

Inhoud

Basis

Leven zonder gluten

Wat is gluten?

Glutenvrij eten

Glutenvrij gebak

Nieuwe smaken, nieuwe texturen

Waar vind je glutenvrije producten?

In de voorraadkast

Vergeet deze producten

De ideale voorraadkast

Boodschappen doen

Glutenvrij meel

Culinaire hulpmiddelen

Meelmengsels

Basismengsel

Mengsel met een smaakje

Granen & peulvruchten

Pasta

Taartdeeg

Voor een hartige taart

Voor een zoete taart

Pizzadeeg

Cakedeeg

Voor een hartige cake

Voor een zoete cake

Deeg voor verse pasta

Pannenkoekendeeg

Voor hartige pannenkoeken

Voor zoete pannenkoeken

Biscuitdeeg

Lepelkoekjes

Soezendeeg

5	Boerenbrood	36
5	Boekweitbrood met zaadjes	39
5	Witbrood	40
6	Scones	42
6	Pancakes met frambozen & cranberry's	43
6	Bosbessenmuffins met witte chocolade	46
8	Kaneelrolletjes met ahornsiroop & pecannoten	49
8	Vruchtengranola	50
8	Chocoladebrood	52

Brood & ontbijt

Aperitief, voorgerechten & hoofdgerechten

11		
13		
14		
14		
14	Kruidenblini's met verse kaas	56
17	Lenterolletjes	56
19	Basilicumkoekjes met parmezaan	58
21	Crackers met zaadjes	58
21	Beaufortsoesjes	61
21	Maistortilla's met guacamole	62
22	Ander beleg voor tortilla's	63
24	Griekse samosa's	66
24	Taartjes met verse kaas & kerstomaten	68
24	Butternutquiche met drie kazen	70
27	Pizza bianca met ham & rucola	73
29	Cake met gorgonzola & artisjokken	74
29	Linzensalade met komkommer & erwten	76
29	Quinoatabouleh met bloemkool & champignons	77
30	Gepaneerde kip met quinoa & artisjokken	80
30	Boekweitmorilles & gekonfijte eend	83
32	Gevulde groenten met couscous	84

Aspergerisotto met kokkels & parmezaan	86
Baconburgers met gekonfijte groenten	89
Rijstpannenkoeken met groenten & lamscurry	90
Lasagne met groene groenten	92
Pasta met kerstomaten, ansjovis & basilicum	93

Gebak voor het vieruurtje

Boekweitzandkoekjes met vanille	99
Cookies met chocolade & hazelnoten	100
Amandelkoekjes met vijgen & muscovado	103
Chocoladefondants	104
Perzik-abrikozencrumble met pecannoten	106
Braam-appelcakes	107
Cupcakes	111
Roomsoezen	112
Wafels	114
Pannenkoeken met oranjebloesem & vanille	117

Grote cakes om samen van te smullen

Polentacake met citroen & papaverzaad	120
Carrot cake	122
Chocoladecake met amarenakersen	125
Banana pistachio bread	127
Amandel-abrikozenmoelleux	128
Vanillecake met bosbessencoulis	130
Brownie met pecannoten	131
Vanillecheesecake met gezouten karamel	134
Yoghurtcake met sinaasappel	136

Marmercake met vanille, tonka & chocolade	139
Crumblecake met rode bessen	140
Ontbijtkoek	142
Clafoutis met seizoenvruchten	144

Feestelijke desserts

Pecannoten-chocoladetaart	148
Passievruchtenpavlova met bosbessen	150
Aardbeiencheesecake	151
Perencharlotte met chocolade	155
Chocolade-hazelnotentaart	156
Vanille-frambozenrol	158
Pistache-dacquoise met rode vruchten	161
Chocoladetaart	162
Semifreddo met meringue en grapefruit	165
Citroen-meringuetartjes	166
Appeltaart	168
Chocoladetaart met karamel	170
Tartjes met seizoenvruchten	173
Minitartjes met peer & frambozen	174

Register 176

Leven zonder gluten

Wat is gluten?

Gluten is een groep van bepaalde eiwitten of proteïnen (onderverdeeld in twee groepen: glutenines en gliadines), die aangetroffen wordt in sommige graansoorten zoals tarwe (in al zijn variëteiten, dus ook spelt, khorasantarwe of kamut...), rogge en gerst. Het zit in zowel onbewerkte als bewerkte granen (gepof, in vlokken, in tarwemeel...). In de keuken, en in het bijzonder in patisserie, gebak en brood, dient het gluten in meel als bindmiddel. Het zorgt ervoor dat het deeg soepel is, goed rijst en gemakkelijk te bewerken is. Door die bindende eigenschappen wordt gluten veelvuldig gebruikt in traditionele bereidingen op basis van tarwemeel zoals brioche, taartdeeg, cakes, koekjes, pannenkoeken... maar ook in industriële bereidingen waar je het vaak niet verwacht, zoals kant-en-klare soepen en sauzen.

Glutenvrij eten

Er zijn drie, van elkaar losstaande, redenen om glutenvrij te gaan eten.

- **Sommige mensen hebben een glutenintolerantie**, wat betekent dat ze aan coeliakie lijden. Dat is een ontstekingsziekte die de darmwand aantast. Meer gedetailleerd uitgelegd komt het op het volgende neer. Bij mensen met een glutenintolerantie wordt het gluten in de dunne darm slecht verteerd. Daardoor worden er antilichamen aangemaakt, die op hun beurt ontstekingsreacties veroorzaken en de darmwanden beschadigen. Bijgevolg worden voedingsstoffen (calcium, ijzer, foliumzuur) slecht opgenomen en kunnen er diarree, buikpijn, gewichtsverlies, groei-vertraging en op lange termijn botontkalking of zelfs andere ziekten (bv. verstoorde werking van de schildklier, diabetes, kanker...) optreden. Deze ziekte kan genetisch bepaald zijn of veroorzaakt worden door andere, onbekende factoren en kan op elke leeftijd gediagnosticeerd worden (met een bloedonderzoek om antilichamen op te sporen en een endoscopie in het bovenste deel van de dunne darm). Mensen die lijden aan deze ziekte (mogelijk 1 op 100, waarvan slechts 20% opgespoord zou worden), moeten gluten absoluut vermijden om hun gezondheid niet te schaden.

- Andere mensen zijn **hypersensitief voor gluten** en lijden dus aan overgevoeligheid voor gluten. Zij verdragen gluten slecht en kunnen moeilijkheden hebben met het verteren ervan. Ze kunnen ook last hebben van buikpijn of vermoeidheid, maar ze lopen niet de risico's waarmee coeliakiepatiënten wel te maken krijgen. Door gluten te schrappen, voelen deze mensen zich weer fit en gezond wat hun spijsvertering betreft.

- Een derde en zeldzamere groep zijn **mensen met een glutenallergie**, waarbij het in de meeste gevallen om een allergie voor tarwe gaat. Als ze gluten eten, reageren ze daar onmiddellijk op met ademhalings- en spijsverteringsproblemen of zelfs oedeem (zoals angio-oedeem).

Hoewel glutenvrij eten voor de meeste mensen die zich aan dit dieet houden een kwestie van gezondheid is, zijn er steeds meer aanhangers van deze voedingswijze: ze zien er een middel in om weer in vorm te komen, hun spijsvertering opnieuw vlot te laten verlopen en af te slanken. Het enthousiasme van glutenvrije celebrity's zoals tennisser Novak Djokovic (bij wie in 2010 coeliakie werd vastgesteld) en actrice Gwyneth Paltrow (die vrijwillig gluten uit haar voeding heeft geschrapt) spreekt voor zich!

Glutenrij gebak

Nieuwe smaken, nieuwe texturen

De smaak van gebak op basis van tarwe is je waarschijnlijk heel bekend en daarom biedt overschakelen op glutenvrij gebak je de kans om iets anders te ontdekken: een waaier aan glutenvrije graansoorten met een heel nieuw smaakpalet.

Glutenvrij gebak vormt niet alleen op het gebied van smaak, maar vooral wat textuur betreft een echte uitdaging: dit gebak is broos, brokkelig, plakkerig en niet altijd vanzelfsprekend als je je er blindelings aan waagt. Maar geen paniek! Combineer verschillende meel- en zetmeelsoorten die elk een andere rol spelen in de structuur van het deeg. In de winkel zijn kant-en-klaar meelmengsels te koop, maar ik raad je aan ze zelf te bereiden (zie recept blz. 14) zodat je ze naar je eigen smaak kunt aanpassen.

Verder bestaan er in de keuken ook hulpmiddelen, zoals guargom of Mix'Gom (zie opmerking), die het deeg soepel, smeugig en homogeen maken. Het gebruik ervan is een gewoonte die je jezelf moet aanmeten. Je voegt ze tijdens het koken samen met het meel toe. Bevat je recept weinig meel, voldoende eieren (of stijfgeklopte eiwitten) en vetstof, dan hoef je niet per se gom toe te voegen aan het deeg (bv. voor een carrot cake).

Onthoud dat taart zonder gluten bij voorkeur snel moet worden gegeten, omdat die heel snel uitdroogt en dan veel minder smakelijk is.

Opmerking: een alternatief voor Mix'Gom is een mengsel van chiazaadjes of kikkererwtenmeel met een dubbele hoeveelheid water.

Waar vind je glutenvrije producten?

Steeds meer mensen eten glutenvrij en daardoor is het assortiment producten met het label *gluten-free* steeds gevarieerder (hoewel dat relatief is) en gemakkelijker te vinden. Voor gebak vind je vrij gemakkelijk meelmengsels in de dieetafdeling van de supermarkt, maar ook en vooral in bio- of gespecialiseerde winkels (en via het internet).

Die laatste bieden zowel glutenvrije mengsels en meel aan als culinaire hulpmiddelen (rijsmiddel zonder gluten...) en veel andere producten zoals tapiocazetmeel, waarmee je desserts zonder meel kunt bereiden!

In de voorraadkast

Vergeet deze producten

Rogge, tarwe en gerst zijn de drie graansoorten die je moet schrappen als je glutenvrij wilt eten.

Welke vorm die granen ook hebben, schrap ze van je menu en uit je voorraadkast. Haver is een glutenvrij graan, maar wordt bij de verwerking in de fabriek vaak 'besmet' met gluten. Let daarom bij aankoop van een haverproduct altijd goed op of het zeker glutenvrij is.

- **Tarwe** in al zijn vormen en variëteiten: spelt, kamut, triticale, seitan, durum, couscous... Tarwemeel (maakt niet uit welk type) wordt het vaakst gebruikt voor brood, gebak, patisserie en deeg. Vergeet dus stokbrood, beschuit, paneermeel, vers of kant-en-klaar deeg, koekjes, graanproducten met gepofte tarwe of muesli...

- **Rogge**, die voornamelijk gebruikt wordt in meel om brood mee te bakken.

- **Gerst**, die het vaakst gebruikt wordt bij het brouwen van bier.

- **Haver** kan in sommige gevallen in kleine hoeveelheden gebruikt worden, maar afhankelijk van de variëteit verdragen niet alle coeliakiepatiënten deze soort. Je kunt hem dus maar beter schrappen.

Over het algemeen moet je heel waakzaam zijn en systematisch controleren of een ingrediëntenlijst geen gluten bevat. Vooral industrieel vervaardigde producten bevatten regelmatig gluten als bindmiddel.

Enkele voorbeelden van bereidingen waarbij je **absoluut de ingrediëntenlijst moet controleren op de aanwezigheid van gluten:**

- bakpoeder en (bakkers)gist
- chocolade
- poedersuiker
- snoep en chips
- diepvriesproducten, kant-en-klare gerechten en roomsauzen
- bouillonblokjes, kant-en-klare puree en soepen
- smeerkaas en yoghurt
- sojasaus en mosterd
- gedroogde vruchten (heel of in poedervorm)

Volg je een strikt glutenvrij dieet, controleer dan of op het product niet de vermelding staat '**kan sporen van gluten bevatten**'. Sommige producten, die in oorsprong geen gluten bevatten, kunnen namelijk aangetast zijn door gluten omdat ze in dezelfde fabriek werden bereid als een product dat wel gluten bevat.

De ideale voorraadkast

Sta niet alleen stil bij de beperkingen van een glutenvrije voedingswijze. Integendeel, dit dieet opent voor jou de deuren naar een hele reeks nieuwe producten die zowel vanuit nutritioneel oogpunt als wat smaak betreft gevarieerd en interessant zijn.

- **Rijst, boekweit, quinoa, gierst, mais...** Maak kennis met een hele voorraad glutenvrije graansoorten in diverse vormen: in hun geheel in salades, gratins of pangerechten, in vlokken voor pap of als muesli bij het ontbijt, in meel- en zetmeelvorm voor allerlei bak- en sausbereidingen. Je vindt ze ook in de vorm van pasta ter vervanging van traditionele pastasoorten die met tarwe gemaakt zijn.

- **Gedroogde bonen, kikkererwten, linzen...** Peulvruchten bevatten geen gluten en mogen in hun geheel of als meel met mate gegeten worden.

- **Gist, bakpoeder, rijsmiddel, gomsoorten:** sla een goede voorraad in om te bakken volgens de regels van de patisserie, met luchtig en mals gebak als resultaat.

- **Chocolade en cacao hoef je jezelf niet te ontzeggen!** Controleer deze producten wel op de afwezigheid van gluten voordat je je tanden in een stuk chocolade zet of hem verwerkt in je lievelingstaart (chocoladerepen worden soms met tarwemeel bestoven om ze niet aan elkaar te laten plakken).

- **Gedroogde vruchten, heel of in poedervorm,** maken je gerechten krokant of vervangen meel in een dessert. Controleer ook hier of ze zeker glutenvrij zijn.

- **Aardappelen, kastanjes en zoete aardappelen** hoef je niet te laten staan, want ze bevatten geen gluten! Er bestaat ook aardappel(zet)meel en kastanje-meel.

- **Met bier op basis van quinoa of een ander glutenvrij graangewas** kun je samen met de anderen proosten!

- **En nog veel andere producten:** allerlei oliesoorten, jam, specerijen, kokosmelk, eieren, vis, vlees...

Boodschappen doen

Waar?

Doordat meer en meer mensen op deze leefstijl overschakelen, **wordt glutenvrij eten steeds gemakkelijker omdat er – uiteraard is dat nog relatief – een steeds groter aanbod aan producten met het label 'glutenvrij' op de markt is.** Je vindt ze in de gespecialiseerde afdeling van de supermarkt, in exotische kruidenierswinkels (sommige soorten meel en granen), maar ook en vooral in bio- of gespecialiseer-

de winkels (onder meer op het internet). In die laatste vind je brood, gebak, zetmeel en meel, maar ook meelmengsels, hulpmiddelen voor het koken (glutenvrij rijsmiddel...) en heel veel andere producten waarmee je gerechten zonder gluten kunt maken en desserts die niet noodzakelijk meel bevatten!

Nieuwe bereidingsmethoden

In veel bewerkte (al dan niet industriële) gerechten zit gluten. De beste manier om het te vermijden is dus **zelf koken!** Om glutenvrij te koken hoef je geen toverkunsten uit te halen. Het gaat erom dat je alternatieven vindt voor producten die wel gluten bevatten. Voor salades en volwaardige gerechten gebruik je dezelfde basisingrediënten, maar je grasduint in de familie van de glutenvrije granen of peulvruchten, die in combinatie met verse groenten een ideaal gerecht vormen.

Meel, zetmeel, enzovoort

Voor alles wat traditioneel bereid wordt met meel (doorgaans tarwemeel), gebruik je **glutenvrij meel** (of een meelmengsel) in combinatie met culinaire hulpmiddelen die ervoor zorgen dat de textuur ongeveer dezelfde zal zijn als die van bereidingen met gluten. Met zetmeel, gom in poedervorm en rijsmiddel kun je lekker gebak en brood maken. En doe je er gerust schaamteloos aan te goed: **eet** gerechten zonder gluten bij voorkeur **snel op** (ze drogen heel gauw uit en zijn dan minder smakelijk).


Tip: leef je samen met iemand die wel gluten eet, houd er dan een aparte voorraadkast op na, zodat de glutenvrije producten niet 'besmet' worden door voedingsmiddelen die wel gluten bevatten.

Taartdeeg

Voor een hartige taart

Voor 1 taartbodem

150 g wit rijstmeel
30 g boekweitmeel of een
ander meel met een smaakje
1 snufje zout
90 g boter
1 ei
1 el heel koud water
boter en rijstmeel voor
de taartvorm

 **Bereidingstijd:** 10 minuten • **Rusttijd:** 30 minuten

Doe in een kom de meelsoorten, het zout en de in blokjes gesneden boter. Kneed met je vingertoppen tot je een grote klomp deeg hebt.


Voeg het ei toe, kneed het door het deeg en giet het heel koude water erbij. Vorm een bal van het deeg, wikkel hem in plasticfolie en leg hem 30 minuten in de koelkast.

Bestuif het werkvlak licht met meel. Rol het deeg daarop uit met de deegroller. Beboter een taartvorm en strooi er meel overheen. Leg het uitgerolde deeg in de vorm. Prik er met de tanden van een vork in voordat je de vulling toevoegt. Bak de taart in de oven op 180-190°C (stand 6-7).

Voor een zoete taart

Voor 1 taartbodem

95 g boter op kamertemperatuur
60 g fijne kristalsuiker
75 g wit rijstmeel
75 g maismeel
40 g maiszetmeel
½ tl Mix'Gom
1 klein ei (S)
boter en glutenvrij meel voor
de taartvorm

 **Bereidingstijd:** 10 minuten • **Rusttijd:** 30 minuten

Klop in een kom de boter en de suiker tot een romig mengsel. Voeg de meelsoorten, maiszetmeel en Mix'Gom toe. Meng alles zorgvuldig door elkaar. Voeg het ei toe en kneed het door het deeg tot dat homogeen is (voeg indien nodig een beetje koud water toe). Vorm een bal van het deeg.

Bestuif het werkvlak licht met meel. Rol het deeg daarop uit met de deegroller. Beboter een taartvorm en strooi er meel overheen. Leg het uitgerolde deeg in de vorm. Prik er met de tanden van een vork in. Zet 30 minuten in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180°C (stand 6). Zet het deeg in de oven en bak het gedurende 15 à 20 minuten blind of met garnituur.

Pizzadeeg

🕒 **Bereidingstijd:** 10 minuten • **Rusttijd:** 6 uur en 15 minuten

Voor 2 pizza's

200 g rijstmeel
50 g wit maismeel
25 g tapiocazetmeel
25 g aardappelzetmeel
1 tl zout
1 tl fijne kristalsuiker
1 tl Mix'Gom
10 g bakpoeder
zonder gluten
30 cl warm water
1 el olijfolie

Knead in de mengkom van een keukenmachine met kneedhaken de meelsoorten, de zetmeelsoorten, het zout, de suiker en de Mix'Gom.

Los in een kom het bakpoeder op in 5 centiliter warm water. Giet het mengsel in de kom van de keukenmachine. Meng en voeg beetje bij beetje de rest van het warme water toe. Knead het deeg nog 5 minuten. Giet de olie erbij en knead tot de massa homogeen is.

Vorm een bal van het deeg en leg hem in een kom. Dek af met plasticfolie en bewaar 6 uur op kamertemperatuur (in het ideale geval dicht bij een warmtebron).

Bestuif het werkvlak licht met meel. Verdeel het deeg in tweeën. Vorm van elke helft twee grote cirkels.

Leg de deegcirkels op twee met olie ingesmeerde bakplaten of pizzavormen en laat 15 minuten rusten.

Bak de pizza's met het gewenste garnituur 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven op 240°C (stand 8).