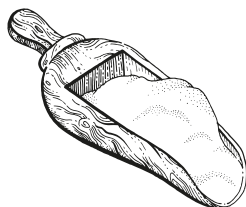


Lekker koken

zonder gluten, lactose of suiker

Élisabeth Loncke
Foto's: Alexandra Hanger





INHOUD

VOORWOORD	4
INLEIDING	11
GEBRUIKSAANWIJZING	16
BROOD	19
HARTIG	57
ZOET	91
RECEPTENREGISTER	124



VOORWOORD

*Het leven is als een doos bonbons...
Je weet nooit wat je krijgt!*

Je denkt al snel dat je op het juiste spoor zit om het leven dat je wil te kunnen leiden, maar er is maar één onverwachte gebeurtenis nodig om te ontsporen. En toch gaat het leven verder. Het brengt je zelfs verder dan je je had kunnen voorstellen. Het zou me bijna tien jaar kosten om te beseffen dat dit 'ontsporen' het beste was wat me ooit had kunnen overkomen. Het leven had de keuze voor mij gemaakt en ik besloot die kans te grijpen.

– EEN MOEILIJK VERLEDEN

Ik heb vijftien jaar als verkoopmanager gewerkt bij een bedrijf van landbouwproducten. Mijn klanten waren boeren die bij mij alles konden kopen wat ze nodig hadden voor hun werkzaamheden: zaden, voedsel, hooi, stro, meststof, onkruidverdelgers, schimmelwerende middelen, insecticiden...

In de loop der jaren ontwikkelde ik een empathisch luisterend oor voor hun zware beroep. Gedurende vijftien jaar was ik getuige van hun moeilijkheden, faillissementen, twijfels, schulden, depressies, gezondheidsklachten en zelfdodingen. Het was zo moeilijk voor hen, bijna onmogelijk, om waardig te leven van hun liefde voor het land.

Ik ben altijd een harde en gedegen werker geweest en sloofde me uit voor elke nieuwe opdracht. In het bedrijf kreeg ik steeds meer verantwoordelijkheid en daardoor nam uiteraard ook de stress toe. Ik droeg persoonlijk een omzet van drie miljoen euro per jaar bij en kreeg elke maand de medaille voor beste werknemer.

En op een dag, na de zoveelste keer dat ik me om onbegrijpelijke redenen niet lekker voelde op mijn werk, moesten mijn collega's me letterlijk oprapen. Ze droegen me naar de bedrijfsarts, want zelf kon ik niet lopen. Mijn lippen brandden, de slijmvliezen van mijn ogen en mond waren beschadigd, ik hoestte en had een astma-aanval. Het was alsof mijn keel werd dichtgeknepen en ik moest een injectie krijgen om te voorkomen dat ik zou stikken door een angio-oedeem. Mijn longen waren aangedaan. Ik had geen enkele kracht meer, mijn lichaam was in shock. De arts verleende me eerste hulp, onderzocht me, keek me aan en deelde me mee dat ik leed aan COPD (chronisch obstructieve longziekte), een bijwerking van astma.

‘MIJN LICHAAM ONTWIKKELDE TIENTALLEN ALLERGIEËN.’

Hij vertelde me dat ik een vergiftiging had opgelopen door de chemicaliën die op mijn werkplek opgeslagen waren. Ik was met stomheid geslagen.

Wat ik ook te horen kreeg, was dat ik niet de enige was en dat er op landelijke schaal duizenden vergelijkbare gevallen waren. Ik mocht zelfs nog van geluk spreken, want ik had nog geen kanker. Anderen hadden dat geluk niet.

Al heel snel verslechterde mijn medische toestand. Mijn lichaam ontwikkelde tientallen allergieën, mijn chronische longaandoening vereiste dagelijks therapie, de slijmvliezen van mijn lichaam hadden zeer te lijden, mijn darmen waren aangetast en deden vreselijk veel pijn. Ik kon niet meer eten en ik viel heel veel af. Niet zonder reden ontwikkelde ik een glutenintolerantie, een overgevoeligheid voor lactose en het prikkelbaredarmsyndroom (PDS).

Vervolgens werd ik vanwege mijn beroepsziekte ontslagen. Meer dan tien jaar voer ik nu al een strijd die me in het schemergebied van het rechtssysteem heeft gebracht en die me enorm veel heeft gekost: fysiek, emotioneel maar ook financieel. Tien jaar van procedures en verloren energie om mijn rechten te laten gelden en die me met een bittere smaak van onrecht hebben laten zitten, want het is zo gruwelijk moeilijk voor slachtoffers om hun stem te laten horen en erkenning te krijgen voor hun trauma in een dergelijk wijdvertakt systeem. Maar voor mij is het uitgesloten om het er gewoon bij te laten en op te geven. Deze strijd draagt me en ik ga ermee door zolang dat nodig is.



‘DE KEUKEN “ZONDER” BIEDT MOGELIJKHEDEN...’

– EEN NIEUWE MANIER VAN KOKEN

Met mijn rug tegen de muur dwong het leven me om me aan te passen. Koortsachtig opende ik de deur naar een onbekende wereld, een nieuw soort voeding. Ik had geen keus. Langzaam maar zeker maakte ik dankzij boeken kennis met enkele glutenvrije recepten. Na verloop van tijd kreeg ik er plezier in om nieuwe mogelijkheden en nieuwe smaken te ontdekken. Ik liet me inspireren door andere culturen, andere knowhow en zette mijn oude gewoontes opzij.

Ik ben sportief van aard en een levensgenieter, en het was voor mij dan ook belangrijk om lekker te kunnen blijven eten en genoeg in vorm te blijven om al mijn persoonlijke uitdagingen te kunnen aangaan. Ik moest mezelf dus opnieuw uitvinden. En dat was een openbaring, alsof het zo hoorde!

Alles ging in een stroomversnelling en ik ging en ga nog steeds vol energie verder zonder ooit verzadigd te raken. De culinaire wereld die ik ontdekte is grandioos, gekleurd, geurig, divers en eindeloos.

Koken ‘zonder’ biedt kansen om opnieuw oorspronkelijke smaken en texturen te leren kennen, andere voedingsmiddelen te verkennen, mijn gewoontes te veranderen en toegang te krijgen tot veel meer culinaire mogelijkheden in plaats van de extreem bewerkte voeding die gemeengoed is geworden. Koken is niet simpelweg een wiskundige formule, maar ook een ervaring die zich onophoudelijk vernieuwt naargelang je behoeften, de seizoenen en alle ontdekkingen die je elke dag weer doet.

De wereld is zo rijk dat één leven niet volstaat om alles te ontdekken. Ik probeer, ik proef... Ik laat me leiden door mijn zintuigen die altijd luisteren naar mijn verlangen naar lekker eten en de behoefte om te delen. Mijn overgevoeligheid komt aan haar trekken op dit traject: ik leer en ik groei.

Met mijn rug tegen de muur heb ik eindelijk een nieuw levenspad gevonden.

– ERVARINGEN DELEN

Tijdens de lockdowns in de coronatijd in 2020 maakte ik een account aan op Instagram om mijn zoektocht naar een bewuste voeding te delen.

Op de sociale netwerken deel ik nu mijn recepten, mijn liefde voor de natuur, mijn work-outs, mijn trucjes voor een betere gezondheid en mijn levensfilosofie die ik ontwikkel om zo dicht mogelijk bij mijn overtuigingen te blijven. Ik steek de loftrompet over de manier waarop ik naar de wereld kijk en die is **gebaseerd op onafhankelijkheid, autonomie en vrijheid**. Ik hecht veel waarde aan een actieve aanpak van de eigen gezondheid met recepten 'zonder': zonder gluten, zonder lactose, zonder suiker, zonder bewerkte producten...

Ik ben een groot voorstander van een keuken met eenvoudige, onverpakte ingrediënten met korte ketens, voor zover mogelijk lokaal geproduceerd. Lekker recepten, als een levenskunst, die je met plezier bereidt en deelt met dierbaren, die je doorgeeft aan je kinderen, verorbert aan een tafel vol tevreden mensen tijdens een moment van verbondenheid met elkaar. Voor mij is het noodzakelijk om me opnieuw te richten op wat essentieel is. Het leven is boven alles **overdragen en delen**.

Ik laat elke dag zien dat koken 'zonder' niets wegneemt, maar integendeel het overbodige weglaat om je gezondheid te verbeteren en je beter te voelen. Hierdoor kunnen we het fundamentele doel van voeding terugvinden: energie creëren om gezond te zijn.

‘WE ZIJN WAT WE ETEN.’

‘We zijn wat we eten.’ Daarom heb ik besloten om elk voedingsmiddel waarmee ik kook zorgvuldig te kiezen.

Wat ik dagelijks deel is een groot succes en verenigt duizenden mensen. Ik probeer elke dag weer iets bij te dragen om mensen te helpen die dat nodig hebben. Bovendien geef ik alles wat ik nooit zelf heb ontvangen.

Ik voel me nuttig, mijn culinaire ideeën toveren weer een glimlach op de gezichten van gezinnen die ten einde raad zijn door voedselintoleranties: jonge kinderen genieten weer van een heerlijke glutenvrije taart, moeders krijgen er weer plezier in om te koken met mijn eenvoudige en goedkope recepten. Meer heb ik niet nodig om mezelf aan te sporen door te gaan.

De sociale media zijn echt wat we er zelf van maken. Ze zijn tegelijkertijd in staat tot vreselijke en tot geweldige dingen. Voor mij zijn ze inmiddels een soort therapie.

Naarmate de gemeenschap groeit, heb ik wereldwijd onwaarschijnlijke ontmoetingen. Momenteel zijn we met meer dan 600.000 mensen die dezelfde kant opkijken met gemeenschappelijke waarden als delen en welwillendheid.



HET BESTE BROOD *zonder gluten*

Het is heel praktisch dat er tegenwoordig in heel veel winkels glutenvrije meelsoorten te koop zijn. En als je je eigen mengsel bereidt op basis van eenvoudige meelsoorten, kan je industriële additieven en conserveringsmiddelen vermijden. Dit brood maak ik elke week. Het is heerlijk voor het ontbijt, met kaas of om ermee te dippen.

VOOR 1 BROOD
VAN CA. 1 KG
(6 TOT 8 PERS.)

VOORBEREIDING:
20 MIN

RUSTEN:
10 MIN

RIJZEN:
1 UUR

BAKTIJD:
1 UUR 10 MIN



MATERIAAL

Keukenmachine met kneedhaak

INGREDIËNTEN

330 g gierstmeel
150 g cassavemeel (tapioca)
110 g rijstmeel
30 g psylliumzaad (vlozaad)
600 ml water
20 g gedroogde gist
120 ml lauw water
1 snufje zout
30 g olijfolie



Tip

Voor een geslaagd bakresultaat leg je het te bakken brood op een bakplaat, in een gietijzeren of keramieken braadpan die is voorverwarmd in de oven.

1. Doe het gierstmeel, het cassavemeel en het rijstmeel in de kom van de keukenmachine.
2. Meng in een slakom het psylliumzaad met het water. Laat 10 minuten rusten tot er een geleï is ontstaan.
3. Doe de gedroogde gist in het lauw water en roer tot het mengsel dikker wordt.
4. Voeg aan het meelmengsel de psylliumgelei, het gistmengsel en het zout toe. Kneed 5 tot 10 minuten terwijl je de olie geleidelijk toevoegt tot het deeg gelijkmatig en elastisch is.
5. Kneed het deeg lichtjes met je handen op een met bloem bestoven werkblad en leg het deeg in de vorm van een traditioneel langwerpige brood op een bakplaat.
6. Laat het 1 uur rijzen onder een theedoek. Het deeg moet in volume verdubbelen.
7. Verwarm de oven voor op 200°C. Bak het brood 1 uur en 10 minuten in de oven.

ADVIES

Zodra het brood gaar is, laat je het ondersteboven op een rooster afkoelen, zodat het glutenvrije kruim, dat kwetsbaarder is, zijn luchtige structuur behoudt.



PIZZA UIT DE PAN

MET *havervlokken*

*Wat een geweldig alternatief voor het hele gezin:
pubers zijn er verzot op! Deze pizza die niet in de oven hoeft is ideaal
in de zomer, wanneer het warm is, op vakantie, bij vrienden...*

VOOR 1 TOT
2 PERSONEN

VOORBEREIDING:
5 MIN

BAKTIJD:
15 MIN



MATERIAAL

Keukenmachine of mixer
Koekenpan met deksel

INGREDIËNTEN

Voor het deeg:

1 kop glutenvrije havermout
1 kop water
Olie, voor de koekenpan

Voor de garnituur:

Tomatensaus
Geraspte emmentaler
Geraspte Parmezaanse kaas
Oregano
Verse basilicum

1. Doe de havermout en het water in een mengkom. Mix tot een glad deeg.
2. Giet het deeg in een ingevette, goed verhitte koekenpan. Bak 5 minuten en draai de bodem om met behulp van een bord.
3. Beleg de pizzabodem met tomatensaus, kaas en oregano.
4. Bak 10 minuten met het deksel op de pan op vrij hoog vuur.
5. Bestrooi voor het eten met basilicum.

