



# Glutenvrij Lactosevrij binnen de wereld van banket





# 1/ Lactosevrij:

Definitie:

→ Geen wettelijke norm voor volwassenen

→ Wel voor zuigelingenvoeding:  
max. 10 mg/100 kcal.





## 3 vormen:

- Aangeboren alactasie
- Primaire lactose-intolerantie
- Secundaire intolerantie,





## Wat is lactose?

→ Lactose is de suiker van de melk. Deze melksuiker is een meervoudige suiker die voorkomt in melk en melkproducten, maar ook in veel andere voedingswaren.





## Waarom word je gevoelig of zelfs overgevoelig voor lactose:

→ In de meeste gevallen is lactose-intolerantie te wijten aan een tekort aan lactase in de dunne darm, dat na verloop van tijd ontstaat. Je wordt niet met lactose-intolerantie geboren.





## Wat zijn de symptomen?

→ Het gebrek aan lactase veroorzaakt maag-darmklachten zoals: een opgeblazen gevoel, winderigheid, diarree en misselijkheid.





## Welke voedingsmiddelen bevatten lactose:

→ Melk en melkproducten uiteraard. Maar ook tal van andere levensmiddelen, omdat de voedingsindustrie lactose op grote schaal gebruikt om de houdbaarheid van de producten te verlengen.





Enkele populaire voedingswaren met een hoog of laag lactosegehalte zijn:

Melkproducten: ... Maar ook:

Melk (koemelk, schapenmelk, gecondenseerde melk)

Bepaalde kazen en bepaalde vleeswaren.







# Bakkers willen boter gebruiken in bladerdeeg en gebak:

- Kunnen gebruik maken van geconcentreerde boter
- Margarine met boteraroma
- Er bestaat ook lactosevrij boter op de markt
- Het procedé isoleert de lactose zonder echter het natuurlijke aspect van de melk aan te tasten.





## Let op deze vermeldingen op het etiket:

Poedermelk | Wei | Melkserum |  
Lactose Melk (volle, halfvolle,  
magere) van koe, | geit, schaap...





## Waar vind je lactose?

- Ongegiste zuivelproducten
- Kaas met korte rijping
- Boter, margarine, romen, sauzen
- Roomijs





- Allerhande broodjes, ontbijtgranen, taart en gebak
- Koekjes en melkchocolade
- Sommige vleesbereidingen, sauzen, soepen...
- Sommige medicijnen





## Welke oplossingen zijn er?

- Gegarandeerd lactosevrije zuivelproducten
- Lactosearme melk
- plantaardige dranken (soja, rijst, amandel, kokosnoot,...)





## Allergie:

0,1 tot 0,5% = Het percentage volwassenen allergisch voor melk. Personen die allergisch zijn, vertonen een immuunreactie als ze in contact komen met melkeiwit.





## 2/ Glutenvrij:

**Definitie:** Het glutengehalte van het levensmiddel mag maximaal 20 mg/kg product bedragen. (20 PPM)

**Met zeer laag glutengehalte of gluten arm:** Het glutengehalte van het levensmiddel mag maximaal 100 mg/kg product bedragen.





## De effecten van gluten:

Mensen met glutenintolerantie hebben spijsverteringsproblemen, voelen zich vaak moe en verliezen gewicht. Om verdere verwickelingen te vermijden moet hun voedingspatroon worden aangepast.







## Coeliakie: (spreek uit als 'seu-lia-kie')

is een auto-immuunziekte waarbij iemand overgevoelig reageert op gluten. Dat is een eiwit dat in tarwe.

Gluten maakt het mogelijk een luchtig brood te bakken, omdat het zorgt voor een elastisch deeg dat de luchtbelletjes die tijdens het rijzen worden gevormd, beter vasthoudt.





Bij coeliakie irriteert en beschadigt het gluten het slijmvlies van de dunne darm. Die kan de voedingsstoffen daardoor niet goed opnemen. Vaak leidt dat tot diarree of juist verstopping. Op den duur ontstaat er een tekort aan voedingsstoffen, bloedarmoede en botontkalking.





Coeliakie komt zowel bij kinderen als bij volwassenen voor. Hoe eerder het wordt ontdekt, hoe beter de darm kan herstellen.





# Glutenbevattende granen zijn onder andere:

- Gerst, haver, rogge
- tarwesoorten, onder andere
  - spelt, emmertarwe en eenkoorn zijn voorlopers van latere tarwesoorten.
  - durumtarwe, harde tarwe of macaronitarwe
  - gewone tarwe, broodtarwe.
  - khorasantarwe (geregistreerd handelsmerk: kamut)





- Egypte herontdekte tarwevariëteit.
- triticale of tarwerogge, kruising van tarwe en rogge.
- tritordeum natuurlijke kruising tussen wilde Chileense gerst en durumtarwe (*Hordeum chilense* × *Triticum durum*).





## De volgende granen bevatten weliswaar gluten, maar veroorzaken geen coeliakie:

- Mais, rijst, teff

## Granen die glutenvrij (gliadinevrij en gluteninevrij) zijn:

- Gierst, sorghum, Boekweit





# Lactose- en glutenvrij gecombineerd:





# Enkele toepassingen in de praktijk:







## Brownies glutenvrij:

(lactose- en glutenvrij)

180 g eigeel + 130 g ei + 55 g suiker opkloppen.

310 g poedersuiker + 25 g cacaopoeder droog mengen, zeven en ondermengen

700 g eiwit + 195 g suiker opkloppen kort ondermengen

470 g donkere chocolade + 390 g boter (lactosevrij) samen smelten en kort ondermengen.





## Botercake:

(lactose- en glutenvrij)

450 g boter (lactosevrij)

450 g griessuiker

450 g ei

450 g glutenvrije bloem (Nogluten)

10 g bakpoeder





## Cake met limoensiroop:

(lactose- en glutenvrij)

160 g boter (lactosevrij)

1 zeste limoen

175 g griessuiker

150 g ei

190 g polenta

225 g amandelbroyage 100%

6 g bakpoeder

50 g limoensap (over de gebakken cake sprenkelen)





## Wortelcake:

(lactose- en glutenvrij)

200 g ei

300 g kokosbloesemsuiker

220 g zonnebloemolie

200 g fijn geraspte wortel

380 g amandelpoeder 100%

120 g walnoten (hakken naar gewenste grootte )

4 g peperkoekkruiden

6 g bakpoeder





# Rabarbercake:

(lactose- en glutenvrij)

150 g ei

190 g griessuiker

125 g zonnebloemolie

250 g room 35% (lactosevrij)

1 sinaasrasp

200 g rabarber (in blokjes gesneden en bestrooid met bloemsuiker)

130 g kastanje meel

2 g zout

6 g bakpoeder





# Chocoladegebak met crèmeux en mousse op basis van ganache: (Lactose- en glutenvrij)





## Chocoladebiscuit zonder bloem:

(lactose- en glutenvrij)

285 g eiwit

155 g griessuiker

220 g dooiers

70 g amandelpoeder 100%

70 g bloemsuiker

35 g cocoaopoeder





## Kersen-crèmeux:

1 kg puree

300 g eigeel

375 g ei

250 g suiker

400 g boter (lactosevrij)

4 bl gelatine







## Chocoladecrème met vruchten:

(lactose- en glutenvrij)

190 g volle melk (lactosevrij)

75 g invertsuiker

190 g rode vruchtenpuree of  
bosvruchtenpuree

460 g Manjari chocolade of donkere  
chocolade

3 bl. gelatine

750 g room 35% (lactosevrij)





## Lactosevrij/glutenvrij van. roomijs: (9,4%)

(lactose- en glutenvrij)

1 l lactosevrij melk

200 g suiker

300 g lactosevrij room

20 g boterconcentraat (of zachte margarine met laag smeltpunt)

25 g dextrose

160 g eigeel

1 vanillestok

gecombineerde ijsverbeteraar (lactosevrij)





## Lactosevrij/glutenvrij roomijs: (8,6%)

(lactose- en glutenvrij)

1 l lactosevrij melk

200 g suiker

200 g lactosevrij room

20 g boterconcentraat (of zachte margarine met laag smeltpunt)

25 g dextrose

120 g eigeel

gecombineerde ijsverbeteraar (lactosevrij)





# Cursus – “School of Ice”

## Glutenvrij ijs

## Lactosevrij ijs





Hans D'heer

Vakleraar:

Bakkerijschool Ter Groene Poorte

Gastdocent:

Syntra West Brugge

Gelato University (Carpigiani)

Bologna Italië

Ice consulting

Auteur:

boek: La Glaces Sans Secrets





# School of Ice

Cursussen korte modules  
specialiteiten:

“Giusto di Prima Verra”

“Giusto di Autunno”

“Christmas Atmosphère”

“Crackling icelolly’s & cold whoopie  
pies”

“Gluten- en lactosevrij ijs





## Doel van deze modules:

- Opvolging basiscursussen
- Vervolmaking vak
- Nieuwe trends smaakcombinaties
- Nieuwe trends afwerkingen/decoraties





## Werkwijze:

- De groep van 2
- Minimum vereiste voorkennis
- Alsook veilige en hygiënische werkkledij en schoenen







## Dag 1:

- Theoretische toelichting
- Volledige begeleiding
- Alle smaken en combinaties
- Incl. bodems, krokant, interieurs, ...
- gebruik van de allernieuwste vormen en mallen





## Dag 2:

- Alle samenstellingen worden ontvormen
- Uitleg van nieuwste technieken





## Dag 2:

- De technieken worden allemaal voorgedaan
- Alle creaties mogen nadien gefotografeerd worden en ook meegenomen.
- Napraten
- Steeds vragenstellen na de cursussen kan ook





# “Vegan en glutenvrij ijs” Cursus bij School of Ice:

Dinsdag 20 en 27/4





Hartelijk dank voor jullie aandacht!

Hans D'heer

