



TRAINDEVIE

GLUTEN FREE FOOD

Glutenvrije gerechten aanbieden?

Hoe begin je hieraan en waar je moet op letten.

Meer en meer wordt u als horecazaak geconfronteerd met de vraag naar glutenvrije of andere allergenenvrije gerechten. Toegegeven, dit is niet meteen iets waar u als kok op zit te wachten, maar helaas – door onze voedingsindustrie (lees manipulatie van gewassen)- een realiteit. Het lijkt een heel gedoe om iemand een glutenvrije maaltijd te garanderen, maar eigenlijk hoeft dit helemaal niet zo te zijn. Met enkele kleine aanpassingen kan u ook uw keuken ‘veilig’ maken om zo een breder publiek aan te spreken.

Wat kan en wat kan niet?

Niet toegelaten	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">- Bloem en zetmeel van tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut, durum en triticale- Broodproducten- Bindmiddelen: deegwaren, couscous tarwegriesmeel, tarwebloem, bakkersroom, culinaire room...- Gebak: taart, koeken, pannenkoeken, muesli, wafels, pizzabodem...- Bereide aardappelen waar paneermeel of bloem in verwerkt is: kroketten, gratin..- Gepaneerde vis en vlees, bereid gehakt, paté, alle verwerkte vleessoorten zonder glutenvrije kruiden- Couscous, bulgur, seitan- Bier en dranken die mout bevatten	<ul style="list-style-type: none">- Aardappelen en aardappelzetmeel, rijstmeel, rijstzetmeel, gierst, sorghum, teff- Glutenvrij brood- Bonen, soja, erwten, boekweit, kasha, quinoa, amaranth, tapioca, maniok, cassave, sago- Arrowroot, pijlwortel, kuzu, agar, guarpitmeel (E412), johannesbroodpitmeel, carobe (E410), gelatine, xanthaangom (E415), Arabische gom- Glutenvrij gebak- Glutenvrije deegwaren (maïs, boekwijn, rijst..)- Glutenvrij paneermeel- Eieren, room, melk, yoghurt, sojamelk, platte kaas...- Vlees en vis (niet gepaneerd) of glutenvrij gepaneerd

<ul style="list-style-type: none"> - Bepaalde kruiden: spaghetti, stoofvlees, kipkruiden, viskruiden, satékruiden... - Bouillons 	<ul style="list-style-type: none"> - Groeten en fruit - Olie, boter, margarine - Confituur, honing, siroop - Water, koffie, wijn, thee, frisdranken
--	---

Een heuse lijst, dat gelukkig op te vangen valt door glutenvrije alternatieven of producten die specifiek glutenvrij werden geproduceerd. (zie www.traindevie.be voor een overzicht)

Naast het hebben van veilige producten en ingrediënten zijn er nog enkele zaken waar u absoluut rekening mee moeten houden om het gerecht 100% glutenvrij te kunnen opdienen:

- Was steeds uw handen voordat u aan de bereiding van een glutenvrije maaltijd start.
- Verzeker er u van dat alle ingrediënten wel echt glutenvrij zijn. Dit kan eenvoudig door een check van het etiket, door de allergenenwetgeving moeten allergenen hier vetgedrukt staan.
- Bewaar glutenvrije producten apart, met duidelijk opschrift in een afgelsoten verpakking.
- Bak geen glutenvrij brood af in een oven waar u ook gewoon brood in bakt. Dit kan enkel mits gebruik van grillbags die kruisbesmetting tegen gaan.
- Leg een glutenvrij producten steeds op een cleane plaats waar geen glutenbevattende producten op gelegen hebben. Een glutenvrij broodje kan niet op de zelfde plank gesneden worden als een normaal broodje.
- Gebruik een apart mes om een glutenvrij broodje te snijden
- Gebruik een aparte friteuse voor het bereiden van glutenvrije kroketten ed. Indien frieten en kroketten normaal in éénzelfde pot worden klaargemaakt moet ook voor frietjes in een andere frietpot gebakken worden om deze glutenvrij te kunnen aanbieden.
- Zet een glutenvrij broodje altijd in een apart mandje op tafel.

De voorbije maanden hebben wij reeds vele klanten kunnen overtuigen om ook in te zetten op een glutenvrije (en lactosevrije) kaart. Er zijn twee mogelijkheden:

- Je zet een aantal vaste gerechten op je kaart die je 100% glutenvrij kan aanbieden:
 - o door deze gerechten voor iedereen glutenvrij te maken. Hiervoor maak je gebruik van glutenvrije ingrediënten.

Voorbeelden:

- gebruik glutenvrije paneermeel en serveer zo al je klanten glutenvrije balletjes in tomatensaus, dit verandert niets aan de smaak.
- Maak je sauzen standaard glutenvrij door voor een glutenvrij bindmiddel te kiezen.

- o Je haalt een aantal glutenvrije producten in huis om ook deze klant een volwaardig gerecht te kunnen aanbieden.

Voorbeelden:

- Je vervangt een broodje door een glutenvrij broodje of serveert burgers in een glutenvrij burgerbroodje. (Op voorwaarde dat de burger zelf glutenvrij is uiteraard)
 - Haal glutenvrije pasta in huis (verzekert je er wel van dat je saus ook glutenvrij is)
 - Zorg dat je een aantal glutenvrije porties in de diepvries zitten hebt zoals rondsstoofvlees, lasagne, vol-au-vent... om aan de wisselende vraag te voldoen. Hier hoeft je verder niets aan te doen behalve opwarmen.
- Je hebt voor elk gerecht op je kaart een glutenvrij alternatief, dit door echt de ingrediënten à la minute te gaan aanpassen. (Niet door het weglaten van bepaalde ingrediënten. Een glutenvrije klant betaalt ook gewoon de volle pot.)

Laat geen ingrediënten of etenswaren weg zoals vb brood. Een glutenvrije klant betaalt evenveel en wilt dus ook een volwaardig gerecht.

Traindevie staat u graag bij met advies over het aanpassen van uw kaart, contacteer ons en vraag naar de mogelijkheden!

En vergeet niet... Een glutenvrije eter komt nooit alleen!