

Abonneer u nu op de Karakter Nieuwsbrief

Ga naar www.karakteruitgevers.nl;

 www.facebook.com/karakteruitgevers;

 www.twitter.com/UitKarakter en:

- ontvang regelmatig informatie over de nieuwste titels;
- blijf op de hoogte van speciale aanbiedingen en kortingsacties;
- én maak kans op fantastische prijzen!

www.karakteruitgevers.nl biedt informatie over al onze boeken,
Nova Zembla-luisterboeken en softwareproducten

Kijk op www.karakteruitgevers.nl/errata
voor eventuele aanpassingen en aanvullingen op deze titel.

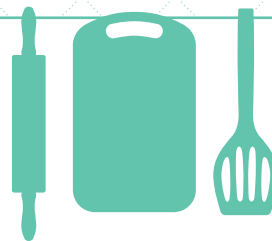


Het hele gezin gluten-, suiker- en koemelkvrij!



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUD



VOEDING & GEZONDHEID

ONTBIJT

- Mangopannenkoekjes met bosbessen & Graanvrije bosbessenpannenkoekjes **43**
- Ontbijtkoek & Havermout ontbijtmuffins **45**
- Zoete boekweit-amandelbroodjes **46**
- Rabarber-frambozenjam & Gezonde chocoladepasta **47**
- Glutenvrij brood **48**
- Broodcake met rozijnen **49**
- Bananenbrood met bosbessen & Ei-vrij bananenbrood & Chocolate bananenbrood **51**
- Muesli **52**
- Granola met cashewyoghurt **53**
- Chai ontbijtpap & Venkel-sinaasappelthee **55**
- Overnight boekweitpap met frambozen **56**
- Groene smoothie **57**
- Omeletrol met zalm en kiemen **58**
- Havermout ontbijtsmoothie **59**
- Havermout ontbijtrepen **60**

LUNCH, SOEP & SALADES

- Komkommerrolletjes met guacamole en Hollandse garnalen **64**
- Ei-spinaziemuffins **67**
- Aubergine-caprese torentjes **68**
- Auberginerolletjes **69**
- Thaise quinoasalade **70**
- Zomerse quinoasalade & Courgette-venkel-salade met citroendressing **71**
- Bleekselderij-komkommersalade met geitenkaas **72**
- Kerrie-spinaziepannenkoekjes **73**
- Broccolipannenkoekjes met pecorino & Courgette-wortelpannenkoekjes **75**
- Groentebouillon **76**
- Doperwtensoepp met munt **77**
- Pompoensoepp met Oosterse twist **79**
- Linzensoepp **80**
- Thaise tomatensoepp **81**
- Farinata van kikkererwtenmeel **83**
- Quinoawafels **84**
- Broccolipesto **85**
- Graanvrije crackers **86**
- Linzencurryspread & Baba ganoush **87**
- Hummus **88**



DINER

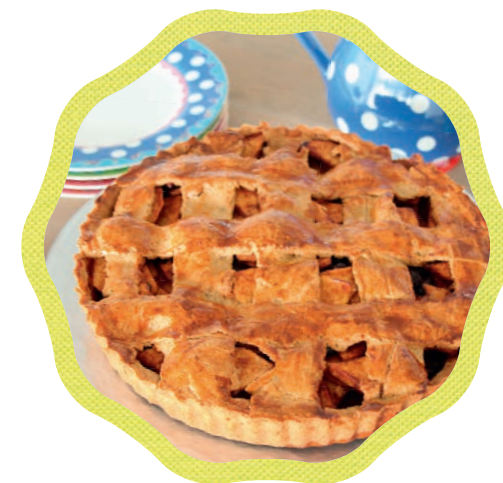
- Zalm met doperwtentpuree en avocado salsa verde **93**
- Spruitjessoufflé met hazelnoten **94**
- Hartige taart met zoete aardappel, venkel, geitenkaas en tijm **95**
- Quinoa met broccoli en zalm **97**
- Vegetarische curry met pompoen **98**
- Risotto van haver met doperwtent en schapenfeta **99**
- Gierst met geroosterde pompoen **101**
- Geroosterde bloemkool met kikkererwtent **103**
- Spinazie-knolselderijstampot met dadels en citroen **104**
- Witlofstampot met paprika en gerookte zalm **105**
- Boerenkoolstampot met tomaatjes **106**
- Zomers stampotje met schapenfeta en munt **107**
- Rodebietenstampot à la Annemijn **108**
- Mexicaanse roerbakschotel **109**
- Zoete-aardappelfrietjes & Pastinaakfrietjes **110**
- Tarofrietjes **112**
- Zomerse pastasalade **113**
- Quinoapizza met pesto en tomaatjes **115**

- Bietenpizza met guacamole **117**
- Quinoasalade met zalm **118**
- Thaise kokoscurry met bruinerijstnoedels **119**
- Courgettespaghetti met pesto en ovenge-roosterde tomaatjes **120**
- Courgettecannelloni **123**
- Auberginelasagne **125**
- Spitskooltagliatelle met zalm **126**
- Boekweitnoedels met broccoli en makreel **127**
- Pompoencurry met bloemkoolrijst **129**
- Pompoen-linzensalade **130**
- Groenteburgers **131**
- Zoete-aardappelpannenkoeken **132**



TAART, CAKE & KOEKJES

- Brownie **137**
- Bietenbrownie **139**
- Zoete-aardappelbrownie **140**
- Courgette-walnotenbrownie **141**
- Very berry taart **142**
- Chocoladecupcakes met roze topping **143**
- Sinaasappel 'custard' taart **145**
- Pompoencake **147**
- Zuivelvrije cheesecake met vijgen **149**
- Zuivelvrije bosbes-limoencheesecake **150**
- Avocadotaart **151**
- Carrot cake met cashewcrème **152**
- Oudhollandse appeltaart **153**
- Pompoen-notenkoek **155**
- Vanille-bosbessencake **156**
- Knapperige haverkoekjes **157**
- Kaneelkoekjes **158**
- Kruidnootjes **159**
- Knapperige biscuitjes met chocoladevulling **161**
- Gingerbreadkoekjes **162**



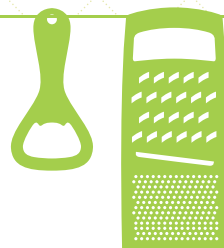
DESSERTS EN CHOCOLADE

- Mango-ananasijsjes met kokoswater **167**
- Zuivelvrij roomijs **169**
- Chocolademousse **170**
- After-eight soft serve **171**
- Gebakken banaan met honing en kokos **172**
- Mini cheesecakejes **173**
- Citroen melt aways & Kokosoliebonbons **175**
- Chocoladebonbons met notenvulling **177**
- Chocolade met superfoods **178**
- No-bake speculaasbites **179**

BEDANKT!

REGISTER

VOORWOORD



Ons westerse voedingspatroon levert vaak niet de juiste brand- en bouwstoffen die ons lichaam nodig heeft en het aantal mensen met een voedselallergie, gezondheidsklachten en overgewicht loopt snel op. In de supermarkt vind je meer bewerkt dan onbewerkt voedsel. We lijken te zijn vergeten dat eten uit de natuur hoort te komen en niet uit een fabriek.

Jarenlang had ik allerlei vage gezondheidsklachten. Tot ik drie jaar geleden het roer omgooide. Ik besloot meer natuurlijk te gaan eten en startte met de opleiding tot Natuurvoedingsadviseur. Tijdens deze opleiding maakte ik kennis met de orthomoleculaire voedingsleer en sindsdien eten wij dan ook volgens de pilaren van de orthomoleculaire voedingsleer. Inmiddels heb ik nog een aantal opleidingen afgerond en mag ik mijzelf naast natuurvoedingsadviseur ook orthomoleculair voeding- en suppletietherapeut noemen en in die hoedanigheid leer ik mensen zich te voeden met lichaamsopbouwende voeding.

Voedingswaarde

Het lichaam voeden en opbouwen doe je met voedingstoffen als eiwitten, koolhydraten, vetten, vitaminen en mineralen. Het bewerkte voedsel uit de supermarkt hoort daar niet bij. Het grote probleem van bewerkte voedsel is dat het weinig echte voedingsstoffen, maar wel schadelijke stoffen bevat. Het verteren van dit voedsel kost het lichaam essentiële energie, terwijl het weinig oplevert. Er blijft minder energie over voor het immuunsysteem en de vitale lichaamsfuncties. Het gevolg is een verslechterde gezondheid met in eerste instantie waarschuwingen als vermoeidheid en darmproblemen. In een later stadium zullen ook ziekten de kop opsteken. Degeneratieve ziekten als artritis, hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker houden namelijk allemaal verband met ons voedingspatroon en onze levensstijl.

Bewustwording

Ik hoop met dit boek de bewustwording te vergroten van wat voeding met het lichaam en voor de gezondheid kan doen. Ik zou je van harte willen aanmoedigen eens op ontdekkingsstocht te gaan in de biologische en natuurvoedingswinkel. Er zal een wereld voor je opengaan met gezonde, onbewerkte voeding ter vervanging van al het fabrieksvoedsel uit de gewone supermarkt. Maar let op: biologisch wil niet zeggen gluten- of suikervrij en ook in de biologische winkel zijn veel ongezonde producten te vinden. Blijf dus altijd kritisch bij het kiezen van producten en heel belangrijk: blijf etiketten lezen om uit te vinden of een product echt een gezonde en bewuste keuze is. Om een verantwoorde keuze te maken, is een zekere kennis over voedingsstoffen belangrijk. In het eerste deel van dit boek geef ik daarom uitleg over de verschillende voedingsstoffen.

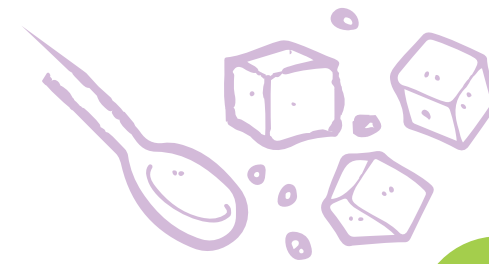
Mijn uitgangspunt is dat iedereen gemakkelijk, snel en betaalbaar gezonde gerechten moet kunnen maken. Met de ruim 100 recepten die vrij zijn van gluten, geraffineerde suiker en koemelk in deel twee, kun je elk moment van de dag iets verantwoord én lekkers op tafel zetten!

Dayenne Bos

*Natuurvoedingsadviseur
Orthomoleculair voeding- en
suppletietherapeut*



KOOLHYDRATEN



De koolhydraten in onze voeding leveren energie aan onder andere de hersenen, zenuwen en spieren en vormen tevens een voedingsbodem voor onze darmflora. Koolhydraten zijn onder te verdelen in **verteerbare koolhydraten** (voedingsvezels) en **onverteerbare koolhydraten** (suikers). Voorbeelden van onverteerbare koolhydraten zijn zetmeel, maltose, lactose (melksuiker), sacharose (riet- en bietsuiker), fructose (vruchtensuiker) en glucose of dextrose (druivensuiker). Suikers worden met behulp van insuline opgenomen in het bloed, waarna de bloedsuikerspiegel stijgt. De reactie van de bloedsuikerspiegel op koolhydraten drukken we uit in de **glycemische index (GI)**. Glucose is het uitgangspunt en heeft een GI-waarde van 100. Een grove benadering van de GI-waarde geeft aan dat een waarde onder de 55 als gezond kan worden beschouwd. Om een goede gezondheid te behouden (en te bevorderen) is het raadzaam alle voeding met een GI-waarde boven de 70 te vermijden. Dit veroorzaakt te grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Met behulp van de GI kunnen we gemakkelijk onderscheid maken tussen snelle koolhydraten en langzame (complexe) koolhydraten.

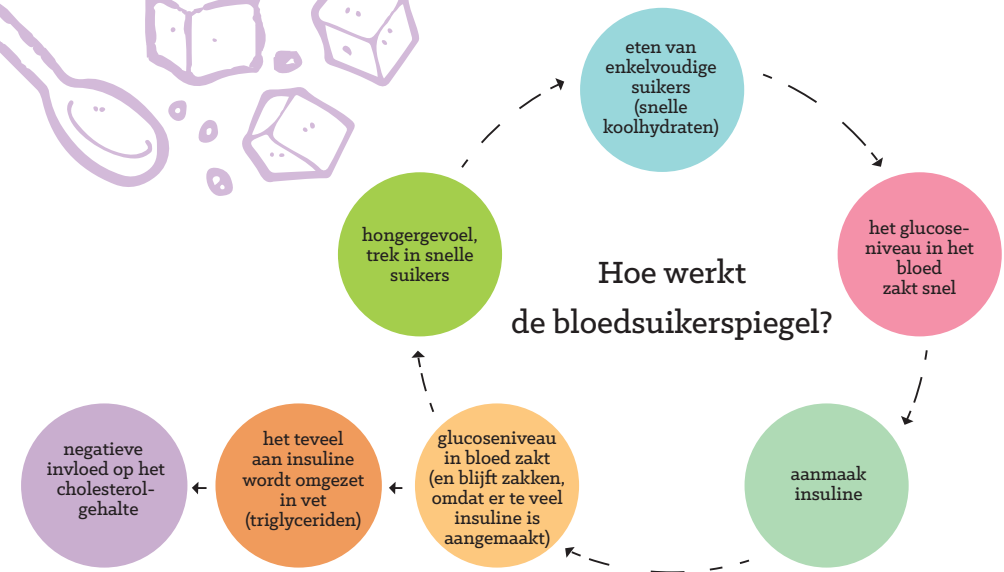
Snelle koolhydraten

Snelle koolhydraten hebben een hoge GI en worden – vanwege de simpele structuur – snel in het lichaam opgenomen en zorgen voor een hoge, maar korte energieboost. Groot nadeel van snelle koolhydraten is dat het lichaam door de snelle opname te maken krijgt met een hoge insulinepiek, gevolgd door een energiedip. Dit komt omdat er te veel insuline is aangemaakt dat blijft doorwerken, de bloedsuikerspiegel blijft dalen en zorgt voor een hongergevoel. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel en het verlangen naar meer (koolhydraatrijk) voedsel.

Voorbeelden van producten met snelle koolhydraten

- (wit) brood, gebak, beschuit
- deegwaren (witte pasta, pizza)
- snoep, chocolade, zoet broodbeleg
- (gebakken) aardappels en witte rijst
- dranken zoals bier, wijn, energiedrinks, niet-light frisdrank

Hoe werkt de bloedsuikerspiegel?



Complexe koolhydraten

Complexe (langzame) koolhydraten hebben een lage GI en hebben een complexe structuur waardoor het spijsverteringssysteem meer moeite heeft de koolhydraten op te nemen. Complexe koolhydraten geven geleidelijk energie af waardoor er geen grote bloedsuikerschommelingen ontstaan en het langer duurt voordat het lichaam weer om nieuwe energie vraagt. Een goed voorbeeld van complexe koolhydraten zijn de *onverteerbare koolhydraten* uit groente. Deze koolhydraten vallen onder de term voedingsvezels en bezitten de eigenschap de bloedsuikerspiegel constant te houden. Dit is omdat voedingsvezels bijna geen energie leveren en er dus nagenoeg niets in de bloedbaan wordt opgenomen. Ze zijn de voedingsbodem voor de goede darmbacteriën, vertragen

Glycemische Index (GI) van koolhydraten uit diverse voedingsmiddelen

Onder snelle koolhydraten worden verstaan koolhydraten met een GI van meer dan 70. Complexe, langzame koolhydraten hebben een GI van 50 of lager.

Glucose, bier	100
Aardappelpuree, frites, chips, wit brood	80-90
Gekookte aardappelen, witte rijst	70-80
Bruin brood, pasta	60-70
Doperwtten, zilvervliesrijst, honing	50-60
Zoete aardappelen	40-50
Vers fruit, kikkererwtten	30-40
Linzen, sperziebonen	20-30
De meeste groenten, avocado	10-20

Good morning, pancake time!

Omdat man- en dochterlief gek zijn op pannenkoeken staan ze bij ons regelmatig op de ontbijttafel. Vele variaties hebben de revue inmiddels gepasseerd, want zeg nou zelf, ontbijten met pannenkoekjes is toch een fantastisch begin van de dag!

SERVEERTIP

Serveer met een lekkere bladder opgeklopte kokosroom of een lepeltje honing

Mangopannenkoekjes met bosbessen



Mango dankt zijn oranje kleur aan de grote hoeveelheid betacaroteen die hij bevat. Betacaroteen is een krachtige antioxidant. Het zorgt bijvoorbeeld voor een goede weerstand en is erg belangrijk voor je gezichtsvermogen, gezonde botten, tanden en de huid. Ook bosbessen zijn een krachtige antioxidant, ze helpen de schade die vrije radicalen in je lichaam aanrichten te beperken (vrije radicalen zijn stoffen die schade aan cellen kunnen veroorzaken en spelen daardoor een rol bij verouderingsprocessen). Bosbessen zijn goed voor je ogen en hebben een ontsmettende en ontgiftende werking.

2 personen

½ mango
35 g boekweitmeel
35 g gierstvllokken
1-2 el geraspte kokos
125 ml amandelmelk
1 ei
75 g bosbessen
kokosolie, om in te bakken

Snijd de mango in kleine stukjes. Meng het boekweitmeel, de gierstvllokken en de geraspte kokos in een grote kom. Voeg de amandelmelk en het ei toe en klopf met een garde tot een mooi beslag. Voeg ¾ van de mango en de helft van de bosbessen toe en roer nog een keer goed door. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de pannenkoekjes op niet al te hoog vuur bruin en gaar. Keer ze halverwege om. Serveer de pannenkoekjes met de rest van de mango en de bosbessen.

Graanvrije bosbessenpannenkoekjes



Kokosmeel is rijk aan eiwitten, vezels en gezonde vetzuren. Het is erg voedzaam en veroorzaakt geen grote bloedsuikerschommelingen. Prima om ontbijtpannenkoekjes mee te maken dus.

2 personen

35 g kokosmeel
3 eieren
½ rijpe banaan, geprakt
½ el honing
½ tl kaneel
mispunt baking soda
75 g bosbessen
kokosolie, om in te bakken

Mix alle ingrediënten – behalve de bosbessen en de kokosolie – tot een mooi glad beslag. Roer de bosbessen door het beslag. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak 2-3 pannenkoekjes tegelijk op laag vuur bruin. Let op, want ze worden snel te donker. Keer ze halverwege.

TIP

Om je pannenkoekjes een mooie ronde vorm te geven, giet je het beslag in een uitsteekvorm.



Gierst met geroosterde pompoen



Gierst is een gezond, glutenvrij oergraan dat vanwege de grote hoeveelheid magnesium goed is voor het hart en de bloedvaten. Daarnaast is gierst rijk aan fosfor, wat ten goede komt aan de vorming van bot- en celweefsel in het lichaam. Ook zitten er veel antioxidanten in gierst, die goed zijn tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen (zie pag. 30). Goed idee om het eens op het menu te zetten dus, helemaal als je hem combineert met pompoen. Naast vitamine A, ijzer en selenium bevat pompoen ook diverse stoffen die stress tegengaan, verlichtend werken bij artrose en de werking van de milt ondersteunen.

4 personen

- 1 flespompoen
- 1 venkel
- extra vierge olijfolie
- 200 g gierst
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 500 ml groentebouillon
- 1 handje verse salieblaadjes
- versgemalen peper
- snuf Keltisch zeezout
- schapenfeta of geitenkaas
- handje pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de flespompoen in blokjes en de venkel in dunne ringen. Leg op de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en zet ze ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze bijna gaar zijn. Rooster de gierst 1 of 2 minuten op middelhoog vuur, totdat er een nootachtige geur vrijkomt en de eerste zaadjes gaan springen of beginnen te verkleuren. Blijf constant roeren! Spoel de gierst af in een zeef onder

de kraan. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verwarm wat olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook op middelhoog vuur even aan. Voeg de gierst en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat de gierst ongeveer 20 minuten zachtjes koken en de bouillon opnemen. Indien de gierst eerder droog kookt, kun je een extra scheutje water toevoegen. Zet het vuur na 20 minuten uit en voeg de pompoen en fijngesneden salieblaadjes toe. Laat het geheel nog 10 minuten nagaren met de deksel op de pan. Breng op smaak wat peper en zout. Serveer met wat verbrokkelde schapenfeta (of zachte geitenkaas) en pijnboompitten.

TIP

Door de gierstkorrels voor het koken te roosteren en onder de kraan af te spoelen, krijgen ze een heerlijke nootachtige smaak. Je zou het roosteren en afspoelen ook over kunnen slaan, maar houd er rekening mee dat je dan een soort gierstpap krijgt in plaats van losse korrels.



TIP

Ook lekker met hummus
(zie pag. 88) in plaats
van guacamole.

Bietenpizza met guacamole



Onze kleine meid is gek op bieten, pizza en alles wat roze is. Deze pizza is dan ook een van haar favoriete gerechten die we geregeld samen maken.

2 personen

Pizza

200 g gekookte bieten
135 g boekweitmeel
50 g amandelmeel
1 ei
1 el kokosolie
1 tl baking soda
snuf Keltisch zeezout

Guacamole

2 avocado's
1 teentje knoflook
1 sjalotje
1 tomaat
sap van 1 limoen
versgemalen peper

Topping

rucola
tomaatjes
pijnboompitten

Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier. Doe alle ingrediënten voor de pizza in de keukenmachine en mix tot een mooi deeg. Het deeg blijft vrij nat, het is eigenlijk meer een beslag. Verspreid het mengsel met een spatel over de bakplaat. Gebruik eventueel de ring van een springvorm om een mooie ronde pizza te vormen. Bak de bodem in de voorverwarmde oven in ongeveer 40 minuten gaar en knapperig.

Maak de guacamole door alle ingrediënten met een staafmixer te pureren. Laat de pizzabodem iets afkoelen en smeer er een lekkere dikke laag guacamole op. Beleg de pizza met rucola, tomaatjes en pijnboompitten.