

* INHOUD

VOORWOORD 4

SPECIALE INGREDIËNTEN IN
DE 'LOW CARB, HIGH FAT'-KEUKEN 6

LOW CARB-BAKTIPS 9

ONTBIJT 11

LUNCH EN AVONDETEN 29

SNACKS 67

GEBAK 83

OVERZICHT RECEPTEN 125

REGISTER 126

VOORWOORD

Zelfgebakken brood en gebak staan gelijk met puur genieten! Maar voor veel mensen is het een vorm van genot die gevolgd wordt door maagpijn, spijsverteringsproblemen en een opgeblazen gevoel. En dat is zowel een sociale hindernis als een pijnlijke ervaring. Dat weet ik omdat ik het zelf meegemaakt heb.

Toen ik vier jaar geleden ontdekte dat ik geen gluten kon verdragen, was het alsof mijn wereld instortte. Wat moest ik dan eten? Brood was nu eenmaal al sinds jaar en dag een belangrijk deel van mijn voeding en ik had geen idee hoe ik dat kon vervangen. Ik keek in de supermarkt naar glutenvrij brood of meel, maar de meeste producten bevatten tarwezetmeel als hoofdbestanddeel. Ik was opgegroeid met volkorenproducten en ik vond het moeilijk te geloven dat het goed was voor mijn gezondheid als ik volkorenbrood verving door brood dat gemaakt was van tarwezetmeel.

Dus verving ik de inhoud van mijn keukenkast door andere glutenvrije soorten meel, zoals volkorenrijstmeel, boekweitmeel, maïsmeel, enzovoort. En daarmee begon ik te bakken. Maar de teleurstelling was elke keer weer heel groot! Mijn broden waren allemaal net zaagsel en hadden een heel vreemde smaak, die leek op... aarde. Toen las ik ergens dat ik gedroogde vruchten door mijn glutenvrije brood moest doen om het een betere consistentie te geven, maar toen kreeg ik opeens heel zoete broden – met een onderliggende smaak van aarde.

Nee, ik had niet echt succes met mijn glutenvrije recepten. Maar toen ontdekte ik LCHF.

LCHF – EEN LEVENSTIJL ZONDER GRAANPRODUCTEN

Met LCHF leerde ik ten eerste, en heel belangrijk, dat ik een verzadigd gevoel moest krijgen van andere dingen dan brood. Brood mocht niet langer een centrale plaats innemen op mijn bord, maar ik moest er meer groente en meer vet op leggen. Meer vet was – en is – vrij omstreden, maar ik merkte al snel dat ik me meer verzadigd voelde, meer energie kreeg, beter sliep en niet meer voortdurend trek had in suiker. Tegelijkertijd ging mijn humeur erop vooruit en mijn gewicht werd stabiel. En lager!

LCHF staat voor Low Carb High Fat – dat wil zeggen: weinig koolhydraten en meer vet.

Bij LCHF worden geen graanproducten gebruikt, ook geen glutenvrije. We bakken brood en gebak met noten- en pittenmeel en met een aantal speciale soorten meel uit de gezondheidsvoeding. LCHF-voeding is daardoor van nature glutenvrij. En hoewel ik zelf de eerste ben om toe te geven dat we zelfs niet in de buurt komen van een zalig zuurdesembroodje, vind ik dat de dingen die we in dit boek maken veel lekkerder zijn dan mijn pogingen om glutenvrij te bakken. Ik heb mijn LCHF-brood ondertussen een aantal keren uitgetest op gasten die wel brood eten

en die waren telkens verbaasd dat ik helemaal geen meel gebruikt had.

EN GEBAK!

Het is helemaal niet moeilijk om het meest zalige en zondige gebak te maken zonder suiker en zonder meel! Bij LCHF maken we gebak met goede, natuurlijke ingrediënten. En hoewel het te ver zou gaan om het echt 'gezond gebak' te noemen, is het wel gebak dat we kunnen eten zonder het risico op maagpijn en zonder de neiging om alle restjes naar binnen te schrokken zodra de gasten weg zijn. In tegenstelling tot gebak met meel en suiker vult dit gebak namelijk, waardoor je je vanzelf inhoudt. Als jij net als ik een behoefte aan suiker hebt die doet denken aan een drugsverslaafde, is het dus een reusachtig voordeel om een stukje gebak te kunnen eten met de familie zonder daarna de rest van de dag op jacht te gaan naar nog meer suiker! Als je geen probleem hebt met suiker, kun je de recepten met gewone suiker maken.

Als je een langere tijd LCHF eet, wen je eraan dat niet alles zoet smaakt. Als je dan opeens een taart van de bakker koopt, doet die bijna pijn aan je tanden omdat hij zo zoet is. Aan de recepten zie je dat ik gewend ben aan een leven zonder suiker en dat ik niet veel nodig heb om mezelf tevreden te stellen. Ik raad je daarom aan om het gebak te proeven tijdens het bakken, zodat je kunt bepalen of je het iets zoeter wilt of niet.

BROOD EN GEBAK ZIJN VOOR SPECIALE GELEGENHEDEN

Het is wel belangrijk om in te zien dat je van brood alleen maar af en toe mag genieten. Want brood en gebak die gebakken zijn met notenmeel bevatten ongelooflijk veel calorieën en koolhydraten, maar ook veel omega 6-vetzuren. We willen uiteraard niet te veel calorieën en koolhydraten consumeren, vooral niet als we op gewicht willen blijven of willen afvallen. Wat de omega 6-vetzuren betreft, is het voor onze gezondheid belangrijk om een goed evenwicht te hebben en te behouden. Hoewel noten en zaden gezond zijn, krijgen we te veel omega 6-vetzuren binnen als we er veel van eten. Er moet dus een goed evenwicht zijn met omega 3-vetzuren, want als de weegschaal te veel overhelst naar de omega 6-vetzuren, gaan de gezonde vetzuren zorgen voor ontstekingen in ons lichaam. En dat willen we natuurlijk niet.

In dit boek vind je recepten voor brood en gebak voor elke gelegenheid. Er zijn ronde broden, stokbroden en kaneelbolletjes voor de brunch; broodjes, muffins en frambozengebak voor bij de koffie; lekkere broden en gebak voor als je bezoek hebt; en niet te vergeten minipizza's, brownies en gebak voor verjaardagen. Alles zonder gluten, meel, suiker en gist. Geniet ervan!

Jane Faerber

SPECIALE INGREDIËNTEN IN DE 'LOW CARB, HIGH FAT'-KEUKEN

Als je wilt bakken zonder traditioneel meel en suiker, kan het nodig zijn om je keukenkast aan te vullen met een aantal gezonde alternatieven. Hieronder vind je de speciale producten die ik gebruik als ik bak volgens de LCHF-methode.

AMANDELMEEL Het amandelmeel dat je in de winkel koopt, kun je niet vergelijken met het meel dat je zelf kunt maken van amandelen. Het is ontvet vanwege de vetzuren in de amandelen. Die zijn namelijk heel kwetsbaar en kunnen niet zo goed tegen de warmte. Bovendien is gekocht amandelmeel heel vezelrijk en taai in het gebruik.

CHIAZADEN zijn kleine wonderzaden die rijk zijn aan proteïnen en omega 3-vetzuren. Ze bevatten extreem veel vezels, waardoor ze veel vocht opnemen en dus heel taai zijn in het gebruik.

KOKOSBLOESEM-SUIKER is een natuurlijke vervanging voor suiker met een glykemische index (GI) van amper 35. Hij heeft dus bijna geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Toch bevat kokosbloesemsuiker veel fructose (ca. 50%), en daarom gebruik ik het alleen in kleine hoeveelheden en niet dagelijks. Dat geldt trouwens voor alle suikervervangers.

KOKOSOLIE Ik gebruik meestal biologische kokosolie zonder smaak om in te bakken en olie met smaak voor zoetere gerechten.

KOKOSROOM is samengeperst vruchtvlees van de kokosnoot. Tijdens het bakken gebruik ik hem als suikervrij glazuur.

KOKOSMEEL bestaat uit ontvet vruchtvlees van de kokosnoot, waar meel van gemaakt is. Het ruikt en smaakt zalig zoet en is perfect om glutenvrij en suikervrij mee te bakken. Net zoals amandelmeel is het heel rijk aan vezels. Je zult er bijna nooit meer dan een paar eetlepels van in een recept zien staan.

POFIBER bestaat uit gedroogde aardappelvezels, maar bevat maar 12 g koolhydraten per 100 g. De vezels binden het vocht heel goed, waardoor je brood een sappige structuur krijgt. Pofiber heeft een neutrale smaak, waardoor het geschikt is voor brood waarin je liever geen al te zoete notensmaak wilt.

SESAMMEEL is sesamzaad dat tot meel vermalen is. Dat kun je heel eenvoudig zelf doen in een keukenmachine of blender. In tegenstelling tot amandelmeel en kokosmeel heeft sesammeel een eerder zoute

smaak, waardoor het goed tot zijn recht komt in broodrecepten waarin je de zoete smaak van notenmeel wilt vermijden.

SUKRIN GOLD is een alternatief voor bruine suiker en bestaat uit Sukrin (d.w.z. de suikeralcohol erythritol), tagatose, glycerol, maltextract (glutenvrij) en stevia. Het bevat bijna geen calorieën en heeft een glykemische index van 1, wat betekent dat het geen invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. Persoonlijk vind ik de nasmaak van Sukrin Gold minder uitgesproken dan die van de andere Sukrinsoorten, waardoor ik hem het meest gebruik.

SUKRIN MELIS (poedersuiker) is gemalen Sukrin (erythritol) en gebruik ik in desserts waarin ik niet wil dat de suiker knarst. Sukrin Melis bevat geen calorieën en heeft geen invloed op de bloedsuikerspiegel.

VANILLEPOEDER wordt gemaakt van het vanillestokje zonder toegevoegde suiker, niet te verwarren met vanillesuiker. Het is in de meeste supermarkten te koop.

VLOZAADVEZELS of vlozaadschillen (psyllium) helpen om baksels zonder gluten of meel te binden en ze een beetje structuur te geven. Je hebt ze misschien weleens gezien in de apotheek of de drogist, waar je ze kunt kopen tegen obstipatie (verstopping).

YACONSIROOP heeft eindelijk zijn weg gevonden naar onze winkelschappen. Deze lekkere siroop wordt gewonnen uit de yaconwortel, die in de Andes groeit. De meeste planten slaan hun koolhydraten op als zetmeel, maar de yaconwortel doet dat in de vorm van FOS (fructo-oligosachariden) die niet opgenomen kunnen worden door het lichaam. Daardoor heeft yaconsiroop een heel lage glykemische index van amper 3. Te verkrijgen in de betere natuurvoedingswinkel, maar vooral via het internet.



LOW CARB-BAKTIPS

Bakken zonder meel is heel anders dan werken met het bekende elastische, glutenbevattende deeg. Hieronder vind je een aantal goede tips om succesvol te bakken volgens de LCHF-methode.

- Je deeg heeft vezels nodig om consistentie te krijgen, maar te veel vezels maken je baksel droog. Je moet hierin het goede evenwicht zien te vinden.
- De vezels komen vooral van kokosmeel, amandelmeel, Pofiber en/of vlozaadvezels.
- Kokosmeel en amandelmeel kun je 1:1 door elkaar vervangen – maar je kunt ze niet vervangen door zelfgemalen kokos- of amandelmeel.
- Laat je deeg altijd 5-10 minuten rusten voordat je beslist of er nog meer meel bij moet. De vezels zuigen echt heel veel vocht op!
- Je deeg krijgt meer structuur als je het maakt van een van de eerder genoemde vezelbevattende meelsoorten, maar ook als je zelfgemaakt notenmeel gebruikt.
- Noten- en kokosmeel hebben van zichzelf een zoete smaak, waardoor ze goed tot hun recht komen in de zoete keuken. Als je zoute dingen bakt, kun je bijvoorbeeld sesammeel toevoegen met zijn zoutere smaak of Pofiber, dat heel neutraal is. Het kan ook een idee zijn om een beetje geraspte kaas door het deeg te doen. Dat bindt het deeg en geeft meteen een zoutere smaak.
- Deeg zonder meel zal vettiger en lossier zijn dan je gewend bent. Spoel je handen of je keukengerei met koud water af – en leg een vel bakpapier onder en op het deeg als het uitgerold moet worden.
- Het is ook een goed idee om de bakvorm te bekleden met bakpapier. Je baksel zonder meel is poreuzer dan traditioneel gebak en breekt dus gemakkelijker als je het uit de vorm haalt.
- Oefening baart kunst! Dat geldt ook voor LCHF-bakken.

