

PARIJS

PARIJS IS DE STAD VAN LIEFDE, MAAR OOK VAN GLUTENVRIJE RESTAURANTS? WAT ZIJN JOUW ERVARINGEN, VROEGEN WE OP FACEBOOK. VOLGENS RECENTE PARIJSGANGERS IS GLUTENVRIJ ETEN IN DE FRANSE HOOFDSTAD ZOWEL 'HEERLIJK' ALS 'ECHT HEEL LASTIG.' HOE ZIT DAT, VROEGEN WE AAN DE FRANSE COELIAKIE VERENIGING AFDIAG, OFWEL ASSOCIATION FRANCAISE DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN.

'We weten dat Frankrijk niet het makkelijkste land is als je een glutenvrij dieet hebt. Veel restaurants hebben geen allergenenkaart, ook al is dat wettelijk verplicht in Europa. Maar het wordt wel steeds beter', vertelt Christel Robert Turcat, medewerkster bij Afdiag. De moeder van een coeliakiepatiënt geeft een paar tips.

'In Parijs lukt het vaak wel, maar tenzij een restaurant aangeeft glutenvrij te zijn, zou ik niet verwachten dat je er glutenvrij kunt eten. Bel van tevoren. Fijn als het in Frans kan, maar Engels gaat ook goed.'

'Er is hier geen Horeca Alliantie, dus gebruik Tripadvisor, of soortgelijke apps.'



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



Little Nonna

Bij Little Nonna kun je meer dan goed terecht. 'Hier kan je heerlijk Italiaans eten', vinden Jolanda Dielesen-Rosier, Janet Withaar, Minke Min Kyung en Christel van Afdiag. Zij prijzen dit met superlatieven aan. 'Geweldig lekker gegeten en super bediening!', aldus Janet Withaar. Ook Laura, ons eigen hoofd Kenniscentrum, was enthousiast. De kaart is vernieuwd en staat op de website.

 12 Avenue Niel, 75017, Parijs
www.littlenonnaparis.com

Yummy and Guiltfree

Anne Deijkers en Louise Vermeer zijn heel enthousiast. Het is een keten van drie 'wafelrestaurants' in Parijs voor ontbijt, lunch of snack. Er worden glutenvrije, maar ook zuivelvrije, belegde wafels geserveerd. De wafels zijn zowel hartig als zoet belegd. Om je vingers bij af te likken. Ook het personeel is supervriendelijk.

 Temple, 3 Rue du Temple,
Gare de Lyon, Hall 3, Place Henri Frenay,
Boulevard Montmartre, 9 Boulevard Montmartre,
www.yummyandguiltfree.com



Noglu

Noglu wordt vaak en positief in de reacties genoemd. Het is een klein restaurant, patisserie en take-away, met twee locaties in Parijs. Denk aan brioches, scones, koekjes, worteltaart, versgeperst fruitsap, gebak, brood, sandwiches, salades en afhaalmaaltijden. De kaart is 100% glutenvrij! Ook zijn er opties voor lactosevrij en veganistisch.

 Locatie 1, 69 Rue de Grenelle, 75007
Locatie 2, 15 Rue Basfroi, 75011
www.noglu.fr

Helmut Newcake

'Je kunt heerlijk cake eten bij Helmut Newcake. Het is eigenlijk soort coffeeshop. In het weekend is hun brunch ook super lekker', weet Christel Robert Turcat. De patisserie 'san gluten' heeft twee locaties in Parijs. Anke Helmich: 'Onze dochter heeft genoten van haar glutenvrije éclair bij deze patisserie. Een vitrine vol glutenvrij lekkers.' En ook Elsbeth Bonefaas genoot van de lekkere gebakjes. 'Een paradijsje was dat!'

 Helmut Newcake La Madeleine, 28 rue Vignon
Newcake Saint-Honoré, 144 rue Saint-Honoré
www.helmutnewcake.com

Handige zin!

'Je souffre d'une maladie qui s'appelle la maladie coeliaque et je dois suivre un régime absolument sans gluten.'

(Ik heb een ziekte die coeliakie heet en ik moet een glutenvrij dieet volgen.)

KIJK OOK OP BAKERSANDEKERS.NL/GLUTENVRIJE-HOTSPOTS-PARIJS.