



# Lekker eten zonder gevaar

Mensen met een gluten- en lactose-intolerantie of allergie kunnen op Lowlands nu ook gezellig eten. En nog lekker ook.

**Joël Broekaert 26 juli 2012**

Twee jaar geleden op Mysteryland kreeg Esther Feijen (21) per ongeluk gluten binnen. De volgende dag zat ze doodmoe thuis met buikkrampen, diarree en gewrichtspijn. Feijen is glutenintolerant. Zo'n reactie voelt ze meestal pas een dag later, maar kan soms wel een week duren. Mysteryland duurde gelukkig maar een dag, maar als het op de eerste dag van Lowlands gebeurt dan is het feest voor de rest van het weekend direct afgelopen.

Amanda van de Worp (22) heeft last van voedselallergieën. Gluten, tarwe, noten, pinda's, kippeneieren, koemelk én soja, ze kan het allemaal niet eten. Van gluten en tarwe krijgt ze buikpijn en eczeem. „Dan zie ik eruit alsof ik twintig maanden zwanger ben, een paar uur later zit ik onder de rode vlekken”, vertelt ze. Sporen van noten, pinda's en soja kunnen zelfs een anafylactische shock veroorzaken. Dan bestaat de kans dat haar keel zo erg opzwelt dat ze stikt.

Daarom draagt ze altijd een adrenaline-injectie bij zich.

Feijen en Van de Worp moeten altijd hun eigen eten meenemen naar festivals. Dat is eigenlijk verboden, althans op het festivalterrein. Dat betekent: bammetjes smokkelen of drie keer per dag terug naar de camping terwijl je vrienden gezellig staan te snacken tussen het feestgedruis.

Maar dat hoeft niet meer. Vanaf dit jaar serveert Vrij Voedsel op het festivalterrein van Lowlands eten zonder gluten, melk, noten en eieren. Eindelijk kunnen mensen met een gluten- en lactose-intolerantie of een notenallergie, maar ook veganisten, van het festival genieten zonder hun schema aan te passen aan hun dieet. Het idee ontstond vorig jaar op Pinkpop, vertelt Zoë Verloop van catering De Laurier, die al jaren de artiesten- en crewcatering verzorgt op Lowlands. Toen vroeg een van de bezoekers of ze ook een glutenvrije maaltijd kon verzorgen. Dat wilde Verloop wel, maar ze kon nooit garanderen dat het helemaal sporenvrij zou zijn. Dat zette haar aan het denken. Bij de backstagecatering van Lowlands was het aantal aanvragen voor aangepaste maaltijden de laatste vijf jaar verdrievoudigd, vertelt ze. Maar hoe zit dat met de bezoekers?

Lowlands biedt bezoekers die allergisch of intolerant zijn de mogelijkheid om van tevoren dispensatie aan te vragen. Dan mogen ze hun eigen eten meenemen. Dat doen er elk jaar zo'n vijftig, volgens de organisatie. Weinig festivalgangers zijn echter op de hoogte van die mogelijkheid. Verloop heeft de schone taak op zich genomen om ervoor te zorgen dat ook deze mensen op het festival „superlekker kunnen eten”, vertelt ze bevlogen in haar kookstudio in Amsterdam. „Ze moeten denken: ‘jippie, dit mag ik eten’. Dat is echt mijn missie.”

Op twee gerechten na is alles voor iedereen te eten, of je nu intolerant, allergisch of veganist bent. Alleen het glutenvrije cakeje en de haverboterham met lactosevrije kaas zijn niet veganistisch. Verloop garandeert dat haar eten verder 100 procent ‘vrij is van ...’.

Dat betekent geen gedroogde kruiden, glutenvrije bouillons, geen toefjes room of likjes boter. Om kruisbesmetting te voorkomen mogen de medewerkers tijdens hun shift de keukenbus niet verlaten. Is het lastig om op een hoog niveau te koken met dergelijke beperkingen? De meeste mensen met een intolerantie of allergie zijn enorm gefocust op wat ze niet mogen eten, merkte Verloop. „Ze zijn op zoek naar iets eetbaars. Ik focus vooral op wat ze wel mogen eten. Ik heb een groot repertoire opgebouwd in 22 jaar catering. Ik hoef alleen wat dingen weg te strepen en dan kan ik deze mensen toch ‘haute cuisine’ bieden.”

Het resultaat is een menu „voor iedereen, maar vrij van allerlei rotzooi die we helemaal niet nodig hebben”, zo formuleert Verloop het. Zo ging ze op zoek naar glutenvrij brood dat niet naar karton smaakt en vond een bakker in Grave die glutenvrij haverbrood produceert. „Dat is zo lekker, dat moet iedereen, intolerant of niet, een keer proberen.”

De bedoeling is dat niet alleen allergische bezoekers, maar ook al hun vrienden lekker bij Vrij Voedsel kunnen eten. Of dat ook gaat gebeuren? Amanda van de Worp denkt dat ze haar vrienden wel meekrijgt. „Als ze bij mij thuis komen, eten ze ook Amanda-proof. En dat vinden ze vaak heerlijk.”