

FreeOf Bakery: passie zonder gluten



Glutenvrije producten zijn niet te eten, hoor je vaak. Dat hoeft niet waar te zijn, zo bewijst FreeOf. Zij leveren twee keer per week vers brood aan natuurvoedingswinkels en biologisch glutenvrij brood aan Bakkerij Verbeek in Brummen (leverancier van biologisch brood). En in veel supermarkten en online via Broodpakket.nl zijn hun producten van het merk Mam's te vinden: broodjes, cake, koekjes enz. Wij spraken met Frank Willems, eigenaar en oprichter van FreeOf, dat dit jaar 10 jaar bestaat. Over passie voor het vak, nieuwe innovaties in de branche en trends en 'hypes' omtrent voeding.

Door: Pijs de Wit

Willems: "Dat er meer ontwikkelingswerk nodig is voor producten zonder gluten moge duidelijk zijn. Er zijn echter hoopvolle ontwikkelingen in de zin van het terugbrengen van haver in Nederland. Wij maken ons sterk voor lekkere glutenvrije producten waar mensen die geen gluten verdragen dagelijks van kunnen genieten."

Met de paplepel

Frank Willems is groot geworden in de bakkerijbranche. Zijn vader is eigenaar en oprichter van Willems Bakkerijmachines waar machines en broodstaven worden gemaakt voor bakkers, zowel voor de industrie als voor het ambacht. Zijn moeder is een bakkersdochter. Je kunt dus gerust zeggen dat het bakkersvak hem met de paplepel is ingegoten. Toen hij werkte in het bedrijf van zijn vader vroeg Verbeek uit Brummen hem een broodstraat te maken voor glutenvrij brood. Onder andere vanuit zijn studie Productietechnologie in Wageningen wist Frank dat je ook 100% glutenvrij brood kan maken in een bakkerij waar gluten worden verwerkt. Dat was dan ook zijn antwoord naar Verbeek, maar hij voegde er meteen aan toe: "Ik wil dat brood wel voor je maken." En zo zag FreeOf het levenslicht.

Absoluut glutenvrij

Frank schiet kort de ontwikkelingen in het vak. "Tweintig jaar geleden had je een volkorenbrood

dat half zo hoog was als een wit brood en een bruinbrood zat er tussen in. Vandaag de dag is elk brood even hoog en luchtig. Daar heb je dus veel hulpmiddelen bij nodig en die vinden we in de gluten. De graanrassen zijn inmiddels doorgekweekt om vooral zoveel mogelijk gluten te bevatten." Voor Frank is het dan ook niet verbazingwekkend dat er steeds meer mensen zijn die niet tegen deze hoeveelheid gluten kunnen.

In onze cheng om alles maakbaar te krijgen, hebben we gezondheid niet voldoende voor ogen gehad. In zijn bakkerij komen helemaal geen gluten binnen, vertelt Frank. Niet met de grondstoffen en niet met de medewerkers. Ze mogen zoveel brood eten als ze willen, maar alleen het brood dat ze zelf maken binnen het bedrijf. Dat betekent ook dat Frank bezoekers wegstuurt als hij niet zeker weet dat ze uit een glutenvrije omgeving komen. Vertegenwoordigers, maar ook de keuringsdienst van waar krijgen de vraag: "Kom je niet uit een bakkerij waar gluten worden verwerkt? Dan zien we je graag morgenochtend terug als wij je eerste adres zijn"

de helft zo hoog was als een wit brood en een bruinbrood zat er tussen in. Vandaag de dag is elk brood even hoog en luchtig. Daar heb je dus veel hulpmiddelen bij nodig en die vinden we in de gluten. De graanrassen zijn inmiddels doorgekweekt om vooral zoveel mogelijk gluten te bevatten." Voor Frank is het dan ook niet verbazingwekkend dat er steeds meer mensen zijn die niet tegen deze hoeveelheid gluten kunnen.

Genoeg smakelijke alternatieven

Maar er zijn meer verboden allergenen: tarwe, melk (dus lactosol), soja, pinda's en noten komen er evenmin in. Dus ook hier geldt: een taartje met noten of slagroom wordt teruggestuurd. Een glutenvrij boterham beleggen met pinda's is een grote zonde en wordt absoluut niet toegestaan. Er komt geen grondstof of product het pand binnen dat niet vrij is van de bovenstaande allergenen.

Ook maïs is een ongenode gast. Toen in het verleden maïs nog vaak besmet was met een schimmelinfectie (daar is het gevoelig voor) heeft Frank besloten om helemaal geen maïs meer te gebruiken. Frank: "Er zijn van nature veel grondstoffen die glutenvrij zijn. Er zijn ook genoeg alternatieven voor maïs en tarwe. Door juist deze grondstoffen met elkaar te mengen, verkrijgt je een glutenvrij product dat smakelijk is en voldoet aan de wensen."

hulpmiddel, maar ook de keuringsdienst van waar krijgen de vraag: "Kom je niet uit een bakkerij waar gluten worden verwerkt? Dan zien we je graag morgenochtend terug als wij je eerste adres zijn"

Blijven verbeteren

Bij FreeOf proberen ze elk product zo volkomen mogelijk te maken. Soekwies, seff en rijstmeel zijn de meest gebruikte ingrediënten. In tien jaar is er veel veranderd, erkent Frank:



"De broodjes waren toen we niet begonnen minder mooi dan nu en minder smakelijk. Wij blijven onze processen steeds verbeteren en proberen daarmee de smaak ook nog beter te maken. We staan niet stil. Zo is het ook gelukt een hele smakelijke en malse cake te maken. Van klanten hoor ik terug dat ze die soms ook gebruiken als basis om met wat aardbeien en slagroom bijvoorbeeld te verwerken tot heus taartje. Ze zeggen dat dat lekkerder is dan het gebak dat te koop is. Dat doet me goed. Mijn doel is dat onze producten bijdragen aan lekker eten en genieten, of je nu wel of geen gluten verdraagt."

Fructose en E-nummers in de ban

Frank signaleert een paar trends waar ook hij mee te maken heeft. Allereerst is er de trend tegen fructose (te veel fructose leidt tot vetting van de lever). Frank: "Persoonlijk denk ik dat matig gebruik van suiker een betere optie is. Wij gebruiken helemaal geen fructosestroepen." In Amerika wordt het veelvuldig gebruikt. Daar is al veel over geschreven en de bevolking toont ons wat het gevolg is van veel en vaak de zogenaamde High Fructose Corn Syrup (HFCS) toevoegen aan producten. Frank vindt het wel verklaarbaar. "In Amerika hebben ze veel maïs en daar maken ze de HFCS van. Een mooie manier om geld te verdienen aan een grondstof die daar goed groeit."

Een tweede ontwikkeling is de antipathie tegen E-nummers. Ook daarover is genoeg te lezen en we worden bedolven onder de adviezen vooraf geen E-nummers te nuttigen. Met die trend is Frank het maar ten dele eens: "Er zijn inderdaad E-nummers die ongezond zijn, maar er zijn er ook genoeg die geen schade aanrichten. Sterker nog, die van nature voorkomen in de producten die we eten." Elke stof die we gebruiken als hulpmiddel krijgt een E-nummer. Ook goed in het dieet toegevoegd in eten, maar bijvoorbeeld wel in medicijnen, kooldioxide en vitamine C hebben er

"We gaan weer terug naar de gewassen die onze overgrootouders verbouwd, de zogenaamde vergeten groenten."

eentje. E-nummer vrij eten en leven lijkt dus niet, aldus Frank. Als je geen gluten wilt gebruiken of toevoegen, moet je op zoek naar een andere stof die ook dat effect heeft. Het deeg moet immers wel luchtig en kneedbaar worden en geen 'werken' zoals dat in vaktermen heet. Frank geeft aan dat je soms niet anders kunt. "Wij zullen dus gebruik maken van een andere stof voor het werken van het deeg en daarvoor gebruiken we Johannesbroodpitmeel. Dat heeft ook een E-nummer (E421). Wellicht kennen mensen het van tarwebesoder, dat komt van dezelfde plant. Carobe is de gemalen boon. Wij gebruiken de kiemende plant die gemalen wordt. Omdat het in dit geval een hulpmiddel is, heeft het dus een E-nummer, maar het is een volkomen veilige stof."

er een trend in voedsel land, we gaan weer terug naar de gewassen die onze overgrootouders verbouwd, de zogenaamde vergeten groenten. Die groeien lang geleden goed in Nederland, maar we verbouwen ze steeds minder. Ze worden de laatste tijd weer populair, vooral omdat ze zonder hulp van kunstmest en bestrijdingsmiddelen kunnen worden verbouwd. Haver is ook zo'n geschikt gewas. Het kwam vroeger veel voor, maar werd dertig tot veertig jaar geleden verdronken door de opkomst van suikerbieten en maïs. Het voordeel van haver is dat het zelf glutenvrij is. Wat is dan de reden dat er altijd bij staat dat je moet checken of haver glutenvrij is? Frank verklaart: "Weel, haver is in het veld 'verontreinigd' met tarwe, omdat tarwe hier en daar tussen de haver groeit. Tarwevrije haver is moeilijk te vinden in de wereld." Een aantal spelers, waaronder de universiteit Wageningen, is momenteel bezig om haver weer terug te krijgen in het landbouwbeeld van Nederland. De uitdaging is niet alleen ervoor te zorgen dat er geen tarwe in het veld tussen de haver staat, maar ook dat dorrmachines schoon zijn, de

Haver

er een trend in voedsel land, we gaan weer terug naar de gewassen die onze overgrootouders verbouwd, de zogenaamde vergeten groenten. Die groeien lang geleden goed in Nederland, maar we verbouwen ze steeds minder. Ze worden de laatste tijd weer populair, vooral omdat ze zonder hulp van kunstmest en bestrijdingsmiddelen kunnen worden verbouwd. Haver is ook zo'n geschikt gewas. Het kwam vroeger veel voor, maar werd dertig tot veertig jaar geleden verdronken door de opkomst van suikerbieten en maïs. Het voordeel van haver is dat het zelf glutenvrij is. Wat is dan de reden dat er altijd bij staat dat je moet checken of haver glutenvrij is? Frank verklaart: "Weel, haver is in het veld 'verontreinigd' met tarwe, omdat tarwe hier en daar tussen de haver groeit. Tarwevrije haver is moeilijk te vinden in de wereld." Een aantal spelers, waaronder de universiteit Wageningen, is momenteel bezig om haver weer terug te krijgen in het landbouwbeeld van Nederland. De uitdaging is niet alleen ervoor te zorgen dat er geen tarwe in het veld tussen de haver staat, maar ook dat dorrmachines schoon zijn, de

er een trend in voedsel land, we gaan weer terug naar de gewassen die onze overgrootouders verbouwd, de zogenaamde vergeten groenten. Die groeien lang geleden goed in Nederland, maar we verbouwen ze steeds minder. Ze worden de laatste tijd weer populair, vooral omdat ze zonder hulp van kunstmest en bestrijdingsmiddelen kunnen worden verbouwd. Haver is ook zo'n geschikt gewas. Het kwam vroeger veel voor, maar werd dertig tot veertig jaar geleden verdronken door de opkomst van suikerbieten en maïs. Het voordeel van haver is dat het zelf glutenvrij is. Wat is dan de reden dat er altijd bij staat dat je moet checken of haver glutenvrij is? Frank verklaart: "Weel, haver is in het veld 'verontreinigd' met tarwe, omdat tarwe hier en daar tussen de haver groeit. Tarwevrije haver is moeilijk te vinden in de wereld." Een aantal spelers, waaronder de universiteit Wageningen, is momenteel bezig om haver weer terug te krijgen in het landbouwbeeld van Nederland. De uitdaging is niet alleen ervoor te zorgen dat er geen tarwe in het veld tussen de haver staat, maar ook dat dorrmachines schoon zijn, de



Mam's cake

De Mam's cake is ideaal, om te verwerken tot een gebakje op je eigen manier. Bijvoorbeeld: snijd de cake in royale plak. Snijd elke plak vervolgens in drie lagen doe er jam en slagroom tussen. Werk af met een spuitzak met slagroom of met een golfbeweging de slagroom op platte kant te spuiten. Snijd de aardbe half door laat het groen eraan voor de kleur en leg de erop. Werk het geheel eventueel met wat krumels af.