



Heel veel terug voor heel veel zonder

Suiker en vet zijn niet meer de enige boosdoeners in voeding. Gluten zijn de nieuwe onverlaten. Mensen krijgen er buikpijn van. Of raken oververmoeid. Een kwestie van ACE, Aanstelleritus Commedicoes Enormoes, of toch niet? Bij Bakkerij Met Zonder komen klanten uit vrijwel het hele land baksels kopen die niet alleen glutenvrij maar ook lactosevrij zijn.

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA
FOTO: ARJEN POORTMAN

Stokbrood, croissants, krentenbollen, pizza's, pannenkoeken, poffertjes, appeltaart, chocoladecake, speculaasjes, muesli, beschuit, crackers, toast, chips, matze, hosties, pasta's, bami, couscous: overall zitten gluten in. Zelfs in bier, vleeswaren, vleesvervangers, sauzen, soepen, snacks, ijs, allerlei soorten snoep en geneesmiddelen zijn ze dikwijls aanwezig. Gluten is een verzamelnaam voor een groep eiwitten die zich in het binnenste – het endosperm – bevinden van een aantal granen, waaronder tarwe, rogge, gerst en spelt. Gluten zorgt voor stevigheid en elasticiteit. Bovendien helpt het bij het rijzen van brooddeeg en het binden van sauzen.

Zoektocht

'Ik eet al jarenlang lactosevrij en dat was geen enkel probleem', vertelt Ellen de Jong die in het Oostelijk Havengebied Bakkerij Met Zonder

runt. 'Maar toen kreeg ik een vriend die glutentolerant is. Ontbijten en lunchen werd lastig, want ik gebruik geen melk en kaas, hij geen brood en muesli. Omdat onze bevindingen met voorverpakt glutenvrij brood erg slecht waren – het heeft veel weg van karton dat een dag later in een baksteen verandert – besloot ik zelf te gaan bakken. Het werd een zoektocht naar het ultieme glutenvrije brood en gebak. Die tocht liep langs misbaksels, zwartbaksels, ingedeukte broden, onbedoelde brokkeltaarten en papjes-cake. Ik experimenteerde tot het perfect was, vriendelijk diende hierbij als proefkonijn.'

Met/zonder van alles

Ellen kreeg steeds meer lol in het bakken van broden en taarten. Haar baan als grafisch vormgever ging ze dan ook combineren met het verkopen van haar baksels op de markt. 'Steeds meer klanten plaatsten bestellingen. Op den duur fietste ik met volle fietstassen door Amsterdam', vertelt ze. Het leidde tot een volledige carrièreswitch. 'In de avonduren houd ik me nu dikwijls bezig met het lezen van recepten in blogs, boeken en tijdschriften, ter inspiratie. Als ik er zo'n twintig heb gelezen ga ik zelf iets bedenken. Mijn vriend is allang niet meer de enige die alles voorproeft. Mijn buurman maakt deel uit van ons proefpanel, hij heeft geen enkele allergie en mag dus alles eten. Daarom kan hij goed vergelijken met producten die in standaardwinkels te koop zijn. Brood en gebak moet gewoon lekker zijn. Wat ik maak, is met van alles en zonder van alles. Een mens eet ook met zijn ogen. Bij het zien van een brownie denk je aan zoet, dus zo moet hij ook smaken. Daarvoor gebruik ik een combinatie van zoetmakers, zoals palmsuiker, dadels en agavesiroop. Ik vind het belangrijk puur te bakken. Dus zonder bewaarmiddelen, kleurstoffen en synthetische rijsmiddelen.'

Eén kruimeltje

Met de hand op het hart stelt Ellen dat alles wat ze maakt gegarandeerd glutenvrij is. 'Voor mensen met glutenintolerantie, ook bekend als coeliakie, is dat absoluut noodzakelijk', zegt Charles van Bebber, diëtist. 'Zij zijn niet in staat gluten af te breken. Delen van de dunne darm raken erdoor beschadigd. In een gezonde darmwand zorgen de darmvlokken (plooiën) voor een opname van voedingsstoffen. Bij mensen met coeliakie zijn de darmvlokken compleet verdwenen, met een gladde darmwand tot gevolg. Voedingsstoffen krijgen geen kans meer te worden opgenomen. Buikpijn, diarree, gewichtsverlies, vermoeidheid en een tekort aan mineralen en vitamines zijn het resultaat. Met een dieet groeien de darmvlokken weer aan.' Charles benadrukt dat mensen met coeliakie zelfs van één kruimeltje gluten ziek kunnen worden. Ze moeten altijd waken voor kruisbesmetting. Aparte potten jam en pindakaas zijn nodig omdat een mes dat op een gewone boterham heeft gezeten en vervolgens in de pot komt al kan zorgen voor glutenoverbrenging. Het is altijd oppassen. Glutenvrij eten is voor mensen met coeliakie absoluut een must. Ook zijn er mensen bij wie klachten verbeteren als ze een glutenvrij dieet volgen, maar bij wie deze auto-immuunziekte is uitgesloten. Voor de overigen is dit dieet niet meer dan een hype.

Glutenvrijlogo

100% glutenvrij is niet te garanderen. 'Haver bevat weliswaar geen gluten maar ook de vogels kunnen zaadjes overbrengen. Daarom is er een maximale norm van twintig milligram per kilo. Alleen deze producten bevatten een glutenvrijlogo en dat zijn dan ook de enige producten waarmee ik werk. Ik bak in combi's van diverse melen. Boekweit, kokosmeel, aardappelmeel, mais, tapioca, witte rijst en quinoa zijn uitstekend geschikt. Ik ga ervoor dat mijn klanten veel terugkrijgen voor het vele zonder', aldus Ellen. 'Dikwijls reageren ze geëmotioneerd omdat ze alles wat ik verkoop kunnen eten.' ◀

www.metzonder.com