

*Heerlijk
Glutenvrij Eten*

*Heerlijk
Glutenvrij Eten*

Liane Wiedijk

Schrijver: Liane Wiedijk
Coverontwerp: Vincent Wiedijk
ISBN: 9789402124279
© Liane Wiedijk

Inleiding

In januari 2012 is bij mij Coeliakie geconstateerd (dit wordt uitgesproken als Seu-lia-kie). Dat is een intolerantie voor gluten die in bepaalde voedingsstoffen kunnen voorkomen. Vanaf dat moment ben ik begonnen met een glutenvrij dieet. Alle informatie die ik daarover in de afgelopen periode heb vergaard, zijn in dit boek gebundeld zodat iedereen die glutenvrij wil of moet gaan eten door dit boekje gemakkelijker deze overstap kan maken.

Gluten is de naam van een groep eiwitten die voorkomen in granen zoals tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Ze zijn opgebouwd uit proteïnen, te weten: gliadine en glutenine. Bij mensen die deze eiwitten niet kunnen verdragen, heeft dit tot gevolg dat het slijmvlies van de dunne darm er door wordt beschadigd. De opname van voedingsstoffen wordt dan verstoord. In een gezonde darm is de binnenkant bekleed met darmvlokken, kleine vingervormige uitstulpingen die de voedingsstoffen uit het voedsel opnemen. Bij mensen die Coeliakie hebben worden de darmvlokken hierdoor dermate beschadigd dat ze ineen schrompelen en niet meer in staat zijn om de noodzakelijke voedingsstoffen op te nemen.

De meest voorkomende klachten bij Coeliakie zijn:

- diarree
- obstipatie
- opgezette buik
- buikpijn
- afwijkend ontlastingspatroon
- winderigheid
- misselijkheid
- huilerigheid, depressiviteit
- gewichtsverlies
- chronische vermoeidheid
- het vaak niet verdragen van koemelk (lactose-intolerantie)
- botontkalking
- bloedarmoede
- pijn in de gewrichten
- blaren in de mondholte

Behandeling van mensen met Coeliakie is simpel: geen gluten meer eten!

Inhoud

Tips en weetjes	8		
Soepen			
Tomaten/courgettesoep	13	Spinaziesoep	14
Pompoensoep	13	Preisoep	15
Bietensoep	14	Basis voor soep	15
Salades			
Italiaanse salade	17	Salade met brie en noten	19
Quinoa maaltijdsalade	17	Avocado salade	20
Frisse salade	18	Kikkererwten salade	20
Bieten salade	18	Walnoot/dadel salade	21
Bonen salade met tonijn	19	Mango salade	21
Hoofdgerechten			
Hartige rijsttaart met broccoli	23	Satéstokjes	37
Rundvlees in rode wijnsaus	24	Varkensfiletlapjes	38
Chili con carne	25	Marinade voor vis	38
Frittata met ham en tomaat	26	Marinade voor rundvlees saté	38
Sperziebonenschotel	26	Stokjes met snoeptomaatjes	39
Spinazie pannenkoeken	27	Traditionele pesto	41
Gevulde aubergines	28	Aiola	41
Gehaktballetjes in tomatensaus	29	Mayonaise	41
Hachee	29	Kruidenboter	42
Spinazie/champignons schotel	30	Guacamole	42
Kip Tandoori met quinoa	31		
Courgettetaart	32	Italiaans Eten	43
Wraps met zalm	33	Zelf pasta maken	44
Gevulde kabeljauwfilets	34	Lasagne met spinazie en brie	45
Kip in currysaus	35	Pizzabodem	46
		Gevulde portobello	46
Glutenvrij Barbecueën	36	Spaghetti carbonara	47
Spiesjes met kip	37	Tomaten-roomsaus	47

Brood, taarten en lekkernijen

Kerststol	49	Hartige kaas cupcakes	56
Rijstbrood	50	Appeltaart	57
Walnoten/rozijnen brood	51	Bladerdeeg maken	58
Muesli repen	52	Appelflappen	59
Zaden crackers	52	Notenijs	60
Amandelbrood met noten	53	Druivenijs	60
Speculaas	54	Rijstevlaai	61
Pepernoten	54	Amandel/slagroomtaart	62
Amandelkoekjes	55	Bokkenpootjes	63

