in die lijn zat. Het lijkt geen toeval dat ze daaraan zijn overleden.

5

HOUDT DE FAMILIE REKENING MET JOU, JE ZUS EN MOEDER?

We hebben een kleine familie, twee oma's en twee tantes. Zij houden er altijd netjes rekening mee, zoals met Kerst. Dat gaat eigenlijk heel goed.

6

WAT IS JOUW FAVORIETE GLUTENVRIJE GERECHT?

Misschien cliché, maar ik vind pizza altijd superlekker. Wij maken het deeg zelf. We hebben zo'n broodbakmachine. Daar gooi je alles in en dan komt het deeg er kleverig uit. Daar maken we dan een pizzabodem van.

7

WAT IS DE STOMSTE OPMERKING DIE JE OOI KREEG?

Wat ik vaak als opmerking krijg, is: 'Oh, maar daar kom je toch gauw overheen? Of: 'Mijn buurman had het ook, maar nu niet meer.' Dan weet je: dat kan gewoon niet. Ik lach dan maar een beetje mee. Dat soort opmerkingen vind ik vervelend, en soms moeilijk om mee om te gaan.

8

WAT IS JE MEEGEVALLEN?

Eigenlijk valt het me mee wat je allemaal nog kan eten. Je denkt in het begin: er blijft niks over. Maar dat is niet zo. Ja, brood blijft lastig, maar avondeten is eigenlijk wel makkelijk. Ik kan zo bij anderen aanschuiven als ze aardappelen, groenten en vlees eten. Het Nederlandse kostje is eigenlijk altijd wel goed.

9

WAT MIS JE HET MEEST?

De dingen als tompoezen. Croissantjes kan ik me vaag herinneren. Dat zijn wel echt dingen, die ik graag zou willen proberen. Mmmmmm lekker! Ik ga niet op zoek naar glutenvrije alternatieven. Die zijn vaak duur en moeilijk te vinden. Bij taart is het makkelijker. Of ik neem zelf wat mee.

10

HEB JE EEN GOUDEN TIP??

Denk niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Als je duidelijk vertelt wat je hebt, zijn mensen vaak heel begripvol en bereid mee te werken. Ik woon met 4 huisgenoten op kamers, en dat was in het begin superspannend. Een heeft als hobby brood bakken! Maar ze zijn superbegripvol en ruimen alles heel netjes op, tot en met de keukendoekjes die meteen de was ingaan.



Floor (links) met haar moeder Ellen en zus Loes



Winnaars!

Carlijn Bröring maakte heerlijke kerstrecepten in het laatste kerstnummer van Glutenvrij Magazine. Wij mochten vijf exemplaren van haar glutenvrije kookboek Foodless uitdelen. Stuur ons je lekkerste kerstrecept met een mooie foto, vroegen we. Van Karla Nies, Lisette van Weenen, Ciska van der Brug, Marianne Keijzer en Erik Valkenburg kregen we heerlijke recepten. Gefeliciteerd met het boek!

Familie te weinig gescreeend

Coeliakie heeft een erfelijke component. Belangrijk dus dat familieleden worden gescreeend. Dat gebeurt te weinig. Onderzoek bij eerstegraads bloedverwanten van een patiënt -vader, moeder, kinderen- gebeurt in minder dan 40 procent van de 'nieuwe gevallen', aldus een Amerikaans onderzoek. Bijna 30 procent van eerstegraads bloedverwanten met symptomen van coeliakie wordt zo gemist. In Nederland gebeurt familiescreening ook te weinig, aldus de Medische Adviesraad van de NCV. Ga voor het hele onderzoek naar het Kenniscentrum Leden op glutenvrij.nl



yam.
lekker vers glutenvrij

Vers en lekker!

Geniet van het beste brood, heerlijke tussendoortjes en lekkers voor de feestdagen.



Alles over YAM, tips, inspirerende filmpjes en verkooppunten kijk op www.yamglutenvrij.nl



een slimme voorbereiding voor het bezoek aan de huisarts

Slimopkomen voorjezelf.nl

Heb je wel eens meegemaakt dat je bij de huisarts het gevoel kreeg niet serieus te worden genomen? Uit een online enquête die we eind vorig jaar hielden, bleek dat voor onze leden de meest herkenbare situatie te zijn. De uitkomst van de enquête hebben we gebruikt om de website slimopkomenvoorjezelf.nl te vernieuwen.

Op deze site leggen begeleidingsdeskundige Hans van der Veen en NCV-diëtist Chris Mak in een aantal video's uit hoe je slimmer voor jezelf kan opkomen in situaties waarin je afhankelijk bent van een zorgverlener. Wat je bijvoorbeeld het beste kan doen als je (huis)arts eerder een verkeerde diagnose stelde, of denkt dat jouw probleem in de loop der tijd wel verdwijnt. Aan de hand van een test geeft de site je een aantal handige en slimme tips die je helpen om je optimaal voor te bereiden op een gesprek met je huisarts, bedrijfsarts, chirurg of andere zorgverlener.

Deze website is tot stand gekomen in samenwerking met Vereniging van Mensen met Brandwonden, Whiplash Stichting Nederland, ME/CVS Stichting Nederland, Q-uestion Stichting voor Mensen met Q koorts, Nederlandse Vereniging voor Lyme patiënten en de Nederlandse Coeliakie Vereniging en met ondersteuning van het Ministerie van VWS.

OP PAGINA
P.49
STAAN
ALVAST
EEN PAAR
HANDIGE
TIPS



Gluten-veilige tarwe

Wat zou het toch geweldig zijn, glutenvrije tarwe waar lekker brood van gemaakt kan worden. Gelukkig is Wageningen Universiteit daarmee bezig. Onderzoekers van deze universiteit kunnen sinds kort het DNA van tarweplanten zo veranderen dat bepaalde schadelijke glutendeeltjes worden verwijderd. Helaas nog niet allemaal. Toch is het weer een goede stap op weg naar glutenvrije tarwe! Op www.glutenvrij.nl/actueel lees je het persbericht en de link naar het onderzoek.

PURE KEUKEN

Het Keto-plan kwam afgelopen jaar op de markt met zo'n zeventig gluten- en suikervrije recepten voor o.a. ontbijt, salades, hoofd-en bijgerechten en zoet. Wij doken dit nieuwe kookboek in. Alle recepten van het Keto-plan bestaan uit pure en onbewerkte ingrediënten, en zijn rijk aan gezonde vetten en groenten. Ook (kleine) porties gevogelte en vis, noten, zaden en vruchten worden veelvuldig gebruikt. Wij kregen zin om de keuken in te gaan!



**BLOEMKOOL
RISOTTO**
*met gebakken
kabeljauw*



ZADENBROOD
*met noten
en pitten*



**FRITTATA
MUFFINS**



FISHSTICK ZALMBALLETJES

van amandelmeel



ZADENBROOD

(16 VEGAN* SNEETJES)

Houd je van stevig brood dat je urenlang een voldaan gevoel geeft? Dan zul je gek zijn op dit kloeke zadenbrood. Als ontbijt met je favoriete beleg of bij de soep. Ook heerlijk als tussendoortje met frambozenjam, pindakaas of kaas en bieslook.

INGREDIËNTEN

3 eieren
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Provençaalse (of Italiaanse) kruiden
2 koffielepels zeezout
3,5 kop (450 g) gemengde noten en pitten
0,5 kop (100 g) lijnzaad

- 1 Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 2 Klop de eieren los samen met de olijfolie, de Provençaalse of Italiaanse kruiden en het zeezout. Meng met de noten, de pitten en het lijnzaad.
- 3 Bekleed de cakevorm met bakpapier.
- 4 Vul de vorm met het deeg en druk aan met een lepel of spatel. Bak 50 minuten à 1 uur op 150 °C.
- 5 Haal het gebakken brood uit de vorm en laat het minstens 10 minuten afkoelen voor je het aansnijdt.
- 6 Maak je het liefst meerdere broden in één keer om tijd te besparen? Bewaar ze dan in de diepvries.

TIP

Voor een vegan* versie: vervang de 3 eieren door 3 eetlepels lijnzaad gemengd met 0,5 kop (180 ml) water. Dit zal een gel worden die zorgt voor extra binding.

Vorbereiding: 5 minuten

Baktijd: 1 u



FRITTATAMUFFINS

(12 KLEINE FRITTATAMUFFINS)

Deze frittatamuffins zijn eigenlijk gewoon groenteomeletjes in de vorm van cupcakes. Heel handig om mee te nemen als snel ontbijt of in je lunchbox.

INGREDIËNTEN

2 sjalotten (of 1 ui)
1 kleine eetlepel kokosolie (of olijfolie, grasboter)
1 grote puntpaprika
8 stelen boerenkool
zwarte peper en zeezout
8 eieren
½ kop (120 ml) ongezoete amandelmelk

- 1 Hak de sjalot fijn. Bak glazig in kokos- of olijfolie, of grasboter.
- 2 Halveer de paprika, verwijder zaadjes en snijd in kleine ringetjes. Rits de blaadjes boerenkool van de harde stengels. Hak in fijne reepjes. Bak 5 minuten tot het beetgaar is. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 4 Klop de eieren los in een kom. Meng met amandelmelk en gestoofde groenten.
- 5 Giet het vloeibare deeg in muffin-vormpjes en plaats 30 min in de oven.

TIP

Je kunt ook champignons of een halve kleine courgette gebruiken; de boerenkool kun je vervangen door een andere bladgroente, zoals spinazie. Als je de groenten eerst kort aanbakt, worden de frittatamuffins voller van smaak; met rauwe groenten zijn ze iets wateriger.

Vorbereiding: 15 minuten

Baktijd: 30 minuten

FISHSTICK ZALMBALLETJES

(20 BALLETJES)

INGREDIËNTEN

1 kleine avocado in kleine blokjes
300 g gebakken zalm
2 eetlepels mayonaise
zeezout en zwarte peper
½ kop (50 g) amandelmeel
(kies voor gecertificeerd product)
extra vierge kokos- of olijfolie, om in te bakken

- 1 Hak de avocado in kleine blokjes.
- 2 Prak de zalm fijn met een vork en meng met de mayonaise en avocadoblokjes. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 Vorm het deeg tot kleine balletjes. Bijvoorbeeld met een mini-ijschepper, of een maatlepel.
- 4 Rol de balletjes in wat amandelmeel en leg ze voorzichtig op een groot bord tot het deeg volledig opgebruikt is.
- 5 Verwarm wat kokos- of olijfolie in een grote pan en bak de balletjes op matig vuur (5 min) tot ze aan alle kanten een goudbruin krokant korstje krijgen.
- 6 Serveer puur natuur of met een lepel mayonaise.

TIP

Je kunt ook schelvis, wijting of kabeljauw gebruiken.

Vorbereiding: 15 minuten
Baktijd: 5 minuten



BLOEMKOOL RISOTTO

(2 PERSONEN) *met gebakken kabeljauw*

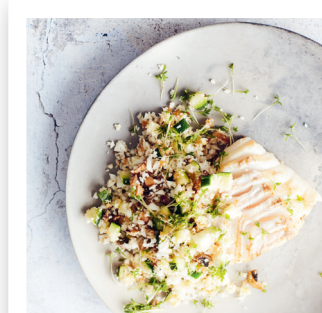
Alternatief voor risotto:
licht verteerbaar en
koolhydraatarm.

INGREDIËNTEN

1 ui
4 eetlepels grasboter (olijfolie, kokosolie)
1 bakje (250 g) champignons
1 kleine courgette
zwarte peper en zeezout
1 medium bloemkool
2 kabeljauwfilets (150 g elk)
tuinkers

- 1 Hak de ui fijn en bak glazig in boter.
- 2 Snijd de champignons in kleine partjes en de courgette in blokjes. Voeg de groenten toe aan de ui met boter. Kruid met peper en zout en bak tot ze beetgaar zijn.
- 3 Hak intussen de bloemkool fijn tot 'rijst' in je keukenmachine. Je kunt ook een koffiemolen gebruiken of de bloemkool met de hand fijnhakken.
- 4 Voeg de bloemkoolrijst toe aan de andere groenten en stoof enkele minuten mee.
- 5 Verwarm ondertussen ook een flinke lepel boter in een pan en bak de kabeljauwfilets goudbruin, 3 minuten of langer aan elke kant. Serveer met de risotto en wat tuinkers of peterselie.

Vorbereiding: 15 minuten
Baktijd: 10 minuten



Het Ketoplan,
Julie van de Kerckhove

Het Keto-plan neemt je mee in de wereld van het Ketogeen dieet. De eerste 55 pagina's leggen uit wat dit inhoudt: je eet o.a. meer gezonde vetten en minder koolhydraten. Je lichaam gaat dan werken als een natuurlijke vetverbrander. De auteur beschrijft hoe je dit in 12 stappen kunt doen (het plan). Ze pleit daarbij o.a. voor voldoende vezels, beweging, en nachtrust. Dat past zeker ook goed binnen het glutenvrij dieet. Het boek heeft 70 gluten- en suikervrije recepten voor o.a. ontbijt, salades, bijgerechten, zoet en aperitieven. Groenten worden veelzijdig en verrassend gebruikt. Er is een ruime keuze uit vegan recepten, maar ook wordt er vis en vlees voorgeschreven.

Niet goedkoop

De gebruikte ingrediënten zijn niet goedkoop. Als je bijv. de ingrediënten voor het zadenbrood bij elkaar optelt, dan kom je al snel op 10 euro. Maar je hebt wel een zeer voedzaam brood, waarbij één snee al verzadigt. Het bevat geen suiker, veel vezels, ijzer en is goed in te vriezen.

Ook glutenvrij?

Het Keto-plan is een levenswijze waar je voor moet gaan. Dat is een persoonlijke keuze en kan met een glutenvrij dieet. Wil je dat niet, dan biedt het boek toch veel verrassende recepten en inspiratie.

Onze beoordeling

Wij hebben het kookboek 1 tot 5 sterren gegeven op onderstaande punten met 5 sterren als maximum.

Originaliteit ****

Foto's, mooi, duidelijk, smakelijk ****

Gezonde recepten ***

Gemakkelijk klaar te maken ***

Voedingswaarde ***

3 PAULY

HARTIGE SNACK



NIEUW!



Glutenvrije biologische kaasballetjes, heerlijk als tussendoortje! Goudgeel, krokant gebakken in pure zonnebloemolie met hartige cheddarkaas en pikante kruiden.

3 Pauly is verkrijgbaar bij G&W of bestel online op winkelglutenvrij.nl.



DE-061



VEZELS CRUCIAAL!

ALS JE GENOEG VEZELS EET, DRAAGT DAT BIJ AAN HET VOORKOMEN VAN EEN CHRONISCHE ZIEKTE. EET DUS MEER VEZELS! DAT ADVISEREN DESKUNDIGEN MET KLEM. DE NEDERLANDER EET NU GEMIDDELD 20 GRAM VEZELS PER DAG. DAT MAG MINIMAAL NAAR 25 GRAM!

Eet je dagelijks minstens 25 gram vezels, dan heb je maar liefst 15 tot 30 procent minder kans op chronische, niet-overdraagbare ziekten. Denk daarbij aan beroertes, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en dikke darmkanker in vergelijking met mensen die weinig vezels eten. Dat liet de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zeer recent weten na nieuw onderzoek.



HOE EET JE GENOEG VEZELS ALS JE GLUTENVRIJ BENT?

- 1 Eet ruimschoots groenten en fruit. Het advies is 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag.
- 2 Kies voor zilvervliesrijst in plaats van witte rijst.
- 3 Neem pasta van volkoren, glutenvrije granen i.p.v. op basis van maismeel.
- 4 Gebruik peulvruchten zoals linzen, kikkererwten, groene erwten en bonen (witte, bruine, chili, boterbonen) in je maaltijden. Er bestaat ook vezelrijke pasta op basis van peulvruchten.
- 5 Kies voor brood met veel vezels. Op glutenvrij.nl staat een overzicht met voedingswaarden van brood, crackers, pasta en broodbakmixen.
- 6 Voeg aan je ontbijt, lunch of avondmaaltijd noten, pitten en zaden toe. Alle beetjes helpen!
- 7 Denk ook eens aan gelicenseerde producten met haverhout zoals haverhoutpap, haverhout ontbijtmuffins of haverhoutpannenkoeken.

VEZELS PER VOEDINGSMIDDEL:

FRUIT:

Peer met schil	5 gram
Appel met schil	2,7 gram
Sinaasappel	2,6 gram
Banaan (kleine)	1,9 gram

GROENTE PER 100 GRAM:

Wortels rauw	2,8 gram
Broccoli	2,7 gram
Bloemkool	2,3 gram
Paprika rauw	2,1 gram

NOTEN / ZADEN / PITTEN:

Amandelen handje	1,8 gram
Lijnzaad 1 eetlepel	1,7 gram
Noten gemengd 1 handje	1,4 gram
Pompoenpitten 1 eetlepel	1,3 gram
Zonnebloempitten 1 eetlepel	1,1 gram
Cashewnoten handje	1 gram

GEDROOGD FRUIT:

Vijgen gedroogd per stuk	2 gram
Abrikozen gedroogd per stuk	1,3 gram
Pruimen gedroogd per stuk	1,3 gram

OVERIG PER 100 GRAM

Glutenvrije haverhout	7,3 gram
Peulvruchten	7,2 gram
Boekweitkorrels	5,6 gram
Quinoa	2,8 gram
Aardappelen	1,6 gram

ANDERE VOORDELEN VAN VEZELS:

ZE DRAGEN BIJ AAN EEN GEZOND
ONTLASTINGSPATROON

GEVEN EEN VERZADIGD GEVOEL

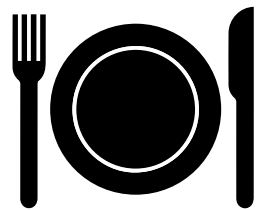
VERBETEREN DE SAMENSTELLING
VAN JE DARMFLORA

TOP 5 VEZELRIJKE PRODUCTEN die glutenvrij zijn:

- 1 VERS FRUIT
- 2 VERSE GROENTEN
- 3 NOTEN & ZADEN
- 4 PEULVRUCHTEN
- 5 GEDROOGD FRUIT

UIT

GABY HERWEIJER HEEFT BIJNA 25 JAAR COELIAKIE EN WERKT AL 7 JAAR ALS DIËTIST, MET ALS SPECIALISATIE COELIAKIE. 'IK GA GRAAG EN VAAK UIT ETEN, EN VERZAMELDE ZO DE BESTE TIPS. DAARMEE HEB JE GEEN 100% GARANTIE DAT 'T HET GOED GAAT, (IK WILDE DAT IK IETS ANDERS KON BELOVEN) MAAR IS DE KANS OP EEN GLUTENFOUT ZO KLEIN MOGELIJK. EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK!



GLUTENFOUT

Een goede voorbereiding mag het halve werk zijn, maar in het restaurant zelf kan er nog van alles mis gaan. In het volgende magazine staan mijn tips over hoe je de kans op een glutenfout kan verkleinen wanneer je in het restaurant bent aangekomen.

5 TIPS

TIP 1 KIES MEE

Vind je 't lastig om elke keer maar weer op te eisen dat jij het restaurant uit wilt kiezen, zodat je er veilig glutenvrij kan eten? En wil je dat vrienden en familie ook weleens kunnen kiezen? Zo doe je dat:

Stap 1 Zoek 2-4 restaurants uit waar jij goed glutenvrij kan eten, bijv. op basis van eerdere ervaringen zijn, of een nieuw restaurant waarvan je de kok al hebt gesproken.

Stap 2 Leg deze restaurants voor aan je gezelschap.

Stap 3 Laat de rest kiezen! Zo weet jij zeker dat je bij een goed restaurant terecht komt, maar kan je gezelschap de keuze maken.

TIP 2 GEBRUIK INTERNET

Er zijn veel glutenvrije ervaringen op internet te vinden (bloggers, Facebook) over restaurants. Het is natuurlijk geen garantie, maar wel fijn om te weten dat een ander er al een goede ervaring heeft gehad. Let op de vermelding 'glutenvrije opties mogelijk' bij websites als Tripadvisor en lens. Restaurants vullen dat zelf in op hun profiel, en is dus geen garantie dat dit ook echt goed gaat.

TIP 3 BEL OP

Het is echt niet raar om de kok van te voren te bellen en de kaart door te nemen. Bel wel op een rustig tijdstip en niet wanneer de kok het hele restaurant van een hoofdgerecht moet voorzien. Geloof mij: hierdoor zit je er aan tafel een stuk relaxter bij.

TIP 4 STEL OPEN VRAGEN

Wanneer je de kok aan de lijn hebt, is het belangrijk om open vragen te stellen. Dus niet: 'Kan ik bij jullie glutenvrij eten?' Daar is makkelijk 'ja' op te antwoorden, zonder dat je echt door hebt of ze het begrijpen. Met een open vraag kom je er makkelijk achter wat ze weten over het glutenvrije dieet. Bijvoorbeeld: 'Hoe gaan jullie om met een maaltijd die glutenvrij moet zijn?' Zo kun je het hele proces van de glutenvrije maaltijd, inclusief contaminatie, achterhalen.

TIP 5 HELP DE KOK

Mogelijk weet de kok niet precies waar hij of zij allemaal aan moet denken, en dat kan je ook niet altijd verwachten. Coeliakie is hartstikke lastig. Het is niet erg, zolang ze maar willen luisteren. Uit eten gaan met coeliakie zal altijd een risico blijven. Maak het zo klein mogelijk door het bespreekbaar te maken en uit te leggen. Help de kok!

MEER TIPS? KOM NAAR MIJN PRESENTATIE OP DE NEDERLANDSE COELIAKIE DAG!

GABY'S RESTAURANT-TEST

GLUTENVRIJ UIT ETEN GAAN IS NIET ALTIJD MAKKELIJK: EEN GLUTENVRIJ BROODJE DAT OPEENS VAN SPELT BLIJKT TE ZIJN; EEN SERVEERSTER DIE DENKT DAT GLUTEN EN MELK HETZELFDE ZIJN EN DAT VERDRAAIDE KOEKJE BIJ DE KOFFIE.

Restaurant & Bar La Viña Experience

Gaby neemt deze keer een steekproef bij Restaurant & Bar La Viña Experience in Amsterdam. Het restaurant heeft een Spaanse & Mediterrane keuken. Eigenaresse Jacqueline Borgers heeft overigens zelf coeliakie.

DE RESERVERING

Bij de online reservering heb ik duidelijk aangegeven dat er één persoon glutenvrij moet eten vanwege coeliakie. Daarna heb ik nog één keer nagebeld en heb gevraagd of mijn reservering goed is doorgekomen, en dat 1 persoon coeliakie heeft. 'Geen enkel probleem', is de reactie.

Bij een restaurant dat niet aangesloten is bij de Horeca Alliantie, zou ik verder doorvragen naar de mogelijkheden. Voor dit restaurant besloot ik te vertrouwen dat het goed zou komen.

HET MENU

Bij binnenkomst meldde ik mij bij eigenaresse Jacqueline en vertelde haar dat ik degene was met coeliakie. Er werd mij verteld welke maaltijden glutenvrij zijn. Behalve de ravioli was alles glutenvrij! 'Inclusief alle toetjes' riep Jacqueline.



Ik heb expres niks gezegd over gescheiden bordjes, boters, messen etc. Het was top geregeld: een heerlijk (echt!) glutenvrij broodje op een apart bordje, met een apart mesje én een eigen boter. Zonder dat te moeten vragen. Heerlijk.

HET ETEN

Als voorgerecht koos ik de zacht gegaarde zalm en als voorgerecht de heilbot met amandekorst. Als bijgerechten namen we frites en de seizoensgroente. En ja, de frites waren glutenvrij. Ik heb heerlijk onbezorgd gegeten. En ook niet onbelangrijk; mijn gezelschap vond het eten ook verrukkelijk. Uiteindelijk zat ik te vol voor een toetje.

Ps. En er zat géén koekje bij de koffie!

**Restaurant & Bar
La Viña Experience**
Maasstraat 72
1078HL Amsterdam



Lekker Glutenvrij

Restaurants met het keurmerk van de Horeca Alliantie Glutenvrij herken je aan de deursticker. Deze restaurants zijn gecontroleerd door de NCV en krijgen een jaarlijkse check door een gespecialiseerde diëtist. Wil je zo min mogelijk moeite hoeven doen voor een veilige, glutenvrije maaltijd? Kies dan voor een HA-restaurant.

JOUW TIPS

Willem Hardeman prijst restaurant **De Biltse Hoek** in De Bilt aan. 'De bediening was fijn en stelde mijn dochter, die coeliakie heeft, gerust bij elke gang.'

In Maastricht is **The Broth Bar** een leuke optie om te eten, vindt Delia Vis. 'Hier is alles glutenvrij. Ook zijn er veel koemelk-vrije opties en vegan-alternatieven. <https://thebrothbar.nl>

Jan de Groot vierde met plezier zijn 42-jarige huwelijksjubileum in **De Spikke** in Heerde (Gld). 'Op het menu stond welke gerechten gluten- en lactosevrij bereid kunnen worden. Mijn vrouw kreeg alles apart en glutenvrij. Ook de sausjes bij het vlees. Het was erg gezellig met een vriendelijke bediening.'

Deel ook je restaurant-ervaringen via redactie@glutenvrij.nl

Klassieke wafels

MAAR DAN GLUTENVRIJ!

Meestal is gebak niet glutenvrij. Dat horen we jou vaak verzuchten, want wie lust er nou niet iets lekkers?! Wafels zijn zo'n typische, zoete lekkernij met fruit of slagroom bij de koffie en thee of als dessert. We vonden dit heerlijke, glutenvrije recept voor dit zoete gebak in 'Andere Koek'. Geniet ervan!

Ingrediënten (voor 6 stuks)

75 g glutenvrij amandelmeel

250 g zelfrijzend glutenvrij

bakmeel

1 el arrowroot

2 el lijnzaad, gebroken

2 el kokosbloesemsuiker

snuf zout

1/5 tl kaneelpoeder

100 g appelmoes, ongezoet

300 ml amandelmelk

2 el kokosboter, gesmolten

1 tl vanille-extract

Meng het amandelmeel met het bakmeel, de arrowroot, het lijnzaad, de kokosbloesemsuiker, het zout en het kaneelpoeder in een kom.

Meng in een andere kom de appelmoes, amandelmelk, kokosboter en het vanille-extract en voeg dit toe aan de droge ingrediënten. Laat dit kort draaien in de keukenmachine of staande tafelmixer tot je een vloeibaar beslag hebt.

Laat het beslag 5 minuten rusten voordat je de wafels bakt volgens de aanwijzingen van jouw wafelijzer. Lekker met aardbeien en wat rijstsiroop.



Dit heerlijke glutenvrije recept komt uit '**Andere Koek**' van Food Bandits. Voor iedereen die om wat voor reden dan ook kiest voor een veganistisch, glutenvrij, noten- en lactosevrij eetpatroon zonder geraffineerde suikers vindt in dit boek heerlijke recepten voor gebak, koekjes, brood, toetjes en meer. € 25,99

De recepten in dit boek zijn volgens de auteurs veelal veganistisch en glutenvrij. Dus ook als je lactose-intolerant bent, vind je hier lekkere recepten. In het register zijn ze handig gesorteerd op allergenen. Blijf wel oplettend! Soms wordt amandel-, kikkererwten-, haver-, boekweit- en rijstmeel gebruikt. Deze melen zijn weliswaar van nature glutenvrij, maar wij adviseren bij voorkeur toch deze producten met het Crossed Grain logo te gebruiken.



Nederlandse Coeliakie Dag

13 april 2019



Sla om voor
het volledige
programma →



PROGRAMMA

09.45 - 10.45	Algemene ledenvergadering
10.00 - 13.30	Glutenvrije markt
11.00 - 14.00	Lezingen
12.00 en 13.00	Lunch
14.15 - 15.15	Medisch Forum
15.15	Afsluiting

WIJZIGINGEN

Op het laatste moment kunnen er door omstandigheden wijzigingen plaatsvinden in het programma. Kijk op www.glutenvrij.nl/NCD.

WELKOM OP DE LEDENVERGADERING!

Op de NCD houdt de Nederlandse Coeliakie Vereniging ook de jaarlijkse ledenvergadering. Elk NCV-lid is van harte welkom! Belangrijke onderwerpen voor de vereniging worden hier besproken. De agenda ziet er als volgt uit.

9.45-10.45
Notulen 2018
Jaarverslag en financieel verslag 2018
Bestuur samenstelling
Meerjarenbeleidsplan 2019
Jaarplan en begroting 2019
Sluiting

De stukken van de ALV zijn ter inzage via www.glutenvrij.nl tenminste twee weken voorafgaand aan de NCD.



DAGVOORZITTER MARGA VAN PRAAG

Voormalig NOS-journalist
Marga van Praag
zal ook dit jaar op haar eigen,
unieke wijze dagvoorzitter
zijn tijdens de NCD.

HEERLIJKE LUNCH

De glutenvrije lunch tijdens deze dag is niet voor niets zo populair. Al het eten tijdens het lunchbuffet in hotel Van der Valk is geheel glutenvrij. Dus je kunt lekker zorgeloos eten! En jullie vroegen ons rekening te houden met de drukte in het restaurant. Natuurlijk hebben we dat gedaan! Je kunt net als vorig jaar kiezen: er zijn twee shifts voor de lunch zodat we de drukte kunnen verspreiden. Het is mogelijk om 12.00 te lunchen of om 13.00 uur.

De lunch kun je bestellen via de webwinkel op www.glutenvrij.nl.



GROOTSTE GLUTENVRIJE MARKT

We hoeven het al bijna niet meer te vertellen, maar op deze dag vindt traditiegetrouw de grootste, glutenvrije markt van het jaar in Nederland plaats. Grote en kleine leveranciers staan met hun (nieuwe) glutenvrije producten klaar. Je kunt volop proeven en veel producten met korting aanschaffen. Neem een grote boodschappentas mee en voor de zekerheid ook contant geld.

JONG EN OUD

Natuurlijk is deze dag niet alleen voor volwassenen. Ook voor glutenvrije kinderen moet het een feestje zijn. Zij kunnen lekker knutselen bij de kinderopvang vanaf 10.00. Er zijn ook jongeren van onze jongerenafdeling Coeliactive aanwezig. Dus ben je ouder dan 15 jaar, kom gezellig met hen kennismaken en laat je voorlichten over de leuke activiteiten die Coeliactive organiseert.



ZIT JIJ OP DE BASISCHOOL EN WIL JE GRAAG
EEN VRAAG STELLEN AAN EEN KINDERARTS?
KOM DAN MET JE OUDERS MEE EN VRAAG DE
KINDERARTS HET HEMD VAN ZIJN LIJF.

LOCATIE

Hotel van der Valk
Prins Bernhardstraat 75
4132 XE Vianen

VOOR EEN ONTSPANNEN DAG

We hebben de volgende maatregelen genomen en er dit jaar voor gezorgd dat er:

- Een groter parkeerterrein is
- Dezelfde lezingen zowel 's ochtends als 's middags plaatsvinden
- De lunch in twee shifts plaatsvindt, zodat de drukte gespreid is.

Programma Nederlandse Coeliakie Dag

schout wit
en neem mee

ZALEN*	CHICAGO	BRUSSEL	WASHINGTON	SINGAPORE	ROME & MILAAN	MONTREAL
09.45 - 10.45	ALGEMENE LEDENVERGADERING					
11.00 - 11.45	Pieter Vos, directeur laboratorium Nutrilab	Coeliactive, jongerenafdeling NCV	Chris Mak, diëtist NCV	Gaby Herweijer, diëtist	Inlooppreekuur diëtist	bakdemonstratie
	Hoe krijgen producten het Crossed Grain logo? Aan welke eisen moeten ze voldoen? Hoe gaat het eraan toe in het laboratorium?	Glutenvrij op vakantie, natuurlijk kan dat, maar hoe pak ik dat aan? Met heel veel handige tips.	Moutextract, E-nummers en havergruten, hoe lees je een etiket? Onze diëtist legt het uit.	Glutenvrij uit eten - wat kan je zelf doen om zo veilig mogelijk uit eten te gaan?	Voor al je persoonlijke vragen over het gluten-vrij dieet en glutenvrije producten.	
12.00 - 12.30	Abdul Al-Toma, mdl-arts St. Antonius Ziekenhuis	Peter Weegels, Onderzoeker Wageningen University & Research	Joachim Schweizer, kinderarts mdl		Inlooppreekuur diëtist	bakdemonstratie
	Waarom moet je elk jaar terugkomen bij de MDL-arts? Is die jaarlijkse controle wel nodig?	Zijn het de gluten of misschien iets anders waar mensen met gluten-sensitiviteit last van hebben?	Wat als mijn kind niet opknapt na de diagnose? Hoe ga je daarmee om?		Voor al je persoonlijke vragen over het gluten-vrij dieet en glutenvrije producten.	
12.30 - 13.15	PAUZE					
13.15 - 14.00	Pieter Vos, directeur laboratorium Nutrilab	Coeliactive, jongerenafdeling NCV	Chris Mak, diëtist NCV	Gaby Herweijer, diëtist	Inlooppreekuur diëtist	bakdemonstratie
	Hoe krijgen producten het Crossed Grain logo? Aan welke eisen moeten ze voldoen? Hoe gaat het eraan toe in het laboratorium?	Glutenvrij op vakantie, natuurlijk kan dat, maar hoe pak ik dat aan? Met heel veel handige tips.	Moutextract, E-nummers en havergruten, hoe lees je een etiket? Onze diëtist legt het uit.	Glutenvrij uit eten - wat kan je zelf doen om zo veilig mogelijk uit eten te gaan?	Voor al je persoonlijke vragen over het gluten-vrij dieet en glutenvrije producten.	
14.15 - 15.15	Medisch forum					
	Vragen stellen aan het medisch forum.					

* Alle zalen zijn op de derde verdieping. Behalve de Chicagozaal op de begane grond.

Voedingsapp

In januari 2018 lanceerde het Voedingscentrum de 'Kies Ik Gezond?' app. Dit voorjaar wordt de app uitgebreid met een 'ingrediëntchecker'. De gebruiker kan dan een ingrediënt aangeven en zien of het product dit ingrediënt bevat zoals koemelk, lactose of pinda. Bij glutenintolerantie kun je selecteren op producten zonder glutenbevattende granen. Dit gebeurt overigens alleen op ingrediëtniveau. 'Bevat sporen van' wordt niet meegenomen.

Het Voedingscentrum heeft nauw samengewerkt met de NCD voor deze voedingsapp. Ook hebben wij gevraagd om in de app het Crossed Grain logo toe te voegen, hét internationale keurmerk voor glutenvrije producten. Dan kun je zien welke glutenvrije producten ook een CG-logo hebben en dus gegarandeerd glutenvrij zijn! Op dit moment weten we nog niet 100% of dat gaat lukken. Maar het zal een welkom initiatief zijn voor de glutenvrije consument!

Juiste E-mailadres al doorgegeven?

Wil je altijd goed op de hoogte blijven van de activiteiten die de NCV in jouw regio organiseert, geef dan tijdig je juiste e-mailadres door voor de uitnodigingen die de NCV via de mail stuurt. Het juiste e-mailadres doorgeven kan via www.glutenvrij.nl > **inloggen** en dan naar **mijn NCV** of stuur een mailtje naar ledenadministratie@glutenvrij.nl.

Eet jij al lekker brood van Bakker Leo?

Het karakter van traditioneel gebakken brood



Lekker, gezond, maar ook betaalbaar glutenvrij brood!

Van afbakbroodjes tot meergranen brood, Bakker Leo heeft een ruim assortiment aan **glutenvrij brood**. Bestel het brood via onze **webshop**. Ontvang tot 10 april **5% korting** met je NCV ledenpas code! Houd onze website en die van het NCV goed in de gaten voor toekomstige kortingen.



glutenvrij.bakkerleo.nl



REGIO NOORD

30 MAART

Kinderbakworkshop

Kinderen gaan o.a. lekkere cupcakes bakken en versieren, en koekjes bakken. De ouders worden tijdens de workshop de gelegenheid geboden om o.l.v. een gids een wandeling te maken door het Drents-Friese woud.

Locatie: Appelscha

Tijd: 9.30 tot 12.30

Info: friesland.martine@glutenvrij.nl

Kosten: leden: € 11, introducties: € 15, niet-leden: € 26,50

11 APRIL

Informatieavond

De NCV organiseert een informatieavond over coeliakie en het glutenvrij dieet in Leeuwarden. Aanmelden is niet noodzakelijk.

Locatie: MC Leeuwarden

Tijd: 19.30-21.00

Kosten: Gratis

13-16 AUGUSTUS

Kinderkamp Noord

Ook dit jaar gaan we weer naar de zorgboerderij 'De

Hamstermieden' van boer Thom in Drogeham. Met elkaar dieren verzorgen, heerlijk eten oogsten uit de geweldige tuin, speurtochten doen, blote voetpad, kortom zoveel om op te noemen.

Info/aanmelden noord: kamp@glutenvrij.nl

REGIO NOORD-HOLLAND

9 MAART

Ruilbeurs gv producten

Je hebt glutenvrije producten gekregen en/of gekocht en ze vallen tegen, maar het is zonde om weg te gooien. Je kunt producten ruilen op de ruilbeurs.

Locatie: Gezondheidscentrum Paramed4all, Tjaarlingerveer 137 in Heerhugowaard

Tijd: 13.00 tot 15.00

Info/opgave: nh.nienke@glutenvrij.nl

Kosten: Gratis

REGIO ZUID-HOLLAND

18 MAART

Informatieavond

Het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) organiseert een infor-

matieavond. Kinderarts Meine Jansen en de diëtist geven voorlichting over coeliakie. Ook NCV-vrijwilligers zijn aanwezig.

Locatie: Green Restaurant Groene Hart ziekenhuis

Tijd: 20.00 tot 21.30

Info: aanmelden@ghz.nl

Kosten: Gratis

26 MAART

Bakworkshop High Tea Pasen

Voor iedereen met een glutenvrij dieet. In tweetallen maken we drie verschillende recepten voor een glutenvrije high tea zoals scones en kleine gebakjes.

De recepten worden voor de bakworkshop naar de deelnemers opgestuurd.

Locatie: Da Vinci College, locatie Lammenschans, Bètaplein 24, 2321 KS, Leiden

Tijd: 19.15 – 21.45 uur

Info/opgave:

zh.leiden@glutenvrij.nl

Kosten: leden: € 11, introducties: € 15, niet-leden: € 26,50.



27/28 MAART

Chinees buffet

Aziatisch restaurant Dragon Garden in Monster maakt een uitgebreid glutenvrij Chinees buffet met soepen, hoofdgerechten en een ijsbuffet. Drankjes, koffie en thee zijn niet inbegrepen.

Er zijn drie leeftijdscategorieën: 2 t/m 6 jaar, 7 t/m 11 jaar en 12 jaar en ouder.

Je kunt tot 18 maart bestellen via www.glutenvrij.nl

Locatie: Aziatisch restaurant Dragon Garden, Molenweg 24 2681 GT Monster

Tijd: 17.00, 18.00 & 19.00 u.

Info: Paula de Jong 0174-418441 of 06-42 666119,

Info: zh.marielle@glutenvrij.nl

3 APRIL

Ouder-kind bakworkshop

Jeandrine Kastelein geeft een bakworkshop voor 4 ouders en 4 kinderen van 6 tot 12 jaar. We gaan lekkere baksels maken met het thema 'Pasen'. Laat maar weten wat je graag

zou willen maken, dan kijkt Jeandrine of het mogelijk is.

Locatie: Boomgaardweg 41, 3211 AD, Geervliet

Tijd: 13.30 – 16.30 uur

Info/aanmelden: Jeandrine, bakadvies@glutenvrij.nl of 06-16791138

Kosten: leden: € 11, introducties: € 15, niet-leden: € 26,50

3 APRIL

Inloopavond

Een informatie-/inloopavond in het Albert Schweitzerziekenhuis voor iedereen met coeliakie en een glutenvrij dieet. NCV-vrijwilligers beantwoorden graag jouw vragen.

Locatie: Langeweg 336, 3331 LZ Zwijndrecht

Tijd: 19.00 tot 21.00

Kosten: gratis

20 APRIL

Kookworkshop

Lekker aan de slag bij kookstudio 'Kookgaag'. (www.studiokookgaag.nl). Vanaf 16.30 ontvangst, uitleg menu, koken onder genot van een drankje en samen eten.

Locatie: Westgaag 8d, Maasland

Tijd: 16.30 tot 22.00 uur

Aanmelden: Jeandrine Kastelein, bakadvies@glutenvrij.nl, 06-1679 1138

Kosten: € 45,00 - € 47,50 pp incl. drankjes. Definitieve prijs en thema volgen. Aan-

melden vóór 1 april. Daarna alleen als er nog plaats over is.

4 JUNI

Bakworkshop

Karen van Zuilen en Sevanne Keizer geven samen een bakworkshop. Het thema maken



13 APRIL

Ledenvergadering 2019

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering 2019 vindt plaats in het Van der Valk hotel in Vianen. Aansluitend vindt de Nederlandse Coeliakie Dag plaats.

Locatie: Hotel van der Valk

Tijd: 9.30-10.30 uur

Info: info@glutenvrij.nl

ze nog bekend.

Locatie: Da Vinci College, Lammenschans, Bètaplein 24, 2321 KS in Leiden.

Datum: 4 juni 2019

Tijd: 19.15 – 21.45 uur

Info/opgave: zh.leiden@glutenvrij.nl of 071-5680929

Kosten: leden: € 11, introducties: € 15, niet-leden: € 26,50.

EIND JUNI/BEGIN JULI

ZOOcamp

Eind juni/begin juli organiseert Diergaarde Blijdorp in Rotterdam weer een glutenvrij 'ZOOcamp' voor kinderen van 8 t/m 11 jaar. Het hele gezelschap eet glutenvrij, dus ook de leiding van Blijdorp.

Tijd: Zaterdag 16.30 uur tot zondagochtend 9.30 uur.

Info/aanmelden: bakadvies@glutenvrij.nl, 06-1679 1138

Kosten: 67,50

Info: Kijk op de website van diergaardeblijdorp.nl bij 'Bijzondere belevenis' > Kinderen > Zookamp.

11/TM 13 OKTOBER

Glutenvrij Kinderkamp Zuid-Holland

Regio Zuid-Holland gaat dit jaar in het weekend van

REGIO OVERIJSEL

9 MAART

Ouder & Kind Bakworkshop

Voor kinderen uit groep 3 t/m 8 van de basisschool met een glutenvrij dieet onder begeleiding van één ouder.

Er worden allerlei kinderbak-sels gemaakt. Deze lessen zijn altijd een waar feestje, ook omdat je nu eens niet de enige bent die glutenvrij eet.

Locatie: Deventer

Het adres krijg je in de uitnodiging

Tijd: 13.00 tot 16.00

Info: ov.bakinstructie.astrid@glutenvrij.nl

Kosten: leden: € 11, introducties: € 15, niet-leden: € 26,50

R-Biopharm AG

R-Biopharm kits: de internationale standaard voor glutenanalyse.

RIDASCREEN® Gliadin

is een enzym immunoassay voor de kwantitatieve analyse van gluten in allerlei soorten voedingsmiddelen. Deze test is voor professioneel gebruik.

RIDA®QUICK Gliadin

RIDA®QUICK Gliadin is een sneltest voor het aantonen van gluten. Deze test is geschikt voor het testen in grondstoffen, bewerkte voedingsmiddelen en oppervlakken. Deze test is voor professioneel gebruik.

R-Biopharm AG • e-mail: info@r-biopharm.nl • www.r-biopharm.nl

26 MAART

Bakworkshop

Beginners en gevorderden leren hoe ze een goed glutenvrij brood moeten bakken, met eenvoudige en ingewikkeldere recepten zodat elke deelnemer op zijn eigen niveau kan bakken. Bijv: testbroodjes, kaiserbroodjes, zoet vlechtbrood, kaneelbroodjes. Bij voldoende deelname ook spritsen, kokosmakronen, amandel-kokoskoekjes en glutenvrije Evergreen koeken bakken. Locatie: Deventer (adres krijg je bij de uitnodiging) Tijd: 19:45 tot 22:00 Info/opgave: ov.bakinstruc-tie.astrid@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

REGIO GELDERLAND

8 MAART

Workshop Brood bakken

Anita Dam bakt brood met de broodbakmachine en in de oven en met verschillende soorten meel. Als je speciale wensen hebt, kan je dit doorgeven. Misschien kan het in het lesprogramma worden meegenomen. Tijd: 13:30 tot 16:30 Info/aanmelden: gl.bakles-sen@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

21 TOT 23 JUNI

Kinderkamp

Van 21 tot 23 juni vindt weer het glutenvrije kamp Gelder-land plaats. Alle kinderen vanaf 8 jaar zijn welkom. Geef je op, dan ontvang je t.z.t. automatisch een berichtje

met meer info over het kin-derkamp.

Locatie Otterlo
Info/aanmelding:
gl.kamp@glutenvrij.nl

REGIO ZEELAND / NOORD-BRABANT

9 MAART

Glutenvrije markt Veldhoven

Voor al onze NCV-leden vindt weer de glutenvrije markt in Veldhoven plaats. Leveranciers van glutenvrije producten staan klaar met een heerlijk assortiment. Ook kun je terecht bij onze ervaren NCV-vrijwilligers. Voor de kleinsten is er een springkus-sen en een grote knutseltafel. Je kunt geen contant geld pinnen. Neem dus voldoende contant geld mee. Locatie: De Heiberg in Veldhoven Tijd: 11:00 tot 14:00 Info: info@glutenvrij.nl.

12 MAART

Bakworkshop

Bakinstructrice Erica Aalbers gaat met jou glutenvrij brood,



15 - 22 JULI 2019

Coeliactive Zomertrip

Coeliactive is hard bezig met de organisatie van de Zomertrip. Wil je zeker weten dat je erbij kunt zijn, houd deze datum dan vrij in je agenda. Zodra we meer informatie hebben kun je dit vinden op de website van Coeliactive. Heb je suggesties waar we dit jaar echt heen moeten? Laat 't ons vooral weten en zorg dat je erbij bent!

www.coeliactive.nl
Doelgroep: 16 t/m 26 jaar
Info: jongeren@glutenvrij.nl

broodjes en ontbijtkoek maken. Locatie: Veldhoven Tijd: 13:00 tot 16:00 Info: nb.ERICA.aalbers@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

29 MAART

Basis Bakworkshop

Dianne bakt deze avond broodjes, pizza en ontbijtkoek met de deelnemers. Locatie: Galgenweg 63, 4761 KR Zevenbergen Tijd: 18:45 tot 22:00 Info: nb.dianne.schneijder-

berg@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

5 APRIL

Paasbakworkshop

Dianne geeft een Paasbak-workshop voor beginners en ervaren bakkers. Er worden koekjes en broodjes gemaakt. Koekjes: paaskuikentjes met chocolade, paasbrood en paasbroodkipjes. Locatie: Galgenweg 63, Zevenbergen Tijd: 18:45 tot 22:00 Info/aanmelden: nb.dianne.schneijderberg@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

9 APRIL

Bakworkshop

Tijdens deze bakworkshop leert bakinstructrice Erica Aalbers je glutenvrij kwarkbrood, blini's en quiche te maken. Locatie: Veldhoven Tijd: 9.00-12.00 Aanmelden/info: nb.ERICA.aalbers@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

11 APRIL

Bakworkshop

Ellen Verwegen maakt samen met de deelnemers een opge-rolde cake en broodjes. Wil je andere dingen maken, of heb je ergens hulp bij nodig? Laat het weten! Locatie: Grave Tijd: 9.30-12.30 Aanmelden/info: nb.bakwork-shop.ellen@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

10 MEI

Taarten Bakworkshop

Een heerlijke peren-, aman-del-, of citroentaart zowel bij de koffie of thee, maar ook als dolce. Dianne leert je tijdens deze taartenworkshop hoe je dat maakt. Locatie: Galgenweg 63, 4761 KR Zevenbergen Tijd: 18.45 tot 22.00 Aanmelden/info: nb.dianne.schneijderberg@glutenvrij.nl Kosten: € 15,-

16 MEI

Bakworkshop pizzarolletjes

Erica Aalbers bakt samen met de deelnemers cake, pizzarolletjes en broodjes.



Locatie: Galgenweg 63, 4761 KR Zevenbergen. Tijd: 9.00 tot 12.30 Aanmelden/info: nb.dianne.schneijderberg@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

17 MEI

Basisbakworkshop

Lekker broodjes, pizza en ontbijtkoek leren maken? Kom dan naar deze bakworkshop. Locatie: Galgenweg 62, 4761 KR, Zevenbergen Tijd: 18.45 tot 22.00 Aanmelden/info: nb.bakwork-shop.ellen@glutenvrij.nl

Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

7 JUNI

Bakworkshop Hartige taart

Ellen Verwegen gaat samen met de deelnemers een hartige taart maken en brood

Uitgebreide informatie over alle activiteiten is te vinden op:
www.glutenvrij.nl/agenda

Stuur per activiteit /workshop een aparte mail en vermeld je naam, telefoonnummer en lidnummer. Activiteiten gaan alleen door bij voldoende animo.

bakken. Wil je andere dingen maken of heb je ergens hulp bij nodig? Laat het weten. Locatie: Grave Tijd: 9.30 tot 12.30 Aanmelden/info: nb.bakwork-shop.ellen@glutenvrij.nl Kosten: leden: € 11, introdu-cés: € 15, niet-leden: € 26,50

REGIO LIMBURG

Bakinstructrices/ instructeurs gezocht

De regio Limburg is nog steeds hard op zoek naar bakinstructrices/instructeurs voor het geven van glutenvrije bakworkshops. Bak je graag en vind je het leuk om dat NCV-leden te leren? Meld je aan via lb.secretaris@glutenvrij.nl Je krijgt instructies via bakworkshops zodat je goed voorbereid bent.



Vakanties voor mensen met coeliakie. Plezierig. Onbekommerd. Opgewekt.

Kookcursus
30. juni 19 - 6. juli 19

Alles voor een fantastische, heel persoonlijke vakantie! In een uitstekend hotel, dat rijk aan traditie is. Individueel en stijlvol. Royaal ingericht en met heel veel echte Tirolse gastvrijheid. Verder talrijke leuke vrijetijds-programma's, prima verzorging en heerlijk glutenvrij eten en drinken. Precies wat u mag verwachten van een hotel dat sinds vele jaren is gespecialiseerd in glutenvrij genieten op vakantie (een dochter van de waard heeft al meer dan 45 jaar coeliakie). U hoeft geen levensmiddelen mee te nemen. U hoeft zelf nergens voor te zorgen ... Een aangename en onbezorgde vakantie in één van de mooiste streken van Tirol!



Hotel Goldener Adler, A-6561 Ischgl, Kirchenweg 19, Tel. +43-5444 5217, hotel@goldener-adler.at, www.goldener-adler.at

STOMME OPMERKINGEN OVER COELIAKIE? GEBEURT DAT ONZE LEDEN NOU
 VAAK? NOU EN OF! OP DE VRAAG 'WAT IS DE GEKSTE OF DOMSTE OPMERKING
 OVER COELIAKIE DIE JE KREEG' VOLGDE EEN STORTVLOED AAN REACTIES OP
 FACEBOOK. DAT IS WEL EVEN SCHRIKKEN, AL DIE 'ONWETENDE', KNULLIGE,
 TOT SOMS GEWOON STOMME REACTIES OP COELIAKIE. WE MAAKTEN EEN
 KLEINE SELECTIE. EN WAT DOE JE VERVOLGENS ALS JE MET EEN ROTGEVOEL
 ZIT, VROEGEN WE HANS VAN DER VEEN, COMMUNICATIETRAINER.

‘Wat is
 de **stomste**
 opmerking
 die je ooit
 kreeg?’

Verpest personeelsfeest

Op een personeelsfeestje van je man drie sneetjes brood krijgen terwijl er een buffet is voor de anderen. En je hebt gebeld van tevoren. 'Er ontplofte iets van binnen', schreef een lid ons.

Ach, zo erg?

Natascha: 'Ik hoor heel vaak: Ach, zo erg is het toch niet.? Er is zoveel keus tegenwoordig. Ik kan daar best boos om worden, mensen praten altijd zo makkelijk.'

Grappig

Ik vroeg in een shoarmatent of je daar ook glutenvrij kon eten. Eigenaar begon meteen hevig ja te knikken en wees naar een paar lege stoelen en zei: 'Ja kijk maar stoelen vrij.' Grappig, vond Sanne, die wel meteen vertrok.

Taart

Ik was een keer op school en toen kreeg iedereen taart. Dus vroeg ik of ze ook wat glutenvrij voor mij hadden. Dat waren ze vergeten. Ik mocht ook niet naar huis om zelf wat te halen terwijl ik om de hoek woon. Het kwetste me enorm dat ik moest toe kijken hoe alle anderen lekker taart zaten te eten, aldus Rachelle.

Biefstuk

Tonny kreeg alleen biefstuk in een restaurant en vroeg: 'Krijg ik er niks bij? Friet of aardappeltjes? Zegt de eigenaar: 'Zal ik er pasta bij geven?'

Borrels

Jany gaat niet meer naar 'gezellige' borrels of etentjes van het werk. 'Als er aparte borden zijn voor mij, moet ik die constant beschermen. Iedereen is toch wel benieuwd of het anders smaakt en dan komen ze eraan met handen vol gluten. Kan ik er niets meer van eten. Sta je dus in plaats van gezellig te kletsen je 'fort' te verdedigen. Het is zo vermoeiend...

Maar het is biologisch?

(Fransisca)

HEEFT JE DOCHTER NOG
 STEEDS LAST VAN KOLIEKEN?

(Karin)

Glutenvrij?
 Hmm blijf je lekker slank bij.

(Linda)

IS HET DAN NIET GOED OM TOCH
 STEEDS EEN BEETJE GLUTEN TE ETEN,
 ZODAT JE ER TOCH EEN BEETJE
 AAN GEWEND BLIJFT?

(Thecla)

Ach zo erg is het toch niet, je hebt geen pinda-allergie of zo.

(Thomas)

ALS JE MAAR GENOEG GLUTEN EET,
 DAN BEN JE ER ZO VAN AF ...

(Geranda)

IK SNAP WEL DAT JIJ DIT
 HEBT GEKREGEN, JE EET
 VEGETARISCH EN DAN EET JE
 VEEL BROOD. JE HEBT GEWOON
 TE VEEL BROOD OP. HUH?

(Arja)

Wat doe je?

DAAR ZIT JE DAN...
 VERBAASD, BOOS,
 VERDRIETIG EN/OF
 VERONTWAARDIGD NA
 ZO'N OPMERKING. DAT
 SNAPPEN WE HEEL
 GOED. EN WAT DOE JE
 DAN? TRAINER HANS
 VAN DER VEEN GEEFT
 WAT VUISTREGELS:

1. Het is heel moeilijk, toch is de kunst zo'n opmerking niet persoonlijk op te vatten. Op die manier maak je je gevoelens minder, of niet, afhankelijk van anderen.

2. Een techniek daarbij is om te denken: 'Dit zegt meer over de ander dan over mij'.

3. Bij onnozelheid of onwil in een restaurant, zou ik meteen vertrekken. Als je personeel moet overtuigen, verpest dat jouw avond. Dat wil je niet.

4. Richt je in je omgeving op mensen (restaurants) die wel steunend zijn.

5. Als je het lukt om de humor van klunzige onwetendheid in te zien, helpt het om te lachen. Beter dat je erom lacht dan dat je aangevallen voelt.

6. Laat het zoveel mogelijk los, denk er niet te lang over na.

Er staat veel informatie op slimopkomenvoorjezelf.nl. Daar leer je hoe je slimmer kunt opkomen voor jezelf bij o.a. huisartsen en specialisten.

OH, JE MAG GEEN GLUTEN,
 ONZE GEPANEERDE
 SCHNITZEL IS GLUTENVRIJ.

(Alexandra)

WE LATEN HET VLEES WEG,
 DAT IS TOCH GLUTEN?

(Joke)

Jij hebt geluk,
 want jij hebt een speciaal
 bordje helemaal voor
 jou alleen!

(Jessica)

Geen probleem,
 wij doen de gluten er
 altijd lof bij.

(Joëlle)

Ja, tuurlijk hebben we in dit
 restaurant glutenvrij brood! We
 pakken gewoon een snee van het
 normale brood, daar schrapen we de
 gluten gewoon vanaf (geen grap!)

(Pien)

JE MAG GEEN BROOD?
 WE HEBBEN WEL CROISSANTJES!

(Ria)

ONS ETEN IS GLUTENVRIJ, DOORDAT
 WE ALLES ZO OP HOGE
 TEMPERATUUR BAKKEN. WE BAKKEN
 WE DE GLUTEN ERUIT. DUSSSSSS..

(Heidi)

OF ER GLUTEN INZIT?
 DAN PROBEER JE 'T TOCH GEWOON EVEN?

(Mariëtte)



CROSSED GRAIN LOGO

Veilig, vertrouwd, 100% glutenvrij

Wil je honderd procent zeker weten dat een product glutenvrij is? Kijk dan of op de verpakking het Crossed Grain logo (met nummer) vermeld staat. In de lijst hieronder vind je alle merken die via de NCV een licentie hebben verworven om het logo te mogen gebruiken. De producenten werken niet alleen volgens de Europese richtlijnen van glutenvrij produceren, zij voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS).

NEDERLAND

St. Hendrick	NL-023	K-Bio	NL-086
Rosies	NL-026	Van der Meulen	NL-089
ZiZo	NL-029	FunCakes	NL-090
Meesters van de Halm	NL-035	Nuscarobe	NL-091
Paul's Quinoa	NL-041	Kooc	NL-093
Lieke is Vrij	NL-042	Bakkerij Van Gils Glutenvrij	NL-094
De Traay	NL-045	De Kleine Keuken	NL-095
Peak's Free From	NL-046	Silvo	NL-096
Consenza	NL-047	Madame Cocos	NL-097
Yakso	NL-048	Trouw	NL-098
Lisa's Choice	NL-049	Zonnemaire	NL-099
Fishmasters	NL-050	Nusco Protein	NL-100
Yam	NL-051	Gluten Free Bakery Holland	NL-102
Liberaire	NL-052	Vrij en Blij	NL-103
So Pure	NL-053		

Melvita	NL-056	BELGIË	
Nature Crops	NL-059	Lima	BE-001
Your Organic Nature	NL-060	Provamel	BE-002
Vos Banket	NL-062	Damhert	BE-003
PUUR Rineke	NL-063	Poppies	BE-004
Inproba	NL-065	Turtle	BE-005
Blue Vitality	NL-066	Delhaize	BE-006
Pain du Chateau	NL-067	Equiform	BE-008
Fonte del Gusto	NL-071	Boni/Colruyt	BE-009
Koopmans	NL-072	Generous	BE-011
Sadia	NL-073	Mongozo	BE-012
La Vida Vegan	NL-074	Nutridia	BE-013
Grand'Italia	NL-075	Mannavita	BE-014
Bavaria	NL-076	Gluni	BE-015
Peijnenburg	NL-077	André	BE-016
Professor Grunschnabel	NL-078	L'Artisane	BE-017
Bakker Leo Glutenvrij	NL-079	Dibro	BE-018
Senzagluti	NL-080	Felix Venter's	BE-019
Happy Bakers	NL-081	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Leev	NL-082		
Basics Bakery	NL-083	LUXEMBURG	
Roley's	NL-084	Fage Total, Fage Fruyo	LU-001
So Vegan So Fein	NL-085		

LET OP! Niet ALLE producten van deze merken zijn glutenvrij gecertificeerd. Ga naar www.glutenvrij.nl/veiligglutenvrij voor een overzicht van alle glutenvrije producten die deze merken aanbieden.

Op deze website vind je bovendien een overzicht van buitenlandse producten met het Crossed Grain logo die in Nederland verkrijgbaar zijn (en het keurmerk niet via NCV verkregen hebben) en van producten met het Crossed Grain logo die in andere Europese landen verkrijgbaar zijn.

Heb je het idee dat sommige producenten in de lijst ontbreken, stuur dan een mail naar licentie@glutenvrij.nl. Aan deze lijst kunnen geen rechten worden ontleend.

Colofon

REDACTIE

Hoofredactie Annette Karimi (redactie@glutenvrij.nl)
Aan dit nummer werkten mee Ilona Labree, Laura Kool, Chris Mak, Annette Karimi
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media
Verspreide oplage 18.000
ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Postbus 5135, 1410 AC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.glutenvrij.nl
Openingsuren leden- en financiële administratie ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Bianca Rootsart (directeur), Marieke Docters van Leeuwen (informatie- en eventmanager) Chris Mak (diëtist), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Laura Kool (hoofd Kenniscentrum), Andrea Newton-Wesselijs (licentie- en accountmanager), Désirée Suoth (webmaster), Marlyne van Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Mariëtte van Teefelen (controller), Samira Bellali (financiële- en ledenadministratie), Gerda van Ewijk (P&O-manager).

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIETVRAGEN

Telefonisch spreekuur: maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar € 35,-, bij automatische incasso € 30,-
Veranderingen zoals verhuizing, overlijden, opzegging lidmaatschap graag melden via ledenadministratie@glutenvrij.nl. Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het kalenderjaar schriftelijk doorgeven.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel NL531INGB0005462688, BIC: INGBNL2A. Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL431INGB0003395313, 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.

BESTUUR NCV

Voorzitter Masja Esselink
Penningmeester Bert Pezij
(Algemeen) bestuursleden Paul van der Linden en Sofie van Londen.
Ereleden Hertha Deutz, Peter Vos, Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

Prof. C.J.J. Mulder, Prof. Gerd Bouma, Dr. J.M. Götz, Prof. Dr. R.H. Houwen, Dr. C.M.F. Kneepkens, Dr. M.L. Mearin, Drs. I. Romeijn, Dr. J.J. Schweizer, Dr. A. Al-Toma, Drs. O. v.d. Voort-v.d. Kleij en Cisca Wijmenga, prof. Human genetics, UMC Groningen.

De volgende uitgave verschijnt: juni 2019.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten die niet het Crossed Grain logo voeren. Op blz. 50 is te zien welke producten wel gecertificeerd zijn.



GLUTENVRIJ MAART 2019

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
Dieetproducten
Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

Schnitzer

gluten-free

GLUTEN-VRIJ GENIETEN

in een nieuwe look

Ontdek ons glutenvrije assortiment opnieuw!

www.schnitzer.eu

PIZZA!

Nu gluten- en lactosevrij, verlaagd in prijs en nog lekkerder...



Italiaanse
tomaten



Verbeterde,
knapperige
bodem



Lactosevrije
mozzarella

Onze vernieuwde pizza's zijn onder andere verkrijgbaar bij Jumbo, Albert Heijn en de Natuurwinkel. Vraag naar de verkrijgbaarheid bij jouw winkel.



MET EXTRA
VERGINE OLIJFOLIE



Best in Gluten Free