

# MinusL lactosevrije koemelkproducten!



**MINUSL**  
Lactosevrij\*

MinusL is een range van lactosevrije koemelkproducten die bijzonder geschikt zijn voor mensen met een lactose intolerantie.

MinusL is niet alleen lactosevrij maar bovendien ook erg lekker omdat het echte koemelk is!

Kijk voor meer informatie op onze website [www.minusl.nl](http://www.minusl.nl)

Onder andere verkrijgbaar bij JUMBO, CI000, PLUS, Dirk & Bas, Coop, Golff, Deen en Emté.

\* Percentage lactose minder dan 0,1 gram per 100 gram.



*with love...  
from New York*

*Greetings  
from Washington*

## Glutenvrij op pad in New York en Washington

Sara Friedman is de schrijfster van The Gluten-Free Guide to Washington, D.C ([www.gfguidedc.com](http://www.gfguidedc.com)). Zij volgt zelf al 9 jaar een glutenvrij dieet en begeleidt mensen bij wie zojuist een glutenallergie is vastgesteld. Sara werkt bij uitgeverij Mari Productions, waar zij o.a. een serie reisgidsen voor glutenvrij reizen onder haar hoede heeft. Zij schrijft, ontwerpt de omslagen en ontwikkelt bijbehorende websites. Sara wordt regelmatig geïnterviewd voor tv-programma's, tijdschriften, kranten en blogs. Naast haar werk is Sara het liefst bezig met muziek: zij speelt viool, piano en zij zingt.

**SARA FRIEDMAN**



# Glutenvrij op stap in New York:

**If I can make it here, i can make it anywhere ... New York, New York!**

Deze regel uit het liedje dat door Frank Sinatra beroemd werd gemaakt, kent bijna iedereen wel. New York City: als ik het daar gemaakt heb, dan lukt het overal wel. Alleen de naam veroorzaakt al de nodige opwinding bij mensen - The Big Apple, de stad die nooit slaapt. De opmerking 'Only in New York' past echt bij deze stad, omdat ze uniek is en je blijft verrassen. Wat is er zo speciaal aan NY? Het levensritme, de multiculturele samenleving en de mogelijkheid om alles te doen wat je maar wilt. NY is een stad die je beslist (minstens) eens in je leven moet ervaren!

New York is vooral zo'n geweldige stad, omdat er voor iedereen wel iets te beleven valt. Er zijn veel musea, theaters, kerken, monumenten - wie kent het Vrijheidsbeeld niet - winkels en meer. Iets anders dat New York voor de glutenvrije reiziger meer dan de moeite waard maakt, zijn de meer dan duizend restaurants en hotels die glutenvrije producten serveren. Veel van deze restaurants bieden een speciaal glutenvrij menu en maken deel uit van het 'Gluten-Free Restaurant Awareness Program' (GFRAP). Dat is een programma waarmee restaurants aangeven bewust om te gaan met glutenvrije maaltijden. Een grotendeels door vrijwilligers aangestuurde organisatie, The Gluten Intolerance Group (letterlijk vertaald: De Groep Glutenintolerantie) heeft het initiatief genomen om restaurants te ondersteunen bij het serveren van niet alleen glutenvrije, maar ook heel lekkere maaltijden. Vrijwilligers nemen contact op met restaurants en assisteren bij het opzetten van glutenvrije menu's. Daarnaast instrueren ze de keukenstaf hoe kruisbesmetting voorkomen kan worden. Zo zorgen ze ervoor dat je niet wordt geconfronteerd met problemen zoals een verwaalde crouton in je salade of frites die gebakken zijn in olie, die eerder werd gebruikt voor gepaneerde producten. Voorbeelden van restaurants in New York die deelnemen aan het programma van GFRAP zijn *Lilli and Loo's*, *Rosa Mexicano* en *Outback Steakhouse*. Een overzicht van alle restaurants in de Verenigde Staten, dus niet alleen in New York, die aan het programma deelnemen vind je op de website [www.glutenfreerestaurants.org](http://www.glutenfreerestaurants.org).

## Hotels

Als je een hotel kiest in New York, zoek dan goed uit of zij een glutenvrij ontbijt serveren. Een paar voorbeelden in de verschillende wijken zijn:

- In Chelsea: *Four Points by Sheraton Manhattan* 60 West 25th Street [www.starwoodhotels.com/newyork](http://www.starwoodhotels.com/newyork)
- In East 40's: *Fitzpatrick Grand Central Hotel* 141 East 44th Street [www.fitzpatrickhotels.com/grand-central](http://www.fitzpatrickhotels.com/grand-central)

- In East 50's: *Omni Berkshire Place* 21 East 52nd Street at Madison Avenue [www.omnihotels.com](http://www.omnihotels.com)
- Bij Times Square: *Sofitel New York* 45 West 44th Street, [www.sofitel.com](http://www.sofitel.com)

## Winkels voor glutenvrije producten

Als je het handig vindt om vooraf wat lekkere glutenvrije dingen te bestellen voor op je hotelkamer, kun je bij verschillende winkels (online) terecht. Een goed adres is *G-Free NYC*, 77 West 85th Street, [www.g-freenyc.com](http://www.g-freenyc.com). Je bestelling wordt in je hotel afgeleverd. Of ga eens kijken bij de natuurvoedingswinkels van *Whole Foods* ([www.wholefoods.com](http://www.wholefoods.com)). Er zijn meerdere winkels onder andere in Chelsea, Columbus Circle en Tribeca.

## Restaurants

Als je je eenmaal in je hotel hebt geïnstalleerd, wordt het tijd voor een ontdekkingsstocht. Ga bijvoorbeeld naar de bovenste verdieping van het Empire State Building voor een adembenemend uitzicht. Probeer daarna eens een van onderstaande restaurants in de buurt van dit gebouw:

- *Francisco's Centro Vasco*, 159 West 23rd Street (tussen 6th & 7th Avenue) [www.franciscoscentrovasco.com](http://www.franciscoscentrovasco.com)
- *Morton's the Steakhouse*, 551 Fifth Ave. (45th Street) [www.mortons.com/newyork](http://www.mortons.com/newyork)
- *Capital Grille*, 155 E. 42nd St. (tussen Lexington Ave & 3rd Ave). [www.thecapitalgrille.com/locations/manhattan/main.asp](http://www.thecapitalgrille.com/locations/manhattan/main.asp)

Tijdens je bezoek aan New York is Times Square ook een niet te missen attractie. Hier voel je echt de energie van de stad. Een van mijn favoriete uitstapjes in New York is theaterbezoek. In de buurt van Times Square is de theaterwijk, Broadway, waar altijd wel een voorstelling naar jouw smaak is. Voor of na het theaterbezoek ga ik graag naar *Nizza* 630 9th Avenue, [www.nizzanyc.com](http://www.nizzanyc.com) voor een overheerlijke 'soca', een pannenkoek van kikkererwten met peccorino (Italiaanse schapenkaas). Als je de voorkeur geeft

aan Aziatisch of Italiaans eten, probeer dan eens een van deze populaire restaurants in de buurt van Times Square:

- Aziatisch bij *Ruby Foo's* Times Square, 1626 Broadway (49th Street) [www.brquestrestaurants.com](http://www.brquestrestaurants.com)
- Italiaans bij *Carmine's Restaurant*, 200 West 44th St., [www.carminesnyc.com](http://www.carminesnyc.com)

In New York zijn fantastische musea. Voor kunst ga je naar het Metropolitan Museum of Art en voor alles over fauna en flora kun je bij het Museum of Natural History terecht. Veel van de musea bevinden zich in Upper East Side, langs wat bekend staat als de 'Museum Mile'. Voor ik een museum bezoek, ga ik altijd graag ontbijten bij *Peter's Restaurant*, 1606 1st Avenue (tussen 83rd Street & 84th Street) [www.petersrestaurant.com](http://www.petersrestaurant.com). In de buurt van de musea zijn mijn favoriete lunchadressen:

- *Lilli and Loo*, 792 Lexington Ave. (tussen 61st & 62nd Streets) [www.lilliandloo.com](http://www.lilliandloo.com)
- *Felidia Ristorante*, 243 East 58th Street (tussen 2nd & 3rd Ave) [www.felidia-nyc.com](http://www.felidia-nyc.com)
- *Outback Steakhouse*, 919 3rd Ave/56th St. [www.outback.com](http://www.outback.com)

Wat ik ook altijd graag doe als ik in New York ben, is een concert bezoeken van het wereldberoemde New York Philharmonic Orchestra in het Lincoln Centre. Voor of na het concert is het leuk om een bezoek te brengen aan *Sambuca*, 20 West 72nd St., (tussen Columbus Ave. & Central Park West) [www.sambucanyc.com](http://www.sambucanyc.com) of aan *Rosa Mexicano* 61 Columbus Ave. (62nd Street) [www.rosamexicano.com](http://www.rosamexicano.com) voor niet alleen een glutenvrije, maar ook zalige maaltijd.

Sommige van mijn meest dierbare herinneringen zijn die van belevenissen die ik in New York City had en ik hoop dat jij na je bezoek ook zulke fantastische herinneringen zult hebben. Als je nog meer informatie wilt over glutenvrije restaurants in New York, kan ik The Gluten-Free Guide to New York aanbevelen ([www.gfguidenyc.com](http://www.gfguidenyc.com)).



Glutenvrij New York!

**Ik wens je veel plezier bij je ontdekkingstocht door deze bruisende, spetterende en nooit slapende stad.**





Glutenvrij plezier in Washington D.C.

**Geniet van Washington  
en Eet Smakelijk!**

## Glutenvrij plezier in Washington D.C.

Als je New York bezoekt, moet je eigenlijk ook naar Washington D.C.. Met de trein ben je er al in drie tot vier uur. Hoewel eigenlijk elk jaargetijde geschikt is om Washington te bezoeken, is de beste tijd de lente. Dan bloeien de wereldberoemde Japanse kersenbomen rond het Getijbekken (Tidal Basin). Er is zelfs een festival in het kader van deze bloeiende bomen (meer informatie hierover vind je op [www.nationalcherryblossomfestival.org](http://www.nationalcherryblossomfestival.org)). Vergeleken met New York, met al haar wolkenkrabbers, doet Washington met haar lagere gebouwen en overzichtelijke stadsplattegrond veel meer denken aan een Europese stad.

### Musea en monumenten

Omdat Washington, D.C. de hoofdstad is van de Verenigde Staten, zijn er veel interessante musea rond talloze thema's. Deze zijn overigens veelal gratis toegankelijk. Alleen al de Smithsonian Musea bieden van alles, variërend van een Lucht- en Ruimtevaart Museum (Air and Space Museum) tot het Museum van de Amerikaanse Indiaan (the Museum of the African Indian). Je vindt in Washington, D.C. ook veel imposante, beroemde en mooie monumenten, zoals het Washington Monument en de gedenktekens voor Jefferson, Lincoln, Vietnam en nog veel meer. En laten we het Witte Huis niet vergeten en het Capitool waar de volksvertegenwoordiging zetelt en de Bibliotheek van het Congres met een collectie van van onvoorstelbare omvang. Veel van die monumenten zijn mijn persoonlijke favorieten.

### Restaurants

Tijdens je bezoek aan Washington, D.C. kun je uitgebreid genieten van heerlijk glutenvrij eten. Dankzij de The Gluten Intolerance Group (letterlijk vertaald: De Groep Glutenintolerantie) en de lokale afdeling van de Celiac Sprue Support Group (Groep voor ondersteuning van mensen die Coeliakie hebben) is er grote keuze aan restaurants waar je als glutenvrije klant terecht kunt.

De meest eenvoudige manier om van een glutenvrije maaltijd te genieten, is een van de restaurantketens te kiezen die geheel glutenvrije menu's aanbieden. Bijvoorbeeld:

- *Bertucci's*, Dupont Circle en Foggy Bottom [www.bertuccis.com](http://www.bertuccis.com)
- *Legal Sea Foods*, Chinatown [www.legalseafoods.com](http://www.legalseafoods.com)
- *Morton's*, Downtown en Georgetown [www.mortons.com](http://www.mortons.com)
- *Ruth's Chris Steakhouse*, Downtown en Dupont Circle [www.ruthschris.com](http://www.ruthschris.com)

Voor de fijnproever zijn er ook nog wel een paar andere locaties waar glutenvrije maaltijden worden geserveerd. Hieronder een paar van mijn favoriete adressen in de wijken die veel door toeristen worden bezocht.

### Union Station

- *B. Smith's*, 50 Massachusetts Ave. NE (Creoolse/ Cajun keuken) [www.bsmith.com](http://www.bsmith.com)
- *Uno Chicago Grill*, 50 Massachusetts Ave. NE (Pizzeria) [www.unos.com](http://www.unos.com)
- *Chop House and Brewery*, 509 7th St. NW (Steakhouse) [www.chophouse.com](http://www.chophouse.com)

### The White House

- *Austin Grill*, 750 E Street NW (Texaans-Mexicaanse keuken) [www.austingrill.com](http://www.austingrill.com)
- *Aria Trattoria*, 1300 Pennsylvania Ave. (Italiaanse keuken) [www.ariatrattoria.com](http://www.ariatrattoria.com)

### The Smithsonian Museums

- *Casa Oaxaca*, 2106 18th Street NW (Mexicaanse keuken) [www.oaxacaindc.com](http://www.oaxacaindc.com)
- *Zaytinya*, 701 9th St. NW (Arabische keuken) [www.zatinya.com](http://www.zatinya.com)
- *Oyamel Cocina Mexicana*, 401 7th St. NW (Mexicaanse keuken) [www.oyamel.com](http://www.oyamel.com)

### Downtown

- *The Capital Grille*, 601 Pennsylvania Ave. NW (Amerikaanse keuken) [www.thecapitalgrille.com](http://www.thecapitalgrille.com)
- *Jaleo*, 480 7th St. NW. (Spaanse keuken) [www.jaleo.com](http://www.jaleo.com)
- *Zengo*, 781 7th St. NW. (Fusion keuken) [www.modernmexican.com](http://www.modernmexican.com)

### The Monuments (de monumenten)

- *Charlie Palmer Steak*, 101 Constitution Ave. (Steakhouse) [www.charliepalmer.com](http://www.charliepalmer.com)
- *Chipotle Mexican Grill*, 3113 14th St. NW (Mexicaanse keuken) [www.chipotle.com](http://www.chipotle.com)

- *Georgia Brown's*, 950 15th Street NW (Zuid-Amerikaanse keuken) [www.georgiabrowns.com](http://www.georgiabrowns.com)

### The Capitol Building/ The Library of Congress

- *Sonoma*, 223 Pennsylvania Ave. SE (Amerikaanse keuken) [www.sonomadc.com](http://www.sonomadc.com)
- *Wellness Café*, 325 Pennsylvania Ave. SE (café/ lunchroom) [www.organicafedc.com](http://www.organicafedc.com)

### Adams Morgan (in de buurt van National Park Zoo)

- *Lebanese Taverna*, 2641 Connecticut Ave (Libanese keuken) [www.LebaneseTaverna.com](http://www.LebaneseTaverna.com)

De gerechten uit deze glutenvrije keukens doen je watertanden en dat stopt niet na het hoofdgerecht. Houd dus een ruimte vrij voor het dessert.

Net als in Nederland zijn cupcakes in Washington heel erg in en de glutenvrije versie zie je ook steeds meer. Voor lekkere glutenvrije cupcakes kun je bij de volgende bakkerijen in het centrum van de stad terecht:

- *Red Velvet Cupcakery*, 2 locaties: 501 7th St. NW en 2029 P St. NW [www.redvelvetcupcakery.com](http://www.redvelvetcupcakery.com)
- *Sprinkles*, 3015 M St NW (tussen N 30th St & N Thomas Jefferson St) [www.sprinkles.com](http://www.sprinkles.com)
- *Baked & Wired*, 1052 Thomas Jefferson St NW [www.bakedandwired.com](http://www.bakedandwired.com)
- *Sticky Fingers Bakery*, 1370 Park Rd. NW. [www.stickyfingersbakery.com](http://www.stickyfingersbakery.com)
- *Hello Cupcake*, 1351 Connecticut Ave. NW [www.hellocupcakeonline.com](http://www.hellocupcakeonline.com)

Washington is een heel populaire stad en de restaurants die we hebben genoemd, zijn dat ook. Het is dus een goed idee om te reserveren. Je kunt telefonisch reserveren of via de website [www.opentable.com](http://www.opentable.com). Denk er wel aan om een glutenvrije maaltijd te vragen als je reserveert.



# Reistips

## Voor toeristen met een glutenintolerantie die dit jaar New York of Washington bezoeken:

■ Plan je dag zorgvuldig; maak gebruik van Google maps om te bepalen wat je wilt bezoeken en waar de glutenvrije restaurants in de buurt van die attracties zijn.

■ Reserveer vooraf en vraag om een glutenvrije maaltijd. Bel even op of maak gebruik van [www.opentable.com](http://www.opentable.com) om een tafel te reserveren.

■ Gebruik bij het reserveren de termen 'allergie/allergisch' (allergie/allergic) in plaats van 'coeliakie' (celiac). Niet iedereen in de Verenigde Staten is bekend met coeliakie, maar iedereen weet wel wat een allergie is.

■ Bekijk op de website de menu's, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

■ Neem een woordenboek mee: je kunt het Engels uitstekend beheersen, maar af en toe kan er een woord van een onbekend ingrediënt voorkomen en dan is zo'n woordenboekje handig.

■ Houd er rekening mee dat op het verzoek om een glutenvrije maaltijd in eerste instantie negatief gereageerd zou kunnen worden. Als dat het geval is, probeer het dan nogmaals maar

op een andere manier. Er is namelijk een aantal restaurants dat een speciaal glutenvrij menu heeft en deelneemt aan het programma van The Gluten Intolerance Group (Groep Glutenintolerantie). Als een restaurant daar niet aan deelneemt, zou de staf alleen al op basis van dat feit kunnen zeggen dat men geen glutenvrije maaltijd heeft. Als je even duidelijk uitlegt wat je bedoelt met glutenvrij, is er een redelijke kans dat men je van dienst kan zijn. Een aantal restaurants heeft een voorraad glutenvrije pasta voor vaste klanten. Zelfs als men dat niet heeft, kunnen ze toch een maaltijd bereiden met vlees, kip, konijn, kalf of vis, die geheel glutenvrij is.

■ Een aantal restaurants serveert glutenvrije pizza's van een commercieel bedrijf met de naam Still Riding Pizza. Dit is een bedrijf dat een voorgebakken pizzabodem levert die is vervaardigd met speciaal keukengerie, opdat in de normale pizzaoven een glutenvrije pizza bereid kan worden waarbij kruisbesmetting wordt voorkomen. Op de website vind je een overzicht van deze restaurants: [www.stillridingpizza.com](http://www.stillridingpizza.com).

■ Als je in een hotel verblijft, bel dan van tevoren even op om te vragen of ze je een

glutenvrij ontbijt kunnen serveren. Sommige hotels zullen dan glutenvrij brood en dergelijke voor je regelen. Houd er wel rekening mee dat de meeste hotels en bed & breakfast accommodaties geen gratis continentaal ontbijt verstrekken. Als er een restaurant is, zullen ze ontbijt tegen betaling serveren. Je kunt een omelet nemen, maar vraag wel of de gebakken aardappelen (homefries) die er bij geserveerd worden, zelf gemaakt zijn. Dus (rechtstreeks) van aardappel tot hetgeen op het bord ligt. Als je voorgebakken en diepgevroren aardappelen krijgt, dan is het waarschijnlijk dat deze met meel zijn bestoven. Je kunt ook een in de VS populair graanproduct nemen zoals Rice Chex, Honey Nut Chex en Corn Chex. Die zijn glutenvrij en bij elke levensmiddelenwinkel kant-en-klaar te koop.

■ Natuurvoedingswinkels: Je kunt in de stad veel heel lekkere glutenvrije producten kopen in natuurvoedingswinkels. Enkele van de grootste natuurvoedingswinkels in deze metropolen zijn Whole Foods ([www.wholefoods.com](http://www.wholefoods.com)) and Trader Joe's ([www.traderjoes.com](http://www.traderjoes.com))



### NL Goedendag/Goedenavond,

Het spijt me dat ik geen Engels spreek maar er is iets belangrijks dat ik u even wil laten weten. Een persoon in ons gezelschap verdraagt geen gluten. Welk gerecht van uw menu kunt u of u chef-kok voor deze persoon aanbevelen? Hartelijk dank voor uw medewerking.

### ENG Good day/Good evening

I'm sorry, I don't speak English but there is something important I must say. Someone in our group is allergic for Gluten. Which dish on your menu can you or your chef recommend for her/him? Thank you for your cooperation.

### Tips voor in New York

■ Ga naar Babycakes als je een grandioze glutenvrije ervaring wilt hebben. Deze bakkerij is gespecialiseerd in producten die niet alleen glutenvrij zijn, maar ook vrij van zuivel, soja, enz. Je vindt ze in 248 Broome Street (tussen Orchard & Ludlow), [www.babycakesnyc.com](http://www.babycakesnyc.com). Je bestelling kan ook bij je hotel worden bezorgd.

■ Voor glutenvrije producten, zoals snackrepen voor onderweg, ga je naar G-Free NYC, 77A West 85th Street (tussen Columbus & CPW) [www.g-freenyc.com](http://www.g-freenyc.com)

■ Voor zalige glutenvrije Franse wafels van boekweitmeel kun je terecht bij Bar Breton I, 254 Fifth Avenue

■ Fantastische glutenvrije Franse macarons vind bij Ladurée, 864 Madison Avenue (70th St)

■ De nieuwste editie van The Gluten-Free Guide to New York ([www.gfguideny.com](http://www.gfguideny.com)) geeft heel veel informatie over glutenvrije adressen. Niet alleen de locatie maar ook de prijzen zijn vermeld. Hotels, bed & breakfasts, restaurants en pizzeria's die deelnemen aan het programma van Gluten Intolerance Group (Groep Glutenintolerantie) zijn in deze gids opgenomen. Verder staan er adressen in die zijn aangedragen door mensen met coeliakie op basis van hun eigen ervaringen in de toeristische gebieden.

### Tips voor in Washington DC

■ Heel lekker en innovatief glutenvrij eten doe je in de restaurants die onder leiding staan van de beroemde chef José Andrés. Niet te missen zijn Oyamel (Mexicaanse keuken), Jaleo (Spaanse keuken) en Zaytinya (een menu geïnspireerd door de Turkse, Griekse en Libanese keuken). Meer informatie vind je op de website [www.thinkfoodgroup.com](http://www.thinkfoodgroup.com)

■ Amerikaans glutenvrij bier drink je bij: DeVinos, 2001 18th St NW (tussen N California & N Vernon) Firefly, 1310 New Hampshire Ave NW Mellow Mushroom, 2436 18th St NW (tussen N Columbia Rd & N Adams Mill Rd) Thunder Burger and Bar, 3056 M St NW (tussen N Thomas Jefferson & N 31)

■ Voor een heerlijke glutenvrije pizza kun je terecht bij: District of Pi, 2436 18th St NW (tussen N Columbia Rd & N Adams Mill Rd) Pete's New Haven Style Apizza, 1400 Irving St NW ZPizza, 206 H St NW

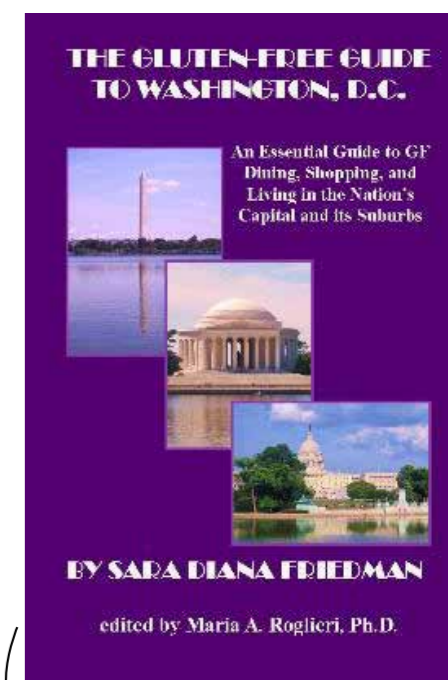
■ Een aanrader is ook het café in The National Museum of the American Indian, onderdeel van de musea van het Smithsonian Institute. Hier staan veel glutenvrije producten op het menu.

■ De nieuwe editie van de Gluten-Free Guide to Washington D.C. biedt een scala aan mogelijkheden. De aan het programma van de Gluten Intolerance Group (Groep Glutenintolerantie) deelnemende hotels, restaurants and pizzeria's zijn in deze gids vermeld. Ook staan er adressen in die op basis van eigen ervaring aanbevolen worden door mensen die coeliakie hebben. Natuurlijk zijn locatie en prijzen duidelijk aangegeven.

## BOEKEN



→ <http://www.gfguideny.com>



→ <http://www.gfguideny.com/dchome>