

Guusje hield altijd van verjaardagsfeestjes. Maar nu blijkt dat ze niet tegen gluten kan, mag ze geen pizza, taart en koekjes meer eten. Niets waar ook maar het kleinste spoortje gluten in zit. Ze heeft geen zin meer in feestjes. Guusje voelt zich eenzaam.

Tot ze leest dat sommige dieren ook geen gluten mogen eten. Ze gaat de dieren helpen! Maar... als ze dieren kan helpen, dan kan ze toch ook voor zichzelf opkomen?

Een hoopvol prentenboek met uitleg over coeliakie en glutenvrije alternatieven.



Een Vier Windstreken Prentenboek

ISBN 978 90 5116 900 3



9 789051 169003

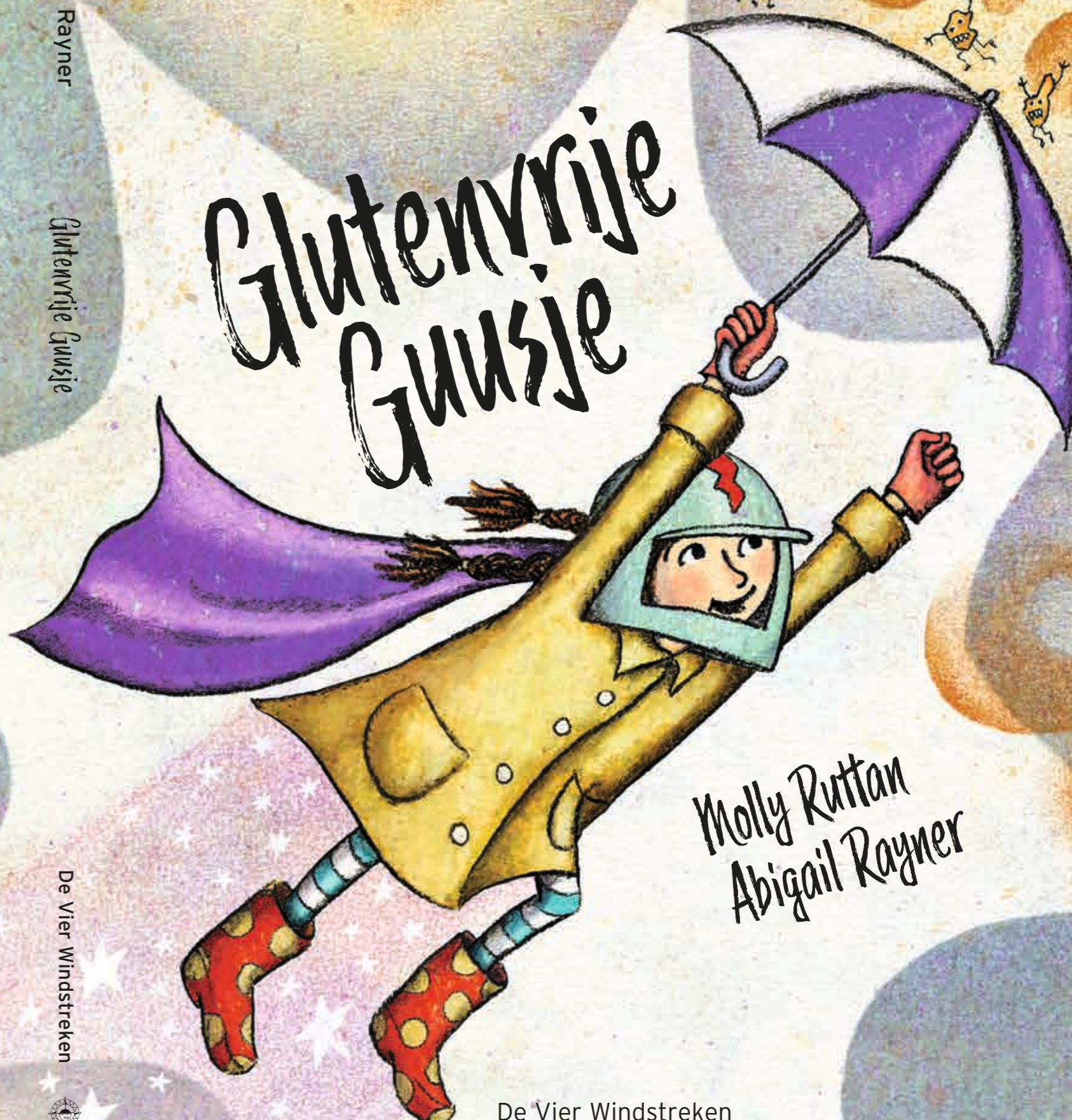
Ruttan  Rayner

Glutenvrije Guusje

De Vier Windstreken



Glutenvrije Guusje



Molly Ruttan
Abigail Rayner

De Vier Windstreken

GRANEN die GLUTEN bevatten:



tarwe



gerst



rogge



spelt

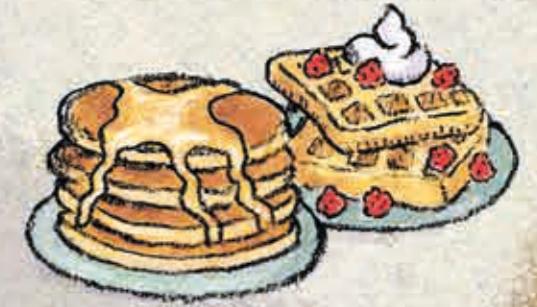
Granen met gluten worden gebruikt voor:



brood



bagels



pannenkoeken en wafels



tortilla's



pasta



muffins



crackers en biscuitjes



pizza



donuts



koekjes



cupcakes



croissantjes en gebakjes



taarten

Voor Franny, Elise, Cas, Charlotte en alle kinderen die tegen kruimeltjes moeten vechten om gelukkig en gezond te leven. - A.R.

Voor alle kinderen, waar ook ter wereld, die superhelden worden wanneer ze hun problemen aanpakken! - M.R.

Hoi lezer,

Mag jij net als Guusje ook geen gluten meer eten? Dat zal vast heerlijk wennen zijn. En soms ook wel lastig. Gelukkig zijn kinderen heel goed in nieuwe dingen leren. En wij van de Nederlandse Coeliakie Vereniging zijn er om je te helpen. De NCV is een gezellige vereniging voor iedereen die glutenvrij moet eten. We hebben veel informatie, zoals een spreekbeurtpakket met poster, waarmee je je klasgenootjes kunt vertellen wat coeliakie is.

Misschien vind je het ook fijn om andere kinderen met coeliakie te leren kennen. Op school ben je misschien de enige die glutenvrij eet, maar in Nederland zijn er meer kinderen die net als jij geen gluten mogen eten. We organiseren leuke activiteiten en je kunt mee op kamp! Op zo'n kinderkamp begrijpt iedereen elkaar en hoef je nergens op te letten omdat al het eten glutenvrij is, ook het snoep en gebak.

Voor jou, je ouders, opa's, oma's, meester en juf staat er veel handige informatie op www.glutenvrij.nl. En wil je weten welke activiteiten we allemaal organiseren? Bekijk dan de activiteitenkalender op www.ncv.nl. Vlaamse lezers kunnen kijken op www.coeliakie.be.

We wensen je veel succes en wie weet zien we elkaar een keer!

Groetjes van het team van de Nederlandse Coeliakie Vereniging



Op www.vierwindstreken.com kunt u zich aanmelden voor onze nieuwsbrief. Hier vindt u ook al onze boeken en andere artikelen.

Met dank aan meelezer Chris Mak, diëtist Nederlandse Coeliakie Vereniging
Nederlandse tekst van Maria van Donkelaar
Oorspronkelijke titel: *Violet and the Crumbs. A Gluten-Free Adventure*
© 2022 De Vier Windstreken, Rijswijk, voor de Nederlandse uitgave
© 2022 NordSüd Verlag AG, CH-8050 Zürich, Zwitserland
Tekst door Abigail Rayner
Illustraties door Molly Ruttan
Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in Polen
NUR 273, 274 / ISBN 978 90 5116 900 3

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Glutenvrije Guusje

Tekst van Abigail Rayner
met illustraties van Molly Ruttan



De Vier Windstreken



Guusje was altijd dol op verjaardagsfeestjes.
Maar nu niet meer. Ze mag geen pizza of taart
meer eten, zelfs niet het kleinste kruimeltje.
Dat komt door gluten.

Guusje heeft coeliakie.
Dat betekent dat haar lichaam niet tegen gluten kan.
In veel granen zit een stofje dat gluten heet, vooral in tarwe.
Het zorgt ervoor dat het deeg om brood, pizza en gebak
te maken soepel en stevig wordt. En gluten zitten zelfs in
de allerkleinste...



KRUIMELTJES.

De cellen in Guusjes lijf
veranderen in soldaten
als ze gluten zien.
En dat wordt vechten!

Daar krijgt Guusje buikpijn van.
Soms moet ze ervan overgeven.
Zelfs van een minikruimeltje
met gluten wordt ze ziek.

"Wil je alsjeblieft een vork gebruiken?" vraagt Guusje.
"Anders komen er kruimeltjes met gluten op het fruit."

Maar ze praat te zacht.

Ze is bang dat ze haar een zeurpiet vinden.



Soms doen mensen hun best voor haar.
"We hebben een glutenvrije taart gebakken, speciaal voor jou!
Wil je een stukje?"
Dat is nog het ergste.

Om een glutenvrije taart te bakken, moet niet alleen het deeg glutenvrij zijn.
Ook aan de bakspullen die je gebruikt, mag geen enkel restje gluten zitten.
Nog niet het allerkleinste spootje. En dat is meestal wel zo.



Dus zegt Guusje:
"Nee, dank u."



Guusje gaat niet meer naar feestjes.
Zo is er niets meer aan.
En eigenlijk durft ze ook niet meer naar school,
waar ook veel gluten zijn.