



Inhoud

Voorwoord | 7

Mijn verhaal | 9

Gluten | 15

Lactose | 19

Wat is puur eten? | 25

Nooit meer een opgeblazen buik | 28

Favoriete ingrediënten | 38

Mijn voorraadkast | 44

Recepten

Ontbijt | 49

Lunch | 67

Dips, spreads & bread | 93

Soepen | 109

Diner | 121

Zoet | 189

Dankwoord | 211

Register | 212



GLUTEN

*hoe,
wat,
waarom?*

Wat zijn gluten eigenlijk en waar zit het in?

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de graansoorten tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut. Het zit dus ook in alle producten die van deze granen worden gemaakt. En dat zijn er nogal wat: denk aan crackers, brood, pasta, couscous, pizza, paneermeel, cake, koeken en taart. Maar het zit ook in veel producten waarvan je het wellicht minder verwacht. Bijvoorbeeld in hulpingrediënten voor sauzen, soepen, chips, snoep, ijs of bier. Anderzijds zijn ook veel producten van nature glutenvrij. Denk aan aardappelen, groenten, fruit, pitten, zaden, noten, peulvruchten, eieren, pinda's, (ongemarineerd) vlees of vis, veel zuivelsoorten, boter, olie, kruiden en specerijen. En er zijn ook glutenvrije graansoorten, waaronder rijst (zie verder bij 'Mijn voorraadkast').

Let als je de auto-immuunziekte coeliakie hebt wel op met haver. Hoewel deze graansoort van nature glutenvrij is, wordt het tijdens het verwerkingsproces vaak besmet waardoor het sporen van gluten bevat. Als je last hebt van coeliakie is het dus beter om te kiezen voor glutenvrije haver. Glutenvrije havermout is gewoon verkrijgbaar in de supermarkt, en daar kun je ook heel gemakkelijk zelf glutenvrij havermeel van maken door het te vermalen in een blender of keukenmachine.

Waarom glutenvrij?

Er zijn verschillende redenen om glutenvrij te gaan eten. Ik heb ze op een rijtje gezet.

- **Glutenintolerantie, glutengevoeligheid en coeliakie.**

Als je (zoals ik) een glutenintolerantie of -gevoeligheid hebt, krijg je van gluten klachten zoals een opgeblazen buik, krampen, obstipatie of diarree. Het zijn geen extreme reacties, maar je voelt je wel een stuk beter als je gluten vermijdt. Als je last hebt van gevoeligheid of intolerantie kun je meestal wel producten eten die sporen van gluten kunnen bevatten. Dat is niet het geval bij mensen die de auto-immuunziekte coeliakie hebben. Dan zorgt gluten voor ontstekingsreacties in het darmslijmvlies van de dunne darm. Zelfs de kleinste broodkrumeltjes kunnen al ernstige klachten veroorzaken. Het is dan ook belangrijk dat je echt geen gluten binnenkrijgt, ook geen sporen van gluten.

- **Algemene gezondheidsredenen**

In de alternatieve geneeskunde wordt vaak het advies gegeven om te minderen met gluten (en lactose) of zelfs helemaal glutenvrij te gaan eten. Want ook voor mensen die niet lijden aan een glutenintolerantie of coeliakie zijn er verschillende gezondheidsredenen om voor glutenarm of glutenvrij te kiezen.

- De graansoorten die gluten bevatten, zoals tarwe, zijn we sinds de landbouwrevolutie steeds meer gaan produceren en consumeren. Daardoor krijg je vandaag de dag veel meer gluten binnen dan je vroeger binnen zou hebben gekregen. Je kunt je dus afvragen hoe 'natuurlijk' de hoeveelheid gluten is die mensen tegenwoordig binnenkrijgen.
- Verschillende huidklachten kunnen verminderen door te minderen met gluten. (*The Effect of Gluten on Skin and Hair: A Systematic Review, 2021*). Zelf heb ik bijvoorbeeld psoriasis; door het verminderen van gluten werden deze klachten minder erg bij mij. Heb jij last van je huid, dan kan het nooit kwaad eens een voedingsdagboekje bij te houden. Ook het weglaten van toegevoegde suikers en lactose kan gunstig zijn voor je huidgezondheid.
- Gluten bevat stoffen die het lichaamseigen endorfinesysteem kunnen ontregelen, en dat kan stress- en vermoeidheidsklachten veroorzaken (Drago et al., 2006). Soms ervaren mensen dan ook minder stress en vermoeidheid als ze gluten vermijden.
- Ten slotte activeren gluten de stof zonuline in de darmen (Drago et al., 2006). Daardoor kan de activiteit van verschillende auto-immuunziekten toenemen, zoals bij coeliakie het geval is. Ook reuma – wat ik zelf heb – behoort tot deze auto-immuunziekten.

DISCLAIMER:

Ik ben me ervan bewust dat wat hier staat in de medische wereld niet allemaal wetenschappelijk bewezen is. Het is dan ook lastig om het effect van een voedingspatroon wetenschappelijk te bewijzen omdat er heel veel factoren meespelen, en er geen een voedingspatroon is dat voor iedereen werkt. Zelf ben ik geen wetenschapper en dat pretendeer ik ook niet. Als ervaringsdeskundige zeg ik altijd maar zo: het kan geen kwaad om het te proberen, stoppen kan altijd nog. Ieder mens is anders, dus ga vooral op zoek naar wat voor jou werkt.

Er wordt vaak beweerd dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt als je glutenvrij eet. Met dit boek probeer ik het tegendeel te bewijzen: alle gerechten zijn volwaardig opgebouwd en bevatten zowel vetten, eiwitten als koolhydraten. Ik heb gelet op een goede mix van vega, plantaardig, vis en vlees en op voldoende groenten en fruit. En dat alles met zo min mogelijk bewerkte producten.

'Snickers' baked oats

You got me at 'Snickers'! Vroeger was Snickers een van mijn favoriete snoeprepen, tegenwoordig eet ik liever deze 'Snickers' baked oats als ontbijt met een extra swirl pindakaas eroverheen.

voor 4 personen

2 bananen (of 2 eieren)
 250 ml ongezoete
 amandelmelk
 3 el maple syrup
 3 el 100 % pindakaas
 1 tl vanille-extract
 175 g (glutenvrije)
 havermout of
 havervlokken
 2 tl bakpoeder
 50 g pinda's
 3 medjouldadels
 50 g pure (vegan)
 chocolate chips

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Prak de bananen (of klop de eieren los) in een ruime kom. Voeg de melk, maple syrup, pindakaas en het vanille-extract toe en meng alles goed door elkaar. Schep er de havermout en bakpoeder doorheen.
- Hak de pinda's in grove stukjes, ontpit de dadels en snijd ze klein. Schep de stukjes pinda en dadel met de chocolate chips door het beslag heen.
- Vet een cakeblik of een ovenschaal van 20 x 20 cm in en giet er het beslag in. Bak 30 minuten in de voorverwarmde oven.





LUNCH

Quinoasalade met geroosterde zoete aardappel

Deze goedgevulde quinoasalade zit in mijn vaste lunchrepertoire, en kan dan ook absoluut niet ontbreken in dit boek.

voor 2 personen

1 grote zoete aardappel
2 voorgekookte bieten
1 blikje kikkererwten
(200 g)
olijfolie
grof zeezout
120 g quinoa
flinke hand verse dille
½ sinaasappel
50 g geitenkaas of (vegan)
feta (optioneel)
handje walnoten

voor de vinaigrette

1 el sinaasappelsap
1 el honing
1 el extra vierge olijfolie
snuf zout en peper

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de zoete aardappel en snijd hem in blokjes. De bietjes snijd je in halve schijfjes.
- Giet de kikkererwten af (bewaar het vocht, zie tip op blz. 102) en spoel ze goed schoon.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel er de kikkererwten, zoete aardappel en biet over. Leg de ingrediënten in stroken naast elkaar om te voorkomen dat alles paars wordt door de bieten. Besprenkel met een beetje olijfolie, bestrooi met grof zeezout en zet 20-25 minuten in de oven. Schep halverwege de oventijd een keer om.
- Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Snijd de dille fijn en snijd de sinaasappelhelft in partjes.
- Meng alle ingrediënten voor de dressing door elkaar.
- Doe de quinoa met de geroosterde groenten, kikkererwten, dille en sinaasappel in een schaal en meng goed door elkaar. Verkruimel de geitenkaas of feta eroverheen (als je die gebruikt), bestrooi met de walnoten en sprenkel er als laatste de dressing over.



SOEPEN

Mexicaanse tortillasoep

De ultieme vrijdagavond-comfortfoodsoep: deze Mexicaanse tortillasoep!

voor 2 personen

1 rode ui
1 teentje knoflook
1 el olijfolie
300 g zoete aardappel
1 el paprikapoeder
½ tl cayennepeper
1 tl komijn
1 rode paprika
2 grote tomaten
1 blikje tomatenpuree (70 g)
zout en peper
400 ml bouillon (bij voorkeur kippenbouillon)
150 g mais
flinke hand verse koriander
½ avocado
handje tortillachips, naturel
40 g haver fraïche, volle Griekse yoghurt of zure room
chilivlokjes (optioneel)

- Snijd de rode ui en knoflook fijn.
- Verhit de olijfolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit de knoflook en ui 3 minuten aan.
- Snijd ondertussen de zoete aardappels in kleine blokjes (je hoeft ze niet te schillen maar was ze wel even). Voeg de blokjes toe aan de pan en bak ze 5 minuten mee. Roer paprikapoeder, cayenne-peper en komijn erdoorheen.
- Snijd terwijl de zoete aardappel bakt de paprika en tomaten in blokjes. Voeg de gesneden paprika en tomaat met de tomatenpuree toe aan de pan en bak ook 5 minuten mee. Breng op smaak met een snuf zout en peper.
- Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur wat lager en laat ongeveer 15 minuten doorkoken of tot de zoete aardappel zacht is.
- Spoel de mais af, hak de koriander grof en snijd de avocado in plakjes.
- Pureer de soep glad en roer er de mais en de helft van de koriander door.
- Verdeel de soep over kommen, maak af met de tortillachips, haver fraïche, plakjes avocado, de overgebleven koriander en eventueel wat chilivlokjes.



DINER

Honing-dillezalm met pistaches

voor 2 personen

2 zalmootjes (op huid)
300 g krieltjes
scheut olijfolie
2 tl rozemarijn gedroogd
zeezout en peper
300 g groene asperges
1 citroen
40 g pistachenoten

voor de honing-dillemarinade

2½ el honing
2½ el olijfolie
1 el citroensap
handje verse dille
snuf zeezout en peper

voor de pestovinaigrette

flinke hand basilicum
2 el pijnboompitten of
cashewnoten
3 el olijfolie
1 el citroensap
1 teentje knoflook

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Hak de dille fijn. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een diep bord, leg de zalm erin en laat even marineren.
- Was de krieltjes en snijd ze door de helft (of in vieren als je grotere exemplaren hebt).
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg er de aardappeltjes op. Besprenkel met een beetje olijfolie, bestrooi met de rozemarijn, zeezout en peper en rooster 12 minuten in de oven.
- Snijd ondertussen de groene asperges in de lengte doormidden en snijd de kontjes eraf. Snijd de citroen in plakjes en hak de pistachenoten grof.
- Haal de bakplaat uit de oven wanneer de krieltjes 12 minuten geroosterd zijn. Leg de asperges erbij, besprenkel ze met een beetje olijfolie en bestrooi met nog wat zeezout. Verdeel de citroenplakjes over de bakplaat. Zet terug in de oven en rooster 10 minuten.
- Haal de bakplaat weer uit de oven en schep alles een keer goed om. Leg vervolgens de zalm in het midden met de huid naar beneden. Verdeel de overgebleven marinade over de zalm en bestrooi met de pistachenootjes. Verlaag de oventemperatuur naar 170 °C en zet de bakplaat nog eens 12 minuten in de oven.
- Doe alle ingrediënten voor de vinaigrette in een vijzel en maal tot een saus die wat dunner is dan een pesto. Voeg een theelepeltje water toe zodat het nog iets vloeibaarder wordt.
- Verdeel de krieltjes en asperges over de borden, leg daarop een zalmootje en maak af met de vinaigrette.



ZOET

Zoete aardappel- brownies

Mij maak je met niks gelukkiger dan met chocolade! Deze brownies zijn supersmeuïg door de zoete aardappel, die ook nog eens zorgt voor verzadiging. Heel handig, want dan eet je de brownies niet allemaal achter elkaar op, hoe lekker ze ook zijn.

voor 6-8 stuks
1200 g zoete aardappel
2 el 100 % amandelpasta
of pindakaas
2½ el maple syrup
1 tl vanillearoma
25 ml ongezoete
amandelmelk
40 g havermeel
40 g amandelmeel
20 g cacao poeder
2 tl bakpoeder
50 g pure chocolade chips
40 g pecannoten
4 medjouldadels
½ tl bakingsoda
scheutje appelazijn

- Schil de zoete aardappel en snijd in stukken. Kook in ruim water in zo'n 10-15 minuten gaar en zacht.
- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Doe de zoete aardappel in een blender of pureer met de staafmixer. Meng de puree in een grote kom met de amandelpasta of pindakaas, maple syrup, het vanillearoma en de amandelmelk. Schep er het havermeel, amandelmeel, de cacao poeder en bakpoeder doorheen. Meng de bakingsoda met de appelazijn in een klein schaaltje en wacht tot het gaat bruisen, schep dit er dan ook doorheen. Ontpit de dadels en snijd in kleine stukjes, hak ook de pecannoten grof. Schep dan de chocolate chips, pecannoten en dadels door het beslag.
- Bekleed een bakblik met bakpapier (ik gebruik een ovenschaal van 16 x 20 cm) en schep het mengsel erin. Verdeel gelijkmatig over het blik en bak 35 minuten in de oven.
- Laat afkoelen voor je de brownie in 6 tot 8 stukken snijdt.