



Goud Zolt
bakken Zonder
Suiker



Nanne Hogeland

fotografie en styling: Saskia Lelieveld
illustratie en vormgeving: Julie Tavernier



Waarom is suiker eigenlijk ongezond?

* Zowel kristalsuiker als rietsuiker zijn sterk geraffineerde producten. In eerste instantie zitten in suikerriet en suikerbiet nog allerlei vitamines, mineralen, eiwitten, enzymen, water en vezels, maar door de suiker te raffineren en chemisch te zuiveren verdwijnen deze volledig. Alleen de sucrose blijft over; de korrels zoals we die kennen uit de winkel.

Door het raffineren is suiker is een 'lege' voedingsstof. Maar die verwijderde mineralen, vitamines en vezels heeft je lichaam juist nodig om de suiker af te kunnen breken. Als ze niet met de suiker worden meegeleverd, moet je lichaam die voedingsstoffen uit zijn reserves halen. Zo kan overmatig gebruik van geraffineerde suiker leiden tot een vitamine- en mineralentekort.

* Bewerkte suiker kan zorgen voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel. Daarna kan hij ook weer snel dalen. Zo snel, dat je direct trek krijgt in nog meer eten. Als je op je gewicht wilt letten kun je bewerkte suiker dus beter laten staan. Wil je meer weten over de effecten op je bloedsuikerspiegel? Lees dan verder in hoofdstuk 5.

Er kleven dus veel nadelen aan het eten van suiker. Moet je nu alle suiker in de ban doen en 100% suikervrij leven? Ik denk het niet. Ik pleit voor een levensstijl van 80-20, waarin je 80% van de tijd gezond en suikervrij eet, vol vezels, groente en fruit. Voor mij betekent dat dat ik mijn eigen lunch en gezonde tussendoortjes meeneem naar werk. In de overige 20% kun je al deze dingen naast je neerleggen en gewoon (en vooral zonder schuldgevoel!!) genieten. Bijvoorbeeld van eten bij vrienden of in een goed restaurant.

Waarom gebruik ik liever geen bloem?

* Tarwebloem (en -meel) wordt gemaakt van tarwekorrels. Om de houdbaarheid te vergroten worden alle harde schilletjes (zemelen) en kiemen van de graankorrel verwijderd. De bloem wordt dus, net als suiker, geraffineerd. De effecten zijn vergelijkbaar als bij suiker: het zijn juist de voedingsstoffen en vezels die je nodig hebt om producten met bloem goed te kunnen verteren. Voor volkoren tarwemeel wordt de hele graankorrel gebruikt, dus inclusief de waardevolle voedingsstoffen en vezels.

* Bloem is net als kristalsuiker een koolhydraat. Het wordt door je lichaam omgezet in glucose die in je bloedbaan terecht komt en je bloedsuikerspiegel snel laat stijgen. Hier kun je meer over lezen in het laatste hoofdstuk Zoetstof tot nadenken.



Groente als bakbasis

De meeste mensen kunnen een extra portie groente goed gebruiken. Maar weinig mensen halen de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. En dat terwijl groenten vol zitten met vitamines, mineralen en vezels. Door groenten te gebruiken in taarten en cakes eet je een extra portie groente én bespaar je op de kosten van bloemvervangers.

WEETJE

Van de volwassenen tot 69 jaar eet maar 5% de aanbevolen hoeveelheid groente per dag. Van de kinderen tussen 7 en 18 jaar eet maar 1% de aanbevolen hoeveelheid!





Rabarber-gember crumble

Deze crumble is zacht, knapperig, zoet, zuur en kruidig tegelijk. Wat een smaaksensatie! In de zomermaanden is rabarber volop verkrijgbaar. Deze smakelijke stengels zitten vol voedingsstoffen die dankzij de verse gemberwortel in dit recept nog beter worden opgenomen in je lichaam. Gember werkt trouwens ook nog ontstekingsremmend!

Nodig voor vier kruimeltaartjes:

Voor de fruitlaag:

250 gram rabarber (ongeveer twee middelgrote stengels)
3 centimeter verse gemberwortel
90 gram rijststroop (60 ml)

Voor de kruimellaag:

50 gram volkoren speltmeel
25 gram havermoutvlokken
25 gram walnoten in stukjes of zonnebloempitten
1 theelepel kaneel
½ theelepel gemberpoeder
¼ theelepel gemalen steviablād of 2 druppels (ongeraffineerd) stevia-extract
mespunt zeezout
25 gram kokosbloesemsuiker
50 gram ongezouten biologische roomboter (op kamertemperatuur)
of ontgeurde kokosolie (gesmolten)

Verder nodig:

Vier kleine ovenschaaltjes,
bijvoorbeeld crème-brûléeschaaltjes



Vervang de speltmeel door 50 gram glutenvrije havervlokken, die je voor gebruik fijnmaakt in de keukenmachine.

Bereiding:

- > Verwarm de oven voor op 170 °C.
- > Was de rabarberstengels en snijd de uiteinden eraf. Haal de dikste draden eraf en snijd de groente in plakjes van een halve centimeter breed. Zet ze apart in een grote kom.
- > Doe de rijststroop in een kom. Schil de gemberwortel en snijd in kleine stukjes. Knijp de gember met een knoflookpers uit boven de rijststroop. Roer het gembervocht (en de stukjes gember die door de gaatjes van de pers worden gedrukt) door de rijststroop. De gember die achterblijft in de knoflookpers kun je weggooien.
- > Giet de gember-rijststroop over de plakjes rabarber en meng goed. Schep de rabarber over in vier ingevette ovenschaaltjes en zet ze alvast in de oven.
- > Meng alle ingrediënten voor de kruimellaag in een grote kom tot een kruimelig deeg. Voeg eventueel een theelepel water toe als het mengsel te droog is om in dikke kruimels aan elkaar te plakken.
- > Haal de schaaltes met het rabarbermengsel weer uit de oven. Verdeel het kruimeldeeg over de vier schaaltes en zet deze terug in de oven. Na ongeveer 20 minuten is de rabarber-gember crumble gaar.



TIP !

De vezels in het meel en de havermout zorgen voor een langzame stijging en daling van de bloedsuikerspiegel. Dat is fijn, want daardoor heb je minder snel trek na het eten van dit taartje.



RABARBER is rijk aan de mineralen kalium en calcium. Kalium heb je nodig voor je spieren en een goede bloeddruk. Calcium is belangrijk voor de opbouw en het onderhoud van je botten en tanden.

Je kunt de rabarber eventueel vervangen door:

- 250 gram (diepvries)cranberries
- 200 gram geraspte wortel, 25 gram rozijnen en flink wat kaneel



Citroen-kokostaart

Op een Amerikaans blog ontdekte ik een recept van een zoete taart gemaakt van bloemkool. Wat een sensatie! Ik heb er mijn eigen variant van gemaakt met kokos en citroen. Ook ideaal voor collega's of vrienden met ingewikkelde allergieën, want deze taart bevat geen ei, zuivel of noten.

Nodig voor een springvorm van Ø 22/24 cm:

Voor de bodem:

150 gram zonnebloem- of pompoenpitten
60 gram kokosbloesemsuiker
100 gram kokosolie (of roomboter)
mispunt zeezout

Voor de vulling:

400 gram bloemkool, kort gestoomd
rasp en sap van 1 biologische citroen
225 gram rijststroop (150 ml)
merg van een half vanillestokje
120 gram santen in blokvorm of kokoscrème
(te koop bij de biologische winkel of toko)
3 gram agar-agar (ongeveer een theelepel)

Voor de topping:

150 gram rijststroop (100 ml)
rasp en sap van 3 biologische citroenen
6 gram agar-agar (ongeveer twee theelepels)



Bereiding:

- > Snijd de dadels in kleine stukjes.
Vet een ovenschaal of bakblik in met boter of kokosolie.
- > Laat de roomboter of kokosolie samen met de stroop langzaam smelten in een ruime pan op laag vuur. Voeg de dadels toe en meng goed.
Voeg onder voortdurend roeren de walnoten en het ei toe.
Laat het mengsel goed warm worden.
- > Giet de helft van het mengsel in de ovenschaal of het bakblik. Strooi de stukjes rijstwafel en het chiazaad erover en druk aan met de bolle kant van een lepel.
- > Giet nu ook de tweede helft van het mengsel erbij. Duw weer goed aan, zodat de bovenkant egaal is. Bestrooi de taart met kokos en laat ongeveer twee uur opstijven in de koelkast.
Als de taart is afgekoeld kun je er kleine vierkantjes van snijden.

Dadel-walnoottaart

Dit is een heerlijke taart om in kleine vierkantjes te serveren, bijvoorbeeld bij een high tea. Vanwege de snelle koolhydraten is het ook een goede snack om te eten voordat je gaat sporten.

TIP ! Dadels bevatten veel mineralen zoals kalium en magnesium, maar ook veel snelle suikers. Daardoor zorgen ze voor een snelle stijging van je bloedsuikerspiegel. Voor mensen die last hebben van bloedsuikerspiegelschommelingen is dit recept dus niet geschikt.

Chiazaad bevat omega-3-vetzuren (onverzadigde vetten) die goed zijn voor je hart- en bloedvaten. Ook zitten er veel vezels in chiazaad, waardoor de suikers van de dadels minder snel worden opgenomen in je bloedsuikerspiegel.

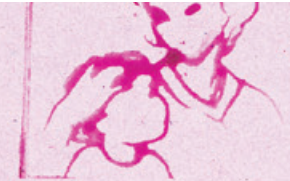
Nodig voor ongeveer 20 kleine stukjes:

250 gram dadels
125 gram roomboter of kokosolie
1 eetlepel rijststroop of yaconsiroop
100 gram walnoten
1 rijstwafel, in kleine stukjes gebroken
2 eetlepels chiazaad
1 ei, geklutst
kokosrasp





Cheesecake met pit



Mijn dochtertje is dol op deze kleine taartjes. Het zijn echte pareltjes om te zien.
En nog supervoedzaam en gezond ook!

Nodig voor 4 minitaartjes:

Voor de bodem:

50 gram amandelmeel
20 gram kokosolie
snuf zout

Voor de vulling:

75 gram cashewnoten
25 gram zonnebloempitten
75 gram rijststroop (50 ml) of (rauwe) honing
50 gram kokosolie
rasp van halve citroen
2 eetlepels citroensap
60 gram frambozen, aardbeien of bosbessen (op kamertemperatuur)

Verder nodig:

Flexibele muffin- of minitaartvormpjes

Zelfgemaakte chocola: rauw en extra puur

Door je chocola zelf te maken benut je de voordelen van chocola, zonder je lijf te belasten met suiker. Kortom: smullen zonder schuldgevoel. En als je de basis eenmaal onder de knie hebt, kun je blijven variëren! Kijk maar eens op de bladzijden hierna.

Er zijn twee opties:

chocola maken van kokosolie (makkelijk) en chocola van cacaoboter (een stukje lastiger).

Chocola van kokosolie blijft zacht. Cacaoboter geeft die vertrouwde chocoladesmaak en de knapperige structuur. Het is wel wat moeilijker te verwerken, omdat je het moet 'tempereren'. Dat is een smeltproces waarbij je de temperatuur van de chocola van 45 graden, naar 28 graden en tenslotte naar 31 graden brengt. Je moet dus heel precies werken en een kookthermometer gebruiken. Daarbij is cacaoboter best prijzig.



Regenboogtaart

Dit is het ultieme bakmonster! Bak deze taart alleen als je genoeg energie hebt voor een kleurrijk avontuur, want het is een enorm bewerkelijke taart. Lees het recept dus goed door voor je eraan begint. En toegegeven: de ohh's en ahhh's over het resultaat maken het geploeter helemaal goed!

Nodig voor een taart van zes lagen, voor ongeveer 16 personen:

10 eieren

750 gram volkoren (spelt)meel

2 eetlepels (wijnsteen)bakpoeder

1 theelepel zeezout

350 gram oerzoet (eventueel kun je kokosbloesemsuiker gebruiken maar let op: kokosbloesemsuiker kleurt het beslag flink donkerder)

350 gram ongezouten, biologische roomboter

200 ml (amandel)melk

6 theelepels (zelfgemaakt) vanille-extract (kijk voor het recept op bladzijde 21)

Voor de 6 kleuren (in de volgorde van de taart, van boven naar beneden):

Rood: 100 gram (diepvries) frambozen
en 2 eetlepels bietenextract van Vrouwtje Deeg

Oranje: 500 ml wortelsap en 30 ml (amandel)melk

Geel: 1 biologische citroen

Groen: 100 gram rauwe spinazie, 1 eetlepel vanille-extract en 2 eidooiers

Donkerpaars: 75 gram biologische (diepvries)bosbessen

> biologische (diepvries)bosbessen geven meer kleur dan gewone bosbessen

Lichtpaars: 100 gram (diepvries)bramen