Glutenvrij zonder stress!

Eenvoudige, snelle en lekkere recepten voor elke dag – gemakkelijk glutenvrij koken voor werkenden, studenten en gezinnen | Met een 30-daags voedingsschema en boodschappenlijsten

Inhoud

Inleiding....2
HOOFDSTUK 1: Beginnen met glutenvrij eten....5
HOOFDSTUK 2: Jouw dagelijkse glutenvrije keuken in 30 minuten....9
HOOFDSTUK 3: Een glutenvrije voorraadkast – voordelig en slim....13
HOOFDSTUK 4: Ontbijt – snel klaar, goed de dag beginnen....17
HOOFDSTUK 5: Snacks en kleine hapjes – voor als je trek krijgt....42
HOOFDSTUK 6: Lunch en avondeten – favorieten voor elke dag....57
HOOFDSTUK 7: Mealprep – 1 uur voorbereiden, meerdere dagen gemak....92
HOOFDSTUK 8: Bakken en zoetigheden – eenvoudig, betrouwbaar en praktisch voor elke dag....99
HOOFDSTUK 9: 30-daags maaltijdplan – glutenvrij zonder stress....122
HOOFDSTUK 10: Seizoenskalender – wat is wanneer in het seizoen?....126
Receptenindex....132
Dankwoord....136

Inleiding

Pas als je gluten probeert te vermijden, merk je hoe vanzelfsprekend het deel uitmaakt van ons dagelijks leven. Het ontbijt wordt ineens een vraagstuk. De lunch een compromis. Een snelle avondmaaltijd voelt allesbehalve snel. En als je weinig tijd hebt, val je al gauw terug op dezelfde twee of drie 'veilige' gerechten, die snel gaan vervelen.

Daar begint vaak de frustratie. Niet omdat glutenvrij eten op zichzelf moeilijk is, maar omdat het vaak ingewikkelder wordt gemaakt dan nodig. Lange ingrediëntenlijsten, bewerkelijke vervangende producten of recepten die ervan uitgaan dat je eindeloos veel tijd en energie hebt. Maar zo ziet het dagelijks leven er niet uit – zeker niet als je studeert, werkt of gewoon een drukke week probeert door te komen.

Dit boek helpt je om glutenvrij koken weer vanzelfsprekend te maken. Eenvoudig. Flexibel. Praktisch. Zodat je het ook echt kunt volhouden.

Glutenvrij koken hoeft niet duur, tijdrovend of onnodig ingewikkeld te zijn. In de basis draait het om de juiste ingrediënten en eenvoudige bereidingswijzen die goed werken. Zodra je een paar handige gewoonten en beproefde recepten kent, wordt veel gemakkelijker. Je hoeft niet meer overal eindeloos over na te denken. Je kookt weer met meer ontspanning. En vooral: je kunt van je eten genieten zonder er voortdurend aan te twijfelen.

Waarom dit boek?

En waarom glutenvrij niet ingewikkeld hoeft te zijn

De gerechten in dit boek zijn gemaakt voor het dagelijks leven zoals het is – ook als niet alles op rolletjes loopt. Je vindt hier geen onnodige stappen of ingrediënten die moeilijk verkrijgbaar zijn. Wel maaltijden die je na een lange dag, tussen colleges door of in een kleine keuken kunt bereiden.

Een goed glutenvrij recept moet aan drie eenvoudige voorwaarden voldoen:

- Je gebruikt ingrediënten die je in een gewone supermarkt kunt kopen.
- Het kost niet meer tijd dan je er redelijkerwijs voor hebt.
- Het smaakt zo goed dat je het graag nog eens wilt eten.

Dat is de maatstaf voor dit boek.

Daarnaast staat betrouwbaarheid centraal. Je zou niet elke keer opnieuw hoeven uitzoeken hoe iets werkt. Als je een paar recepten uitprobeert, herken je al snel patronen: vergelijkbare ingrediënten, vertrouwde stappen en bereidingswijzen die je steeds opnieuw kunt toepassen. Zo wordt koken telkens een beetje gemakkelijker.

Zo gebruik je dit kookboek

Je hoeft dit boek niet van voor naar achter te lezen. Het is zo opgebouwd dat je het kunt gebruiken op een manier die bij jouw dagelijks leven past.

Heb je weinig tijd? Kies dan meteen een van de recepten met de aanduiding **10 minuten**. Heb je wat meer ruimte, dan bieden de gerechten van **20 of 30 minuten** extra afwisseling, zonder extra stress.

Zo kun je eenvoudig beginnen:

- Kies 2 tot 3 recepten voor de week.
- Bekijk in één keer welke ingrediënten je daarvoor nodig hebt.
- Kook één keer en maak, als het kan, genoeg voor meerdere porties.

Je kunt de opbouw van de recepten ook gebruiken om zelf maaltijden samen te stellen. Veel recepten volgen hetzelfde basisprincipe. Zodra je dat doorhebt, kun je ze gemakkelijk aanpassen en nieuwe varianten bedenken.

Voor wie deze recepten bedoeld zijn

Deze recepten zijn gemaakt voor mensen bij wie het eten in het dagelijks leven moet passen – en niet andersom.

Denk aan:

- Studenten met een beperkt budget en weinig tijd
- Werkenden die snelle en betrouwbare maaltijden nodig hebben
- Iedereen die net begint met glutenvrij koken en duidelijkheid zoekt in plaats van verwarring
- Huishoudens waarin niet iedereen hetzelfde eet

De recepten zijn ook handig voor gedeelde keukens, kleine ruimtes en een eenvoudige keukenuitrusting. Je hebt geen perfect uitgeruste keuken nodig om ze te maken.

Opbouw van de recepten en bereidingstijden (10 / 20 / 30 minuten)

Elk recept volgt dezelfde duidelijke structuur, zodat je in één oogopslag ziet wat je gaat maken en hoeveel tijd je daarvoor nodig hebt.

Opbouw van de recepten:

- Titel
- Voorbereidingstijd | Bereidingstijd | Aantal porties
- Ingrediënten
- Bereiding
- Portiegrootte
- Voedingswaarden (per portie): calorieën, eiwitten, vetten, verzadigde vetzuren, totale koolhydraten, natrium, suikers, vezels

Tijdgebrek is een van de grootste drempels bij het koken. Daarom zijn de recepten ingedeeld op basis van de tijd die ze daadwerkelijk kosten.

Bereidingstijden – dit kun je verwachten

10 minuten
Zeer snelle gerechten met weinig voorbereiding, vaak uit één pan of helemaal zonder koken.

20 minuten
Evenwichtige maaltijden die wat uitgebreider zijn, maar nog steeds weinig tijd kosten en gemakkelijk in je dag passen.

30 minuten
Volwaardige gerechten met meer variatie in smaak, die je ook op een doordeweekse dag kunt maken.

De bereidingstijden zijn getest onder realistische omstandigheden – niet onder ideale omstandigheden. Dat betekent: geen verborgen voorbereidingstijd en geen onrealistische verwachtingen.

Portiegroottes en tips voor mealprep

De portiegroottes zijn praktisch en afgestemd op het dagelijks leven, zonder strenge of onnodige beperkingen. Ze zijn bedoeld om je te verzadigen, zonder het ingewikkelder te maken dan nodig.

Een paar handige tips:

- Kook je voor één persoon? Dan kun je de meeste recepten gemakkelijk halveren of een deel bewaren.
- Kook je voor meerdere personen? Dan kun je de hoeveelheden meestal gewoon verdubbelen zonder het recept verder aan te passen.

- Restjes zijn hier geen toeval, maar bewust ingepland.

Bij veel recepten is al rekening gehouden met mealprep. Je zult merken dat sommige gerechten:

- Goed te bewaren zijn voor de volgende dag.
- Gemakkelijk op te warmen zijn zonder verlies van structuur of smaak.
- Vergelijkbare ingrediënten gebruiken om voedselverspilling te voorkomen.

Een eenvoudige aanpak die voor veel mensen goed werkt:

- Kook één keer 's avonds.
- Eet de restjes de volgende dag als lunch.
- Herhaal dit later in de week met een ander recept.

Zo bespaar je niet alleen tijd bij het koken, maar hoef je ook niet elke dag opnieuw te bedenken wat je gaat eten.

Glutenvrij eten wordt een stuk gemakkelijker zodra maaltijden niet meer als een klein project voelen. Je maakt snel iets klaar, weet dat het lukt en kunt daarna verder met je dag.

Dat is het idee achter elk recept in dit boek: eenvoudige stappen, betrouwbare resultaten en eten dat past in een dagelijks leven dat vaak al druk genoeg is.

HOOFDSTUK 1: Beginnen met glutenvrij eten

De overstap naar glutenvrij eten begint vaak met goede voornemens – en leidt er al snel toe dat je ineens overal aan twijfelt. Ingrediëntenlijsten lijken plotseling ingewikkeld. Voedingsmiddelen die je jarenlang hebt gegeten, voelen opeens niet meer veilig. Zelfs iets eenvoudigs als een snelle sandwich wordt een bewuste keuze.

Glutenvrij eten kan vooral in het begin overweldigend zijn. Zodra je een paar basisprincipes begrijpt, wordt het een routine. Je hoeft niet meer elk etiket twee keer te lezen. Je weet wat je kunt kopen, wat je beter kunt vermijden en hoe je maaltijden samenstelt zonder er voortdurend over na te denken.

Dit hoofdstuk houdt het bewust duidelijk en praktisch. Geen lange uitleg – alleen wat je nodig hebt om goed te beginnen en je daarbij zeker te voelen.

Wat betekent 'glutenvrij' eigenlijk?

Gluten is een eiwit dat in bepaalde graansoorten voorkomt, vooral in:

- Tarwe, waaronder spelt, durumtarwe en tarwegriesmeel
- Gerst
- Rogge

Als een product in de EU als '**glutenvrij**' wordt aangeduid, betekent dit dat het minder dan **20 delen per miljoen (ppm)** gluten bevat. Deze grenswaarde geldt als veilig voor mensen met coeliakie en voor iedereen die gluten strikt moet vermijden.

In het dagelijks leven betekent glutenvrij dus:

- Geen brood, pasta of gebak op basis van tarwe, tenzij deze speciaal glutenvrij zijn gemaakt.
- Geen gewone bloem.
- Geen verborgen gluten in sauzen, paneerlagen of bewerkte voedingsmiddelen.

Wat vaak over het hoofd wordt gezien: gluten zit niet alleen in voor de hand liggende producten zoals brood en pasta. Het duikt ook op in kleine, onverwachte dingen. Juist daar gaat het in het begin vaak mis.

De meest voorkomende glutenvalkuilen in het dagelijks leven

Deze voedingsmiddelen en situaties zorgen vaak voor verwarring of onbedoelde inname van gluten. Door ze vroeg te herkennen, bespaar je jezelf veel frustratie.

1. Sauzen en smaakmakers:
Sojasaus, jus, saladedressings en marinades bevatten vaak tarwe. Ook kleine hoeveelheden zijn van belang. Controleer daarom altijd het etiket of kies bewust voor glutenvrije varianten.

2. Bewerkte vleesproducten:
Worstjes, gehaktballen, hamburgers en vleeswaren kunnen paneermeel of andere vulmiddelen bevatten. Dat is niet altijd direct te zien aan de voorkant van de verpakking.

3. Soepen en bouillonblokjes:
Veel kant-en-klare soepen en bouillonblokjes bevatten tarwe als bindmiddel. Dit geldt zowel voor voorverpakte producten als voor verse kant-en-klaargerechten.

4. Gefrituurde voedingsmiddelen (kruisbesmetting):
Friet lijkt op het eerste gezicht vaak veilig. Maar als die wordt gebakken in olie die ook voor gepaneerde gerechten wordt gebruikt, is de friet niet meer glutenvrij.

5. Havermout – tenzij die uitdrukkelijk als glutenvrij is aangeduid:
Haver is van nature glutenvrij, maar raakt tijdens de verwerking vaak besmet met gluten. Gebruik daarom alleen haver die duidelijk als glutenvrij is aangeduid.

6. Snacks:
Chips, gekruide noten en snackmixen kunnen verborgen gluten bevatten door paneerlagen, coatings of kruidenmengsels.

7. Kant-en-klaarmaaltijden:
Zelfs ogenschijnlijk eenvoudige gerechten, zoals gebraden kip of roerbakgroenten, kunnen sauzen of kruiden met gluten bevatten.

8. Bier en sommige andere alcoholische dranken:
Gewoon bier bevat gerst. Er bestaan glutenvrije alternatieven, maar standaardbier is niet geschikt.

9. Vermeldingen als 'kan sporen bevatten':
Deze waarschuwingen wijzen op mogelijke kruisbesmetting. Afhankelijk van hoe strikt je gluten moet vermijden, kan dit wel of geen probleem zijn.

10. De aanname dat 'gezond' automatisch glutenvrij betekent:
Voedingsmiddelen zoals wraps, bowls of plantaardige vervangers lijken vaak gezond, maar bevatten toch regelmatig tarwe.

Zodra je deze typische glutenvalkuilen kent, worden boodschappen doen en eten in het dagelijks leven een stuk gemakkelijker.

Glutenvrije basisproducten: meelsoorten, bindmiddelen en alternatieven

Je hebt geen lange lijst speciale producten nodig om glutenvrij te koken. Een kleine selectie betrouwbare ingrediënten is ruim voldoende voor de meeste dagelijkse gerechten.

Hier vind je een praktisch overzicht dat je meteen kunt gebruiken:

Ingrediënt	Vooral geschikt voor	Structuur / resultaat	Aandachtspunten
Rijstmeel	Licht gebak, paneerlagen	Fijn, neutraal	Veelzijdig en niet te zwaar
Maïszetmeel	Sauzen binden	Glad, glanzend	Roer het vóór het toevoegen altijd los met koud water
Aardappelzetmeel	Binden, bakken	Zacht, luchtig	Werkt goed in combinatie met andere meelsoorten
Boekweitmeel	Pannenkoeken, hartig gebak	Nootachtig, enigszins compact	Ondanks de naam van nature glutenvrij
Amandelmeel	Cake, koolhydraatarm gebak	Smeuïg, rijk	Geeft een eigen smaak en is dus niet neutraal
Kikkererwtenmeel	Hartige gerechten, platbrood	Compact, licht aards	Rijk aan eiwitten
Glutenvrije meelmengsels	Allerlei bakrecepten	Evenwichtig	Vaak de eenvoudigste oplossing voor beginners
Tapiocazetmeel	Binden, elasticiteit geven	Stevig, elastisch	Vooral handig in bakmengsels

Een paar eenvoudige vuistregels maken het gebruik gemakkelijker:

- Voor sauzen zijn maïszetmeel of aardappelzetmeel meestal de beste keuze.
- Om te beginnen met bakken is een kant-en-klaar glutenvrij meelmengsel een goede optie.

- Bij snelle gerechten is rijstmeel geschikt als lichte paneerlaag of eenvoudige basis.

Je hoeft dit niet allemaal meteen onder de knie te hebben. Begin gewoon met één of twee ingrediënten en breid je voorraad pas uit als je daar echt behoefte aan hebt.

Kruisbesmetting in de keuken voorkomen

Zelfs kleine sporen van gluten kunnen problemen veroorzaken, vooral bij mensen met coeliakie. Juist hier gaat het in het dagelijks leven vaak mis – niet door de ingrediënten zelf, maar door gedeelde keukens en werkplekken.

Zo houd je je keuken veilig zonder het onnodig ingewikkeld te maken:

1. Gebruik een aparte broodrooster:
Kruimels van gewoon brood blijven achter in de broodrooster en kunnen gemakkelijk op glutenvrije voedingsmiddelen terechtkomen.

2. Houd aparte boter, broodbeleg en jam achter de hand:
Als een mes eerst gewoon brood aanraakt en daarna weer in de pot of het kuipje gaat, kan dat gemakkelijk tot kruisbesmetting leiden.

3. Maak werkbladen grondig schoon:
Even afvegen is niet altijd voldoende. Vooral na het werken met meel moet je oppervlakken met warm water en afwasmiddel schoonmaken.

4. Gebruik aparte snijplanken:
Vooral houten snijplanken kunnen glutenresten vasthouden.

5. Gebruik schoon keukengerei en schone pannen:
Dit is vooral belangrijk in huishoudens waar de keuken en het kookgerei worden gedeeld.

6. Wees voorzichtig met gedeelde smaakmakers en broodbeleg:
Knijpflessen zijn meestal veiliger dan potten of open bakjes.

7. Gebruik nooit hetzelfde kookwater voor pasta:
Glutenvrije pasta mag nooit worden gekookt in water waarin eerder gewone pasta is bereid.

8. Let op bakplaten en de oven:
Er kunnen resten van eerdere baksels achterblijven, vooral in heteluchtovens.

9. Bewaar glutenvrije voedingsmiddelen apart:
Zelfs broodkruimels kunnen zich gemakkelijk door een keukenkastje verspreiden.

10. Bespreek je behoeften duidelijk in een gedeelde keuken:
Een korte uitleg helpt vaak om terugkerende fouten te voorkomen.

Glutenvrij eten buiten de deur en onderweg: korte, praktische tips

Buiten je eigen keuken eten kan in het begin onzeker voelen. Met een paar duidelijke strategieën wordt het al snel een stuk gemakkelijker.

1. Houd het eenvoudig bij het bestellen:
Gegrild vlees, vis, groenten, rijst en aardappelen zijn meestal veiligere uitgangspunten.

2. Stel gerichte vragen:
In plaats van alleen te vragen: ‘Is dit glutenvrij?’, helpt het vaak meer om te vragen: ‘Bevat dit tarwe, gerst of rogge?’ of ‘Wordt het apart bereid?’

3. Kies pas voor gefrituurde gerechten als je bevestiging hebt gekregen:
Gedeelde frituurpannen behoren tot de grootste risicofactoren.

4. Controleer sauzen altijd apart:
Veel gerechten zouden op zichzelf geen probleem zijn – totdat er saus bij komt.

5. Let op allergeneninformatie:
Veel restaurants in de EU geven overzichtelijke informatie over gluten en andere allergenen.

6. Neem een kleine snack voor noodgevallen mee:
Een glutenvrije reep of een kleine snack kan goed van pas komen als er onderweg weinig geschikte opties zijn.

7. Wees extra voorzichtig bij buffetten:
Daar komt kruisbesmetting heel vaak voor.

8. Houd het eenvoudig in een café:
Koffie is meestal geen probleem, maar bij siropen met een smaakje of gebak dat samen met andere producten wordt bewaard, is voorzichtigheid geboden.

9. Leg het kort en duidelijk uit:
Je hoeft geen uitgebreide toelichting te geven. Een rustige, duidelijke uitleg is meestal voldoende.

10. Vertrouw op je gevoel:
Als iets je niet veilig lijkt, kun je meestal beter iets anders kiezen.

Beginnen met glutenvrij eten betekent niet dat je meteen alles moet weten. Veel belangrijker is het om stap voor stap een paar betrouwbare gewoonten op te bouwen.

Daarna wordt veel al snel gemakkelijker. Maaltijden voelen weer vertrouwd. Boodschappen doen gaat eenvoudiger. En je hoeft veel minder energie te steken in de voortdurende vraag wat je wel en niet kunt eten.

HOOFDSTUK 2: Jouw dagelijkse glutenvrije keuken in 30 minuten

Veel mensen denken dat glutenvrij koken automatisch meer tijd kost. Meer planning, meer stappen, meer moeite. In werkelijkheid gaat het vaak juist sneller zodra je het eenvoudiger aanpakt. Minder bewerkte ingrediënten, eenvoudige bereidingswijzen en maaltijden die aansluiten bij wat in het dagelijks leven echt werkt.

Daarbij maakt kooktalent niet het grootste verschil. Wat telt, is een keuken die je op drukke dagen helpt. Een keuken waarin je kunt koken zonder al te veel na te denken, snel kunt opruimen en toch lekker eet.

De 10 belangrijkste keukenhulpen om ontspannen te koken

Je hebt geen volledig uitgeruste professionele keuken nodig. Wel keukengerei waarmee je de meeste dagelijkse gerechten kunt bereiden zonder dat het je vertraagt.

Keukenhulp	Waarom die belangrijk is	Waar je op moet letten	Praktische tip
Grote koekenpan met antiaanbaklaag	Geschikt voor de meeste snelle gerechten	Stevige antiaanbaklaag, middelgroot tot groot formaat	Ideaal voor eenpansgerechten
Middelgrote kookpan	Voor rijst, pasta en sauzen	Gelijkmatige warmteverdeling, met deksel	Je gebruikt hem bijna dagelijks – kies daarom voor goede kwaliteit
Scherp koksmes	Maakt de voorbereiding sneller en gemakkelijker	Ligt prettig in de hand en is goed in balans	Een scherp mes bespaart kracht en tijd
Snijplank *(indien nodig alleen voor glutenvrij gebruik)*	Helpt kruisbesmetting te voorkomen	Gemakkelijk schoon te maken	Gebruik in gedeelde keukens bij voorkeur een aparte plank
Bakplaat	Voor eenvoudige ovengerechten	Vlak en stevig	Bekleed met bakpapier om het schoonmaken gemakkelijker te maken
Mengkom	Voor snelle voorbereidingen en sauzen	Middelgroot formaat	Eén goede kom is vaak al voldoende
Spatel of kooklepel	Onmisbaar bij het dagelijks koken	Hittebestendig	Gebruik indien nodig een apart exemplaar voor glutenvrij koken
Maatlepels	Zorgen voor een constante smaak	Een eenvoudige set	Vooral handig voor sauzen en kruiden
Vergiet	Om voedingsmiddelen af te gieten	Middelgroot formaat	Gebruik indien nodig een apart vergiet
Bewaarbakjes	Voor restjes en mealprep	Luchtdicht en stapelbaar	Besparen de volgende dag tijd

Met deze basisuitrusting kun je efficiënt koken: niets overbodigs en alles wat je nodig hebt.

Basistechnieken voor beginners

Koken wordt gemakkelijker als je niet alles perfect probeert te doen, maar je richt op een paar goede basisgewoonten.

1. Snijd ingrediënten zo veel mogelijk in even grote stukken:
Zo worden ze gelijkmatig gaar en worden kleinere stukken niet te snel te zacht.

2. Verwarm de pan altijd voor:
Een warme pan zorgt voor een betere structuur en voorkomt dat ingrediënten vastplakken.

3. Begin met weinig olie:
Je kunt later altijd meer toevoegen. Te veel olie aan het begin maakt gerechten al snel onnodig zwaar.

4. Geef de ingrediënten ruimte in de pan:
Als de pan te vol zit, stoomt het eten eerder dan dat het mooi bruin wordt.

5. Breng vroeg op smaak en pas later aan:
Een beetje zout tijdens het garen helpt de smaak op te bouwen. Aan het einde kun je het gerecht verder op smaak brengen.

6. Proef voordat je serveert:
Even proeven is vaak genoeg om kleine foutjes meteen te corrigeren.

7. Let op zichtbare signalen:
Goudbruine randjes, een zachtere structuur en de geur zeggen vaak meer dan een precieze tijdsaanduiding.

8. Laat bereid eten kort rusten:
Dat verbetert vaak zowel de structuur als de smaak.

9. Houd de stappen eenvoudig:
Als iets overbodig aanvoelt, is het dat meestal ook.

10. Ruim tijdens het koken alvast op:
Zo blijft de keuken overzichtelijk en bespaar je later tijd.

Zodra deze handelingen vanzelfsprekend worden, gaat het koken een stuk sneller zonder dat je hoeft te haasten.

Tijd besparen: één keer koken, twee keer eten

Tijdgebrek is een van de meest voorkomende redenen waarom mensen stoppen met regelmatig koken. De eenvoudigste oplossing is slimmer koken.

Eén keer koken en restjes goed gebruiken kan een merkbaar verschil maken in je dagelijks leven.

Zo pak je het handig aan:

- Bereid basisingrediënten meteen in grotere hoeveelheden: rijst, aardappelen of eiwitbronnen kun je in meerdere gerechten gebruiken.
- Verander de smaak, niet de hele opbouw: dezelfde kip kan de ene dag in een salade en de volgende dag in een rijstgerecht uit de pan.
- Berg restjes meteen op: doe ze alvast in bakjes terwijl je nog in de keuken bezig bent. Dat bespaart later werk.
- Houd gerechten flexibel: als je ingrediënten later opnieuw wilt gebruiken, kruid ze dan liever niet te sterk of te uitgesproken.

Een eenvoudig voorbeeld:

- **Dag 1:** Ovengroenten met kip
- **Dag 2:** Serveer de restjes met rijst en een frisse saus als bowl

Zo bespaar je tijd, verminder je voedselverspilling en eet je toch niet twee keer precies hetzelfde.

Op smaak brengen als een professional: eenvoudige smaakcombinaties

Je hebt geen lange lijst kruiden en specerijen nodig. Wel combinaties die werken zonder dat je er lang over hoeft na te denken.

Basisingrediënt	Eenvoudige combinatie	Resultaat	Geschikt voor
Kip	Olijfolie + knoflook + citroen + zout	Fris en evenwichtig	Gerechten uit de pan of oven
Aardappelen	Olijfolie + zout + paprikapoeder	Knapperig en kruidig	Roosteren
Groenten	Olijfolie + zout + peper + kruiden	Puur en eenvoudig	Dagelijkse bijgerechten
Rijst	Zout + olijfolie of boter	Mild en neutraal	Als basis voor allerlei gerechten
Eieren	Zout + peper + bieslook	Klassiek	Snelle maaltijden
Vis	Citroen + zout + peper	Licht en fris	Snelle bereidingen
Kikkererwten	Olijfolie + komijn + paprikapoeder	Kruidig en vullend	Bowls of snacks
Tomatengerechten	Knoflook + olijfolie + kruiden	Hartig en vertrouwd	Sauzen, eenpansgerechten en stoofgerechten

Daarbij zijn deze punten handig om te onthouden:

- Met zout bouw je de smaak stap voor stap op.
- Iets zuurs, zoals citroen of azijn, haalt de smaak van een gerecht op en maakt het frisser.
- Kruiden geven je eten zonder veel moeite meer frisheid.

Als je deze basiscombinaties kent, hoef je recepten niet meer altijd precies te volgen.

Sauzen en dressings die alles lekkerder maken

Met een eenvoudige saus kun je van dezelfde ingrediënten een heel ander gerecht maken. Het is een van de gemakkelijkste manieren om afwisseling aan te brengen zonder meer tijd kwijt te zijn.

In plaats van elke dag iets helemaal nieuws te koken, verander je gewoon de smaak.

Hier vind je een paar betrouwbare varianten die je in enkele minuten maakt en bij meerdere gerechten kunt gebruiken:

Saus / dressing	Belangrijkste ingrediënten	Smaak	Vooral geschikt voor	Praktische tip
Citroen-olijfoliedressing	Olijfolie + citroensap + zout + peper	Fris, licht	Salades, groenten, kip	Voeg pas vlak voor het serveren toe
Yoghurt-knoflooksaus	Yoghurt + knoflook + citroen + zout	Romig, lichtzuur	Bowls, ovengroenten, wraps	Gebruik bij voorkeur stevige yoghurt voor de beste structuur
Eenvoudige tomatensaus	Tomaten + olijfolie + knoflook + zout	Hartig, vertrouwd	Pasta, rijst, basisgerechten	Maak meteen een grotere hoeveelheid en bewaar een deel
Mosterddressing	Olijfolie + mosterd + azijn + zout	Pittig, lichtzuur	Salades, aardappelen, kip	Pas de hoeveelheid azijn naar smaak aan
Tahinsaus	Tahin + citroen + water + zout	Romig, nootachtig	Groenten, graangerechten, bowls	Roer het water er geleidelijk door tot de saus de juiste dikte heeft
Snelle saus uit de pan	Aanbaksels + water of bouillon + vet	Hartig, intens	Vlees, groenten	Roer de aanbaksels goed los van de panbodem voor extra smaak
Kruidendressing	Olijfolie + verse kruiden + citroen + zout	Fris en levendig	Salades, vis, groenten	Gebruik gewoon de kruiden die je in huis hebt
Honing-mosterdmengsel	Mosterd + honing + olie + azijn	Lichtzoet en pittig	Kip, salades	Voeg de zoetheid voorzichtig toe tot de smaken in balans zijn

Zo gebruik je ze zo efficiënt mogelijk:

- Bereid één of twee sauzen voor en gebruik ze bij meerdere maaltijden.
- Bewaar ze een paar dagen in de koelkast.
- Voeg ze pas aan het einde toe, zodat de smaken fris blijven.

Zo houd je maaltijden afwisselend zonder dat het meer werk wordt.

Een praktische glutenvrije keuken draait om het weglaten van wat je vertraagt.

Zodra je deze basis onder de knie hebt, wordt koken iets wat je gemakkelijk in je dag kunt inpassen. Het past in je dagelijks leven zonder het te onderbreken.

Vanaf dat moment begint het gemakkelijk te voelen.

HOOFDSTUK 3: Een glutenvrije voorraadkast – voordelig en slim

Een glutenvrije keuken wordt niet alleen eenvoudig door recepten. Vooral wat je al in huis hebt, maakt het verschil.

Met een goed opgebouwde voorraad kun je snel maaltijden samenstellen. Je bent minder afhankelijk van dure 'speciale producten'. Je verspilt minder voedsel. En je hebt altijd iets in huis waarop je kunt terugvallen – zelfs op dagen waarop je niets hebt gepland.

Juist hier maken veel mensen het zichzelf te moeilijk of geven ze onnodig veel geld uit: ze kopen te veel speciale glutenvrije producten of weten niet precies welke ingrediënten handig zijn om op voorraad te hebben. Het doel is hier om alles eenvoudig, flexibel en betaalbaar te houden.

Onmisbare boodschappenlijst

Studentvriendelijk en betaalbaar

Een goede glutenvrije voorraad betekent niet dat je alles in huis moet hebben. Het gaat erom dat je de juiste ingrediënten hebt, die je op verschillende manieren kunt gebruiken.

Richt je op ingrediënten die:

- Van nature glutenvrij zijn.
- Gemakkelijk te combineren zijn.
- Betaalbaar en goed verkrijgbaar zijn in supermarkten in de EU.

Hier vind je een praktisch overzicht waarmee je meteen boodschappen kunt doen:

Categorie	Basisvoorraad	Voorbeelden	Waarom dit belangrijk is
Granen en vullende bijgerechten	Rijst, aardappelen, glutenvrije pasta	Witte rijst, zilvervliesrijst, kleine aardappelen, glutenvrije penne	De basis voor de meeste maaltijden
Conserven	Bonen, linzen, tomaten	Kikkererwten, kidneybonen, tomatenblokjes	Voordelig, vullend en lang houdbaar
Eiwitbronnen	Eieren, vis in blik, tofu	Eieren, tonijn, sardines, naturel tofu	Voor snelle, eiwitrijke maaltijden
Oliën en vetten	Olijfolie, boter	Extra vierge olijfolie, margarine	De basis voor koken en smaak
Sauzen *(met glutenvrije aanduiding)*	Tomatensaus, mosterd	Passata, dijonmosterd	Geven gerechten snel smaak
Zuivelproducten *(of alternatieven)*	Melk, yoghurt, kaas	Naturel yoghurt, harde kaas, plantaardige drink	Veelzijdig en vullend
Groenten *(vers of als basis)*	Uien, wortelen, paprika	Knoflook, courgette, spinazie	De basis voor veel dagelijkse gerechten
Diepvriesgroenten	Groentemengsels, doperwten	Broccoli, sperziebonen	Geen bederf, altijd beschikbaar
Basiskruiden en specerijen	Zout, peper, paprikapoeder	Gedroogde kruiden, knoflookpoeder	Onmisbaar voor een goede smaak
Glutenvrije basisproducten	Glutenvrij meel, maïszetmeel	Meelmengsels, zetmeelsoorten	Om te binden en te bakken