

*Lekker*

# koken en bakken ZONDER GLUTEN

Christiane Schäfer & Sandra Strehle  
Foto's van Jörn Rynio



**DELTA**S

THEORIE

# GLUTENVRIJ KOKEN EN BAKKEN

## VOOR FAMILIE EN VRIENDEN



- 6 **Gluten en glutenvrij – wat betekent dat eigenlijk?**
- 8 **Aanduiding van gluten**
- 9 **Hoe zit het met zetmeel?**
- 11 **Hoe moet ik glutenvrij bakken?**
- 12 **Het abc van de glutenvrije meelalternatieven**
- 15 **Verdikkingsmiddelen – een must in de coeliakiebakkerij**
- 18 **Kleine brood- en bakschool**
- 20 **Keukenfoutjes, trucjes en oplossingen**
- 22 **Zo kan het er in jouw keuken uitzien**
- 24 **Glutenvrij plus lactose- en fructosebeperkt?**
- 26 **Glutenvrije plus vegetarische of veganistische keuken – advies over voedingsstoffen is absoluut nodig!**
- 28 **Veelgestelde vragen – en duidelijke antwoorden**
- 30 **Heb ik helemaal geen coeliakie? Glutenbelasting zonder gevolgen!**
- 134 **Gegarandeerd glutenvrij!**
- 136 **Register van trefwoorden**
- 137 **Register van recepten**



RECEPTEN

# GLUTENVRIJ GENIETEN ALS JE COELIAKIE HEBT



32 **ONTBIJT EN TUSSENDOORTJES**

Muesli, crèmes, pannenkoeken en snelle snacks – de perfecte start van de dag

56 **SALADES**

Variërend van een lichte groentesalade, een knapperige bladsalade tot een heerlijke pastasalade – voor ieder wat wils

62 **SOEPEN**

Een kleurrijk kommetje geluk dat niet alleen de buik maar ook de ziel verwarmt

72 **VEGETARISCHE HOOFDGERECHTEN**

Met veel verse groenten en peulvruchten krijg je voedingsvezels binnen die goed zijn voor je darmen

84 **VIS EN VLEES**

Hier vind je zowel feestelijke als alledaagse gerechten

102 **NAGERECHTEN**

Het beste komt altijd op het einde – dat is ook zo bij de maaltijd

110 **BROOD**

Geen angst voor glutenvrij bakken – eenvoudige recepten voor broodliefhebbers

122 **TAART EN GEBAK**

Wat zou een verjaardag zijn zonder taart? – glutenvrij gebak voor elke gelegenheid



# GLUTEN EN GLUTENVRIJ – wat betekent dat eigenlijk?

---

Tegenwoordig heeft iedereen het over gluten. Maar wat is dat nu precies en waarom trekt het bij veel producten meteen de aandacht?

Gluten is het hoofdbestanddeel van heel wat inheemse graanproducten. Het gaat om een groep van eiwitten die uit twee verschillende fracties bestaat en bij coeliakiepatiënten zelfs in de geringste hoeveelheid tot een darmontsteking kan leiden. Daarom moeten ze het hun hele leven lang strikt vermijden. Patiënten met buikklachten wordt vaak aangeraden om gluten en inheemse granen te beperken. Maar terwijl deze glutengevoelige mensen slechts tijdelijk gluten op hun bord moeten vermijden, is een coeliakiepatiënt gedoemd om zijn hele leven lang deze proteïne van zijn menu te schrappen.

## WAAR ZIT GLUTEN VERSTOPT?

Kort gezegd: op tarwe, rogge, spelt, kamut, gerst, triticale, emmertarwe of tweekoren, oergraan, maar zeker ook haver (zie daarvoor blz. 13) moeten coeliakiepatiënten uiterst alert zijn! Daarbij volstaat het niet om de weg naar de bakker links te laten liggen. Je moet bij elke aankoop heel goed opletten, want ook in heel wat verwerkte producten ligt gluten op de loer – vaak ook waar je het helemaal niet zou verwachten.

Zelfbereide gerechten zijn dus heel belangrijk, want daar ben je tenminste ‘zeker’ van.

## HOE KAN IK MET EEN GERUST HART INKOPEN DOEN?

Sinds augustus 2008 mogen levensmiddelen volgens de Codex Alimentarius alleen de vermelding ‘glutenvrij’ krijgen als ze minder dan 20 ppm (d.w.z. minder dan 20 mg per kg) gluten in het eindproduct bevatten. Dankzij deze vastgelegde grenswaarde werd het voor coeliakiepatiënten mogelijk om ook producten op basis van oorspronkelijke glutenbronnen te gebruiken. Tegenwoordig kunnen levensmiddelen wel vervaardigd zijn uit een glutenbevattend hoofdingrediënt – zo kan zetmeel bijvoorbeeld van tarwe of mout van gerst afkomstig zijn – maar het definitieve eiwitgehalte in het eindproduct wordt door speciale productieprocessen zo laag dat het door coeliakiepatiënten zeker goed verdragen wordt.

## Hoe herken ik gluten?

Fabrikanten van levensmiddelen zijn wettelijk verplicht om duidelijk op hun producten



te vermelden dat ze gluten bevatten, of ze nu verpakt zijn of niet. Op die manier kun je er als consument ook uit juridisch oogpunt zeker van zijn dat het voedsel dat je koopt of verbruikt glutenvrij is. Want deze wet geldt niet alleen voor de handel in levensmiddelen, maar ook in het restaurant, op de markt...

### **Er is een maar bij**

Toch is deze juridische aanspraak vooral bij onverpakte producten een beetje gebrekkig en moeilijk. Om zich veilig te stellen bij deze strenge wettelijke bepaling, kiezen veel aanbieders ervoor om op lijsten in de verkoopruimte en op de verpakking mogelijke productiegerelateerde besmettingen te

vermelden. Wie ooit in een restaurantkitchen gewerkt heeft, weet dat dat gegron en juist is en in geen geval in het nadeel van de consument gebeurt. En zo vind je vaak aanwijzingen als 'kan sporen van gluten bevatten' of 'in ons bedrijf worden gluten verwerkt', zelfs als het levensmiddel volgens het recept geen gluten bevat. Dat wordt om redenen van productaansprakelijkheid gedaan. Maar daarmee weet je nog niet of er achter het product ook echt glutengevaar schuilgaat.

Het juridische kader is voor beide partijen sowieso zeer moeilijk: in het restaurant, op de markt, aan de toonbank of in de supermarkt ben je alleen aangewezen op je vertrouwen of de ingrediëntenlijst.

# GEVOGELTE-RIJSTSALADE

---

200 g kip- of kalkoenfilet  
3 tl olie  
2 biologische appels  
200 g biologische  
komkommer  
100 g knolselderie  
6-9 el glutenvrije  
groentebouillon (zie blz. 71)  
1 el citroensap  
zout  
peper  
150 g gegaarde rijst  
(= ca. 60 g ongekookt)  
2 el fijngehakte kruiden  
(bv. peterselie, dille,  
kervel of bieslook)

**Voor 2 personen**  
**30 min. bereiding**  
**30 min. rusten**

**1** Spoel de filet onder koud water af, dep droog met keukenpapier en snijd hem in dunne reepjes. Verhit 1 tl olie in een pan en bak hierin de reepjes op een middelhoog tot hoog vuur in ongeveer 5 minuten aan alle kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze wat afkoelen.





**2** Spoel de appels af, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis. Spoel de komkommer af en snijd de uiteinden eraf. Schil de knolselderie en spoel hem af. Rasp vervolgens de appels, de komkommer en de knolselderie met de grove kant van de groenterasp.

**3** Voor de marinade: doe de groentebouillon, de rest van de olie en het citroensap in een slakom, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

**4** Voeg de gevogeltreepjes, de rijst, de kruiden, de geraspte appel, komkommer en knolselderie aan de marinade toe, meng goed en laat 30 minuten rusten voor het opdienen.

## Voedingswaarde per portie:

---

	ca. 365 kcal
	27 g eiwitten
	11 g vetten
	39 g koolhydraten

---



IDEALE  
**KANTOOR-  
SNACK**

# RAVIOLI

## met groente-gehaktvulling

### Voor het raviolideeg:

250 g lichte meelmix  
(zie blz. 110)

50 g tapiocazetmeel  
3 eieren (maat L)

5 g zout | 2 el olie

½ tl gemalen psylliumvezels

### Voor de vulling:

50 g prei, 50 g selderie,  
50 g wortelen | 1 ui

100 ml glutenvrije

groentebouillon (zie blz. 71)

½ bosje kervel,

½ bosje peterselie en

½ bosje bieslook

¼ bosje dragon

175 g gekoeld, glutenvrij

kalfsgehakt

zout | peper

### Voor 4 personen

2 uur bereiding

30 min. rusten

### Voedingswaarde per portie:



**1** Voor het raviolideeg: doe alle ingrediënten en 2-3 eetlepels water in een kom en kneed dit met de kneedhaken van een handmixer tot een glad deeg. Kneed nog 10 minuten verder met de handen tot het deeg niet meer plakt. Wikkel het deeg in vershoudfolie en laat ongeveer 30 minuten op kamertemperatuur rusten.

**2** Maak de prei schoon, spoel hem af en snijd hem in fijne reepjes. Maak de selderie en de wortelen schoon, schil ze, spoel ze af en rasp beide. Pel de ui en snijd hem fijn.

**3** Doe de groenten en de bouillon in een kleine pan en breng dit aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat de groenten 3 minuten op een laag vuur stoven. Giet de groenten af en laat ze koud worden in de koelkast. Spoel de kruiden af en schud ze droog. Hak de blaadjes van de kervel, dragon en peterselie fijn. Snijd de bieslook in fijne rolletjes. Doe de goedgekoelde groenten, kruiden en het gehakt in een kom, pureer dit en kruid met peper en zout.

**4** Rol het deeg op een met meel bestoven werkblad dun uit en snijd het in stroken van 4 centimeter breed (foto 1). Leg er telkens 1 theelepel groente-gehaktvulling op met een tussenafstand van 3 centimeter. Strijk het deeg rondom de vulling in met water, leg er een tweede strook deeg op en druk stevig aan rondom de vulling. Snijd dit in ravioli (foto 2).

**5** Leg de ravioli in 1,5 liter kokend water en laat hem in ongeveer 5 minuten garen op een laag vuur. Haal hem uit het water met een schuimspaan (foto 3), verdeel over vier soepborden en dien op in vleesbouillon (foto 4).



TRADITIONEEL  
RECEPT

