



LEKKER ZONDER ALLERGENEN

GEZONDE RECEPTEN VOOR MENSEN MET VOEDSELALLERGIEËN

LEKKER ZONDER ALLERGENEN



GEZONDE RECEPTEN VOOR MENSEN MET VOEDSELALLERGIEËN

YVES THOMAES

FOTOGRAFIE
LENNERT DEPRETTERE



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD YVES THOMAS

7

DE 14 ALLERGENEN

9

INTOLERANTIES

12

GRONDSTOFFEN

18

BROOD

23

Desembroden	24
Rijstbrood	27
Teffbrood	28
Gierstbrood	31
Boekweitbrood	32
Polentabrood	35
Maizenabrood	36
Gierst-rijstbrood	39
Pompoenpittenbrood	40
Lijnzaadbrood	43
Geweldloos brood	44
Rijstbrood met desem	47
Boekweitbrood met desem	48
Lichtbruin brood met desem	51
Gierstbrood met desem	52
Gierst-rijstbrood met desem	55

KOFFIEKOeken, BROODJES EN HARTIG GEBAK

57

Sandwiches	59
Crèmemastellen	60
Abrikozenkoek	63
Appelbol met kaneelstreusel	64
Tafelbroodjes met zaadjes	67
Stokbrood	68
Piro's	71
Pizza	72
Tafelbroodjes met olijven	75
Tafelbroodjes met kaas	76
Soepbroodjes	79
Berlijnse bollen	80
Oliebollen	83
Appelbeignets	84

KOEKJES, CAKE EN TAART

87

Banketbakkerscrème	88
Aardbeientaartje	91
Frambozentaartje	95
Rijsttaartje	96
Perzikentaartje	99
Appeltaart met schijfjes	100
Bretoense appeltaart	103
Bosvruchtentaart met streusel	104
Broodpudding	108
Botercake	111
Muffins met olijfolie / sponge cake	112
Pannenkoeken	115
Zandkoekjes	116
Mokkakoeckjes	119
Tartine russe	120

IJS

Vanilleroomijs
Frambozenroomijs
Mokkaroomijs
Karamelroomijs
Sausen en coulis
Frambozensorbet
Aardbeiensorbet
Sorbet van blauwe bosbessen
Bosvruchtensorbet

123

125

126

129

130

133

134

137

138

141

DANKWOORD

142

INDEX RECEPTEN

143

Indien er toch een allergeen in het recept aanwezig is, werd dit aangeduid met een icoontje (zie p. 9-11).

VOORWOORD

YVES THOMAES

Alles is begonnen in de periode toen ik nog zelfstandig bakker was. Heel wat klanten konden moeilijker het klassieke tarwebrood verteren of waren plots gevoelig geworden voor bepaalde gebakjes en taarten. Als kleine zaak was het niet eenvoudig om hier zo maar op in te spelen. Ook meerdere mensen uit mijn nabije omgeving kregen matige tot ernstige voedselintoleranties. Voor mij werd het duidelijk dat er met onze gezondheid en onze voeding iets aan de hand is. Aangezien de meeste en ernstigste klachten ontstaan

door het eten van gluten, werden al snel enkele pogingen ondernomen om glutenvrij brood te bakken. Met succes! De smaak en de structuur waren nog niet optimaal, maar ik verkreeg wel glutenvrij brood, tevens vrij van melk en eieren, wat vrij uitzonderlijk was. Wat mij ook goedgezind stemde, was het feit dat het brood werd gemaakt uit zuivere glutenvrije melen zonder toevoegingen, met andere woorden, ik was niet afhankelijk van een mix. Ik had de microbe voor deze aparte vorm van bakken helemaal te pakken en begon mij heel diepgaand te informeren over voedselintoleranties. Recepten werden nog strenger opgemaakt, verfijnd en bereidingswijzen werden aangepast. Telkens weer heb ik geprobeerd om met grondstoffen te werken die zo gemakkelijk mogelijk verkrijgbaar zijn voor de thuisbakker. Niet enkel brood, maar ook kleingebak, hartig gebak, gefrituurde gerechten, banketgebak, koekjes en ijs werden weer toegankelijk voor mensen die geruime tijd in de koude bleven staan. Heel bewust werd een rode draad getrokken door het boek: gluten, lactose, eieren, soja, sesam, pinda en noten werden 100% verbannen. Fructose, histamines en melkeiwitten werden tot een minimum beperkt. Na enige tijd werd mij duidelijk dat het onmogelijk is om recepten te maken die voor iedereen geschikt zijn, aangezien voedselintoleranties bij iedere persoon anders zijn. Daarom heb ik zoveel mogelijk grondstoffen die reacties kunnen uitlokken, vermeden. Grondstoffen die eventueel toch reacties zouden uitlokken, kun je bij bepaalde recepten als nog vervangen door het opgegeven alternatief.

Ik wens je veel bakgenot en een goede gezondheid!

Yves Thomaes



DE 14 ALLERGENEN

Omdat steeds meer mensen te kampen hebben met voedselallergieën, heeft de overheid 14 allergenen geselecteerd waarop veel mensen allergisch reageren. Sinds eind 2014 zijn alle voedingsproducenten verplicht om een intern autocontrolesysteem voor deze 14 allergenen op te maken en hun klanten in te lichten over de eventuele aanwezigheid van een of meerdere van deze allergenen in hun voedingsproducten. Indien je op een of meerdere van deze allergenen reageert, moet je steeds goed de etikettering van je voedingsproducten controleren.

De mechanismes achter deze allergenen worden in het hoofdstuk over voedselintoleranties uitvoerig besproken op p. 12-17.



GLUTEN

Dit zijn eiwitten die voorkomen in graansoorten zoals tarwe, spelt, kamut, rogge, gerst en haver. Mensen die allergisch zijn voor gluten, noemt men coeliakiepatiënten. Bij het eten van gluten volgt bij coeliakiepatiënten een reactie waarbij het lichaam zichzelf aanvalt, wat kan leiden tot uiteenlopende klachten, voornamelijk darmschade. Deze reactie wordt uitvoerig besproken bij de glutenintolerantie op p. 12.



SCHAALDIEREN

Schaaldieren zijn gamba's, krab, garnalen, scampi's en kreeft. Deze kunnen ook verwerkt zijn in een vissoep, visgerechten of kroepoek. Gevoelige mensen reageren op het eiwit dat in schaaldieren zit. Zelfs het inademen van de damp tijdens het koken kan bij erg gevoelige mensen reacties uitlokken.



EIEREN

Eieren lokken bij steeds meer mensen een reactie uit. Zowel het eiwit als de dooier kunnen verantwoordelijk zijn voor deze allergische reacties. De meeste mensen die gevoelig zijn aan ei, reageren vooral op de dooier. Toch zijn er ook heel wat mensen gevoelig aan het eiwit, dat zelfs nog hevigere reacties kan uitlokken. Naast maag- en darmklachten en luchtwegenproblemen kunnen ook zeer hevige huidproblemen ontstaan, dit laatste door aanraking van het eiwit. Zowel bij de dooier als bij het eiwit zijn de aanwezige eiwitten (proteïnes) de uitlokkende factoren.



VIS

Alle soorten vis kunnen een reactie uitlokken, zelfs in geringe hoeveelheden. De soorten waarop het meest wordt gereageerd, zijn ansjovis, baars, forel, haring, heek, kabeljauw, karper, makreel, paling, sardienen, schol, tongschar, tonijn en zalm. Het mechanisme van de allergie is de klassieke IgE-reactie, waarbij je allergisch gaat reageren op het eiwit uit de vis. Vaak reageer je dan ook op meerdere soorten vis. Het allergene eiwit is heel warmtebestendig, dus ook na het koken of bakken blijf je reageren op de vis. Het allergene eiwit kan zich tijdens het bereiden van vis verspreiden door de lucht (via damp of stoom) en kan bij zeer gevoelige mensen al een reactie teweegbrengen. Visallergie komt het meest voor in regio's waar veel vis wordt gegeten en verdwijnt niet met de leeftijd.



PINDA

De pinda is een lid van de vlinderbloemenfamilie. Pinda's worden ook aardnoten genoemd. Deze noot kan bij gevoelige mensen voor zeer hevige reacties zorgen, zelfs bij consumptie van een geringe hoeveelheid. Ook hier zijn de eiwitten verantwoordelijk voor de reacties.



SOJA

Soja is een peulvrucht, waarvan de boontjes worden verwerkt in tal van sojaproducten. Een vrij onbekende, maar steeds vaker voorkomende allergie is de soja-allergie. Gevoelige mensen kunnen reageren op de eiwitten die in soja aanwezig zijn, met als gevolg de klassieke IgE-reactie.



MELK

De melk van koeien, schapen, paarden, geiten en andere dieren kan reacties uitlokken. Melk bevat twee stoffen die allergische reacties kunnen uitlokken, namelijk lactose en melkeiwitten. Lactose-intolerantie komt vaak voor, vooral bij mensen die glutenintolerant zijn. Melkeiwittenallergie komt iets minder vaak voor, maar kan wel voor ernstige reacties zorgen. Wie allergisch is voor melkeiwitten, is ook altijd lactose-intolerant. Het is ook mogelijk dat mensen reageren



op de melk van één bepaald dier, meestal koemelk, dus melk kan een allergeen op zich zijn. Meer info over melk is te vinden bij 'Voedselintoleranties' (p. 12-17) en 'Lactose-intolerantie' (p. 15).



NOTEN

Hieronder vallen amandelnoten, hazelnoten, walnoten, pecannoten, cashewnoten, pistachenoten, macadamianoten en paranoten. Hoewel noten ook gezonde stoffen bevatten, zijn het grote histamine-liberatoren. Ook de eiwitten in noten kunnen voor een IgE-reactie zorgen. Het is goed mogelijk dat je op slechts 1 soort noot reageert en op alle andere niet, ook dit is afhankelijk van persoon tot persoon. Opgelet voor notenolie of producten waar noten in verwerkt zijn.



SELDERIJ

Selderij is een groente die gekend is als groene blad-selderij, bleekselderij en knolselderij. Selderij kan zowel rauw als gekookt gegeten worden of gedroogd



worden als specerij. Een allergische reactie op selderij is het gevolg van een reactie op de eiwitten uit de selderij. Net zoals bij vis, is het allergene eiwit heel hittebestendig, dus gekookte selderij kan ook een reactie uitlokken. Deze reacties kunnen zeer ernstig, tot levensbedreigend zijn.



MOSTERD

Mosterd bevat als belangrijkste ingrediënt mosterdzaden. Deze mosterdzaden zijn jammer genoeg verantwoordelijk voor tal van allergische reacties. Mosterd wordt erg vaak gebruikt als smaakmaker in gerechten en sausen. Mensen met een allergie reageren op de eiwitten die in de mosterd aanwezig zijn. Mosterd is ook een histamineliberator.



SESAM

Sesam is een plant waarvan de olie en de zaadjes worden gebruikt. De olie wordt verwerkt in tal van gerechten, de zaadjes als afwerking op brood of vermalen en vermengd met een ander meel. Een allergische

reactie op sesam kan het gevolg zijn van een reactie op de eiwitten die in sesam aanwezig zijn. Sommige mensen reageren op sesam omdat het een histamine-liberator is.



SULFIET

Sulfieten zijn bewaarmiddelen. Reacties op sulfieten kunnen matig tot heel zwaar zijn. Dit uit zich vooral in hartkloppingen, huiduitslag of vochtophoping. Sulfieten zijn volledig geweerd uit de vleessector, maar komen op onverwachte plaatsen toch nog vaak voor. Sulfieten worden onder andere nog vaak gebruikt bij het vervaardigen van wijn.

Over de achterliggende mechanismen bestaan heel wat onenigheden en discussies. Het is nog niet geheel duidelijk of sulfiet al dan niet de klassieke allergische IgE-reactie geeft. In te grote hoeveelheden kan sulfiet ook toxisch werken.



LUPINE

Lupine is een plant uit de vlinderbloemenfamilie. De zaden van de lupine worden vermalen tot meel, ook wel bonenmeel genoemd. Dit meel wordt vaak vermengd met andere soorten bloem en komt bijgevolg voor in brood, koeken, gebakjes en taarten. Door soortgelijke eigenschappen wordt lupine vaak gebruikt in plaats van soja. Mensen die antistoffen in hun bloed hebben tegen pinda's, reageren vaak ook op lupine, dit omdat pinda en lupine van dezelfde plantensoort afkomstig zijn. Ook reacties op lupine kunnen zeer heftig zijn.



WEEKDIEREN

Onder weekdieren, ook wel schelpdieren genoemd, vallen mosselen, oesters, escargots, kokkels, sint-jakobsvruchten, slakken, wulken en inktvissen. Deze zijn vaak verwerkt in vissoep, bouillabaisse, paella en andere visbanketten. Allergische reacties op weekdieren worden veroorzaakt door het eiwit in die weekdieren. Deze reactie verschilt weinig van de reactie op schaaldieren, het gaat hier enkel om een ander eiwit. Zelfs op een kleine hoeveelheid kan hevig gereageerd worden, dus in geval van allergie dient een volledig verbod op weekdieren gerespecteerd te worden.



KOFFIEKOEKEN,
BROODJES EN
HARTIG GEBAK



SANDWICHES



INGREDIËNTEN

- // 375 g rijstmeel
- // 50 g psylliumvezels
- // 75 g dextrose
- // 10 g zout
- // 250 g lactosevrije melk
- // 250 g water
- // 38 g gist
- // 1 vanillestok
- // 60 g lactosevrije boter

BEREIDING

- // Meng rijstmeel, psylliumvezels, dextrose en zout droog.
- // Doe de lactosevrije melk, het water, de gist en de rasp van de vanillestok in een kom en voeg vervolgens het meel en ten slotte de lactosevrije boter toe.
- // Meng flink tot een homogeen deeg.
- // Verdeel het deeg onmiddellijk in stukjes van 80 gram en maak een bolletje.
- // Maak de bolletjes onmiddellijk lang.
- // Leg op een ingevette bakplaat en laat 90 minuten narijzen.
- // Bak af gedurende 25 minuten op 200 °C.

OPGELET



Bevat melkeiwitten!

TIP

Bij melkeiwittenallergie vervang je de lactosevrije melk door rijstmelk of water en vervang je de lactosevrije boter door olijfolie.

INGREDIËNTEN

- // 375 g rijstmeel
- // 50 g psylliumvezels
- // 75 g dextrose
- // 10 g zout
- // 250 g lactosevrije melk
- // 250 g water
- // 38 g gist
- // 1 vanillestok
- // 60 g lactosevrije boter

CRÈMEMASTELLEN



BEREIDING

- // Meng rijstmeel, psylliumvezels, dextrose en zout droog.
- // Doe de lactosevrije melk, het water, de gist en de rasp van de vanillestok in een kom en voeg vervolgens het meel en ten slotte de lactosevrije boter toe.
- // Meng flink tot een homogeen deeg.
- // Rol het deeg uit op een dikte van 1 centimeter en steek stukken deeg uit van ongeveer 80 gram met een ronde uitsteker. Stuif tijdens het uitrollen voldoende rijstmeel op en onder het deeg om te vermijden dat het gaat kleven.
- // Leg de deegstukken op een bakplaat en laat 90 minuten narijzen.
- // Vul net voor het afbakken de deegstukken in het midden met banketbakkerscrème (recept op basis van 250 milliliter lactosevrije melk).
- // Bak af gedurende 25 minuten op 200 °C.

OPGELET



Bevat melkeiwitten!





ABRIKOZENKOEK



INGREDIËNTEN

- // 375 g rijstmeel
- // 50 g psylliumvezels
- // 75 g dextrose
- // 10 g zout
- // 250 g lactosevrije melk
- // 250 g water
- // 38 g gist
- // 1 vanillestok
- // 60 g lactosevrije boter

BEREIDING

- // Meng rijstmeel, psylliumvezels, dextrose en zout droog.
- // Doe de lactosevrije melk, het water, de gist en de rasp van de vanillestok in een kom, voeg vervolgens het meel en ten slotte de lactosevrije boter toe.
- // Meng flink tot een homogeen deeg.
- // Rol het deeg uit op een dikte van 1 centimeter en steek stukken deeg uit van ongeveer 80 gram met een ronde uitsteker. Stuif tijdens het uitrollen voldoende rijstmeel op en onder het deeg om te vermijden dat het gaat kleven.
- // Leg de deegstukken op een bakplaat en laat 90 minuten narijzen.
- // Vul net voor het afbakken met een weinig banketbakkerscrème (recept op basis van 200 milliliter lactosevrije melk).
- // Leg op de banketbakkerscrème een halve abrikoos.
- // Bak af gedurende 25 minuten op 200 °C.

OPGELET



Bevat melkeiwitten en een kleine hoeveelheid fructose!

Bibliografie

Eet wat bij je past, Christine Tobback, ISBN 978 90 02 23511 5, Standaard Uitgeverij

Eet wat bij je past, het kookboek, Christine Tobback, ISBN 978 90 02 25277 8, Standaard Uitgeverij

Gezond of gezondigd? Christine Tobback & Kenny De Meirleir, ISBN 978 90 02 24023 2, Standaard Uitgeverij

Met speciale dank aan **VZW Time for Lyme**.

Heel wat mensen met Late stage Lyme, ook wel de chronische vorm van de ziekte van Lyme genoemd, hebben verschillende voedselintoleranties. Het is dan ook belangrijk dat men zich zo goed mogelijk aan een dieet houdt, afgestemd op de persoonlijke intoleranties. Dit is zeker niet evident en voor velen een struikelblok. Dit boek bewijst dat zo'n dieet niet saai hoeft te zijn en toch lekker kan zijn! VZW Time for Lyme is een overkoepelende vzw die correcte informatie wil verspreiden over zowel de acute als de chronische vorm van de ziekte van Lyme. Vooral over de chronische vorm bestaat nog veel discussie waardoor veel patiënten fout of helemaal niet begrepen worden. Het doel van vzw Time for Lyme is het ondersteunen en bevorderen van alle mogelijke activiteiten die erop gericht zijn het welzijn van patiënten met Lyme, chronische Lyme en co-infecties te bevorderen. Dit doen we door:

- correcte informatie te verstrekken over wat de ziekte juist inhoudt, welke problemen er zijn m.b.t. de diagnostisering, de behandeling en de vergoedingen van het ziekenfonds en andere zorgverzekeraars;
- het benadrukken van het belang van een vroege detectie en het opzetten van sensibiliserings- en preventiecampagnes;
- het ondersteunen van het wetenschappelijk onderzoek;
- acties opzetten om bekendheid te geven aan de ziekte, de problematiek rond chronische Lyme in beeld te brengen en de sociale gevolgen daarvan aan te kaarten.

VOOR MEER INFORMATIE: www.timeforlyme.eu

FACEBOOK: Time for Lyme BE-NL

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

RECEPTEN & TEKSTEN	Yves Thomaes
FOTOGRAFIE	Lennert Deprettere
	foto blz. 9: Shutterstock, pearl7; foto blz. 10: Shutterstock, Ramon L. Farinos;
	foto blz. 11: Shutterstock, MShev; foto blz. 13: Shutterstock, Iryna Melnyk;
	foto blz. 14: Shutterstock, bonchan; foto blz. 16: Shutterstock, Sea Wave
VORMGEVING	Keppie & Keppie
MET DANK AAN	Serax voor het gebruik van het servies

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2015
D/2015/45/436 – NUR 440-443
ISBN 978 94 014 2834 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.