



Inhoud

Intro	8	Pancakes	58
Voedselallergieën en voedselintoleranties	16	Wafels	60
Help! Een voedselintolerantie of -allergie. Wat nu?	18	Kaneelrolletjes	62
Tips & tricks	23	Lunch	64
Een aangepaste voorraadkast	27	Quinoakoekjes	66
Glutenvrij bakken	28	Courgettefritters	68
Ontbijt	32	Hulksalade met quinoa	70
Granola	34	Salade Fattouch	72
Notenboter	36	Blokjessalade of salsa	74
Zelfgemaakte choco	38	Tomatensalsa	76
Fruitionbijt met granola	40	Salsa jeronimo	76
Nicecream	42	Mexicaanse salsa	77
Smoothies	44	Toast en boterhammen	78
Prinsessensmoothie	44	Aardbeitoast met zelfgemaakte choco	80
Smileysmoothie	44	Avocado met notenboter	80
Havermout zonder koken	46	Eierbroodje met waterkers	81
Havermoutpap	48	Boterham met tonijnsalade	81
Havermoutpannenkoeken	50	Lenterolletjes	82
Toast met ei en krokant vakantiespek	52	Sushiballetjes	84
Briochebrood	54	Hartige en zoete snacks	80
De perfecte bloemmix voor pancakes, cake, wafels en koekjes	56	Geroosterde noten	88
		Knapperige kikkererwten	90
		Hummus met groenten	92

Crackers	94	Preiballetjes	127
Popcorn	96		
Notensnoepjes	98	Dessert & koekjes	128
Fruitlinten	100		
Speculaasknabbel	102	Wortelcakejes	130
De lekkerste		De lekkerste	
havermoutkoeken	104	chocoladetaart	132
Koekjes voor bij de thee	106	Cake à la bomma Titi	134
Raketjes	108	Crumble	136
		Crazy brownies	138
Doordeweeks diner	110	Chocomousse	140
		Pavlova	142
Pasta bolognese met		Fruitpizza	144
verborgen groenten	112		
Wok met groentjes		Feest	146
en reepjes ei	114		
Pasta met yummie		Nicecreamparty	148
groene saus	116	Taco night	150
Soccapizza	118	Poké time	152
Gemarineerde zalm		Drinks	154
met avonaise en zoete-		Virgin or not so	
aardappelfrietjes	120	virgin Bellini	155
Slawraps met		Classy Italiaanse	
Aziatische kip	122	mocktail	155
Crazy balletjes	124		
Pittige zalm-balletjes	126	Register	156
Kalfscourgetteballetjes	126		
Smeuige kipballetjes	127	Dankwoord	158

Voedselallergieën en voedselintoleranties

Over intoleranties en allergieën is het laatste woord nog niet geschreven. Er is namelijk nog zoveel dat we niet weten over de reacties van ons lichaam op bepaalde voedingsmiddelen. De termen allergie, intolerantie en overgevoeligheid worden ook gemakkelijk door elkaar gebruikt, terwijl het verschil wel belangrijk is. Ik licht kort even toe.

Het verschil tussen allergie, intolerantie en overgevoeligheid

Een **allergie** is een heftige reactie van het immuunsysteem op stoffen die via de huid, voeding of luchtwegen worden opgenomen, waarop het lichaam normaal niet reageert. Deze stoffen worden allergenen genoemd. De reactie volgt heel snel en kan heel ernstig zijn.

Een **intolerantie** is een niet-allergische overgevoeligheid waarbij het lichaam niet in staat is bepaalde producten te verwerken door een tekort aan bepaalde enzymen. De grens waarbij klachten ontstaan is voor iedereen anders en kan lager liggen bij sterke emoties, stress of infecties.

Een **overgevoeligheid** geeft wel allergische reacties maar is niet terug te vinden via huidtesten of in het bloed. Anders dan bij een allergie kan de reactie hier ook pas na een paar dagen optreden waardoor het moeilijk is de oorzaak te vinden. Een eliminatiedieet is een mogelijke oplossing om de triggers te vinden, maar dit gebeurt best onder dokterstoezicht.

Soms kan je ook een **kruisallergie** krijgen doordat het lichaam geen onderscheid kan maken tussen bepaalde eiwitten die te sterk op elkaar lijken.

De meestvoorkomende allergenen

Voedingsallergenen zijn eiwitten in voedingsmiddelen die allergische reacties veroorzaken. In de wetgeving zijn er veertien opgenomen. Hieronder vind je een overzicht van de meestvoorkomende allergenen in de voeding van kinderen. Hierbij ga ik ervan uit dat kinderen niet wekelijks schaal- en schelpdieren of weekdieren eten.

- **Gluten** zijn eiwitten die van nature aanwezig zijn in graansoorten zoals tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Door de gluten krijgt deeg elasticiteit en kan brood of gebak rijzen. Gluten worden veel als vulmiddel gebruikt, dus lees goed het etiket voor je een product koopt.

- **Tarwe**

- **Lactose en koemelk:** lactose is melksuiker en om dit te verteren maakt onze dunne darm het enzym lactase aan. Koemelkeiwitalergie komt ook voor, maar is minder frequent. Hier gaat het dan om allergie aan caseïne en wei.

- **Noten**

- **Eieren:** de meeste allergische reacties doen zich voor op eiwit en niet op eigeel. Het is een van de meestvoorkomende allergieën bij kleine kinderen maar de klachten kunnen verminderen.

- **Soja:** naast gluten, lactose en caseïne is dit het grootste allergeen. Als kinderen reageren op gluten en melk is de kans groot dat ze ook soja moeilijk zullen verdragen.

- **Overige:** vis, schaal- en schelpdieren, pindanoten, aardnoten, selderij, lupine



Havermoutpap

VOOR 1 PORTIE • TIJD: 10 MIN.



Ik maak mijn havermoutpap niet op de standaardmanier, ik gebruik gewoon kokend water. Als je een iets vollere smaak en een wat smeuiger papje wil, voeg dan wat sojaroomb of kokosroom toe. Ben je verknocht aan de klassieke versie, dan ga ik je niet tegenhouden om de havervlokken te koken in melk, maar ik doe het niet meer.

Ingrediënten

50 g glutenvrije havervlokken

100 ml kokend water

1 à 2 el plantaardige melk om
het geheel smeuiger te maken

optie 1: 10 diepvriesframbozen

+ 1 el chiazaad

+ 2 tl esdoornsiroop

optie 2: 2 el noten

+ 1 tl honing

+ ½ tl kaneelpoeder

Bereiding

1. Doe de havervlokken in een kommetje en voeg het kokende water toe. Roer goed. Als je de versie met frambozen maakt, meng die dan nu door het havervlokkenmengsel. Dek af met een bordje en laat 5 minuten rusten. Je hebt hiervoor geen instantvlokken nodig zoals de reclame je doet geloven. Gewoon een kommetje dat je kan afdekken, kokend water en 5 minuten geduld!

2. Haal het deksel weg en voeg dan de rest van de ingrediënten toe.





Deze koekjes zitten standaard in mijn diepvriezer. Perfect voor de lunchbox van de kinderen en ik ben er zelf ook dol op. Toen ik vroeger de baan op ging voor mijn werk, nam ik dubbele porties mee en dan picknickten we in de auto.

Ingrediënten

150 g quinoa
½ courgette of ½ stronk broccoli
of 1 bakje champignons of 2
wortels
3 bio-eieren
½ tl zout
½ tl zwarte peper
½ tl kurkumapoeder
2 sjalotten, fijngesneden
3 teentjes look, fijngesneden
1 tl bakpoeder
50 g rijstbloem of glutenvrije
broodkruimels
olijfolie of kokosolie
optioneel: 2 el fijngesnipperde
verse kruiden zoals basilicum,
bieslook ...

Bereiding

1. Spoel de quinoa af en kook zoals aangegeven op de verpakking. Soms kook ik de quinoa in bouillon voor wat meer smaak. Laat wat afkoelen.
2. Rasp de courgette of hak de groenten fijn, afhankelijk van welke groente je gebruikt.
3. Meng alle ingrediënten in een mengkom. Als de mix te vochtig is, voeg je nog een lepel bloem of broodkruim toe.
4. Verhit wat olie in een pan en bak de koekjes per 4. Ik gebruik 2 el deeg per koekje. Als de koekjes bovenaan opgedroogd zijn, kan je ze draaien.
5. Laat de koekjes afkoelen en bewaar ze in de koelkast of diepvriezer. Dien op met sla en rauwe groenten.

Deze koekjes kun je maken met courgette, broccoli, wortels, champignons, paprika ... maar ook gewoon 'natuur' zijn onweerstaanbaar!



Taco Night

VOOR 4 PERSONEN • TIJD: 25 MIN.



Ik ben dol op relaxte etentjes. Taco's staan bij ons regelmatig op het menu als er iets te vieren valt. We maken er elke keer weer een echt feestje van met een tafel vol kommetjes. De basis voor taco's is heel snel klaar en komt –mea culpa– uit een zakje. Ik pimp de taco's met maïs of zwarte bonen.

Ingrediënten

500 g zuiver gemalen rundsvlees
1 zakje tacokruiden van AH
1 doosje tacomantels van AH
2 avocado's
2 bosjes koriander
½ rode peper, fijngesneden
200 g kerstomaten, in vier gesneden
3 limoenen
1 blikje maïs of 1 blikje zwarte bonen (of beide)
2 kleine rode uien, fijngesneden
1 bosje lente-ui, in ringetjes gesneden
1 zakje geraspte wortel
3 el olijfolie
peper
zeezout

Bereiding

1. Verhit de olijfolie in de stoofpan en bak hierin de helft van de rode ui en het vlees rul. Voeg de tacokruiden en water toe zoals aangegeven op de verpakking. Voeg nu het uitgelekte blikje maïs of zwarte bonen (of beide) toe met nog 3 el water en laat dit op een heel zacht vuurtje 10 minuten sudderen. Voeg indien nodig nog wat extra water toe.
2. Maak de tomatensalsa door de kerstomaten te mengen met de rest van de rode ui en een bosje fijngehakte koriander. Kruid met peper en zeezout en het sap van 1 limoen.
3. Maak de avocadodip door de avocado fijn te prakken met het rode pepertje en het sap van de tweede limoen. Meng en proef. Kruid eventueel af met wat peper en zeezout.
4. Zet verschillende kommetjes op tafel: een kom met de salsa, eentje met de avocadodip, eentje met de wortel en eentje met de lente-ui.
5. Verwarm de tacomantels in de oven zoals op de verpakking aangegeven staat en zet alles op tafel.
6. Laat iedereen zijn taco vullen.