

Mosterd bij de maaltijd

Mosterd is zo oud als de weg naar Rome. Grieken gebruikten het als medicijn: tegen schorpioenbeten, ischias of oorsuizen, en zelfs – volgens de wiskundige Pythagoras – ter verbetering van het geheugen. Pas later werden ook de culinaire kwaliteiten van het scherpe goedje ontdekt.

Tekst: Tatja Claessen

Mosterd is een veelzijdig product waar ook de glutenvrije mens graag van wil genieten. En op zich kan dat ook, maar mosterd is wel een product waarvoor je even op je hoede moet zijn. Het valt in de categorie van de verborgen gluten: code oranje dus. Het kán gluten bevatten, maar dat is niet altijd zo. Er is mosterd en mosterd: grove mosterd, fijne mosterd, Franse mosterd, Limburgse mosterd, Zaanse mosterd, mosterd met honing, en daarnaast nog op mosterd lijkende varianten zoals mosterdsaus. Meestal ziet de ingrediëntenlijst van pure mosterd (dus niet de mosterdsaus of mosterd met een smaakje), er ongeveer zo uit: water, mosterdzaad,

azijn, suiker, zout. En soms ook nog: specerijen, voedingszuur, citroenzuur of antioxidant E224 (kaliummetabisulfaat). Waar komt het gevaar voor gluten bij mosterd dan vandaan? Het zou de azijn kunnen zijn, soms zit daar gluten in, bijvoorbeeld als het moutazijn is, maar dan zou het expliciet op het etiket vermeld moeten worden. Ook 'specerijen' is een beetje een verdachte term. Mosterdzaad is van zichzelf glutenvrij, dus dat is het niet, zou je zeggen.

LICHTE BESMETTING

Om wat duidelijkheid te krijgen zochten we contact met drie bekende mostermakers: Marne, De Echte Zaanse Mosterd en Kühne. Zowel Marne en Zaanse Mosterd komen met ongeveer hetzelfde verhelderende verhaal. Ze gebruiken voor

hun mosterd geen ingrediënten die gluten bevatten. De reden dat ze toch, vooral bij de grove mosterdsoorten, voor een mogelijke besmetting met gluten waarschuwen, is de volgende: mosterdzaad is een landbouwproduct. Theoretisch kan er een verdwaalde tarweaar tussen het mosterdzaad groeien en mee gaan in de oogst. Natuurlijk wordt het mosterdzaad na de oogst nog gereinigd en gezeefd. Toch is het volgens de fabrikanten niet uit te sluiten dat er onbedoeld glutenhoudend materiaal in de mosterd terecht komt. De kans erop is wel erg klein. De grove mosterdsoorten, zoals de Groninger, Limburgse of grove Zaanse mosterd bevatten hele of grof gemalen mosterdzaadjes. Een eventueel aanwezig stukje glutenhoudend materiaal zou bij deze varianten makkelijker tus-



36



Glutenvrij • december 2013



sen het ongemalen zaad kunnen blijven zitten dan bij fijn gemalen soorten. Bij gladde mosterdsoorten, zoals Hollandse mosterd, fijne Zaanse mosterd, Dijon mosterd en Franse mosterd, is de kans op aanwezigheid van gluten kleiner, omdat eventuele glutensporen daarin meer verdeeld zijn door de gladde mosterd brij dan in de grove soorten. Marne zegt dat hun eigen steekproeven op gladde mosterdsoorten een glutengehalte van 20 ppm of minder laten zien, terwijl Zaanse Mosterd aangeeft daar nog onder te zitten: 5 ppm. Zaanse mosterd geeft dezelfde waarde overigens ook voor de grove mosterd. Daar moet bij vermeld worden dat het hier gaat om zelf uitgevoerde testen die niet zijn gecontroleerd door een onafhankelijke instantie. Ook bij Kühne verklaart men geen glutenhoudende ingrediënten te gebruiken. Deze fabrikant geeft daarnaast een meer algemene verklaring: 'In principe zijn al onze artikelen die in Nederland verkrijgbaar zijn vrij van gluten (met uitzondering van de piccalilly en de dressings). Echter, wat de sporen van gluten betreft kunnen wij er alleen op wijzen dat recepturen kunnen veranderen. Let er wel op dat er altijd een geringe hoeveelheid van sporen van gluten niet uit te sluiten is door transport, voorraadbeheer en productie in machines waarmee vooraf glutenhoudende producten zijn vervaardigd.' Samenvattend: de kans dat pure fijne mosterd gluten bevat, is vrij klein. Aangezien zeker van scherpe mosterd over het algemeen ook nog kleine hoeveelheden gegeten worden, lijkt het risico dus wel mee te vallen. Mocht u een keer veel mosterd nodig hebben in een recept, bijvoorbeeld als u mosterdsoep of mosterdsaus maakt, dan kunt u voor de zekerheid kiezen voor een gecertificeerd glutenvrije variant, zoals die van Damhert of De Rit.



Een recept met glutenvrije mosterd:

WITLOF MOSTERDSOEP MET SPEKJES

Ingrediënten

1 kilo witlof, gesneden, beetje apart houden voor de garnering
1 gesnipperde ui
125 gram magere spekblokjes*
1 flinke eetlepel glutenvrije mosterd
1,5 dl witte wijn
1 eetlepel olijfolie
verse bieslook
peper en zout naar smaak
12 dl glutenvrije groentebouillon
scheutje (plantaardige) room

Bereiding:

Snij en was het witlof en laat uitlekken. Verhit in een soeppan de olijfolie en bak daarin de spekreepjes. Voeg dan de ui en mosterd toe en fruit die kort. Doe het gesneden witlof erbij en bak even aan. Blus af met witte wijn en voeg de bouillon toe. Laat alles ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep een beetje met een staafmixer totdat het witlof wat fijner is, maar niet zonder 'bite'. Doe room, zout en peper erbij. Eventueel wat geraspte Parmezaanse kaas erover is heel smakelijk (gebruik dan minder of geen zout). Garneren met stukjes bieslook en witlof.

*Ga wel na of de spekblokjes glutenvrij zijn – en, als je ze bij de slager koopt, of hij een schoon mes gebruikt.

Glutenvrij • december 2013

37