

Basisrecepten

BAKMIXEN

Rijstbakmix **15**

Quinoa-haverbakmix **15**

SPECERIJENMIXEN

Bouillonpoeder **16**

Gomasio **17**

Garam masala **17**

Mexicana **17**

Ras el hanout **17**

Za'atar **18**

Herbes de Provence **18**

SMAAKMAKERS

Srirachasaus **18**

Aziatische dressing **19**

Chocolade-notenpasta **19**

Rodelinzenpizza **20**

Aquafaba **20**

Gluten geeft elasticiteit, binding en stevigheid aan onder andere brood, cake, pizza en koek. Als je geen gluten wilt gebruiken zijn er veel alternatieven. Deze geven niet altijd hetzelfde resultaat als bakken met bijvoorbeeld tarwe of spelt. Wees dus niet teleurgesteld als jouw vertrouwde cake anders uit de oven komt na het gebruik van glutenvrije meelsoorten.

Glutenvrije baksels zijn meestal minder elastisch, vallen sneller uit elkaar en worden eerder droog dan baksels met gluten. Xanthaan en guar gom worden daarom ingezet om dit te verhelpen. Bij sommige mensen geven de gommen echter een irritatie van de darmen.

14

Ik kies zelf liever voor een natuurlijker product zoals psylliumvezels. Deze vezels zijn een mooi alternatief voor gluten en geven stevigheid, elasticiteit en binding aan de baksels.

Psylliumvezels zijn te koop bij natuurvoedingswinkels en de betere drogist, maar vaak ook bij de grotere supermarkten. Psylliumvezels zonder toevoegingen (zoals inuline) geven het beste resultaat. Check dus altijd de ingrediëntenlijst op de verpakking.

Hieronder geef ik een overzicht van de verschillende glutenvrije meelsoorten die ik gebruik in mijn keuken.

BAKMIXEN

Voor het samenstellen van mijn eigen bakmixen gebruik ik de volgende formule:
= 700 gram A en/of B plus 300 gram C plus 60 gram psylliumvezels

Mijn standaard glutenvrije mix is (een combinatie van) 700 gram uit categorie A en/of B. Daarbij doe ik 300 gram uit categorie C en altijd 60 gram psylliumvezels per kilogram glutenvrij meel.

Het lijkt in het begin misschien ingewikkeld, maar als je eenmaal het systeem doorziet, is het simpel. Zoals met alles eigenlijk.

A en B zijn glutenvrije granen, noten of zaden; waarbij A een wat compacter en minder licht resultaat geeft dan B. A combineer ik altijd 1:1 met B voor een beter resultaat. Daarbij doe ik 1 of 2 zetmelen (categorie C) voor de luchtigheid en gemalen psylliumvezel voor de elasticiteit.



Categorie A (zwaar)

Meel van:

- amarant
- besan (kikkererwten)
- boekweit
- bruine rijst
- kastanje
- kokos
- mais
- noten (amandel, hazelnoot, enz.)
- teff
- zaden (zonnebloempit, pompoenpit, enz.)

Categorie B (medium)

Meel van:

- gierst
- (gv) haver
- quinoa
- witte rijst

Categorie C (licht / zetmelen)

- arrowroot (pijlwortel)
- maiszetmeel
- aardappelzetmeel
- tapiocameel
- kleefrijstmeel (of ketanmeel)

Op basis hiervan kun je jouw favoriete combinatie maken. Houd daarbij uiteraard rekening met eventuele allergieën voor noten, zaden of mais. Doe de mix in een goed afsluitbare glazen pot en je hebt altijd een bakmix bij de hand. Vergeet niet op een etiket te schrijven welke meelsoorten je verwerkt hebt in

de mix. Zo'n mix blijft minstens 6 maanden goed in een goed afsluitbare glazen pot. Ik gebruik zelf op dit moment graag twee verschillende bakmixen.

Rijstbakmix

(koekjes, cakes, zacht brood, enz.)

350 g volkorenrijstmeel

350 g witterijstmeel ('babypap')

150 g kleefrijstmeel (toko)

150 g arrowroot of aardappelzetmeel

60 g psylliumvezels

Quinoa-haverbakmix

(voor 'robuustere' broden, taarten, enz.)

350 g quinoameel

350 g gv havermeel

150 g maiszetmeel (maïzena)

150 g aardappelzetmeel

60 g psylliumvezels

Quinoa- en havermeel maak ik van quinoa en glutenvrije havervlokken met mijn elektrische koffiemolen die ik speciaal gebruik voor dit klusje. Uiteraard kun je ook een speciale glutenvrije mix kopen om mee te bakken. Voordeel van zelf maken is dat je zelf kunt bepalen wat je in je mix stopt en dus de smaak kunt bepalen. Je zult je zelfs op een gegeven moment verbazen hoe saai 'gewone' bakmixen met gluten zijn.

SPECERIJENMIXEN

Waarom zelf specerijen- of kruidenmixen maken als ze gewoon in de winkel te koop zijn? Die vraag krijg ik geregeld. Als ik de mixen zelf maak, weet ik precies wat erin zit, dus alleen specerijen en geen vul- of conserveringsmiddel met gluten. Daarbij kan ik de mixen aanpassen aan mijn eigen smaak en wel of geen zout toevoegen.

Kies het liefst biologische ingrediënten en maal deze in een elektrische molen of vijzel fijn. Vervang gemalen specerijen(mixen) elke 6 maanden omdat de smaak snel achteruitgaat.

16



Bouillonpoeder

Voeg een 1 of 2 theelepels van dit poeder toe aan een beker gekookt water en je hebt een lekkere opkikker of gebruik het om zelfgemaakte sauzen of soepen extra smaak te geven. Strooi ook eens over een doorsneden avocado of gekookte groenten, peulvruchten of granen.

45 g edelgistvlokken

40 g volkorenrijstmeel

3 eetlepels uienpoeder

1 eetlepel knoflookpoeder

3 eetlepels himalayazout (optioneel)

1 eetlepel tijm

1 theelepel oregano

1 theelepel elk van paprikapoeder, kurkumapoeder, mosterdpoeder (allergeen) en gemalen zwarte peper

- Meng alle ingrediënten in een schone, goed afsluitbare glazen pot. De mix blijft zeker 3 maanden goed.

Gomasio

500 g rauw sesamzaad (allergeen)

10-25 g zeezout

- Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan op laag vuur in 3-5 minuten goudgeel.
- Laat het sesamzaad afkoelen, meng met het zout en maal fijn in een elektrische koffiemolen. Bewaar in een schone, goed afsluitbare glazen pot en gebruik het in plaats van zout.

→ Gebruik ook eens zwart sesamzaad. Of voeg 1 verkruid norivel toe terwijl je het sesamzaad roostert in de pan.

Garam masala

1 eetlepel komijnpoeder

1 theelepel elk van korianderpoeder, kaneel, kardemom, gemalen zwarte peper

½ theelepel elk van gemberpoeder, gemalen nootmuskaat, kruidnagel-poeder, kurkumapoeder

- Meng alle ingrediënten in een schone, goed afsluitbare glazen pot. De mix blijft zeker 3 maanden goed.

Mexicana

1 eetlepel chilipoeder

1 theelepel zout (optioneel)

1 theelepel oregano

1 theelepel komijnpoeder

½ theelepel elk van paprikapoeder, cacao-poeder, korianderpoeder en gemalen zwarte peper

¼ theelepel elk van knoflookpoeder en uienpoeder

- Meng alle ingrediënten in een schone, goed afsluitbare glazen pot. De mix blijft zeker 3 maanden goed.

→ 1 eetlepel Mexicana gemengd met 2 eetlepels ahornsiroop maakt een heerlijke BBQ-rub.

Ras el hanout

1 theelepel elk van gemalen komijn, gemberpoeder

¾ theelepel gemalen zwarte peper

½ theelepel elk van kaneel, korianderpoeder, cayennepeper

¼ theelepel elk van kardemom, kurkumapoeder, gemalen nootmuskaat, kruidnagelpoeder

- Meng alle ingrediënten in een schone, goed afsluitbare glazen pot. De mix blijft zeker 3 maanden goed.



Za'atar

4 eetlepels licht geroosterd sesamzaad
(allergeen)

4 eetlepels sumak

2 eetlepels gedroogde tijm

1 eetlepel gedroogde oregano

- Meng alle ingrediënten in een schone, goed afsluitbare glazen pot. De mix blijft zeker 3 maanden goed.

Herbes de Provence

verse dragon, oregano, dille, tijm,
rozemarijn

18

rasp van de schil van ½ citroen

1 eetlepel knoflookpoeder
zout en peper naar smaak

- Droog de verse kruiden en citroenrasp in de oven op maximaal 40 °C. Dit duurt ongeveer 30-40 minuten. Verkruimel de droge kruiden, doe van elk 1 eetlepel in een glazen pot en voeg knoflookpoeder, zout en peper naar smaak toe. De mix blijft zeker 3 maanden goed.



SMAAKMAKERS

Srirachasaus

8 tenen knoflook

500 g verse rode pepers

1 stengel citroengras

1 eetlepel geraspte verse gemberwortel

2 eetlepels fijn zeezout

450 ml appelciderazijn

2 eetlepels palmsuiker

- Snijd knoflook, pepertjes en citroengras grof, of gebruik hiervoor de keukenmachine, en doe alles, samen met de gember, in een glazen pot of schaal. Pas op dat je niet in je ogen wrijft, het mengsel is behoorlijk scherp. Voeg het zout en de azijn toe. Roer goed door en laat een nachtje in de koelkast staan. De pittigheid van de pepertjes wordt door het weken in azijn wat milder.
- Doe het pepertjesmengsel de volgende dag in een pannetje en zet op hoog vuur. Voeg de palmsuiker toe en roer goed door. Breng aan de kook en laat het mengsel vervolgens zo'n 5 minuten sudderen op laag vuur. Roer een paar keer door en laat vervolgens afkoelen tot kamertemperatuur.
- Doe het mengsel in een blender en mix ongeveer 5 minuten tot er een mooie puree ontstaat. Druk de puree voor een gladde saus door een fijne zeef. Duw met de bolle kant van een lepel zo veel mogelijk vocht eruit.



- Schenk de saus in een schone glazen fles en bewaar in de koelkast. De pulp die achterblijft in de zeef kun je binnen 3 dagen gerust nog gebruiken om bijvoorbeeld je curry wat extra pit te geven. Je kunt de pulp ook invriezen voor later gebruik.

Aziatische dressing

½ eetlepel geraspte verse gemberwortel

½ limoen (sap en rasp)

2 theelepels ahornsiroop

2 theelepels tamari (allergeen soja)

1 theelepel sriracha (zie hiernaast)

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels geroosterde sesamolie (allergeen)

1 teen knoflook (geperst)

- Mix alle ingrediënten en serveer bijvoorbeeld bij de rijstnoedelmakommersalade op pag. 40.

Chocolade-notenpasta

275 g gemengde ongebrande noten (allergeen)

2½ eetlepels (rauwe) cacao poeder

1½ eetlepels ahornsiroop

snufje himalayazout (optioneel)

- Verwarm de oven voor tot 175 °C.
- Spreid de noten uit op een bakplaat en bak ze 8-10 minuten tot ze goudbruin en geurig zijn.
- Laat de noten enigszins afkoelen.
- Doe de noten in de keukenmachine en mix 4-5 minuten tot je een pasta hebt.
- Voeg cacao poeder, ahornsiroop en eventueel zout toe en mix nogmaals tot de pasta glad en glanzend is.
- Schenk in een glazen pot en bewaar in de koelkast. De pasta blijft minstens 3 weken houdbaar.

➔ Vervang de noten door zaden voor een allergeenvrij recept. De smaak van de pasta wordt dan uiteraard anders.



Rodelinzenpizza (2 stuks)

225 g rode ongekookte linzen

1 teen knoflook

1 theelepel herbes de Provence (zie pag. 18)

½ theelepel zout

saus en beleg naar keuze, bijvoorbeeld
glutenvrije saus, pesto, groenten, kaas

- Week de rode linzen minimaal 1 uur in ruim water. Giet de linzen af.
 - Verwarm de oven voor tot 200 °C.
 - Leg bakpapier op een bakplaat, besmeer met lichte olie.
 - Zet de bakplaat 10 minuten in het midden van de hete oven.
 - 20 • Mix ondertussen in de keukenmachine de geweekte linzen met 180 ml water, knoflook, kruiden en zout tot een stevig maar glad beslag.
 - Schenk het beslag op de hete bakplaat en maak 2 dunne 'pizza's' van ongeveer ø 22 cm. Bak ongeveer 18-20 minuten tot goudbruin en knapperig.
 - Bedek naar smaak met glutenvrije saus, pesto, groenten, kaas, enzovoort.
 - Bak nog 5-8 minuten
- Heb je een pizzasteen, leg die dan op de bakplaat voor een extra knapperige bodem.

Aquafaba

De ontdekking van aquafaba als ei-verterer heeft een kookrevolutie teweeggebracht in de veganistische keuken. Aquafaba, of bonenwater, is het kookvocht van peulvruchten. Met name het kookvocht van kikkererwten geeft goede resultaten. De proteïnes in het kookvocht zijn de helden in deze ei-verterer.

- Vang dus in het vervolg het vocht op uit een, bij voorkeur, glazen pot gekookte kikkererwten en ga er mee experimenteren.
- Een pot kikkererwten (inhoud 350 gram) bevat gemiddeld 120 ml aquafaba.
- Meng de aquafaba met ¼ theelepel cream of tartar of wijnsteenpoeder en klop met een mixer in ongeveer 10 minuten tot een luchtig schuim.
- Gebruik dit vervolgens in hartige gerechten. Voeg eventueel (poeder-) suiker naar smaak toe als je de opgeklopte aquafaba in zoete gerechten gaat verwerken.
- Sucasnat, kokosbloesemsuiker of gewone suiker kun je in een elektrische koffiemolen fijnmalen tot poedersuiker.

1 heel ei kun je vervangen door 3 eetlepels aquafaba

1 eiwit kun je vervangen door 2 eetlepels aquafaba

Ontbijt

- Boekweit-ontbijtrepen **22**
- Birchermuesli van rijstvlokken **24**
- Bakbanaanpannenkoekjes **26**
- Gevulde avocado met ei **28**
- Hartige havermoutmuffins **30**
- Zoete-aardappelsneetjes **32**
- Smoothie bowl **34**
- Choco-pindagranola **36**