



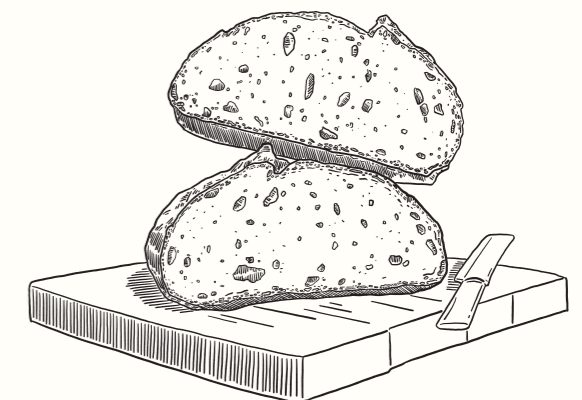
Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord | 9 |
| Het glutenvrije dieet | 10 |
| Glutenvrije ingrediënten om mee te bakken | 16 |
| Handige bakmaterialen | 23 |
| Baktechnieken voor glutenvrij deeg | 28 |
| | |
| Bakken met gist | 35 |
| Basisrecept witbrood | 37 |
| Bruinbrood met zonnebloempitten | 38 |
| Sorghum-zadenbrood uit de pan | 41 |
| Power stokbroodjes | 42 |
| Couronne | 45 |
| Volkoren meergranenbrood | 46 |
| Wit vloerbrood | 49 |
| Triangel | 50 |
| Sorghumbrood met pompoenpitten | 53 |
| Noors overnight bread | 56 |
| Khobz (Marokkaans ovenbrood) | 59 |
| Focaccia | 60 |
| Chocolade-walnotenbrood | 63 |
| Bruine bollen | 64 |
| Haverbrood met vlokken | 67 |
| Grissini | 68 |
| Zadenvierkantjes | 71 |
| Licht gierstbrood | 72 |
| Vloerbrood met noten en cranberry's | 77 |
| Surinaamse puntjes | 78 |

| | |
|--|-----|
| Volkoren sorghumbrood | 81 |
| Bagels | 82 |
| Rustieke stokbroodjes | 85 |
| Perzisch flatbread | 86 |
| Quinoabrood | 89 |
| Teff-wraps | 90 |
| Spinaziebrood met tomaat en pijnboompitten | 93 |
| 7-granen vloerbrood | 94 |
| Bazlama (Turks flatbread) | 99 |
| Quinoabollen | 100 |
| Rozijnenbrood | 103 |
| Energiebrood | 104 |
| Kaasbreekbrood | 107 |
| Volkoren zadenbollen | 108 |
| Cheddar-jalapeño-brood | 111 |
| Pompoenbollen met vleugje kardemom | 112 |
| Breekstokbrood | 115 |
| Bietenbroodjes met hennepzaad | 116 |
| Babka met pistache en frambozen | 119 |
| Aardappel-kaasbroodjes | 120 |
| Volkoren zadencrackers | 123 |
| Borrelstokbrood met kalamata-olijven | 124 |

| | |
|------------------------------|------------|
| Bakken met bakingsoda | 127 |
| • Wat is bakingsoda? | 129 |
| • Hoe bak je met bakingsoda? | 129 |
| Basis-sodabrood | 131 |
| Meerzaden-sodabrood | 132 |
| Volkoren ontbijtscones | 137 |
| Noten-sodabrood | 138 |
| Hartige scones met kaas | 141 |

| | |
|---|------------|
| Bakken met zuurdesem | 143 |
| • Wat is zuurdesem? | 145 |
| • Hoe maak je een zuurdesemstarter? | 145 |
| • Stapsgewijs aan de slag | 150 |
| • Hoe bak je met zuurdesem? | 152 |
| • Maak een planning | 155 |
| • Het (langdurig) bewaren van de zuurdesemstarter | 158 |
| Wit basis-desembrood | 163 |
| Teff-desembrood | 164 |
| Desemstokbrood | 167 |
| Sorghum-desembrood | 168 |
| Boekweit-desempistoletjes | 171 |
| Volkoren zadenbroden | 172 |
| Marokkaanse desembroodjes | 175 |
| Bloem-desembrood | 176 |
| | |
| Dankwoord | 179 |
| Bronnen, websites & social media | 180 |
| Ingrediëntenregister | 183 |

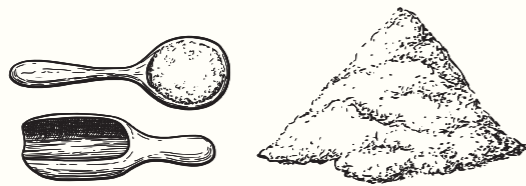


Glutenvrije ingrediënten om mee te bakken

Als je gluten moet elimineren uit je voeding is de kans groot dat je in lichte paniek raakt. Veel mensen denken dan meteen dat ze lekker brood (en alles wat daaraan gelinkt is) voorgoed vaarwel moeten zeggen. Gelukkig is dit niet waar en niet nodig! Ook voor brood bestaan er glutenvrije alternatieven die lekker en voedzaam zijn. Als je zelf invloed wilt hebben op wat je eet, kun je het best je eigen brood bakken. En brood bakken is leuk! Er zijn steeds meer mensen die dat ontdekken. Brood bakken geeft rust en kan veel voldoening geven. Daarnaast is zelfgebakken brood vaak lekkerder, gezonder, natuurlijker en goedkoper!

Om zelf glutenvrij brood te kunnen bakken, moet je eerst wat basiskennis hebben over welke glutenvrije grondstoffen er bestaan en hoe je deze het best kunt gebruiken voor het gewenste effect en resultaat.

In dit hoofdstuk zal ik ingaan op de belangrijkste producten voor een mooie basisvoorraad.



Kant-en-klare meelmixen versus pure meelsoorten

In mijn eerste bakboek *Glutenvrij bakken kan iedereen* werkte ik voornamelijk met kant-en-klare meelmixen. Daar koos ik destijds bewust voor om de recepten eenvoudig en toegankelijk te maken voor iedereen. Vooral voor beginnende bakkers of mensen die nog niet bekend zijn met het glutenvrije dieet kunnen deze mixen een uitkomst zijn. Je hoeft dan namelijk niet tig meelsoorten aan te schaffen waar je (nog) geen raad mee weet.

Voor dit tweede boek koos ik er bewust voor juist met pure meelsoorten te werken. Pure meelsoorten vragen om een andere manier van bakken. Ook geven ze andere bakresultaten dan kant-en-klare meelmixen. De meeste meelmixen bestaan voornamelijk uit zetmeel. Dat heeft als voordeel een mooi en luchtig bakresultaat. Het grote nadeel is dat dit soort mixen weinig voedingsstoffen en vezels bevatten.

Met pure en vooral volkoren meelsoorten krijg je brood dat iets 'zwaarder' maar wel vele malen voedzamer en gezonder is. Dat proef je, en daarnaast blijf je veel langer verzadigd.

Pure meelsoorten houden vocht langer vast en daarom vragen ze om een langere baktijd dan je misschien gewend bent. Waar een brood dat gemaakt is van een kant-en-klare meelmix een baktijd heeft van zo'n 40 minuten, heeft een brood van pure meelsoorten soms bijna twee keer zoveel baktijd nodig!

Welke (pure) meelsoorten zijn er?

Er zijn veel meelsoorten die van oorsprong glutenvrij zijn, maar die zijn niet allemaal even geschikt om brood mee te bakken. Elke meelsoort heeft zo zijn eigen specifieke eigenschappen en voedingswaarden en kan net een ander effect hebben op het baksel. Daarnaast is het zo dat bakken met slechts één soort meel vaak een droog en brokkelig brood oplevert. Voor het beste bakresultaat is het bij glutenvrij bakken daarom aan te raden meerdere meelsoorten te combineren.

Naast de vele volkoren meelsoorten die er zijn, bestaan er ook verschillende soorten glutenvrij zetmeel. Extra zetmeel toevoegen aan volkorenmeel zorgt voor balans en luchtigheid in je baksel. Bakken met pure meelsoorten is steeds zoeken naar de juiste verhouding tussen volkorenmeel en zetmeel om het beste bakresultaat te krijgen. Bij broodrecepten kun je de hoeveelheid zetmeel verminderen om het brood gezonder en voedzamer te maken. Zeker als het gaat om brood voor dagelijkse consumptie is dit zeer aan te raden! Bij andere baksels kun je de hoeveelheid zetmeel in het recept wat verhogen om de gewenste luchtigheid te bereiken.

In dit hoofdstuk zal ik een aantal meelsoorten toelichten die we hier in Nederland (en Europa) kennen en die ook makkelijk te verkrijgen zijn bij de glutenvrije (web)- en natuurwinkels. Een aantal van deze meelsoorten zul je ook vaak terugzien in de recepten verderop in het boek.



Volkoren rijstmeel (ook wel bruin rijstmeel genoemd): gemaakt van volkoren (bruine) rijst. De buitenste, oneetbare, schil van de rijstkorrel is verwijderd en daarna is de korrel in zijn geheel (inclusief vezel en kiem) vermalen tot meel. Volkoren rijstmeel bevat veel voedingsstoffen en vezels en heeft een lichte, neutrale smaak. In de recepten in dit boek komt volkoren rijstmeel vaak voor. Dit meel wordt ook vaak gebruikt voor het maken en voeden van zuurdesemstarter. Vochtopname: medium.




Boekweitmeel: boekweit is geen graansoort maar heeft wel veel dezelfde eigenschappen als graan. Het is een plant uit de duizendknoopfamilie (*Polygonaceae*) die oorspronkelijk uit Zuid-oost-Azië komt. De zaden, oftewel boekweitkorrels, worden gebruikt in diverse gerechten of worden gemalen tot meel om mee te kunnen bakken. Boekweitmeel is een volkoren meelsoort die rijk is aan voedingsstoffen en vezels. Dit meel

heeft een uitgesproken smaak. Het komt terug in veel gezonde en donkere broodrecepten in dit boek. Om de sterke smaak niet te laten overheersen, combineer ik het met andere (neutralere) meelsoorten. Vochtopname: hoog.

Sorghummeel: een volkoren meelsoort die gemaakt wordt van de Grote sorgo, een graansoort die tot de grassenfamilie behoort. Er bestaan verschillende sorghumsoorten die van oorsprong uit Azië, Afrika en Australië komen. Sorghummeel is rijk aan vitamines, mineralen en vezels. Het heeft een milde, zoetige smaak. Dit is een van mijn favoriete meelsoorten en dat merk je aan het aantal recepten waarin dit meel voorkomt. In de meeste recepten gebruik ik een grote hoeveelheid ervan als basis, die ik aanvul met andere meelsoorten. Vochtopname: hoog.

Havermeel: een volkoren graansoort die zijn oorsprong kent in Zuidwest-Azië, hoewel som-

Bruinbrood met zonnebloempitten

 voor 1 brood |  bereidingstijd 15 min. |  rijstijd 50 min. |  baktijd 75 min.

INGREDIËNTEN

500 g water, handwarm
8 g instantgist
2 g suiker
110 g sorghummeel
80 g volkoren rijstmeel
90 g havermeel
60 g boekweitmeel
80 g tapiocazetmeel
60 g aardappelzetmeel
8 g zout
20 g psylliumpoeder
30 g olijfolie
8 g appelazijn
50 g zonnebloempitten
15 g gebroken lijnzaad
20 g sesamzaad

EXTRA

boter (invetten)
handje zonnebloempitten
(afwerking)

Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg de gist en suiker toe en roer goed door. Laat het mengsel staan tot het gaat schuimen.

Meng alle meel- en zetmeelsoorten, het zout en psylliumpoeder in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine). Voeg de pitten en zaden toe en kneed het deeg nogmaals goed door.

Vet een bakvorm in met boter. Vorm het deeg met een deegschrapper tot een bol en rol die voorzichtig met vochtige handen tot een ovaal. Leg het deeg in de bakvorm. Druk het met een vochtige hand gelijkmatig in de vorm. Verdeel een handje zonnebloempitten over het deeg en druk ze licht aan. Dek het deeg af en laat het tot de rand van de bakvorm rijzen, of maximaal 50 minuten.

Zet een vuurvast bakje op de bodem van de oven en verwarm de oven voor op 210 °C.

Zet de bakvorm in de oven. Giet een kopje heet water in het bakje op de bodem om stoom te maken en sluit de oven direct. Bak het brood 25 minuten met stoom en haal dan het bakje met water voorzichtig uit de oven. Draai de oventemperatuur terug naar 190 °C en bak het brood in ongeveer 50 minuten af.

Haal het brood uit de oven, stort het uit de bakvorm en laat het afkoelen op een rooster.





Khobz (Marokkaans ovenbrood)

🍞 voor 2 broden | 🕒 bereidingstijd 25 min. | ⌚ rijstijd 90 min. | 📺 baktijd 35 min.

INGREDIËNTEN

450 g water, handwarm
7 g instantgist
2 g suiker
150 g havermeel
80 g sorghummeel
120 g maiszetmeel
80 g tapiocazetmeel
18 g psylliumpoeder
8 g bakpoeder
6 g zout
20 g olijfolie
4 g appelazijn

EXTRA

olie (invetten)
havermeel (bestuiven)
haverzemelen (afwerking)

Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg de gist en suiker toe en roer goed door. Laat het mengsel staan tot het gaat schuimen.

Meng alle meel- en zetmeelsoorten, het psylliumpoeder, bakpoeder en zout in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine). Vorm het deeg met een deegschrapper tot een bol en vet die in met wat olie. Dek het deeg af en laat het 30 minuten rijzen.

Bestuif het werkblad met wat havermeel en stort het deeg erop. Verdeel het in 2 gelijke delen en vorm van elk deel een mooie ronde bol.

Leg een vel bakpapier op een bakplaat. Leg de deegbollen er naast elkaar op met genoeg tussenruimte. Druk ze met de hand voorzichtig uit tot een rond brood van 20 cm. Dek het deeg af en laat het 60 minuten rusten.

Zet een vuurvast bakje op de bodem van de oven en verwarm de oven voor op 220 °C.

Spuit met een plantenspuit de bovenkant van de broden licht in met water en strooi er een handje haverzemelen over. Maak met een vinger of de steel van een houten pollepel een gat in het midden van elk brood. Dit voorkomt dat het brood te veel opbolt tijdens het bakken.

Schuif de broden in de oven. Giet een kopje heet water in het bakje op de bodem om stoom te maken en sluit de oven direct. Bak de broden 15 minuten met stoom en haal dan voorzichtig het bakje met water uit de oven. Draai de temperatuur terug naar 200 °C en bak de broden in ongeveer 20 minuten af.

Haal de broden uit de oven en laat ze afkoelen op een rooster.

Borrelstokbrood met kalamata-olijven

🍞 voor 2 broden | 🕒 bereidingstijd 15 min. | ⌚ rijstijd 50-60 min. | 🕒 baktijd 50 min.

INGREDIËNTEN

415 g water, handwarm
7 g instantgist
5 g suiker
140 g gierstmeel
60 g sorghummeel
60 g volkoren rijstmeel
30 g quinoameel
100 g tapiocazetmeel
60 g aardappelzetmeel
8 g zout
18 g psylliumpoeder
30 g olijfolie
8 g appelazijn
60 g pitloze kalamata-olijven
60 g pitloze groene olijven

EXTRA

olie (invetten)
gierstmeel (bestuiven)

Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg gist en suiker toe en roer goed door. Laat het mengsel staan tot het gaat schuimen.

Meng alle meel- en zetmeelsoorten, het zout en psylliumpoeder in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine). Halveer de olijven in de lengte en kneed ze voorzichtig door het deeg. Vorm het deeg met een deegschrapper tot een bol en vet die licht in met olie.

Bestuif het werkblad met een handje gierstmeel, leg de deegbol erop en rol een paar keer heen en weer tot je een ovaalvorming brood hebt. Leg het in een bekleed en met gierstmeel bestoven ovaalvormig rijspankje. Schuif het mandje in een plastic zak, knoop die dicht en laat het deeg ongeveer 50 minuten rijzen.

Leg een bakstaal of pizzasteen in de oven, zet een vuurvast bakje op de bodem en verwarm de oven voor op 210 °C.

Kiep het deeg voorzichtig uit het rijspankje op een vel bakpapier. Borstel of veeg met de hand het overtollige meel voorzichtig van het deeg af. Snijd het deeg met behulp van een deegsnijder in de lengte door. Je hebt nu twee langwerpige deegstukken. Draai beide stukken om zodat het snijvlak aan de onderkant komt te liggen. Vorm het deeg met beide handen voorzichtig tot twee brede stokbroden. Besproei het deeg licht met water en bestuif het met wat meel.

Schuif het deeg met het bakpapier in de oven. Giet een kopje heet water in het bakje op de bodem om stoom te maken en sluit de oven direct. Bak de broden 20 minuten met stoom en haal dan het bakje met water voorzichtig uit de oven. Draai de oventemperatuur terug naar 180 °C en bak de broden in ongeveer 30 minuten af.

Haal de broden uit de oven en laat ze afkoelen op een rooster.



Sorghum-desembrood

🍞 voor 1 brood | 🕒 bereidingstijd 15 min. | ⌚ rijstijd 4 uur | 🕒 baktijd 90 min.

INGREDIËNTEN

VOORDEEG

150 g actieve starter
40 g volkoren rijstmeel
40 g sorghummeel
100 g water, handwarm

DEEG

90 g sorghummeel
60 g havermeel (of boekweitmeel)
20 g boekweitmeel
70 g aardappelzetmeel
60 g tapiocazetmeel
8 g zout
18 g psylliumpoeder
15 g olijfolie
6 g appelazijn
260 g water, handwarm

EXTRA

volkoren rijstmeel (bestuiven)
ijsblokjes (stoom maken)

Meng voor het voordeeg de actieve starter met de twee meelsoorten en het water in een kom. Roer goed door en giet het mengsel in een grote glazen pot. Draai de deksel losjes op de pot en markeer op de pot met een elastiek of stift hoe hoog het voordeeg komt. Laat het voordeeg 3-6 uur fermenteren. Het is klaar voor gebruik als het is gegroeid, bruist, een piek heeft bereikt en net begint in te zakken.

Meng voor het deeg alle meel- en zetmeelsoorten, het zout en psylliumpoeder in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het voordeeg in. Kneed het deeg terwijl je geleidelijk het water toevoegt.

Bestuif het werkblad met volkoren rijstmeel en stort het deeg erop. Vorm het deeg met vochtige handen voorzichtig tot een bol. Leg de bol in een met volkoren rijstmeel bestoven rond rijsmantje.

Dek het mantje af met een theedoek, schuif het in een plastic zak en knoop die dicht. Laat het deeg op kamertemperatuur 3-5 uur rijzen als je het nog dezelfde dag gaat bakken. Doe als je pas de volgende dag bakt een koelkastrijs: laat het deeg 2 uur op kamertemperatuur rijzen en bewaar het dan in de koelkast tot de volgende dag.

Verwarm de oven voor op 230 °C. Laat een gietijzeren pan met deksel minimaal 45 minuten mee verwarmen.

Kiep het deeg voorzichtig uit het rijsmantje op een vel bakpapier. Bestuif het deeg met rijstmeel. Snijd met een lame of scherp mes een patroon in het deeg. Haal de pan uit de oven. Leg het deeg met bakpapier en al in de pan. Stop 3 ijsblokjes tussen het bakpapier en de pan om stoom te maken. Leg direct de deksel op de pan en schuif die in de oven. Bak het brood 60 minuten.

Verwijder de deksel van de pan en verlaag de oventemperatuur naar 200 °C. Bak het brood in 30 minuten af.

Haal het brood met behulp van het bakpapier uit de pan en laat het volledig afkoelen op een rooster.

