

89 recepten - lactosevrij - vegan opties

ÉCHT LEKKER GLUTENVRIJ

PUUR GENIETEN OP ELK MOMENT



Marieke Bol

inhoud

VOORWOORD MARIKE	6
MIJN ZOEKTOCHT	9
WAT IS COELIAKIE?	11
DE BASIS	14
MEELSOORTEN	14
NIET TE MISSEN INGREDIËNTEN	23
BOODSCHAPPENLIJSTJE	27
HANDIGE TOOLS & TIPS	28
SMAAKMAKERS	30
De beste basisrecepten	
ONTBIJTFEEST	48
Dat wordt smullen 's ochtends	
(H)EERLIJK BROOD	82
De allerlekkerste glutenvrije broodrecepten	
BASISUITLEG GLUTENVRIJ BROOD BAKKEN	84
MAKKELIJK BROOD ZONDER GIST - RECEPTEN	88
GISTBROODRECEPTEN	100
BASISUITLEG ZUURDESEMBROOD BAKKEN	124
ZUURDESEMRECEPTEN	132
HOERA: HARTIG!	148
Voor de lunch, maar bij de borrel kan natuurlijk ook	
KOEKJE ERBIJ?	172
Koekiemonster is er jaloers op	
LEKKERE TREK	192
Tussendoor trek? Check deze recepten	
OH MY PIE!	216
Taart, taart en nog eens taart	
INDEX	246
REGISTER	248
DANKWOORD	254
COLOFON	256



hoe het begon

MIJN ZOEKTOCHT

Zo gelukkig, zorgeloos en gezond als ik me nu voel, zo is het niet altijd geweest. Jarenlang worstelde ik met mijn gezondheid. Als jong meisje groeide ik op met twee broers in een liefdevol gezin. Omringd door dieren was ik vaak buiten te vinden, bij de paarden. Mezelf goed uiten vond ik lastig en, voor zover ik me kan herinneren, zat ik vanaf mijn tiende al niet lekker in mijn vel. Ik was lang, werd altijd ouder geschat en was enorm gevoelig. Daarnaast had ik vaak buikpijn, waardoor ik mezelf steeds vaker terugtrok. Ik vond dat mijn lichaam faalde. Niet eten werd voor mij een manier om de buikpijn te omzeilen en om minder te voelen. Dit ging van kwaad tot erger en ik kwam er zelf niet uit. Ik voelde me eenzaam en verdrietig en was ontzettend ongelukkig. Ik wist niet of ik ooit weer zou kunnen genieten. Ik besloot te vechten tegen de eetstoornis, kwam in een kliniek terecht en krabbelde op. Maar ik bleef buikpijn houden, waardoor ik al snel weer in een dip terechtkwam. Van de buikklachten werd in die tijd vaak gezegd dat ze tussen mijn oren zaten, ik voelde me zó onbegrepen. Ik was het meisje met de eetstoornis, dus niemand luisterde.

OPGEVEN WAS GEEN OPTIE, IK HAD EEN DOEL!

Ik stuitte in Nederland op lange wachtlijsten en onbegrip. Uiteindelijk kwam ik – als laatste strohalm – in een Engelse privékliniek terecht. Het ging slecht, mijn lichaam at zichzelf op. Deze destructieve manier van leven werd me bijna fataal. Ik was zo fragiel, ongelukkig en eenzaam, dat ik me bijna niet kon voorstellen dat ik ooit geluk zou kunnen ervaren. De artsen en de mensen om mij heen dachten dat ik nooit meer beter zou

worden. Mijn lichaam stond op het punt om de handdoek in de ring te gooien – er was nog maar een schamele 37 kilo van mij over –, maar mentaal bleef ik vechten. Hoe verzwakt ik ook was, ik had een doel: ik wilde beter worden én voor de klas staan!

Ik besloot om te gaan vechten en dat lukte. Ongelofelijk veel mensen heb ik in die tijd zien gaan, zij hebben het niet gered. Ik trok gelukkig mijn eigen plan. Ik herstelde, leerde mezelf te uiten, kreeg meer zelfvertrouwen, maakte de pabo af en stond uiteindelijk fier voor de klas. Het vmbo veroverde mijn hart. Er was alleen één ding: de buikpijn bleef. Totdat daar opeens de diagnose coeliakie was. Wat een opluchting, nu wist ik wat mij eventueel zou kunnen helpen. Achteraf gezien begon mijn zoektocht vanaf dat moment pas echt...

ÉCHT LEKKER GLUTENVRIJ

Het acceptatieproces begon, tegelijkertijd met het ontwikkelen van een nieuwe 'way of life'. Ik wilde mijn leven voortzetten zoals ik dat altijd had gedaan. Ik dacht dat ik met een glutenvrij eetpatroon geholpen zou zijn, dus kocht ik allerlei glutenvrije producten en verdwenen de producten met gluten in de prullenbak. Gewapend met mijn nieuwe glutenvrije voer dacht ik de wereld met gemak te kunnen trotseren. Al snel kwam ik van een koude kermis thuis. Iedere dag at ik trouw mijn glutenvrije boterhammen, toverde ik een glutenvrije warme maaltijd op tafel en knaagde ik op rijstwafels of een glutenvrij biscuitje dat van ellende als Saharazand uit elkaar viel. Heel voorzichtig voelde ik me iets

wist je dat?

WAT IS COELIAKIE?

Coeliakie – je spreekt het uit als ‘seuliakie’ – is een auto-immuunziekte. Bij een auto-immuunziekte maakt je lichaam antistoffen aan tegen lichaams-eigen weefsel. Gluten worden in dit geval door het lichaam gezien als gevaarlijke indringers waardoor het immuunsysteem de gluten en de gezonde cellen aanvalt. Hierdoor ontstaan ontstekingsreacties in het darmslijmvlies, waardoor de darmvlokken in de dunne darm kapotgaan. Op langere termijn kan dit ervoor zorgen dat voedingsstoffen niet tot nauwelijks worden opgenomen. Alleen door honderd procent glutenvrij te eten en te leven, kun je verdere beschadiging van het darmslijmvlies voorkomen én kan het darmslijmvlies in de dunne darm langzaam weer herstellen.

Het eten van gluten kan overigens verschillende klachten geven, de intensiteit en de klachten verschillen per persoon. De meest voorkomende klachten zijn: buikpijn, hoofdpijn, diarree, obstipatie, opgezette buik, eczeem en vermoeidheid. Op langere termijn kun je ook te maken krijgen met neerslachtigheid en zelfs depressiviteit. Goed om te weten is dat de reactietijd ook per persoon kan verschillen.

Coeliakie kun je niet genezen. Je hebt het dus levenslang, maar hoe eerder coeliakie wordt herkend, hoe beter de dunne darm kan herstellen. Daar is wel een nauwkeurig glutenvrij eet-en leefpatroon voor nodig.

WAT IS GLUTENSENSITIVITEIT?

Er zijn ook mensen die last krijgen van klachten na het eten van gluten zonder dat ze coeliakie hebben. Dit noem je ook wel glutensensitiviteit. De officiële naam hiervoor is ‘non-coeliakie glutensensitiviteit’. Ben jij glutensensitief? Dan heb je in tegenstelling tot mensen met coeliakie geen antistoffen en/of daarbij horende darmschade.

De meest voorkomende klachten zijn buikpijn, diarree, vermoeidheid, migraine, eczeem en pijn in spieren en gewrichten. De enige manier om van de klachten af te komen, is om geheel en dus strikt glutenvrij te eten en te leven.

‘Je lichaam ziet gluten aan voor gevaarlijke indringers’

Bronnen: NCV Nederlandse Coeliakie Vereniging, Voedingscentrum, Studie Orthomoleculaire Voeding Civas



ONTBIJTPIZZA met yoghurt en vers fruit

Voor 1 ontbijtpizza
Vorbereiding: 30 minuten
Baktijd: 20 minuten

...

WAT HEB JE NODIG?

springvorm Ø 18 - 20 cm,
bakpapier, mengkom

...

VOOR DE BODEM

1 ei*

125 g glutenvrije havermout

45 g kokosrasp

30 g amandelmeel

3 el kokosolie, gesmolten

4 el ahornsiroop

1 tl kaneel

snufje zout

1 tl vanille-extract (zie pag. 32)

...

VOOR DE TOPPING

250 g kokosyoghurt

of Griekse yoghurt

rasp van ½ biologische
sinaasappel

2 verse vijgen, in parten,
100 g bramen en 100 g blauwe
bessen, of ander vers fruit
naar keuze

1 el ahornsiroop

** Eivrij? Vervang het ei door
1 eetlepel gebroken lijnzaad,
geweekt in 3 eetlepels
lauwwarm water.*

Combineer een krokante granolabodem met een frisse yoghurt-topping én vers fruit uit het seizoen en je hebt een fantastisch ontbijt. Snijd de pizza in punten en geniet ervan met je hele gezin. Of gewoon lekker in je eentje.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier.

Meng alle ingrediënten voor de bodem in de mengkom. Verdeel het over de bodem van de springvorm en duw goed aan.

Bak de bodem in circa 20 minuten goudbruin. Laat de bodem in de springvorm helemaal afkoelen.

Meng voor de topping de yoghurt met het sinaasappelrasp door elkaar en verdeel over de afgekoelde bodem.

Versier de pizza met het verse fruit. Bedruppel met de ahornsiroop en serveer direct.



ITALIAANS BORRELBROOD

Voor 1 brood
Vorbereiding: 10 minuten
Baktijd: 35 minuten

...

WAT HEB JE NODIG?

bakvorm of ovenschaal van
18 x 18 cm, koekenpan,
2 mengkommen, spatel

...

½ rode ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook,
fijngesneden

125 g glutenvrij havermeel
75 amandelmeel

1 tl bakpoeder
snuf zout
3 eieren

2 el ahornsirop of honing
200 g (plantaardige) kwark

handje verse tijm-
of oreganoblaadjes

½ tl baking soda
scheutje citroensap

10 trostomaatjes, gehalveerd

30 g Parmezaanse kaas,
geraspt

olijfolie om in te vetten
olie of boter, om in te bakken

**Eivrij? Voeg 2 theelepels
extra bakpoeder toe aan het
beslag. Vervang de eieren door
2 eetlepels gebroken lijnzaad
geweld in 4 eetlepels lauwwarm
water. Is het beslag erg stevig?
Voeg dan nog een scheutje
amandeldrink toe.*

Zacht, luchtig en heerlijk gevuld met smaakvolle tomaten, Parmezaanse kaas en verse kruiden: ik maak dit recept voor overheerlijk Italiaans borrelbrood al jarenlang – en met succes! Dus no way dat het in dit boek zou ontbreken. Ogen dicht en je denkt die lange tafel onder de olijfbomen er vanzelf bij.

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor tot 175 °C. Bekleed de bodem van de bakvorm of ovenschaal met bakpapier en vet de randen in met olijfolie.

Verhit wat olie of boter in een koekenpan en fruit de rode ui en de knoflook 5 minuten op laag vuur. Zet apart en laat iets afkoelen.

Meng het havermeel, amandelmeel, bakpoeder en zout in de mengkom.

Klop de eieren, ahornsirop of honing en de (plantaardige) kwark los in de andere mengkom. Voeg toe aan het havermeelmengsel en spatel tot een glad beslag. Spatel ook de gebakken ui, knoflook en de tijm of oregano erdoor. Voeg eventueel iets meer kwark toe om het beslag wat smeuiger te maken.

Los de baking soda op in het citroensap en voeg dit toe aan het beslag. Spatel het beslag nog één keer goed door en verdeel het over de bodem van de bakvorm.


Verdeel de trostomaatjes over het beslag en strooi de Parmezaanse kaas erover.

Bak het Italiaanse borrelbrood in 30 tot 35 minuten goudbruin in de oven.



Even oppiepen...

Bewaar het Italiaanse brood afgedekt in de koelkast; dan blijft het zo'n 3 dagen goed. Piep het nog even op in de oven: maak het brood een beetje nat en bak 10 minuten op 175 °C. Dan smaakt het weer alsof het net vers is gebakken.



Geniet ervan met een kop soep
voor de lunch. Of serveer het brood
op een borrelplank met wat
dipjes erbij.



TAHIN CHOCOLATE CHIP COOKIES

Voor 4 stuks
Vorbereiding: 10 minuten
Baktijd: 15 minuten

...

WAT HEB JE NODIG?

bakplaat, bakpapier, mengkom

...

30 g pure-chocoladedruppels
of pure chocolade, grof gehakt
25 g geroosterde amandelen,
grof gehakt
80 g glutenvrij havermeel
15 g maizena of tapiocameel
40 g amandelmeel
½ tl bakpoeder
50 g kokosbloesemsuiker
50 g tahin
20 g (plantaardige) boter
1 ei*
1 tl vanille-extract (zie pag. 32)
eigeel of sojadrink, om mee te
bestrijken (optioneel)
grof zeezout (optioneel)

*Eivrij? Vervang het ei door
50 gram appelmoes.

Dit zijn niet zómaar chocolate chip cookies. Ik heb er met tahin en de geroosterde amandelen een lekkere, decadente twist aan gegeven. De zoetheid van de chocolade gaat echt heel erg goed samen met de nootachtige smaak van tahin. Probeer, proef en... maak ze nog een keer. En nog een keer. En nog een keer.

ZO MAAK JE ZE

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.

Meng alle ingrediënten in de mengkom en kneed tot een soepel deeg. Vorm hier 4 bollen van en duw ze platter met je handpalmen. Leg op de bakplaat.

Bestrijk de koeken eventueel met wat eigeel of sojadrink en bak ze in 15 minuten goudbruin.

Laat de koeken 10 minuten afkoelen. Extra lekker met een klein beetje grof zeezout.

Bewaartip

De koeken blijven in een afgesloten bakje op kamertemperatuur zo'n 5 dagen goed. Je kunt ze ook per stuk invriezen.

‘In plaats van tahin kun je ook amandelpasta gebruiken.’



Zijn de aardbeien in het seizoen?
Maak de taart dan eens met aardbeien
in plaats van met kersen.



MONCHOUTAART met kersen

Voor 1 taart
Vorbereiding: 30 minuten
Baktijd: 20 minuten
Wachtijd: minstens 3 uur

...

WAT HEB JE NODIG?

springvorm Ø 18 cm, bakpapier,
mengkom, (stand)mixer, spatel,
acetaatfolie (optioneel)

...

VOOR DE BODEM

50 g amandelmeel
90 g glutenvrij havermeel
1 tl bakpoeder
snufje zout
45 g (plantaardige) boter
25 g kokosbloesemsuiker
25 g dadel- of keukenstroop
1 tl vanille-extract (zie pag. 32)
2 tl koek- of speculaaskruiden
snufje kardemom, nootmuskaat
en/of kruidnagel (optioneel)
boter of olie, om in te vetten

...

VOOR DE VULLING

250 g monchou of
(plantaardige) roomkaas,
op kamertemperatuur
250 ml (plantaardige) slagroom
50 g ahornsiroop
2 tl vanille-extract (zie pag. 32)
3 gelatineblaadjes
of 2 g agar agar

...

VOOR DE TOPPING

250 g kersen (diepvries of uit pot)
1 el maizena
2 el ahornsiroop

Zoek je naar hét recept voor de lekkerste luchtige monchoutaart met kersen? Je hebt het nu gevonden. Natuurlijk met een fantastische, glutenvrije bodem. Halleluja, monchou, I love you!

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en vet de randen in.

Knead alle ingrediënten voor de bodem in de mengkom tot een plakkerig deeg. Verdeel over de bakvorm. Gebruik de bolle kant van een natte lepel om het deeg glad te maken. Bak de bodem in 15 tot 20 minuten goudbruin. Laat de bodem afkoelen.

Maak intussen de vulling. Klop de monchou of roomkaas luchtig met de mixer. Mix de slagroom in een andere kom lobbijg en voeg de ahornsiroop en het vanille-extract toe. Spatel de slagroom door de monchou of roomkaas. Spatel niet te lang, anders wordt de vulling minder luchtig.

Gebruik je gelatine? Week de gelatineblaadjes los van elkaar een paar minuten in koud water. Knijp ze uit als ze zacht geworden zijn en verwarm ze in een pannetje met enkele eetlepels water. Roer alles goed door elkaar. Zet het vuur uit als de gelatine is opgelost. Voeg de gelatine beetje bij beetje al mixend toe aan het monchoumengsel en blijf mixen totdat je geen klontjes meer ziet.

Gebruik je agar agar? Kook de agar agar samen met 50 milliliter water in een pannetje. Roer goed door. Ontstaan er klontjes? Voeg dan iets meer water toe. Laat 4 minuten zachtjes koken. Voeg 1/3 van het monchoumengsel toe en roer goed door. Zet het vuur uit en roer het warme agar agarmengsel beetje bij beetje door de rest van het monchoumengsel. Roer goed door totdat er geen klontjes meer te zien zijn.

Vet de rand van de taartvorm opnieuw in. Bekleed de rand van de bakvorm eventueel met acetaatfolie voor een mooie strakke rand. Schenk de vulling over de koekbodem en zet de taart minstens 3 uur in de koelkast.

Maak intussen de topping. Verwarm de kersen in een pannetje met de maizena en ahornsiroop. Laat 3 minuten zachtjes koken en roer regelmatig door. Zet het vuur uit zodra de kersen beginnen in te dikken. Laat afkoelen

Verdeel de afgekoelde kersencoulis over de taart.

Ben jij klaar met glutenvrije misbaksels? Broden waar je een gat mee in de muur kunt slaan of koekjes die als Saharazand verkruiden?

Met 'Écht lekker glutenvrij' geeft Marike Bol jou naast maar liefst 89 recepten ook de kennis in handen waardoor zelf glutenvrij bakken gemakkelijker – en lekkerder – wordt dan ooit!

Tussen de fantastische, easy-to-bake recepten vind je niet alleen de lekkerste glutenvrije (zuurdesem)broden en taarten, maar ook heerlijke ontbijt- en lunchgerechten. Ontbijtmuffins met blauwe bessen, hartige taco's, wraps met whipped pompoenfeta of Italiaans borrelbrood: waarmee start jij je (mid)dag? Voor de lekkere trek tussendoor zijn er koekjes – lemon poppyseed, speculaasjes, crumble bites – en fijne tussendoortjes, zoals die waanzinnig lekkere boterkoek.

En ja: allemaal glutenvrij, lactosevrij en vega of vegan te maken! Niet moeilijk, wel heerlijk en ook jij kunt ze gemakkelijk maken. De recepten zijn gemaakt met pure meelsoorten en vrijwel allemaal zonder geraffineerde suikers. Pure recepten dus, die echt voeden en je meer energie geven.



OVER MARIKE BOL

Door de auto-immuunziekte coeliakie kan kookboekenauteur Marike Bol al dertien jaar geen gluten verdragen. De zoektocht naar wat haar lijf nodig heeft en kan verdragen, bracht haar via een studie orthomoleculaire voeding tot het experimenteren met eigen baksels, gemaakt met pure meelsoorten en veelal zonder geraffineerde suikers. Door het delen van haar kennis en recepten inspireerde ze al tienduizenden mensen op weg naar een zorgeloos glutenvrij dieet.

MARIKEBOL.COM

**INCLUSIEF
MINICURSUS
'GLUTENVRIJ
PIZZA & BROOD
BAKKEN' T.W.V.
€ 47,99!**



 **High
Rollers
Agency**