



MEER
RECEPTEN
BIJ DE
BESTSELLER

Broodbuik

30-minuten (of minder)

Kookboek

WILLIAM DAVIS



200 SNELLE EN GEMAKKELIJKE RECEPTEN ZONDER
TARWE EN GLUTEN, OM OVERGEWICHT TE VERLIEZEN
EN GEZONDER TE WORDEN

Broodbuik 30-minuten (of minder) Kookboek

.....
200 snelle en gemakkelijke recepten zonder
tarwe en gluten, om overgewicht te verliezen
en gezonder te worden
.....

William Davis



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Wheat Belly 30-Minute (or Less) Cookbook*

Oorspronkelijke uitgegeven in de Verenigde Staten door Rodale Books Inc. onder de titel *Wheat Belly 30-Minute (or Less) Cookbook*

© 2013 William Davis, MD

© 2014 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers B.V., Utrecht/Antwerpen

Vertaling en bewerking voor de Nederlandse markt: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: 2-D'sign, Amersfoort

ISBN 978 90 215 5708 3

ISBNe-book 978 90 215 5709 0

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



INHOUD

Inleiding: De tarweloze lifestyle in 30 minuten (of minder!)	7
Zo stel je je broodbuikkeuken samen	11
De tarwevrije lifestyle wordt nu net zo gemakkelijk als het abc!	23
Bakmixen	24
Sauzen en dressings	37
Kruiden- en specerijenmixen	61
Ontbijt	67
Lichte maaltijden en bijgerechten	98
Hoofdgerechten	142
Nagerechten en snacks	200
Menu's voor speciale gelegenheden	238
Bijlage: Bronnen voor tarwevrije producten	252
Register	256

INLEIDING

DE TARWELOZE LIFESTYLE IN 30 MINUTEN (OF MINDER!)

Wat kun je allemaal doen in 30 minuten of minder? In onze moderne digitale wereld zou je wat commentaren op Facebook kunnen zetten of wat twitteren. Je kunt ook wat aan beweging doen op de loopband, een paar kamers stofzuigen of nog wat hoofdstukken van een boek lezen. Je kunt wat kaarsen aansteken, het licht dimmen en je partner beetpakken... en de rest kun je zelf wel invullen!

Maar je kunt ook actie ondernemen waardoor jij en je gezin een enorme sprong vooruit maken op het gebied van gezondheid: je kunt een maaltijd bereiden die jullie bevrijdt van alle effecten van moderne tarwe (stimulering van je eetlust, ondermijning van je gezondheid en toename van je visceraal vet). Een heerlijke maaltijd, die je in een oogwenk op tafel hebt staan, en waar iedereen, zelfs de jongsten, van kan genieten!

Sinds *Broodbuik*, gevolgd door het *Broodbuikkookboek*, in 2011 uitkwam in Amerika, en later in landen over de hele wereld, is er een internationale beweging ontstaan, een voedingsrevolutie, die nu wordt omarmd door miljoenen mensen die gedreven de controle over hun eetlust, gewicht en gezondheid weer zelf in handen nemen. We kunnen dit beslist niet toeschrijven aan mijn charme, geestigheid of uiterlijk – het is de kracht van de boodschap en de fantastische succesverhalen, die dag in dag uit binnenkomen, maand na maand, die deze boodschap in de schijnwerpers heeft gezet.

We zijn getuige geweest van wat er gebeurt met mensen die tegen het conventionele advies durven in te gaan: hun gewicht en gezondheid ondergaan een transformatie. Heel veel gezondheidsaandoeningen verminderen of verdwijnen. Het meest typerende is dat mensen geen last meer ondervinden van brandend maagzuur, hinderlijke aandrang om naar de wc te moeten, gewrichtspijn en mentale 'mist'. Veel diabetici worden non-diabetici. Mensen die al jaren lijden onder de pijn en misvormingen door inflammatoire en auto-immuunaandoeningen, ervaren een opmerkelijke verlichting van hun symptomen of zelfs totale genezing. Bij veel mensen verdwijnt de depressie, terwijl bij anderen weer angsten en paranoia verdwijnen. De eetobsessies en eetstoornissen zoals boulimia en vreetbuien kunnen binnen enkele dagen verdwijnen. En natuurlijk zijn er de kilo's vet, vooral het inflammatoire viscerale buikvet, ook wel bekend als 'broodbuik', die gewoon verdwijnen waardoor je die skinny jeans of die vele maten kleinere jurk of broek, die je al twintig jaar niet hebt weggegooid, weer onder uit je kast kunt halen.

We hebben ervoor gekozen ons te ontdoen van alles wat maar met tarwe te maken heeft, terwijl we tegelijkertijd de bewerkte glutenvrije voedingsmiddelen laten staan, omdat die zijn gemaakt met ingrediënten van junkkoolhydraten (maïszetmeel, rijszetmeel, rijstbloem, aardappelzetmeel, tapiocazetmeel). Verder laten we en passant ook nog de bewerkte

levensmiddelen staan, omdat die bijna allemaal tarwe bevatten.

Hoewel we veel belangrijke zaken op voedingsgebied weer kunnen aanleren als we teruggaan naar de gewoonten van onze grootouders of overgrootouders, hebben de meesten van ons niet de behoefte om terug te keren naar de maaltijdbereiding die twee, drie, vier uur of nog langer vergde. Vandaar dat je nu het snelle, 30 minuten (of minder!) kookboek in handen hebt.

‘Het is veel te moeilijk om tarwe en junkkoolhydraten op te geven!’

Ik krijg te horen dat het veel te veel tijd kost, veel te ingewikkeld is of dat er veel te veel ingrediënten nodig zijn, die nauwelijks te vinden zijn.

Het moet worden gezegd: je hebt tijd nodig om je aan te passen. We hebben immers als mensen van de 21^{ste} eeuw opzettelijk en achteloos de consumptie van tarwe laten uitdijen tot maar liefst 20 procent van de calorieën die we consumeren. En voor sommige mensen loopt dit percentage zelfs op tot 50, vanwege het gemak, omdat je de producten eenvoudig kunt meenemen en ze gemakkelijk verkrijgbaar zijn. Maar ook door de verslavende eigenschappen van deze genetische creatie die door research tot stand is gekomen en die zo achteloos ‘tarwe’ wordt genoemd. Als je het uit jouw dieet en dat van je gezin bant, betekent dat een abrupte breuk met hardnekkige gewoonten. Het betekent dat je niet langer kunt steunen op diepvriesmaaltijden en pizza’s die thuis worden bezorgd. Het betekent dat je op andere manieren zult moeten denken over ontbijt, lunch en diner – in elk geval in het begin – dat je anders moet plannen tot je je de nieuwe gewoonten hebt eigengemaakt. Daar hoort ook de

juiste verscheidenheid aan ingrediënten bij voor in je keukenkastjes en koelkast, en zelfs nieuwe winkels om die ingrediënten aan te schaffen. Er is dus inderdaad sprake van een investering vooraf op het gebied van tijd en moeite.

Je wilt echter ook niet al je tijd besteden aan deze omschakeling.

En dat was nu precies de motivatie voor het *Broodboek 30-minuten (of minder!) kookboek*. Een hoeveelheid handvatten en ideeën om sneller door deze nieuwe, verlichte lifestyle te kunnen laveren. Hoewel we het gemak missen (maar ook alle nadelen voor je gezondheid) van een diepvriesmaaltijd die na drie minuten in de magnetron op tafel staat. Of de aantrekkingskracht van zo’n handig mee te nemen koffiebroodje, kunnen we toch een aantal belangrijke technieken aanleren om de tijd te bekorten die nodig is om ons aan deze unieke, maar enorm effectieve benadering aan te passen.

Om zo’n strakke tijdlijn te kunnen aanhouden, heb ik diverse gemakkelijke, logische, tijdsbesparende strategieën gebruikt, zoals een vooraf gemaakte voorraad basisbakmix (pagina 26). Een mix van gezonde ingrediënten zonder tarwe en junkkoolhydraten, die je kunt gebruiken om muffins, broodjes of focaccia van tevoren te maken (in het weekend, bijvoorbeeld). Die voorraad kun je in de koelkast bewaren en in de loop van de week gebruiken. (In Amerika zijn er al gezonde tarwevrije producten aan een commerciële opmars bezig, maar ze zijn nog niet overal verkrijgbaar.) Je vindt in dit boek een grote verscheidenheid aan sauzen, dressings en dipsauzen. Zo kun je een eenvoudige zalmfilet omtoveren tot een verrukkelijk exotisch gerecht door er een klein beetje gezonde saus bij te geven, die je hebt gemaakt zonder ongezonde ingrediënten. Er

zijn ook bijpassende kruidenmengsels – zonder die junkvulmiddelen, zoals tarwebloem, maiszetmeel of maltodextrine – waardoor je met minimale inspanning en in minder tijd, heerlijke, geurige en pittige gerechten op tafel zet.

Bij verschillende avontuurlijke themamenu's ga ik echter over de tijdlimiet van 30-minuten heen, met recepten die bedoeld zijn voor speciale gelegenheden, zoals een eetcaféavond, romantische avond en New Orléans Jamboree.

Het doel: jou en je gezin in staat stellen te genieten van al die verscheidenheid, smaken en gezondheidsvoordelen van tarweloosheid, zonder dat de moderne lifestyle daaraan hoeft te worden opgeofferd.

Sommige mensen maken zich zorgen dat hun nieuwe tarwevrije lifestyle veel duurder zal uitpakken. Aan de andere kant consumeren wij tarwevrije mensen per dag 400 calorieën minder. Dat betekent dat we minder voedsel hoeven te bereiden of te kopen: een ingebouwd voordeel van deze lifestyle! Een gezin van vier personen kan ervan uitgaan dat het ongeveer 1.600 calorieën per dag minder zal consumeren, wat ongeveer neerkomt op de dagelijkse calorie-inname van een volwassen persoon. De meeste mensen die er een tarweloze lifestyle op na houden én de gewoonte hebben zich aan een boodschappenbudget te houden, zeggen dat de totale kosten of *ongewijzigd* zijn, of zelfs wat *lager* uitvallen door de overstap naar tarwevrij.

Voor reeds doorgewinterde aanhangers van de tarwevrije lifestyle, biedt dit nieuwe 30-minuten of minder kookboek wat nieuwe en gemakkelijke opties voor de dagelijkse maaltijdbereiding, naast enkele unieke ideeën voor speciale gele-

genheden. Denk je dat een leven zonder tarwe en andere ongezonde voedingsmiddelen wel saai en smakeloos moet zijn, wees dan maar voorbereid op wat interessante, pittige en verrukkelijke verrassingen! Je ontdekt vernieuwde etnische gerechten, waaronder Marokkaanse, Indiase, Chinese, Mexicaanse en Italiaanse recepten, en natuurlijk ook de opnieuw samengestelde Westerse gerechten die in het boek zijn opgenomen voor een nieuwe, tarweloze lifestyle. Pizza's, soepen, sandwiches, muffins, cheesecake, gebarbecued varkensvlees – er zijn maar heel weinig gerechten die je niet kunt vernieuwen zonder alle ongezonde ingrediënten en binnen de 30 minuten (of minder) tijdlimiet. En blader vooral het hoofdstuk met nagerechten en snacks door. Ik weet zeker dat je daar voor echt lekkere verrassingen komt te staan!

De mensen die nog niet bekend zijn met deze lifestyle zullen zien dat de recepten en maaltijden in dit boek hen helpen een zelfverzekerde en smakelijke start te maken, zonder dat alles veel te ingewikkeld wordt of er wordt ingeboet op smaak. Ja, het houdt in dat je bepaalde oude ingrediënten kwijtraakt en er wat nieuwe bij krijgt, plus nog een paar lessen in bakken, verdikken en ingrediëntenkeuzes. De beloning voor al die moeite is echter een robuustere gezondheid, verlichting bij verschillende gezondheidsproblemen als die van toepassing zijn en... een centimeters slankere taille.

Oké, laten we beginnen. In het eerste hoofdstuk leg ik uit hoe verschillende snel-klaar-gerechten worden gebruikt in je tarweloze lifestyle, waardoor je de bereidingstijd binnen de gewenste limiet van 30 minuten (of minder!) kunt houden.



ZO STEL JE JE BROODBUIK-KEUKEN SAMEN

Begin je nieuwe tarweloze avontuur door alle tarwe en tarwebevattende producten uit je voorraadkast te verwijderen. Dit is echt noodzakelijk om de verleiding te verminderen om toch die koekjes met chocolade en al de andere lekkere dingen te eten, omdat deze dingen, zelfs het kleinste stukje, *alles* ongedaan kunnen maken wat je hebt bereikt. Ook minimaliseer je er het gevaar mee opnieuw blootgesteld te worden aan tarwe, omdat dat kan leiden tot heel veel onaangename zaken, van gastro-intestinale problemen (opgeblazen gevoel, kramp, diarree) tot gewrichtspijn, astma en zelfs emotionele gevolgen.

Als je dat hebt gedaan, zul je naar de winkel moeten om tarwevrije vervangers in te slaan. Zo zul je in de tarwevrije lifestyle behoefte hebben aan nieuwe soorten bloem en meel om sandwiches, koekjes en andere gebakken voedingsmiddelen te maken, waarvoor je gezonde, tarwevrije ingrediënten gaat gebruiken. En voor een efficiënte gang van zaken, vooral om gerechten binnen de tijdslimiet van 30 minuten te kunnen bereiden, kunnen een paar nieuwe keukenhulpjes heel handig zijn. Kortom, met slechts een paar aanpassingen op je vorige, op tarwe gebaseerde leven kun je je keuken omtoveren in een plek waar heerlijke, gezonde, lekkere en snelle tarwevrije gerechten worden bereid.

Dit boek dient als gids voor iedereen die tarwe en gluten uit zijn of haar leven wil bannen, omdat tarwe-eliminatie niet alleen is bedoeld voor mensen met coeliakie of glutensensitiviteit maar voor *iedereen*. Het advies en de recepten die erin

staan, zijn beslist geschikt voor mensen die lijden aan coeliakie en glutensensitiviteit, hoewel zij extra inspanningen zullen moeten doen om op alle mogelijke manieren gluten te vermijden. Daarbij moet vooral worden gekeken naar de vermelding 'glutenvrij' op het etiket om het gevaar van kruisbesmetting te voorkomen.

Maar voor we gaan bespreken wat je nodig hebt voor je nieuwe tarweloze leven, moet je eerst...

Je keuken schoonmaken!

Onthoud dat tarweproducten gliadine bevatten, dat in het darmstelsel wordt afgebroken tot een serie opiaten die zich aan de opiaatreceptoren in de hersenen bindt. Deze opiaten veroorzaken geen euforie of pijnbestrijding; ze stimuleren de eetlust. Als je je kunt bevrijden van de meedogenloze eetlust-stimulerende effecten

van tarwe, de regelmatig terugkerende, dwangmatige gedachten aan eten en de verhoogde maar onnodige calorie-inname, heb je bij elkaar opgeteld een krachtige manier om impulsen, gewicht en gezondheid onder controle te houden.

Begin met het verwijderen van alle overduidelijke tarwebronnen zoals brood, muffins, bagels, beschuit, koekjes, energierepen en gebak uit je keuken. En vergeet ook dat pak (zelfrijzend) bakmeel niet: dat heb je *nooit* meer nodig!

Als je al die overduidelijke tarwebronnen hebt opgeruimd, ga je verder met de niet-zo-overduidelijke bronnen. Lees de etiketten van alle bewerkte voedingsmiddelen om te zien of er in een of andere vorm tarwe op de ingrediëntenlijst staat. Zie 'Tarwe... maar dan onder een andere naam!' op pagina 20, voor een lijst verborgen tarwebronnen. En ja, die lijst is lang!

Veelvoorkomende bewerkte voedingsmiddelen die tarwe bevatten zijn onder andere:

- allerlei soorten snoep
- broodkruim (paneermeel)
- crackers
- diepvriesmaaltijden
- granolarepen
- ijs, yoghurtijs (vooral de soorten met koekjes en deeg erin)
- instantsoep uit een pakje
- koekjes
- kruidenmengsels
- macaroni met kaas
- ontbijtgranen
- pannenkoekenmix
- zoute krakelingen (pretzels)
- saladedressings en droge kruidenmengsels voor de sla (croutons)
- sausmix
- soep in blik
- soep uit een pakje
- sojasaus, teriyakisaus

- wafels, poffertjes en pannenkoeken uit de koeling
- worst en veel andere soorten vleeswaren

Gooi het allemaal weg! Bedenk daarbij dat het gliadine-eiwit van tarwe sterk verslavend is en je heel graag weer in zijn klauwen krijgt. Zorg dat dat niet gebeurt!

Je voorraadkast vullen met gezonde tarwevrije levensmiddelen

En als je alle tarwebevattende producten uit je keuken hebt verwijderd, is het tijd om je voorraden aan te vullen met gezonde vervangers. Hier volgen enkele basisregels, die je moet aanhouden.

- Lees de etiketten. Kijk of er 'tarwe' op staat of 'tarwebloem', 'tarwemeel', 'gluten', 'vitaal tarwegluten', 'gemodificeerd (voedings)zetmeel', 'karamelkleurstof' of welk prachtig woord de voedingsfabrikanten er ook op hebben gezet maar dat wijst op verborgen tarwe. Houd je aan 'Tarwe, maar dan onder een andere naam' op pagina 20 als je niet zeker bent van een product. Mensen met coeliakie en glutensensitiviteit moeten dit zeker doen, maar het is ook voor ieder ander goed zich dit aan te wennen. Zo beperk je immers de blootstelling aan tarwe tot een minimum, vooral om de gastro-intestinale en eetluststimulerende effecten van tarwe te vermijden.
- Koop natuurlijke voedingsmiddelen die uit één enkel ingrediënt bestaan en die je vindt op de groente- en fruitafdeling, op de (boeren)markt en bij de slager. Op tomaten, paddenstoelen, avocado's eieren of zalm zit immers geen etiket.

- Vermijd bewerkte voedingsmiddelen met meerdere ingrediënten. Zelfgemaakte dressing van olijfolie, azijn en kruiden is veel veiliger dan een kant-en-klare dressing met vijftien ingrediënten in een flesje.
- Stap af van de gewoonte te ontbijten met ontbijtgranen. Er bestaat niet zoiets als gezonde ontbijtgranen (nóg niet tenminste). Het zijn tarwelandmijnen, om nog maar te zwijgen van de hoeveelheid maïs, suiker, glucose-fructosestroop en smaak- en andere toegevoegde stoffen.
- Koop geen bewerkte of kant-en-klare voeding, tenzij je de ingrediënten kunt lezen en er niets bij staat wat slecht is voor je gezondheid. Vleeswaren bevatten bijvoorbeeld verborgen tarwe zodat je er alsnog aan wordt blootgesteld. Vraag of je het etiket mag bekijken. Zo niet, laat dan maar liggen.
- Loop de bakker en broodafdeling van de supermarkt maar gewoon voorbij, want daar ligt *niets* wat je nodig hebt.
- Vermijd voedingsmiddelen die met gehakt zijn bereid, zoals gehaktballetjes en gehaktbrood, omdat die vrijwel allemaal broodkruim of paneermeel bevatten.
- Negeer alle claims als ‘goed voor je hart’, ‘vetarm’, ‘laag in cholesterol’, ‘draagt bij aan een evenwichtig dieet’ of soortgelijke beweringen. Deze claims staan maar om één reden op de verpakking: om consumenten ervan te overtuigen dat een ongezond voedingsmiddel wel eens goed zou kunnen zijn voor de gezondheid. Dit

is zelden waar. In werkelijkheid *veroorzaken* de meeste ‘goed-voor-je-hart’-voedingsmiddelen juist hart- en vaatziekten!

- Zoek naar kruideniers, (boeren-)markten, natuurvoedingswinkels en verder iedereen die in jouw buurt gezonde voeding verkoopt. Om gezonde tarwevrije gerechten te maken heb je soms bepaalde ingrediënten nodig die niet in de doorsnee supermarkt of kruidenierswinkel te koop zijn. De prijzen van deze ingrediënten kunnen behoorlijk uiteenlopen dus helpt het als je je goed oriënteert, zodat je geen torenhoge prijzen betaalt voor je dagelijkse tarwevrije ingrediënten (zie bijlage achter in dit boek).

De meesten van ons die proberen tarwe te vermijden maar die niet bijzonder glutensensitief zijn, hoeven alleen producten en ingrediënten te zoeken die geen tarwe bevatten noch ingrediënten die van tarwe afkomstig zijn, terwijl voor iedereen met coeliakie of extreme glutensensitiviteit de expliciete aanduiding ‘glutenvrij’ op het etiket vereist is. Zo geldt voor pure chocolade(hagel) dat mensen met een hevige glutensensitiviteit een merk moeten kopen waar echt op staat dat het ‘glutenvrij’ is, wat betekent dat het een product is zonder tarwe, zonder gluten en zonder gevaar voor kruisbesmetting via andere levensmiddelen of de fabriek waar het wordt gemaakt. Mensen die tarwe vermijden maar niet lijden aan coeliakie of glutensensitiviteit, kunnen uitstekend uit de voeten met merken/producten die niet betiteld zijn als glutenvrij maar die geen equivalenten van tarwe of gluten op het etiket hebben staan.



Belangrijke mededelingen voor mensen met glutensensiviteit

Mensen met coeliakie of met aandoeningen zoals neurologische schade of dermatitis herpetiformis en mensen met glutensensiviteit moeten heel precies zijn in het mijden van tarwe, gluten en niet-tarweglutenbronnen zoals gerst, rogge, triticale, bulgur en haver. (En ja, niet alle mensen met glutensensiviteit krijgen een reactie op het avenine-eiwit in haver, maar havermout en haverzemelen kunnen nog altijd je bloedsuiker door het dak jagen. Dus neem afscheid van haver en je bent beter af.) Niet alleen is het nauwgezet mijden van gluten noodzakelijk om zaken als ernstige darmreacties te voorkomen, maar het is ook nodig om het vele malen ernstiger risico te vermijden op maagdarkanker en voortschrijdende neurologische schade; en dat al kan optreden bij sporadische blootstelling.

Anders dan de meesten van ons niet-glutensensitieven, die misschien 'alleen' wat last hebben van diarree, mentale 'mist' en vermoeidheid of een paar dagen pijn in de handen, kunnen echt glutensensitieve mensen ernstige gevolgen voor langere tijd verwachten. En daarom zouden zij dus alle mogelijke moeite moeten doen om al dan niet bewuste blootstelling te vermijden.

Hier volgen enkele belangrijke strategieën die je in je achterhoofd moet houden om voor alles tarwe te mijden.

- Je leven wordt een stuk gemakkelijker als *iedereen* in huis tarwe- en glutenvrij leeft. Het vermindert blootstelling aan verleidelijke etenswaren en de kans op besmetting. Vergeet niet dat je hond, kat of ander huisdier ook tarwe- en glutenvrije voeding zou moeten eten; je wordt al blootgesteld als je ze hun voerbakjes vult.
- Als het onmogelijk is iedereen in huis tarwe en gluten te laten opgeven is een diplomatieke maar strenge scheiding van voeding, keukengerei en aanrechtbladen noodzakelijk. (Voor de meest glutensensitieve mensen is zelfs dat echter niet afdoende.) De meeste mensen hebben aparte potten en pannen, serveerbestek en zelfs borden, glazen en bestek nodig.
- Laat andere mensen inzien dat het volgen van een tarwe- en glutenvrije leefwijze niet een of andere voedselneurose is. Het is hoe jij omgaat met een ziekmakende aandoening, net zoals iemand met kanker chemotherapie nodig heeft. Voel je nooit, maar dan ook nooit schuldig als je anderen moet vertellen waar jouw behoeften liggen.
- In een huishouden met gescheiden voedsel en keukengerei is het ook nodig voedingsmiddelen te etiketteren, zodat je weet in welk bakje hummus bijvoorbeeld tacochips zijn gedipt. Alleen al als iemand een boterham smeert en daarna met datzelfde mes in de pot pindakaas zit en zo de pindakaas besmet waarvan jij dacht dat die beslist glutenvrij was, is dat voldoende om een ramp te ontketenen. Vermijd dus het delen van voedingsmiddelen zoals boter, notenboters, jam, roomkaas, dips en spreads, omdat het mes waarmee ze in aanraking zijn gekomen wel eens besmet kan zijn.

- Vooral buiten de deur eten kan gevaarlijk zijn. Gelukkig zijn er enkele wat meer vooruitstrevende restaurants die echt het concept van glutenkruisbesmetting begrijpen. Dit is een trend die zeker zal doorzetten, gezien de snelgroeiende interesse voor tarwe- en glutenvrij eten. Een restaurantmaaltijd waarbij gebruik is gemaakt van een koekenpan waarin eerder een gepaneerde tilapiafilet is gebakken kan je weer op het pad van blootstelling aan tarwe doen belanden. Houd je aan de volgende regel: als je ergens aan twijfelt; doe het niet.
- Als je besluit het erop te wagen in een restaurant, wees dan extra voorzichtig. Neem geen gepaneerd vlees, eten dat is gebakken in olie die ook is gebruikt voor het bakken van voedsel met een jasje van broodkruim of andere tarwebevattende gerechten, noch sauzen, jus, dressings en de meeste desserts. Mensen die extreem glutensensitief zijn, zouden dit risico echter helemaal niet moeten nemen.
- Informeer bij de fabrikant van elk voorgeschreven medicijn of voedingssupplement dat je neemt of het echt glutenvrij is.
- Vermijd fastfoodrestaurants. (Er zijn zeldzame uitzonderingen.) Natuurlijk, de salade kan dan wel glutenvrij zijn en de saladedressing misschien ook, maar kruisbesmetting via broodjes en koekjes die een meter verderop worden bereid of die worden bereid met keukengerei dat niet zorgvuldig is schoongemaakt, kan al voor blootstelling zorgen. Veel restaurants, fastfood- of anderszins, worstelen met het obstakel van kruisbesmetting. Dat is dan ook de reden waarom veel restaurants aarzelen om hun gerechten glutenvrij te verklaren.
- Wees je ervan bewust dat blootstelling aan gluten ook kan plaatsvinden via heel andere dingen dan voedsel: medicijnen, voedingssupplementen, lippenstift, kauwgom, shampoo, crème en cosmetica. Als je twijfelt, informeer je bij de fabrikant maar wees niet verbaasd als je het bekende bedrijfspraatje te horen krijgt en/of een disclaimer dat ze niet kunnen garanderen dat iets glutenvrij is vanwege potentiële kruisbesmetting.
- Kruisbesmetting kan zelfs optreden bij voedsel dat uit één ingrediënt bestaat, namelijk tijdens de bereiding, verpakking of uitstalling. Wees dan ook voorzichtig bij grote, open verpakkingen bij de kruidenier, saladebars en buffetten, en bij vlees dat wordt gesneden met een mes waarmee ook brood wordt gesneden.

Alle voedingsmiddelen en ingrediënten in je keuken, van koelkast tot keukenkast, zouden ook glutenvrij moeten zijn. En dat betekent dat ze geen tarwe- of glutenbronnen mogen bevatten zoals gerst, rogge, bulgur, triticale en haver en dat ze bereid moeten zijn in een omgeving waar geen tarwe- of glutenproducten worden verwerkt zodat er geen gevaar voor kruisbesmetting bestaat. Bij deze producten staat 'glutenvrij' prominent op de verpakking. Maar onthoud alsjeblieft, alsjeblieft: veel glutenvrije producten zijn junkkoolhydraten in vermomming, dus wees heel kieskeurig.

Laten we er niet omheen draaien: we leven in een wereld die wordt gedomineerd door dat spul dat tarwe wordt genoemd. Onopzettelijke blootstelling zal beslist voorkomen. Je kunt alleen maar je best doen om die blootstelling tot een minimum te beperken.



KRUIDENBESCHUITEN MET JUS

.....

voorbereiding 10 minuten | totaal: 25 minuten

voor 10 porties

Beschuiten met jus: het ultieme comfortfood... waarvan je dacht dat je het nooit meer zou mogen eten.

Dit in Amerika bekende ontbijtgerecht dat daar ook bij weekends en feestdagen hoort, is hier opnieuw gecreëerd met verrukkelijke jus die je over de warme beschuiten kunt gieten. Omdat ze geen tarwe of andere ongezonde verdikkingsmiddelen bevatten, zoals maiszetmeel, heb je met dit gerecht ook geen last van bloedsuiker- of insulineproblemen. En ook niet van pijnlijke gewrichten, oedeem, opspelend maagzuur, breinmist of roos.

Het leven is goed zonder tarwe!

Hoewel de jus helemaal zuivelvrij is voor de mensen die aan zuivelintolerantie lijden, zijn de beschuiten dat niet omdat ze zowel kaas als boter bevatten. Voor zuivelvrije beschuiten gebruik je geen kaas en vervang je de boter door olie, zoals kokosolie, extra-light olijfolie of walnootolie.

BESCHUITEN

1 15 g cheddar in reepjes
250 g basisbakmix (pagina 26)
1 tl gedroogd basilicum
1 tl gedroogde, gekneusde rozemarijn
¾ tl baksoda
½ tl zeezout
2 eieren
120 g gesmolten boter of kokosolie, of extra
vierge olijfolie

JUS

2 el extra vierge olijfolie
450 g worstjes (zonder vel)
375 ml runderbouillon
30 g kokosbloem
60 ml kokosmelk uit blik
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl zeezout





ZALMKROKETTEN

.....

voorbereiding: 10 minuten | totaal: 20 minuten

voor 4 porties

De levendige smaken van Provençaalse kruiden brengen eenvoudige zalm uit blik tot leven in deze vernieuwde versie van viscakejes.

60 ml mayonaise (pagina 47 of uit de winkel)	2 blikjes (ca. 180 g uitlekgewicht per stuk) zalm,
1 stengel bleekselderij, fijngesneden	de zalm zonder graten en huid, uitgelekt en
1 el vers citroensap	met een vork uit elkaar gehaald
1 tl Provençaalse kruiden (pagina 66)	1 ei, licht losgeklopt
$\frac{3}{4}$ tl mosterdpoeder	60 g blond lijnzaad, gemalen
	2 el extra vierge olijfolie
	8 tl knoflookmayonaise (pagina 48)

1. Roer in een middelgrote kom de mayonaise (niet de knoflookmayonaise, die houd je apart), bleekselderij, het citroensap, de Provençaalse kruiden, mosterd, zalm, het ei en lijnzaad goed door elkaar. Vorm er dan 8 kleine kroketten of burgers van met een doorsnede van ca. 5 cm.
2. Verwarm de olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 6 minuten of tot ze goudbruin zijn. Draai ze halverwege om. Serveer ze met de knoflookmayonaise.

PER PORTIE: 404 kcal, 20 g eiwitten, 5 g koolhydraten, 35 g vet waarvan 4 g verzadigd. 4 g vezels, 1,1 g zout.





CHOCOLADE-PINDAKAASCAKE

.....

voorbereiding: 5 minuten | totaal: 5 minuten

voor 1 portie

Mis je nog iets zoets? Deze snelle minicake zal elke zoetekauw bevallen.

3 el amandelmeel	¼ tl zeezout
1 el blond lijnzaad, gemalen	1 el zachte pindakaas
2 el cacao-poeder, ongezoet	2 el melk
zoetstof gelijk aan 2 el suiker	1 el kokosolie of boter, gesmolten
¼ tl bakpoeder	

Meng in een koffiemok het amandelmeel, lijnzaad, cacao-poeder, de zoetstof, het bakpoeder en het zout met een vork goed door elkaar. Meng in een aparte kom de pindakaas, melk en olie of boter. Roer dit door de droge ingrediënten in de koffiemok en laat het mengsel in de magnetron op de hoogste stand in 1 tot 2 minuten stevig worden. Eet de cake met een toef slagroom of met een lepel Griekse yoghurt erop.

PER PORTIE: 313 kcal, 9 g eiwitten, 15 g koolhydraten, 29 g vet waarvan 14 g verzadigd, 8 g vezels, 1,1 g zout.



Snel en makkelijk eten zonder tarwe en gluten

Het *broodboek 30-minuten (of minder) kookboek* bevat 200 overheerlijke gluten- en tarwevrije gerechten die snel te bereiden zijn. Voor drukke doordeweekse dagen en gemakkelijke weekeinddagen. Met onder meer gezonde recepten voor kool-uien-geitenkaaspizza en donkere chocolade-notenbrokken. Allemaal glutenvrij. Omdat lekker eten en gewicht verliezen prima samen gaan.



William Davis is preventief cardioloog. Hij verdiepte zich in de gevaren van tarwe en gluten voor de gezondheid. Na het verschijnen van zijn bestseller *Broodboek* raakte alles in een stroomversnelling en richtte hij zich volledig op zijn boek en zijn ontdekkingen.

'Ik ben zo gegrepen door wat William Davis schrijft dat ik het ga proberen: eten zonder tarwe.'
Catherine Keijl

Bewerkt voor de Nederlandse markt door Anna van Wittenberghe


KOSMOS



NUR 443
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl