

Zuivere koffie?

Pure koffie bevat geen granen en is dus van nature glutenvrij. Zoveel is duidelijk. Maar hoe zit het met koffiepads met smaakjes, oploskoffie of aardbeienthee? Een verslag van een verwarrende zoektocht naar het antwoord.

Tekst: Tatja Claessen

In september vorig jaar belde een lid van deze vereniging met een vraag aan de diëtiste/voedingsdeskundige: Zijn alle varianten van Senseo koffiepads glutenvrij? Ik zocht contact met de producent van Senseo, Douwe Egberts, en kreeg per mail het volgende antwoord:

Geachte mevrouw Claessen, Zoals telefonisch afgesproken zou ik u per email de antwoorden terugkoppelen. De single ingrediënt varianten van Senseo bevatten geen gluten. Voor de andere (milk based) varianten heb ik navraag gedaan en ook deze varianten zijn vrij van gluten.

Duidelijk dus: geen gluten in pure koffie, geen gluten in Senseo.

In april echter kreeg de redactie van dit blad het volgende bericht doorgestuurd

van vrijwilligster Gerda Hobert. Ook zij had naar aanleiding van verhalen over gluten in Senseo in het geruchtencircuit navraag gedaan bij Douwe Egberts over gluten in koffie en koffiepads. Als antwoord kreeg zij:

*Reactie Douwe Egberts webshop, contactnummer 1574868
Geachte mevrouw Hobert,*

U schrijft dat u wilt weten of er gluten in onze koffie en koffiepads zitten. Koffie is van nature glutenvrij. Alleen in de varianten Senseo Rio de Janeiro en Senseo Sevilla zitten gluten. Wij raden u aan om deze varianten niet te drinken.

Nu raken we toch een beetje het spoor bijster. Zou de receptuur veranderd zijn? De redactie van dit blad vroeg Douwe Egberts in april om opheldering, maar

helaas liet het antwoord even op zich wachten, anders hadden we u dit nieuws al in het vorige nummer kunnen brengen. Maar onlangs kregen we het verlossende antwoord:

Het antwoord dat u van onze Consumentenservice heeft gekregen is incorrect: de Senseo City varianten zijn namelijk allemaal glutenvrij. Het antwoord met contactnummer 1574868 is namelijk geformuleerd op basis van een incorrecte allergenenlijst.

Als correctieve actie is onmiddellijk besloten om deze lijst te corrigeren. Tevens zal Quality Assurance er op toe zien dat de allergeneninformatie te allen tijde up-to-date is.

Dat lijkt ons een voor de hand liggend idee: dat de allergeneninformatie van zo'n groot bedrijf te allen tijde up to date is!



Toch waren we nog niet helemaal gerustgesteld. Onze diëtiste Esther Mehlenberg (terug van weggeweest na de bevalling van haar prachtige dochter) heeft daarom nog een keer navraag gedaan naar de ingrediënten van Senseo en omdat er weer nieuwe vragen over thee binnen kwamen, ook maar meteen daarover.

Over de ingrediënten van de Senseo City koffiemelanges meldde de fabrikant nu het volgende:

De in Senseo City koffiemelanges aanwezige aroma's bevatten maltodextrinen. Zoals u waarschijnlijk weet, vormen maltodextrinen warenwettelijk een uitzondering op de stoffen die allergieën of intoleranties veroorzaken, waardoor er ook geen allergenendeclaratie van gluten is opgenomen op de verpakking.

** Rio de Janeiro: op basis aardappel en tarwe;*

** Sevilla: op basis van tarwe;*

** Vienna: op basis van mais.*

Zowel onze eigen fabrieken als ook onze toeleveranciers werken met strikte voedselveiligheidssystemen om zo onder andere kruisbesmetting te voorkomen. Om dit te garanderen voert De Masterblenders 1753 als onderdeel van het Vendor Assurance programma regelmatig kwaliteitsaudits uit.

Dat betekent dat alle Senseo varianten theoretisch glutenvrij zijn en er ook niet of nauwelijks gevaar is voor

kruisbesmetting. Sommige varianten bevatten maltodextrine en dat kan als bron tarwe hebben (zoals bij de varianten Sevilla en Rio de Janeiro). Echter, door de verregaande bewerking van de oorspronkelijke ingrediënten in maltodextrine is de hoeveelheid gluten die er nog in kan zitten verwaarloosbaar, of eigenlijk praktisch nul. Het is zo weinig, dat het niet eens vermeld hoeft te worden bij de ingrediëntendeclaratie en allergeneninformatie. Toch lijkt er een kleine groep mensen met coeliakie te zijn die zelfs hier niet tegen kan. Deze mensen kunnen deze soorten koffie dus beter niet nemen. En dat geldt ook voor sommige vruchtentheesoorten van Pickwick. Daarover kreeg Esther het volgende antwoord:

Aan de meeste fruitstukjes en honingstukjes die Pickwick in de thee gebruikt wordt een geringe hoeveelheid maltodextrine als dragerstof toegevoegd.

Het verhaal is verder vrij technisch van aard. Het komt erop neer dat wanneer maltodextrine gebruikt wordt als technische hulpstof, het volgens de Europese regelgeving niet vermeld hoeft te worden in de ingrediëntendeclaratie. Douwe Egberts heeft overigens toegezegd om, naar aanleiding van de vragen van Esther, de informatie op de verpakking te evalueren. De hoeveelheid maltodextrine is bij deze theesoorten erg klein en de hoeveelheid gluten in maltodextrine ook nog eens verwaarloos-



baar. Voor verreweg de meeste mensen met coeliakie levert deze thee daardoor geen problemen op. Als u vermoedt dat u bij die groep zeer gevoelige coeliakiepatiënten hoort die toch klachten krijgt van dit soort producten, ga dan liever niet op eigen houtje maltodextrine, glucosestroop en wat dies meer zij uit uw dieet weglaten. Verstandiger zou zijn om eerst eens naar een gespecialiseerde diëtiste te gaan. Daar kunt u uw dieet onder de loep laten nemen. Zo kunt u er achter komen of u inderdaad supergevoelig bent voor elk miniem spoorje van gluten, of dat er iets anders aan de hand is. Denk daarbij bijvoorbeeld aan verborgen gluten, glutenstapeling, vezeltekort of misschien nog een andere voedselovergevoeligheid (bijvoorbeeld lactose-intolerantie). Als u nodeloos alles met maltodextrine en dergelijke uit uw menu weert, kan dat uw dieet onnodig zwaar maken. Als u veel zelf kookt en niet te veel uit pakjes en zakjes, krijgt u sowieso al veel minder van dit soort stoffen binnen. ■

SMAAKJES EN GLUTEN

Overigens zijn er ook theesoorten die wel gluten bevatten in de vorm van gerstemoutaroma of -extract. Gerstemout bevat gluten en is daarom ongeschikt voor mensen met coeliakie. Als er gerstemout in een theesoort is verwerkt, moet dit op het etiket worden vermeld. Een aantal theesoorten van het merk Yogi Thee en van het merk Celestial Seasonings hebben gerstemout op het etiket staan en waarschijnlijk zijn er nog wel meer merken waarbij dit het geval is. Vooral bij thee gemaakt van kruidenmixen goed het etiket lezen dus!

En dan kregen we ook nog een mail van Els Jaspers, die dankzij oplettend hotelpersoneel in Sardinië een fijne glutenvrije vakantie heeft genoten (Hotel Aldiola Country Resort). De oploskoffie van het Italiaanse merk Sprintday in haar hotel bleek gluten te bevatten. Zij werd daarop gewezen door het personeel en het liep dus goed af. Maar hieruit blijkt maar weer dat koffie met smaakjes uit een zakje toch enig glutenrisico met zich mee brengt. Ook hier goed etiket lezen dus of anders gewoon een goede caffè espresso, macchiato of lungo nemen. Of wat dacht u van een potje ouderwetse filterkoffie?