

Broodbuik Kookboek

*Voor iedereen die heeft ervaren
hoe bevrijdend tarweloosheid is.*

Broodbuik Kookboek

.....
150 recepten zonder tarwe en gluten,
om overgewicht te verliezen
en gezonder te worden
.....

William Davis



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Wheat Belly Cookbook*

Oorspronkelijk uitgegeven in de Verenigde Staten door Rodale Books Inc. onder de titel *Wheat Belly Cookbook: 150 Recipes to Help You Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*

© 2013 William Davis, MD

© 2014 Anna van Wittenberghe & Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Anna van Wittenberghe, Ingrid Buthod

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5632 1

ISBN e-book 978 90 215 5686 4

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



INHOUD

<i>Voorwoord van de vertaler</i>	7
<i>Inleiding</i>	8
Deel 1: Gezondheid, gewicht en leven op de broodbuik-manier	14
.....
Frankengraan	16
Waarom heb ik zo'n buikpijn?	38
Welkom in de wondere wereld van tarweloosheid	52
Zo stel je je broodbuikkeuken samen	72
Deel 2: Broodbuik kookboek recepten	106
.....
Ontbijt	108
Sandwiches en salades	130
Borrelhapjes	156
Soepen en stoofpotjes	167
Hoofdgerechten	184
Bijgerechten	209
Sausen en dressings	225
De broodbuikbakkerij	238
<i>Bijlage A: Tarwe, overal tarwe</i>	296
<i>Bijlage B: Tarwevrije bronnen</i>	306
<i>Bibliografie</i>	309
<i>Dankwoord</i>	317
<i>Register</i>	319

Voorwoord van de vertaler

HET BROODBUIK KOOKBOEK, EEN UNIVERSEEL KOOKBOEK

Het Broodbuikboek is een groot succes in Nederland. Begin juli 2013 kwam het hier op de markt en de ene na de andere herdruk volgde. En volgt. De reden? Steeds meer mensen worden zich bewust van het belang van goede voeding. *Echte* voeding. Omdat mensen etiketten gaan lezen. Omdat mensen zien dat alle chemische toevoegingen vaak meer dan de helft van de ingrediëntenlijst beslaat. Omdat mensen beginnen te begrijpen dat er iets aan de hand is met ons voedsel. Want het kan toch niet zo zijn dat als je de richtlijnen volgt van de officiële instanties en menig voedingsdeskundige, je steeds zwaarder wordt? Last krijgt van allerlei onverklaarbare kwalen? Die door William Davis overigens helder worden verklaard.

Wat is nu precies de pijler onder ons dagelijkse dieet die ons steeds zwaarder én ongezonder maakt?

Juist, tarwe!

En hoewel *Broodbuik* en het *Broodbuik Kookboek* uit het Amerikaans vertaalde boeken zijn, is de situatie in Nederland wat (volkoren)tarwe betreft, niet anders. Het tarwe dat William Davis beschrijft, is hetzelfde tarwe als hier in Nederland. Bovendien is ook in ons land een diabetes-epidemie aan de gang. En een obesitas-epidemie, waarbij die twee, diabetes en obesitas, elkaar voor een groot deel overlappen. Voor mensen met diabetes geeft de Nederlandse Diabetes Federatie in de Voedingsrichtlijn voor diabetes type 1 en 2 aan, dat mensen *veel volkorenproducten moeten eten*. Het Voedingscentrum beveelt dit eveneens aan voor iedereen die van plan is gezond te eten. Alleen, ‘gezonde volkorengranen’ is een *contradictio*

in terminis. En niet alleen voor mensen met coeliakie en glutensensitiviteit.

Dit alles, de boodschap overbrengen dat het advies dat we krijgen niet juist is, is de drijfveer van William Davis, cardioloog. Een boodschap die wereldwijd aanslaat en een steeds groter aantal mensen heeft doen besluiten om volkorengranen uit hun dagelijkse dieet te schrappen. En dat laatste is de reden dat William Davis een geweldig kookboek heeft geschreven. Want, wil je dat de boodschap ook op te volgen is in de dagelijkse praktijk, dan moet je dat natuurlijk wel mogelijk maken.

In dit kookboek staan maar liefst 158 méér dan verrukkelijke recepten. Uitmendend vertaald én omgerekend – geen sinecure! – naar de Nederlandse maatvoering. Van ontbijt tot en met desserts en natuurlijk ook heerlijke tussendoortjes. Het leven moet leuk blijven, en eten is daar heel belangrijk bij. In Amerika kookt men weliswaar anders dan in Nederland, maar dit kookboek is universeel omdat je kookt en bakt met (tarwe- en glutenvrije) vervangende ingrediënten die ook overal in Nederland verkrijgbaar zijn. In de winkel en via internet. En dat geldt voor alles wat hier in dit kookboek staat. Een groot voordeel is dat de gerechten allemaal zó lekker zijn, dat je je hele gezin mee krijgt. Zelfs de meest verstokte brood- en pasta-eter. Wat je daarmee wint? Een gezonder lichaam, een helderder geest en meer energie. Wat je ermee verliest? Allerlei kwalen, gewicht én die broodbuik.

Wat kan een mens zich nu nog meer wensen?

ANNA VAN WITTENBERGHE

INLEIDING

De waarheid maakt je vrij, maar pas nadat je je behoorlijk genomen hebt gevoeld...

GLORIA STEINEM

Tarwe is niet het 'gezonde volkorengraan' zoals je dat wordt voorgeschoteld. Zoals een trouwe echtgenoot wordt ontmaskerd als vreemdganger en bigamist, zo kun je ook tarwe niet vertrouwen. Op een voetstuk gezet als een icoon van gezondheid, draagt dit graan in werkelijkheid enorm bij aan de ergste obesitasepidemie ooit in de hele wereld en aan een verbijsterende lijst andere gezondheidsproblemen. Van eenvoudige ongemakken zoals roos tot onbekwaam makende aandoeningen zoals dementie.

Dit is voor de meeste mensen een verbijsterende onthulling: het is verwarrend, het is schokkend, het is regelrecht ongemakkelijk. De veroordeling van tarwe is als een verschuivend paradigma, wereldschokkend en even ingrijpend als de opkomst van internet, de pakketten collateralen schuldbelastingen en de ineenstorting van de hypotheekmarkt of de rellen van de Arabische Lente... gebeurtenissen die onze diepste overtuigingen deden rammen, een einde maakten aan comfortabele gewoonten en onze kijk op de wereld veranderden.

Tarwe is de Enron* van de voedselwereld, een herhaling van de kwestie met de tabaksindustrie: fraude, zowel bewust als onbewust, op internationale schaal uitge-

voerd. Charmant en onderhoudend aan de buitenkant, psychopathisch en destructief aan de binnenkant, wurmt het product zich je leven binnen terwijl het nietsontziend je gezondheid de vernieling in helpt.

Voor de mensen die niet bekend zijn met de argumenten die uiteen worden gezet in mijn boek *Broodbuik: minder met tarwe en gluten, verlies overgewicht en word gezonder* (Kosmos Uitgevers, 2013), zullen dit ongetwijfeld krasse beweringen zijn die radicaal indruisen tegen de heersende voedingskundige wijsheid. In Nederland zijn de voedings- en gezondheidsinstanties het roerend met elkaar eens: gezonde volkorengranen zouden een substantieel deel moeten uitmaken van jouw dieet.

Dit is een ongekend beroerd advies. 'Eet meer gezonde volkorengranen' mag zich scharen onder de grootste gezondheidsblunders die ooit in de geschiedenis van voedingskundig advies zijn gegeven. De moderne gezondheidszorg, die elk jaar weer miljoenen mensen voor miljoenen euro's behandelt voor hoge bloeddruk, hoog cholesterol, obesitas, artritis, brandend maagzuur, prikkelbare darmsyndroom, fibromyalgie, migraine, depressie, diabetes, verschillende vormen van neurologische verzwakking en ga maar zo door, behandelt in werkelijkheid... tarweconsumptie. En het eindeloos herhaalde advies om meer 'gezonde volkorengranen' te eten gooit olie op dit vuur, tot groot genoegen van de farmaceutische industrie. In Amerika betaalt de farmaceutische industrie immers een groot deel van de tarwelobby die deze bood-

*Noot van de vertaler: Enron was een Amerikaanse energieleverancier die gas leverde en fraude pleegde op ongekende schaal, terwijl de bestuurders miljoenen dollars in eigen zak hadden gestoken. Bewijzen bleken te zijn vernietigd, tienduizenden mensen verloren hun baan.

schap promoot en uitdraagt. O, dat wisten jullie niet? Jawel, een lange lijst medicijnfabrikanten heeft nauwe financiële banden met de organisaties die lobbyen bij het Congres, helpen bij het vaststellen van het schoollunchbeleid en erg dik zijn met de USDA (United States Department of Agriculture, het Amerikaanse equivalent van ons ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit) om de verheven rol van 'gezonde volkorengranen' in onze voeding in stand te houden.

En ja, de klinische onderzoeken die deze argumenten documenteren zijn al uitgevoerd maar halen zelden de media; deze worden immers ondersteund door de Grote Voedselproducenten, die tarweproducten rekenen tot het handjevol basisingredienten dat door de Amerikaanse regering wordt gesubsidieerd en als basis dient voor de meeste bewerkte voedingsmiddelen.

Net als bij software zijn we ook wat gezondheid betreft levende voorbeelden van het principe *vuilnis erin, vuilnis eruit*. Zorg dat dit goedje, die creatie van genetica in de jaren '60 en '70 van de 20ste eeuw, je lichaam binnen komt en je krijgt te maken met allerlei onverwachte gevolgen voor je gezondheid.

Sinds de publicatie van *Broodbuik* ben ik er van overtuigd geraakt dat dit niet alleen een ongelooflijk groot probleem is voor je gezondheid, maar dat de situatie nog veel *slechter* is dan hij eerst leek. Hij heeft veel meer mensen beïnvloed dan ik in eerste instantie verwachtte en wel in zo'n buitengewone mate dat het moeilijk is de ernst van dit probleem te overschatten. Dit is geen rage die oplaait en dan weer uitdooft, zoals bij de misleidende 'eet vet-arm'-boodschap het geval was. Dit is ook geen voedingskundige stelregel in de trant van 'eet meer vezels'. Dit is een blootstelling aan de genetische en biochemische

veranderingen die in dit dagelijkse voedingsmiddel zijn aangebracht, allemaal in naam van een hogere oogstproductie per hectare zonder dat iemand zich ooit heeft afgevraagd of het wel geschikt is voor menselijke consumptie.

In feite ondervinden we de gevolgen van een enorm agrarisch experiment dat niet gelukt is.

Hé, Marlboroman, neem een broodje!

Herinner je je deze nog? 'Volgens een landelijk onderzoek roken artsen meer Camels dan welk ander sigarettenmerk ook'. In de middelste en laatste decennia van de 20ste eeuw verschoof de nationale discussie van het ophemelen van het genot en de gezondheidsvoordelen van roken (!) naar onderzoeken die de door roken veroorzaakte gezondheidsschade vastlegden, directieleden die in het Congres elke schuld ontkenden en de onthulling van geheime documenten waaruit bleek dat de tabaksindustrie al *tientallen* jaren op de hoogte was van de schadelijke effecten van roken voor de gezondheid!

We herbelevan de tabakservaring opnieuw, maar dan op het gebied van tarwe. Ik denk dat slimme voedingswetenschappers *25 jaar geleden* bij toeval op het eetluststimulerende effect van het gliadine-eiwit in tarwe zijn gestuit. Hoe kunnen we anders verklaren dat er tarwe zit in vrijwel alle bewerkte voedingsmiddelen, van tomatensoep tot drop? In 1960 zou je tarwe in brood, broodjes en gebak zijn tegengekomen, plekken waar je ze ook mag verwachten. Maar loop nu eens in de 21ste eeuw langs de schappen in de supermarkt en je zult zien dat bijna *alle* ingeblikte, verpakte en diepgevroren voeding in een of andere vorm tarwe bevat. Is tarwe dan zo noodzakelijk voor de smaak of voor de textuur?



DEEL I

GEZONDHEID, GEWICHT EN LEVEN OP DE BROODBUIK-MANIER

Laten we eens beginnen met een blik op het tarwelandschap. We ontdekken dan dat het niet langer een akker met prachtig goudkleurig wuivend graan is, maar een compleet ander veld. Het is ook het slagveld van obesitas, diabetes en horden mensen die zijn bezweken aan de effecten ervan.

We beginnen de discussie over modern graan in drie delen.

FRANKENGRAAN

Landbouwkundige wetenschappers hebben de genen van dit spul aan elkaar genaaid, samengeraapt uit uitvoerige, soms regelrecht bizarre experimenten om de oogst-opbrengst per hectare te vergroten.

Hoe het is veranderd? Het Monster van Frankenstein werd gecreëerd door lichaamsdelen aan elkaar te stikken in een laboratorium waarna het de landelijke omgeving terroriseerde. Op dezelfde manier heeft dit Frankengraan zich een weg gebaand naar jouw keukentafel waar het zijn verderfelijke invloed op je gezondheid uitoefent. Dit wordt een beetje gecompliceerd, maar je zult ontdekken dat hoe dieper we graven, hoe erger het wordt. Je zult gaan begrijpen hoe ongelooflijk ver dit spul is afgedwaald van zijn oorspronkelijke natuurlijke staat.

WAAROM HEB IK BUIKPIJN? EN WAAROM DOEN MIJN GEWRICHTEN PIJN EN ROMMELEN MIJN DARMEN, ZWELLEN MIJN VOETEN OP EN MIJN...

Dat komt allemaal niet door tarwe. Althans, niet het tarwe van 1950 en al helemaal niet het tarwe van eeuwen geleden. Het tarwe van nu is net zo min tarwe als Snoop Dogg Wolfgang Amadeus Mozart is.

Deze creatie uit het genenlaboratorium is anders en op een fundamentele manier zó aangepast dat het je eetlust aanwakkert, ontstekingen veroorzaakt, voor de groei van visceraal vet zorgt, je bloedsuiker omhoogjaagt, de gezondheid van je darmen en gewrichten vernietigt en nog een lange, lange lijst andere ellende veroorzaakt voor je gezondheid en spijsvertering.

WELKOM IN DE WONDERE WERELD VAN TARWeloosheid

Als het eten van moderne tarwe ons dik maakt en onze gezondheid vernietigt, zou het schrappen van tarwe toch die hele ellende ongedaan moeten maken? En dat is ook zo!

Schrapp suiker en je raakt een paar kilo kwijt en je bloedsuikerwaarden gaan naar beneden. Schrapp tarwe en je gewrichten voelen beter, brandend maagzuur verdwijnt evenals huiduitslag, die mentale 'mist' trekt op, je krijgt meer energie, je slaap wordt dieper, eetobsessies verdwijnen, astma verbetert of verdwijnt helemaal, opgezwollen benen worden weer normaal – o, en je valt een paar kilo af en je bloedsuikerwaarden gaan naar beneden. Niets, *maar dan ook niets* is vergelijkbaar met het effect op je gezondheid als je alle tarwe uit je dieet schrapt, die 'gezonde volkorengranen'.

We gaan nog een stap verder: als je tarwe schrapt, betekent dat niet dat je gezondheid en gewicht automatisch ideaal zijn als je doorgaat met het consumeren van frisdrank, snoep en alle andere vergelijkbare dingen. Dus gaan we het er ook over hebben waarom niet van tarwe afkomstige koolhydraten ook van belang zijn, vooral als je probeert af te vallen.

Vervolgens tackelen we de dagelijkse dingen in....

STEL JE BROODBUIK-KEUKEN SAMEN

Wat we in dit deel bespreken varieert van wat je uit je keuken moet verbannen tot welke tarwevrije meelsoorten je kunt kiezen om op een nieuwe manier cupcakes, koekjes en kwarktaart te maken. Het leven is goed nadat je afscheid hebt genomen van tarwe! Je bent gezonder, energiever en slanker terwijl je toch kunt genieten van verrukkelijke brownies en pizza's.

Oké, laten we beginnen en zeg maar dag met je handje tegen die trieste broodbillen!





SUCCESVERHALEN

Bob viel 35,5 kilo af

Ik denk dat ik een jojoër was omdat mijn gewicht op en neer ging als ik aan een nieuw afslankdieet begon, dan mijn interesse verloor en weer in mijn oude gewoonten verviel. Ik leek een 'gewichtsccomfortzone' te hebben waar mijn lichaam altijd naar terugkeerde. Toen ik in september 2011 over *Broodbuik* las, besloot ik een kans te wagen – op nieuwjaarsdag 2012. Maar toen ik me op de ochtend van 1 november aan het aankleden was, zat mijn broek zo strak dat ik hem niet eens dicht kreeg. Tijd voor een nieuwe broek, dacht ik, maar toen kwam ik bij zinnen. Nee, het was tijd om aan de *Broodbuik*-leefwijze te beginnen. Het had geen enkele zin om tot 1 januari te

wachten en dan pas te beginnen – er gaat niets boven het heden.

Ik stelde me ten doel op mijn 65ste verjaardag minder te wegen dan 90 kilo. Daardoor had ik 71 weken de tijd, met een gemiddelde van iets minder dan 1 kilo per week. Dat leek me beslist te doen, als ik me tenminste aan het plan kon houden. Dus ben ik begonnen, met 145 kilo.

De eerste dagen waren wel een beproeving, maar aan het eind van de eerste week was ik mooi 4,5 kilo lichter en voelde ik me prima. De eerste maand verloor ik ruim 18 kilo en mijn opwinding over deze prestatie maakte het iets gemakkelijker al dat troostvoedsel op te geven waar een zuiderling als ik zo dol op is: koekjes en jus, gebraden kip, aardappelpuree, pasta en brood – en dan heb ik het nog niet eens over desserts en frisdrank.

We zijn nu 26 weken verder en ik ga gewoon door, maar tot nu toe ben ik in totaal 35,5 kilo afgevallen. Ik ben niet langer diabetes, mijn bloeddruk is lager, mijn medicatie is met de helft verminderd en voor het eerst in dertig jaar zijn al mijn leverfunctietesten normaal.

Het is geweldig als ik van mijn vrienden complimenten krijg over mijn uiterlijk. Maar het mooiste is nog dat mijn arts zegt dat hij graag met me wil ruilen van testresultaten! Hij wil me nu pas over zes maanden weer zien. Tegen die tijd ben ik al heel dicht bij mijn streefgewicht. Het leven is mooi!



Na



Voor



SANDWICHES EN SALADES

Bief-rucolasneetjes	131
Sandwiches met kip en zongedroogde tomaat	132
Kalkoen-briesandwiches	133
Reuben-sandwiches	134
Zwitserse wasabi-hamsandwiches	135
Sandwiches met gegrilde kip en pesto	136
Bacon-sla-tomaatsandwich met avocado	137
Gegrilde kaassandwiches	138
Sandwiches met zalmsalade	139
Sandwiches met notenpasta en aardbeien	140
Minisandwiches met geitenkaas en abrikoos	141
Fajita met steak en groente	142
Mediterrane slawrap met tonijn	143
Slabakjes met gemberkip	144
Broodbuikpizza	145
Minipizza's	146
Pizza kip-pesto	148
Ceasar salad met tarwevrije croutons	149
Salade met chipotlepeper en biefstuk	150
Oosterse kipsalade	151
Panzanella	152
'Aardappelsalade' met knapperige boontjes	153
Thaise noedelsalade met pindasaus	154



THAISE NOEDELSALADE MET PINDASAU

voorbereiding: 25 minuten | totaal: 25 minuten
voor 2 personen

Veel Thaise gerechten passen niet in onze tarwevrije wereld, omdat ze meestal draaien om noedels gemaakt van tarwebloem. Hier is een manier om weer eens een Thaise salade met pinda's te eten, dankzij shiratakinoodels.

Dit is een basissalade. Je kunt voor de variatie verse koriander, geraspte gemberwortel of geroosterd sesamzaad toevoegen of er een gekookte of gegrilde garnaal op leggen.

1 el smeuge naturel pindakaas	1 pak (250 g) shiratakinoodels, afgespoeld en uitgelekt
1 el rijswijnazijn	1 wortel, julienne gesneden
2 el glutenvrije sojasaus	½ komkommer, gehalveerd, ontdaan van zaad en julienne gesneden
2 el geroosterde sesamolie	2 el gehakte pinda's
½ gemberpoeder	

1. Klop in een grote kom de pindakaas, azijn, sojasaus, sesamolie en gember door elkaar en zet het mengsel apart.
2. Breng water in een grote pan aan de kook op hoog vuur. Kook de noedels en de wortel 1 minuut. Giet ze af, maar bewaar 80 ml kookvocht. Spoel de noedels en de wortel onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.
3. Klop het bewaarde kookvocht door het pindakaasmengsel tot een glad papje. Voeg de noedels, wortel en komkommer toe en hussel ze erdoor tot alles een laagje heeft. Strooi de pinda's erover.

PER PORTIE: 171 kcal, 5 g eiwitten, 11 g koolhydraten, 13 g vet waarvan 2 g verzadigd, 2 g vezels, 392 mg natrium.

