

Het magazine over glutenvrij leven, lifestyle en mind!

december
2020

Gelukkig & Glutenvrij

12
recepten
voor de
lekkerste
Kerst!

EEN GLUTENVRIJE KERST!

- + Snoepen van de borrelplank
- + Van onbegrip naar samen eten

Glutenvrije **WAY OF LIFE**
in werk, liefde & gezin

EEN GEZOND NIEUWJAAR!

- + Nog meer recepten (gezond!)
- + Glutenvrije voornemens



Voorwoord

In mijn zomervakantie las ik een artikel over Zines: Een zine is een zelf uitgegeven mini-tijdschrift, gemaakt van een stapel gekopieerde, dubbelgevouwen A4'tjes met een nietje erdoor. Of soms net iets professioneler.

Ik zat voor mijn tent en dacht: "Dat wil ik ook!" Een fijn tijdschrift gemaakt door glutenvrije bloggers. Die dit keer niet online hoeven voor al die mooie verhalen.

Dit tijdschrift heb jij nu in handen. En het is zo veel beter, mooier en professioneler dan ik van te voren bedacht had. Dat is met name te danken aan Tessa, die een mooie klus heeft geklaard met de vormgeving. Maar laat ik zeker ook Yacintha niet vergeten voor het redigeren en controleren op foutieve informatie over coeliakie.

Dus pak een kop hete thee (of koffie, wijn, chocolademelk als je dat liever hebt), kruip op die bank en laat je meenemen in bijzondere verhalen, verlekker je aan de recepten en doe inspiratie op voor een gezonde glutenvrije levensstijl.

Even intens relaxt en gelukkig. Gelukkig & Glutenvrij.

Groet, Mirjam Holleman
Hoofdredacteur Gelukkig & Glutenvrij



Te lezen in dit nummer...

- 6 Even voorstellen
- 8 Onbegrip tijdens de feestdagen
- 11 Recept: advocaat trifle
- 12 Eerste keer glutenvrij
- 13 Mijn kerstengeltjes
- 14 De leukste cadeautjes
- 17 Recept: broccolisoup
- 18 Recept: beef wellington
- 19 Recept: tiramisu
- 20 Als je op latere leeftijd coeliakie krijgt
- 22 De allerlekkerste borrelplank



- 25 Recept: geroosterde spruiten
- 26 Geen beperking maar een manier van leven
- 28 Kerstgedachtes
- 31 Recept: amandel chocoladetaart
- 32 Glutenvrije voornemens
- 34 Recept: stoofvlees
- 35 Puzzels
- 36 Vier overheerlijke voorgerechten
- 38 Vijf simpele tips om jouw gezondheid te verbeteren
- 41 Nog meer kerstgedachtes
- 42 Recept: kwarkbollen
- 43 Recept: havermoutdessert
- 44 Glutenvrije voornemens

Groentevrij...

Het is inmiddels alweer een ervaring van 15 jaar geleden, maar nog altijd vers in het geheugen:

In een restaurant geef ik aan glutenvrij te eten. "Wàtte? Groentevrij?" Ik probeer het nog uit te leggen, maar de serveerster luistert niet. Ik hoor haar in de keuken roepen dat de carpaccio "groentevrij moet". Om vervolgens weer een "Wàtte?!" te horen. Ik ben natuurlijk snel zelf maar even op de kok afgestapt...

**Door: Bianca Hermans |
De Coeliakie Coach**





Mirjam Holleman

Ik ben glutenvrij, want ik heb coeliakie. Of eigenlijk: Wij zijn glutenvrij, want ook mijn jongste dochter Mirthe heeft coeliakie. Coeliakie bekender en het glutenvrije leven leuker maken, dat is mijn doel. Dat doe ik bijvoorbeeld door het maken van glutenvrije lijstjes (kibbeling, restaurants, enz.), door een interview over glutenprovocatie en nu door het initiatief te nemen voor dit tijdschrift!

www.ikbenglutenvrij.nl



Tessa van Verk



Hoi! Mijn naam is Tessa van Verk. Ik ben blogger op Dagelijks Glutenvrij, communicatieprofessional, fotograaf en grafisch ontwerper. Sinds 2015 heb ik de diagnose coeliakie en ik schrijf sindsdien regelmatig over het glutenvrije dieet met als doel anderen te inspireren. Voor een gewoon glutenvrij leven, want het hoeft allemaal niet zo ingewikkeld te zijn!

www.dagelijksglutenvrij.nl

Yacintha Pex

Ik ben Yacintha (47) en ik coach mensen op emotioneel, mentaal, fysiek en spiritueel vlak, die net als ik op latere leeftijd coeliakie krijgen. Ook bekend als Zij van Glutenvrij. Mijn missie is meer bewustwording voor coeliakie en het glutenvrije dieet. Ik geef gastlessen op het MBO en aan horecabedrijven over omgaan met dieetwensen, ik blog en test glutenvrije producten.

www.yacinthapex.nl



Koosje Janssen

Ik ben Koosje, 31 jaar en oprichtster van Koosglutenloos. Dit jaar ben in begonnen als integrative nutrition Health Coach. Waarbij ik mensen begeleid naar een gezondere levensstijl op basis van o.a. voeding. Ik ben al 10 jaar glutenvrij en weet ondertussen alle ins en outs van een glutenvrije levensstijl. Lekker en gezond eten is voor iedereen met of zonder gluten.

www.kooszorgenloos.nl

Mijn naam is Remke. In 2017 kreeg ik de diagnose coeliakie en in 2018 kwam daar de diagnose lactose-intolerantie bij. Twee jaar geleden begon ik mijn eigen foodblog om mensen die gluten- & lactosevrij moeten eten te helpen en te inspireren bij hun dieet. Mijn motto is: "Ook met een dieet, blijft het eten een feestje!"

www.gluten-lactosevrijekookkunst.nl

Remke Kroeze



Fabienne van Doornmalen



Ik ben Fabienne, 34 jaar, en het gezicht achter Glutenvrij in Utrecht. Toen ik verhuisde naar Utrecht, en een aantal jaren later de diagnose coeliakie kreeg, was het enorm zoeken naar glutenvrije adresjes. Daarom ben ik mijn tips gaan delen op Instagram en Facebook! Ik geef hier ook een algemeen kijkje in mijn glutenvrije leven

www.glutenvrijinutrecht.nl

Ingrid Kooijman



Met een baby met een heel rijtje voedselallergieën en een kleuter met coeliakie leerde ik razendsnel koken & bakken zonder melk, ei, noten en gluten. Gelukkig was ik niet de enige in mijn omgeving. Met een paar Doesburgse ouders startten we online glutenvrije community: Meer dan glutenvrij. Inmiddels is het helemaal mijn blog en is er een kookboek in de maak.

www.meerdanglutenvrij.nl



Nathalie Grietens

Hallo! Mijn naam is Nathalie, ik ben diëtiste en kreeg de diagnose coeliakie toen ik 1,5 jaar was. Ondertussen eet ik al 32 jaar glutenvrij. Mijn glutenvrije ervaringen deel ik sinds 2019 op mijn blog. Op mijn blog ga je vooral glutenvrije adressen in binnen- en buitenland terugvinden. Ook deel ik graag mijn favoriete recepten.

www.glutenvrijmetnathalie.be



Ik ben Marina Roozepond, in het dagelijks leven werk ik als basisschoolleerkracht en sinds kort ben ik moeder van Maik! In 2019 ben ik gestart met mijn blog waarin ik recepten, tips en informatie plaats over gluten- en lactosevrij eten. Ik ben dit gestart omdat ik merkte dat er weinig kennis was over mijn eetgewoontes in mijn nabije omgeving. Ben je nieuwsgierig?

www.marinaseetgewoontes.nl

Marina Roozepond



Lisanne Bosch

Toen ik als diëtist de diagnose coeliakie kreeg, merkte ik dat er zoveel onwetendheid heerst over het glutenvrije dieet. Niet alleen onder vrienden of familie, maar ook onder mensen die glutenvrij eten en zelfs onder zorgprofessionals! Sindsdien is het mijn missie om coeliakie, glutensensitiviteit en het glutenvrije dieet meer bekendheid te geven. En dat vind ik super tof!

www.glutenvrijedietist.nl



Mijn naam is Bianca. Ik eet al sinds 2000 glutenvrij en weet als geen ander waar je allemaal tegenaan kan lopen in het glutenvrije leven! Ik ben (eet) gedragstherapeut, mental coach en gespecialiseerd diëtist. Deze drie combineer ik met passie in mijn praktijk Compleat Coaching. Als de Coeliakie Coach begeleid ik je op alle vlakken in het glutenvrije leven, zowel praktisch als mentaal.

www.decoeliakiecoach.nl

Bianca Hermans



Barbara Roelofs

Ik ben Barbara en een echte glutenvrije foodie. Sinds 13 jaar eet ik glutenvrij (coeliakie), maar ik ga het liefst nog steeds elke dag uiteten en bezoek graag nieuwe tentjes. Al mijn glutenvrije tips en ervaringen deel ik op glutenfreeamsterdam.com. Op zoek naar een leuk tentje? Of zin in een glutenvrij biertje? Neem dan snel een keer kijkje op mijn blog.

www.glutenfreeamsterdam.com



Onbegrip tijdens de feestdagen:

“Maar een kruimeltje kan toch wel?!”

Door: Bianca Hermans | De Coeliakie Coach

Elk jaar vieren wij met dezelfde groep mensen kerst. Elk jaar bij iemand anders thuis. En elk jaar zorgen we gezamenlijk voor het eten. Ik ben gezegend met lieve mensen om mij heen die begrip hebben voor mij en mijn dieet. Tijdens de voorbereidingen vragen ze of bepaalde ingrediënten glutenvrij zijn én ze houden rekening met besmetting. Voor mij is dit echt een heerlijk onbezorgd glutenvrij moment.

Maar die ervaring heeft helaas niet iedereen. In mijn werk als de Coeliakie Coach kom ik veel mensen tegen die regelmatig de nodige glutenvrije uitdagingen op hun pad krijgen. En zeker als je nog aan het wennen bent aan zo'n strikt dieet, dan zit je al helemaal niet te wachten op zoiets als onbegrip. Zo ook Carla: Carla eet nu bijna een half jaar glutenvrij. Na jaren zoeken weet ze eindelijk wat de reden van haar klachten is: coeliakie. Inmiddels is ze steeds meer aan het opknappen en heeft ze haar glutenvrije levensstijl aardig in de vingers. Dit wordt haar eerste glutenvrije kerst én de eerste keer buitenshuis eten.

Zoals elk jaar wordt kerst bij haar moeder gevierd, met de hele familie. Haar moeder zorgt altijd voor het 4 gangen-diner en wil daar geen hulp bij. “Nee hoor,” is steevast haar antwoord “ik regel het wel. Jullie hebben

het al druk genoeg met je werk en je gezin.” Maar dit jaar dringt Carla er toch meer op aan, omdat ze weet wat er bij komt kijken als je een glutenvrije maaltijd klaarmaakt. Zelf heeft Carla inmiddels alle kennis in huis en wil dit graag met haar moeder delen. Ze weet echter dat haar moeder dingen graag op haar eigen manier doet. En de keuken tussentijds schoonhouden is één van die dingen die ze niet doet...

“Als ik de saus bind met maïzena, glutenvrije pasta gebruik en voor jou glutenvrij brood regel, dan is het toch genoeg?” Haar moeder doet haar best. In de afgelopen maanden heeft Carla een aantal keer uitgelegd wat glutenvrij eten inhoudt. Samen nemen ze het hele menu door. En dit zijn zo'n beetje de enige 3 dingen die aangepast moeten worden. Met een gerust hart laat Carla haar moeder haar gang gaan.

Eerste kerstdag. Opgewekt stapt Carla de keuken van haar moeder binnen. De keuken ziet er zoals gebruikelijk ontploft uit. De moed zakt al in haar schoenen. "Waar heb je het glutenvrije brood, mam?" "Die wordt nu in de oven afgebakken." In de oven ligt een glutenvrije baguette tegen een gewone aan. "Sorry, mam, maar nu mag ik dat brood niet meer." "Hoezo?! Weet je hoe duur dat brood is. Een kruimeltje kan toch wel? Je gaat heus niet dood." "Nee, ik ga niet dood. Maar ik word wel hartstikke ziek. En ik wil ook graag gezellig kerst vieren. Sorry mam, maar ik eet dat brood écht niet op." "Overdrijf niet zo, kind. Je wordt echt niet ziek van een kruimeltje." En daar kon ze het mee doen. Het kwam de sfeer niet ten goede die avond. Die glutenvrije baguette kon haar gestolen worden, maar het onbegrip van haar moeder kwam des te harder aan. Had haar moeder dan echt niet gezien hoe ziek ze is geweest? En hoe belangrijk haar dieet is voor haar gezondheid? Veel heeft Carla die avond niet gegeten. Het vertrouwen was volledig weg. Ze begint te twifelen of ze überhaupt nog wel een keer ergens anders moet gaan eten. Dit onbegrip valt haar zo zwaar.

“Als zelfs mijn moeder het niet begrijpt, wie snapt het dan wel?”

Een paar maanden later komt ze bij mij. Ze doet haar verhaal. Ze voelt zich enorm onzeker én radeloos. "Als zelfs mijn moeder het niet begrijpt, wie snapt het dan wel?" Sinds die ene kerst is ze nergens meer gaan eten. Terwijl ze voorheen zo kon genieten van uiteten gaan of eten bij vrienden.

Haar doel is om weer ontspannen ergens anders te kunnen eten. Maar als ze er nu aan denkt krijgt ze het al benauwd. Want dan zou ze moeten uitleggen wat haar dieet inhoudt en dan voelt ze zicht enorm bezwaard. Ze is er van overtuigd dat ze hier een ander mee tot last is. En dat mag ze niet zijn (dat heeft ze al van kleins af aan geleerd).

Allereerst nemen we de situatie met haar moeder nog eens door. Wat heeft ze precies aan haar moeder uitgelegd, welke woorden gebruikte ze. Ze realiseert zich dat ze haar uitleg vooral praktisch heeft gehouden.



De reden waarom je bepaalde dingen anders aanpakt om bijvoorbeeld besmetting te voorkomen, heeft ze nooit uitgelegd, omdat ze er vanuit ging dat haar moeder dit wel begreep.

Vervolgens zijn we samen haar overtuigingen onder de loep gaan nemen. Zoals 'Ik mag niemand tot last zijn'. Van wie mag dat niet? Wat is 'tot last zijn'? En zo had Carla nog een aantal overtuigingen die haar onbewust tegen hielden. Deze bewustwording heeft haar meer ruimte gegeven om het belemmerende om te draaien naar een helpende overtuiging of om het los te laten.

Tot slot laat ik haar even in de schoenen van haar moeder staan. Situaties vanuit verschillende perspectieven bekijken, werkt heel verhelderend. We zijn geneigd om moeilijke situaties alleen vanuit onze eigen schoenen te bekijken. Maar het helpt om eens in de schoenen van de ander te gaan staan en te ervaren hoe die persoon het ervaart. Of vanuit een helicopterview. Afstand doet soms wonderen. Ook dit gaf Carla veel inzicht.

Met deze nieuwe inzichten is Carla in gesprek gegaan met haar moeder. Een goed gesprek, want de lucht is geklaard. Er is wederzijds begrip. En nog mooier: Carla gaat nu vaker bij haar moeder én bij anderen eten. Onbezorgd glutenvrij.

Zo fijn dat we nu dezelfde positieve ervaringen kunnen delen. Een onbezorgde kerst; dat wens ik jou ook!



Advocaat Trifle

Ook lactosevrij!

Door: Marina Roozmond | marinaseetgewoontes.nl

Mijn favoriete kerstgerecht is... een heerlijk toetje: de Advocaat trifle!

Bij een 'goed' toetje vind ik het belangrijk dat dit lekker zoet is, je niet proeft dat het gluten- en lactosevrij is en het belangrijkste: het moet er smakelijk uit zien!

Dit simpele, maar ook heerlijke recept kun je uren van tevoren maken en zal een lach bij ieder op het gezicht toveren!

Ingrediënten

(Voor 8 porties)

- 500 gram lactosevrije slagroom
- 6 zakjes vanillesuiker
- 2 zakjes klop-fix
- 6 eetlepels advocaat + een beetje extra
- 175 gram glutenvrije lange vingers (Ik gebruikte Savoirdi van Schär)
- 100 gram pure chocolade voor de versiering

Tip: voor de echte drank liefhebber is het lekker om wat druppels rum over de lange (glutenvrije) vingers te sprenkelen.

Bereiding:

Snij (of breek) de lange vingers zodat je een mooie, onderste laag van je trifle kunt bouwen. Leg de lange vingers dan ook alvast als onderste laag in ieder glas. Klop de slagroom, samen met de vanillesuiker en klop-fix op totdat deze een stevige structuur heeft. Schep 6 eetlepels advocaat door dit mengsel heen zodat de slagroom een mooie, egale kleur krijgt. Verdeel de advocaat-slagroom over een spuitzak. Voordat je dit doet zorg je dat je in deze spuitzak 3 mooi 'lijnen' van advocaat van boven naar beneden hebt getrokken. Dit doe je door bovenin je spuitzak een klodder advocaat te plaatsen en deze naar beneden te laten 'druipen'. Let erop dat de spuitzak niet met de kanten tegen elkaar aan komt, dan zijn je strepen weg! Hierna schep je de advocaat in de spuitzak. Doordat je in je spuitzak 3 mooie 'lijnen' van advocaat hebt getrokken, zul je zien dat er een mooie swirl ontstaat zodra je deze advocaat-slagroom op gaat spuiten.

Om dit ook echt chique af te maken is het mooi om een chocolade versiering toe te voegen. Bij de kerstdagen hoort een ster. Dit is niet zo moeilijk als je denkt! Smelt de chocolade au bain-marie. Doe de gesmolten chocolade in een spuitzak, als je deze niet hebt kun je een pijltje vouwen van bakpapier en hier je gesmolten chocolade in doen. Vergeet deze niet dicht te plakken en open te knippen! Vervolgens spuit je het gewenste figuur op een bakpapier. Maak meerdere figuren, zodat je de mooiste uit kunt kiezen! Je moet nog even geduld hebben, de chocolade moet natuurlijk eerst stollen voordat je deze (voorzichtig) van het bakpapier kunt halen en in je trifle kunt plaatsen.

Bewaar de trifle (met chocolade versiering) in de koelkast, dan blijft deze het lekkerste.

Met dit simpele, snelle en lekkere recept ga je zeker scoren!



De eerste keer glutenvrij

Door: **Lisanne Bosch** | **de Glutenvrije Diëtist**

In de praktijk zeg ik vaak: "alle eerste keren zijn even wennen".. als je dat eerste jaar glutenvrij door bent, dan wordt het vaak toch net even wat makkelijker. De eerste keer barbecuen bij vrienden, de eerste keer uit eten, de eerste keer glutenvrij uitleggen aan een collega of vriendin. En natuurlijk ook de eerste keer glutenvrije feestdagen vieren.

Is het voor jou de eerste glutenvrije kerst? Ik weet mijn eerste kerst na de diagnose nog goed te herinneren. Voorheen gingen we altijd met de hele familie koken en hapjes maken. Mijn ooms maakten met mijn nichtjes het voorgerecht, mijn tantes het hoofdgerecht, mijn ouders het toetje, mijn broer en zusjes een tussengerecht en wat andere neven en nichten maakten hapjes. Dit voelde voor mij toen absoluut niet relaxt, een stuk of 30 verschillende mensen die allemaal rekening moesten houden met mijn glutenvrije dieet. Ik was een periode onwils ziek geweest en had echt geen zin om met kerst ziek te worden. Daarom besloot ik goed voor mezelf te zorgen en een oplossing te zoeken waardoor ik wél relaxed op mijn stoel kon zitten zonder de spanning dat ik misschien ziek zou worden. Namelijk door de kerstdagen even anders in te delen en te overleggen hoe de maaltijden gewoon volledig glutenvrij konden zijn.

Het is misschien even wennen in hoe je voor jezelf goed regelt dat alles glutenvrij is. Ook voelt het misschien anders, dat je van te voren wat meer moet vragen wat iemand van plan is qua hapjes of eten en drinken. En wat voor mensen helemaal spannend kan zijn is om anderen aan te spreken als je ziet dat er iets niet helemaal goed gaat. Toch is dit zo goed om wel te doen. Je leert zelf een hoop als je glutenvrij gaat eten,

maar jouw omgeving heeft ook een hoop te leren. Dat ze niet zomaar het stokbroodje kruidenboter tegen jouw glutenvrije broodje aanleggen. Of met dezelfde lepels in de glutenvrije pan roeren als in de glutenbevattende pannen. Door het goed uit te leggen, leert ook je omgeving mee en kun jij uiteindelijk relaxter bij een ander eten omdat ze het dieet goed leren begrijpen.

Het dieet gaat een stuk verder dan alleen anders eten. Mijn ervaring is dat je als mens onwils groeit. Een vriendin van mij zegt altijd: de mooiste lessen in het leven zijn het lelijkst verpakt. Wat mag jij leren in het leven? Andere keuzes maken? Voor jezelf opkomen? Beter voor jezelf of je lijf zorgen? Assertiever reageren? Beter communiceren? Zomaar een greep uit de waardevolle lessen die je kunt leren door het volgen van een glutenvrij dieet. Ik zie een diagnose coeliakie als één groot leerproces waar je uiteindelijk als mens mooier uitkomt (en je gaat je vaak ook nog een stuk beter voelen dan rond de diagnose! Zo fijn!). En wat de kerst betreft? Probeer het zo te regelen dat je er heerlijk van kan genieten. Mijn tip is vooral: zorg goed voor jezelf. Wees je eigen beste vriendin. Het is voor velen zoveel makkelijker om voor een ander te zorgen dan voor jezelf, maar als jij het fijn hebt geef je die positieve energie weer door aan anderen om je heen!

Mijn kerst-engeltjes

Door: Mirjam Holleman | ikbenglutenvrij.nl

Met kerst denk ik altijd aan mijn eigen engeltjes: Boris & Sanne.
Zo mooi, zo af, zo volmaakt, maar nog veel te klein om buiten mijn buik verder te leven.

Het was mijn eerste zwangerschap. En van een tweeling nog wel! Na de eerste schok zagen we vooral de voordelen en we bereidden ons voor op de komst van ons koningspaar. Want dat het een jongetje en een meisje waren, dat wist ik eigenlijk al vanaf het eerste moment. We waren zo gelukkig met die 2 kleintjes in mijn buik!

Totdat ik vijf maanden zwanger was. Geheel onverwacht werden onze kindjes geboren. Twee prachtige kindjes, zo helemaal onze kindjes. We zagen de hartjes kloppen, ze reageerden op onze aanrakingen, Boris had typisch Erik's voeten, Sanne had typisch mijn knieën en mijn neus en ze heeft zelfs nog geluidjes gemaakt. Ze hebben allebei een uurtje geleefd en zijn toen gestorven.

Intens verdrietig waren we. En naast dat verdriet kreeg ik ook lichamelijke klachten: heftige diarree, buikkrampen, verschrikkelijk duizelig, misselijk, lamlendig en ik viel kilo's af.

De huisarts dacht dat het psychisch was, maar de gynaecoloog zag dat er meer aan de hand was en liet mij doorverwijzen. De internist herkende de symptomen gelukkig meteen als coeliakie en na een bloedtest en een biopt mocht ik glutenvrij gaan eten.

Ik heb heel hard aan mezelf gewerkt: Gezond eten, steeds wat meer bewegen, veel rusten en natuurlijk de gesprekken met de maatschappelijk werkster. Na een half jaar werd ik weer 'gezond' verklaard. Ik kon weer roeien, werken en alle andere dingen die een gezonde vrouw van 30 kan.

Ondertussen is het 14 jaar later. Ik heb 2 prachtige dochters die het verdriet over mijn engeltjes grotendeels hebben weggenomen. Maar sommige dagen, zoals hun geboortedag en kerst, blijven raar...



"Onbehandelde coeliakie kan onvruchtbaarheid en zwangerschapsproblemen veroorzaken
Dat is 1 van de redenen dat ik me inzet om coeliakie bekender te maken." - Mirjam

De leukste (glutenvrije) cadeautjes voor onder de kerstboom!

Door: Fabienne van Doornmalen |
Glutenvrij in Utrecht



1. Bakvormen

Keep calm and bake on. Voor de bakliefhebbers onder ons is goed bakgereedschap onmisbaar. Denk aan (siliconen) bakvormen, mengkommen, spatels, koekvormpjes... noem het maar op! Maak er een leuk pakketje van en doe er eventueel nog wat lekkere glutenvrije meelsoorten en ingrediënten bij zodat je meteen aan de slag kunt.



2. Kersenpit of kruik

Helaas gaat het zo nu en dan mis en krijg je per ongeluk toch gluten binnen. Vaak kun je dan niet veel meer doen dan wachten tot de klachten vanzelf weggaan.

Een warme kersenpit of kruik biedt gelukkig wel verlichting. Ik kan echt niet meer zonder mijn kersenpit!



3. Theedoos met jouw favoriete smaken

Wat ook goed helpt tegen buikpijn is thee. Maar ook als je je goed voelt is een kop thee heerlijk genieten. Koop een mooie theedoos en vul deze met al jouw favoriete smaakjes. De meeste soorten thee zijn gewoon glutenvrij, maar check voor de zekerheid toch altijd de ingrediënten.



4. Glazen voorraadpotten

Glazen potten zijn ideaal om jouw glutenvrije voorraad te bewaren en vers te houden. Pasta, bloem, haver, mout, granola, zaden en pitten, koekjes, noten, gedroogd fruit, etc. En het staat ook nog eens leuk! Kies voor glas in plaats van plastic: dat is duurzamer en gaat een stuk langer mee.



5. Glutenvrij kookboek

Ik heb een behoorlijke verzameling kookboeken. Veel daarvan heb ik cadeau gekregen. Eens in de zoveel tijd blader ik ze lekker door en krijg ik weer allerlei nieuwe ideeën en inspiratie. Daarom is een kookboek krijgen ontzettend leuk. En je hebt er zelf ook wat aan als je komt eten..



6. Steun de lokale (horeca)ondernemer

Glutenvrije winkels en horeca hebben het zwaar tijdens corona. Gelukkig kun jij jouw lokale glutenvrije ondernemers steunen! Haal bijvoorbeeld wat lekkers af en geef dit cadeau. Een paar ideeën voor Utrecht: glutenvrije bonbons van Cacao, glutenvrije taartjes bij rose&vanilla, of een glutenvrij bierpakket bij Oproer Brouwerij.



7. Zelf samengesteld glutenvrij kerstpakket

In de meeste kerstpakketten zitten glutenbevattende producten... flink balen! Hoe leuk is het om jouw eigen kerstpakket samen te stellen? Met ál jouw favoriete glutenvrije dingen. Je kunt het zo gek maken als je zelf wilt. Zo kun je bijvoorbeeld ook een samenstelling maken van cadeau-tips nummer 1 t/m 6!

DRIE GANGEN VEGA KERSTDINER

100% smaak, 0% gluten

Romige broccolisoeep

Door: Marina Roozmond | marinaseetgewoontes.nl

Mijn favoriete gezonde gerecht is: Romige broccolisoeep! Deze soep is heel snel en simpel te maken en je kunt er alle kanten mee op. Zo volstaat een kleine portie als voorgerecht en een wat grotere hoeveelheid als hoofdgerecht. Bak er een lekker glutenvrij broodje bij en je hebt een heerlijke maaltijd!



Bereiding:

Verwijder de roosjes van de broccoli.

Schil de aardappel en snijd deze in kleine stukjes samen met de ui.

Doe de broccoliroosjes, aardappelstukjes en de stukjes ui bij elkaar in een pan en voeg 600 ml water toe. Breng dit langzaam aan de kook.

Terwijl de groenten en het water opwarmen voeg je de kokosmelk en de bouillonblokjes toe. Laat wel een beetje kokosmelk over voor de garnering!

Laat dit ongeveer 10 minuten op laag vuur pruttelen.

Check dan of de aardappelstukjes en de broccoliroosjes gaar zijn door hier met een vork in te prikken. Als je tijdens het prikken voelt dat de groenten 'zacht' zijn, dan zijn ze gaar.

Als de groenten gaar zijn pureer je het geheel met een staafmixer tot een gladde structuur. Handig is om hierbij de pan scheef te houden, zodat alles meer gecentreerd is en sneller en makkelijker te pureren. De staafmixer moet je wel zoveel mogelijk onder water houden als je deze gebruikt, anders vliegt de soep in wording alle kanten op!

Als alles gepureerd is voeg je peper en zout naar smaak toe.

Hierna garneer je de soep met het restje kokosmelk en de bieslook. Eet smakelijk!

Ingrediënten:

- 1 broccoli
- 1 grote kruimige aardappel
- 1 ui
- 2 pakjes kokosmelk van 200 gram (x2)
- 4 bouillonblokjes glutenvrij
- 600 ml water
- peper
- zout
- bieslook

Ook
lactosevrij!

Vegetarische "beef" wellington

Door Barbara Roelofs | Glutenfreemsterdam.com

Beef wellington; een Engels klassiek gerecht voor tijdens Kerstavond. De originele variant bestaat uit ossenhaas ingepakt in bladerdeeg. Heerlijk, maar sinds ik glutenvrij eet heb ik dit niet meer kunnen eten. Voor dit jaar ging ik dus opzoek naar een glutenvrij EN vegetarische variant.

Ingrediënten:

300 gram kastanjechampignons
400 gram verse spinazie
100 gram blauwe kaas
50 g walnoten
200 ml water
3 tenen knoflook
1 rode ui
1 bladerdeeg (voor dit recept gebruikte ik een pakje van Lisa's Choice)
1 groentebouillonblokje (glutenvrij)
1 ei (eigeel)
Takjes verse tijm

Bereiding:

Snij de rode ui, de knoflookteentjes en de champignons in kleine stukjes. Hak ook de walnoten in kleine stukjes.

Roerbak de spinazie in een wok totdat de spinazie helemaal geslonken is. Breng op smaak met peper en zout en laat goed uitlekken in een vergiet.

Doe een klont boter in een pan en voeg de ui en knoflook toe.

Voeg na 2 minuten de champignons toe en meng alles goed door elkaar.

Voeg kort hierna 200 ml water, bouillonblokje en wat takjes tijm toe en laat het geheel 12 minuten zachtjes koken.

Voeg de stukjes walnoten toe aan dit mengsel en breng het op smaak met peper en zout. Mocht nog niet al het water verdampt zijn, giet het mengsel dan af. Het is belangrijk dat er geen vocht overblijft.

Maak een lange lap van de bladerdeeg. Verdeel in het midden de spinazie, met daarop een laag van de champignonmengsel. Tot slot leg je er stukjes blauwe kaas op. Vouw de bladerdeeg rol goed dicht en smeer in het geheel in met eigeel.

Plaats het geheel voor 30 minuten in de oven op 190 graden.

Voor een volledig lactosevrije variant vervang je de blauwe kaas door een glutenvrij vegan kaasje.





Tiramisu

Door: **Nathalie Grietens** |
glutenvrijmetnathalie.be

Ingrediënten:

- 100 gram Schär-koekjes Savoiardi
- 250 gram lactosevrije mascarpone van Dilea of MinusL
- 1,25 dl afgekoelde sterke koffie
- 2 eidooiers
- 1 eiwitten
- 50 gram poedersuiker
- 1 cl Amaretto
- 1 soeplepel cacao-poeder

Bereiding:

- Maak een beslag met de eidooiers, suiker en Amaretto.
- Voeg hier de mascarpone aan toe. Roer tot een homogeen geheel.
- Klop het eiwit tot een luchtig schuim en meng het heel voorzichtig onder het beslag.
- Doop enkele koeken heel kort in de afgekoelde koffie en schik in een schotel.
- Doe hier bovenop een laag crème.
- Werk zo laag per laag verder. Eindig met een laag crème.
- Laat de tiramisu 2 tot 4 uur opstijven in de koelkast.
- Bestrooi het geheel met cacao-poeder voor het serveren.
- Smakelijk!

Ook
lactosevrij!



A portrait of a woman with shoulder-length blonde hair, smiling warmly. She is wearing a bright blue sweater over a white collared shirt. She has small blue earrings and a necklace with a circular pendant. The background is softly blurred, showing an indoor setting with other people.

**Als je op
latere leeftijd
coeliakie krijgt**

Door: Yacintha Pex | yacinthapex.nl

Voor iedereen met coeliakie die Zij van Glutenvrij al langer kent, is dit een bekend verhaal. Voor iedereen die mij nog niet kent deel ik hier mijn verhaal. Over hoe ik coeliakie kreeg, wat het met me deed en wat het me in the end gebracht heeft. Ik vertel het graag, om de bewustwording omtrent glutenintolerantie te vergroten. Dat is mede mijn missie als Zij van Glutenvrij. Dat je coeliakie niet vanaf je geboorte hoeft te hebben, dat je niet altijd typische klachten hebt, of niet zichtbaar.

Coeliakie zonder klachten

Vanaf mijn puberteit kreeg ik verschillende ziektes en klachten, maar nooit gelinkt aan coeliakie. Ik denk dat er in de jaren 70 en 80 ook helemaal nog niet zoveel oog voor was. Bovendien had ik naar wat nu lijkt gerelateerde klachten, maar geen typische klachten zoals een groeiachterstand, bolle buik als kind, verstopping of diarree.

Andere auto-immuunziektes

Maar wat had ik dan wel? Ik kreeg op mijn 14e endometriose, een auto-immuunziekte die nu vaker gelinkt wordt aan coeliakie en waar inmiddels ook meer onderzoek naar gedaan wordt ([link NCV artikel](#)). Endometriose is een hormonale ziekte aan de baarmoeder, eierstokken en eileiders. Het zorgt voor kramp, veel bloedverlies, bloedarmoede en nog veel meer. Groeit de endometriose ongehinderd door dan kun je PDS gerelateerde klachten krijgen, last van je blaas en kan dit leiden tot ongewenste kinderloosheid. Meer over endometriose kun je [hier](#) vinden.

"U heeft mogelijk een glutenintolerantie, uw antistoffen zijn het hoogst meetbaar. Uw darmen zijn mogelijk zo beschadigd, dat dit nu de longen beïnvloedt."

Naar de longarts

Daarnaast brak ik vanaf mijn 15e om het jaar wel een bot; mijn enkels, mijn polsen, mijn teen, mijn knieschijf. Sommige zelfs een paar keer. Ook ontwikkelde ik hooikoorts en allerlei andere (contact) allergieën. Door die allergieën kreeg ik last van mijn longen, althans dat dacht ik. In het jaar voor de diagnose, nu 6 jaar geleden, had ik aaneengesloten drie keer een longontsteking die niet overging met reguliere antibiotica. Toen werd ik doorgestuurd naar de longarts.

De diagnose

Na 15 buisjes bloed was de enige conclusie van de longarts: "U heeft mogelijk een glutenintolerantie, uw antistoffen zijn het hoogst meetbaar. Uw darmen zijn mogelijk zo beschadigd, dat dit nu de longen beïnvloedt." Longen en darmen zijn beide grote slijmvliezen en staan hierdoor (energetisch) in contact met elkaar. Als je maar lang genoeg iets niet behandelt, wordt er vanzelf iets anders ziek in het lichaam. Het resultaat was een doorverwijzing naar de MLD arts voor verder onderzoek en een definitieve diagnose. En die volgde...Marsh 3 beschadiging. Het enige wat ik dacht:

Ik wil dit niet. Ik heb dit niet. Ik heb nooit klachten gehad. Hoe kan ik dit hebben? Ik was notabene net begonnen met mijn eigen zaak. Ik bakte marsepeinen taarten op bestelling. En die waren zeker niet glutenvrij.

Botontkalking en brandend maagzuur

Ondertussen viel er natuurlijk wel van alles op zijn plek. Ik had al jaren last van een opgezette maag, constant het zuur en die botbreuken kwamen door het gebrek aan calcium in mijn botten waardoor ik osteoporose had ontwikkeld. Vermoedelijk heeft de ziekte zich ook tijdens de puberteit ontwikkeld, net als de endometriose.

Glutenvrij, getver!

In het begin van mijn dieet vond ik alles vies. Zo droog niet te doen. Ik had ook net een beugel, wat een timing. Alles bleef plakken in mijn mond en niets was lekker. Over de medische begeleiding in mijn ziekenhuis niets dan lof. Maar er was eigenlijk helemaal geen begeleiding voor over hoe ik mij hierover voelde, over de sociale veranderingen. Vanuit dat gemis ben ik een jaar later gaan bloggen als Zij van Glutenvrij en weer een jaar later heb ik een coachopleiding gedaan. Vanuit mijn eigen ervaring en varend op mijn intuïtie coach ik nu mensen die net als ik later coeliakie krijgen. Vooral voor mensen die niet op zoek zijn naar deze diagnose heeft het dieet heel veel voeten in de aarde. Ik wist er helemaal niets van, maar heb het zelf ontdekt. Er kan gelukkig nog heel veel wel. Nu heb ik ruim 5 jaar de diagnose en ook mijn dochter heeft deze ziekte. Ik ben blij dat ik er ben als voorbeeld voor haar. Toch was zij veel sneller gewend aan het glutenvrije dieet dan ik. Het scheelt dus enorm op welke leeftijd je deze ziekte krijgt, is mijn conclusie.

Zij van Glutenvrij

Inmiddels geef ik ook gastlessen op het MBO over omgaan met dieetwensen in de horeca. Want bewustwording creëren gaat makkelijker bij jonge mensen in het onderwijs, dan bij horecabazen die glutenvrij vaak gedoe vinden. Maar ook daar zie ik positieve verschuivingen! Er is de afgelopen jaren een hoop veranderd. Er zijn ik weet niet hoeveel glutenvrije bloggers bijgekomen, er is meer keuze in de winkels. Maar het kan altijd beter. Kijk maar eens naar Italië of Spanje. Daar heb je bijna nooit gedoe in restaurants. Mijn missie blijft dus voorlopig mijn missie als Zij van Glutenvrij.

Door: Barbara Roelofs | glutenfreeamsterdam.com

De perfecte glutenvrije borrelplank

Borrelen & wijn drinken; een van mijn favoriete bezigheden. Zeker in de gezellige decembermaand is de borrelplank een echte aanrader op bijvoorbeeld oudejaarsavond. Steeds vaker zie ik de meest mooie borrelplanken voorbij komen op Pinterest. De hoogste tijd om dus zelf eens aan de slag te gaan.



Glutenvrije borrelplank tips:

1. Maak de gehele borrelplank glutenvrij. Mijn ervaring is dat als je ook "gewone" toastjes en niet glutenvrije snacks toevoegt het erg moeilijk is om kruisbesmetting tegen te gaan. Dus voor een ontspannen avond kies je voor een gehele glutenvrije borrelplank.
2. De rijst toastjes van der Meulen zijn echt aan aanrader. Daarnaast heb ik het stokbrood van Schaer.
3. Hoe voller de plank hoe gezelliger het eruit ziet. Probeer een contrast te maken in kleur op de planken.
4. Als je nog een aantal warme hapjes toevoegt, dan is deze borrelplanken zijn echt een maaltijdvervanger.

Op de visplank:

- Haring
- Makreel
- Zalm
- Toastjes

Op mijn borrelplank vind je:

- Verschillende kaasjes
- Verschillende worstjes
- Olijven & Feta
- Walnoten
- Tomaatje
- Druiven
- Wortelen

Eventuele (warme) borrelhappen om toe te voegen:

- Kaasbroodjes van Gusto (<https://gutos.co>)
 - Glutenvrije bitterballen
 - Tortillachips met gesmolten kaas en guacamole.
 - Hummus & groenten (paprika, wortels, tomaatjes)
- Kortom, voor een mooie plank ben je wel even bezig.. Maar je hebt er ook een hele avond plezier van. Wil je meer borrelplank inspiratie? Op [mijn Pinterestbord](#) vind je een aantal hele mooie planken.





Geroosterde spruitjes met blauwe kaas en druiven

Een heerlijk en simpel vegetarisch bijgerecht

Door: Tessa van Verk | dagelijksglutenvrij.nl

De feestdagen betekent voor ons een moment van samenzijn en gezelligheid. Eten speelt natuurlijk altijd een belangrijke rol, maar wij zijn als familie nooit echt van de grote kerstdiners. Een paar gerechtjes vullen bij ons de eettafel en eigenlijk verschilt dat ook ieder jaar weer. Wij zijn echt van het gemak en dat maakt de Kerst ook altijd zo leuk.

Bij ons thuis is het complete kerstdiner altijd glutenvrij, omdat ik natuurlijk coeliakie heb. De rest vindt het niet erg om rekening te houden met het glutenvrije dieet. Ze proeven vaak het verschil niet eens! Een paar jaar geleden organiseerde mijn broer en schoonzus een Kerstdiner met hun beide gezinnen. Van alle gerechtjes hadden ze speciaal voor mij een glutenvrije variant gemaakt en het hoofdgerecht, die was zelfs compleet glutenvrij!

Dit gerecht bevat een van mijn lievelingsgroenten. Je leest en ziet het goed. Ik ben echt dol op spruitjes. Dit gerecht is lekker makkelijk en snel te bereiden. En ook gemakkelijk om samen te bereiden. Er is vast wel een handje in huis, die de druifjes wilt snijden... En niet stiekem te veel snoepen, hè!

Ingrediënten:

- 500 gram schoongemaakte spruitjes
- 100 gram pitloze rode druiven
- 100 gram blauwaderkaas (Danablu 50+)
- 40 gram ongezouten cashewnoten
- 2 el olijfolie

Bereidingswijze:

1. Maak de spruitjes schoon en halveer de spruitjes. Kook ze met een beetje zout ongeveer 7 minuten, zodat ze beetbaar zijn. Giet de gekookte spruitjes af en verdeel de spruitjes in een ovenschaal. Verdeel ongeveer 2 el olijfolie door de spruitjes heen. Plaats de ovenschaal ongeveer 25 minuten op 220 graden in het midden van de oven. Roer na ongeveer 12,5 minuut de spruitjes voorzichtig om en plaats de ovenschaal terug in de oven.
2. Maak de pitloze rode druiven schoon en snijd ze door de helft. Verkruimel of snijd de kaas in kleine stukjes. Rooster de cashewnoten kort in een pannetje op het fornuis en leg deze alvast klaar voor bereiding.
3. Haal de spruiten na 25 minuten uit de oven. Voeg de druiven, de blauwe kaas en de noten toe en schep het voorzichtig om.

Geen **BEPERKING**, maar een manier van leven

Door: Mirjam Holleman | ikbenglutenvrij.nl & Koosje Janssen | Koozorgenloos.nl

Op een herfstachtige dag, gingen Koosje en Mirjam wandelen op de hei. De bedoeling was het maken van een artikel over glutenvrij. Hoe denk jij over. Door met elkaar in gesprek te gaan, kwamen ze erachter dat wat de een als normaal ziet, voor de ander misschien nog wel een uitdaging is.

Mirjam heeft coeliakie en eet glutenvrij sinds 2007. Ook haar dochter Mirthe van 9 heeft coeliakie. Koosje heeft glutensensitiviteit en eet glutenvrij sinds 2010.

Liefde en relatie

Een liefdesrelatie hebben met iemand die geen coeliakie of glutensensitiviteit heeft, kan een uitdaging zijn. Niet alleen op het gebied van alles glutenvrij houden maar ook hoe je je tijd samen spendeert. 'Even gezellig lunchen', ook al is dat thuis of 'kom we doen een kop koffie bij dat leuke nieuwe tentje' zijn uitdagingen geworden. Zijn/haar lunch is misschien sneller klaar dan de jouwe, of dat leuke koffietentje heeft niets glutenvrij, en er is ook alleen maar koemelk of (niet glutenvrije) havermelk. Omdat je allebei wat anders eet, kan het er makkelijk in sluipen dat je niet samen met je partner eet. Je moet dus alert blijven op samen tijd spenderen!



Glutenvrij/glutenvol in de oven?

Dit is een goed onderwerp omdat waarschijnlijk meer gezinnen hier tegenaan lopen. Als niet iedereen glutenvrij moet eten in huis, wat is dan het oven-beleid? Het blijkt dat er verschillende manieren zijn. Je kunt natuurlijk zeggen dat er nooit iets met gluten de oven in mag, je kunt ook op zoek naar het grijze gebied. Daar waar je niet ziek wordt of klachten krijgt en dat iedereen kan eten wat hij/zij lekker vindt.

Bij hen beide gaat de oven nooit op hetelucht, ze maken altijd gebruik van boven- en onderwarmte. Mirjam heeft een hele luxe oven met een schoonmaakstand. Deze kan je gebruiken elke keer als iets met gluten de oven is geweest. Ook is het in Mirjam's oven mogelijk om boven en onder van elkaar te scheiden met een tussenstuk. In Koosjes oven komen in principe alleen maar glutenvrije maaltijden. Als er wel iets met gluten in komt, maakt ze graag gebruik van zakken die je kunt kopen waar je bijvoorbeeld je pizza of brood in kunt doen. Zo verklein je de kans op besmetting.

Een glutenfout zo nu en dan hoort (helaas) erbij

Je probeert natuurlijk het risico op fouten zo veel mogelijk te beperken. Maar hoe krampachtig ga jij hiermee om?

Koosje vertelt dat ze voor haar werk lange dagen maakt en dat er daarom catering aanwezig is. Het is soms wel een uitdaging kenbaar te maken hoe belangrijk het is dat haar eten 100% glutenvrij is.

"Ja, ik ben mij bewust dat de kans op kruisbesmetting aanwezig is, maar ik ben niet bereid om daarom al mijn eten zelf te verzorgen. Ergens moet je een keuze voor jezelf maken. Loop ik af en toe het risico op besmetting, maar voel ik mij daardoor niet beperkt in het leven? Of ga ik mij laten beperken door altijd 100% zeker te willen weten dat ik nooit ziek word?"

Voor Mirjam ligt dit grijze gebied ook bij restaurants en catering, maar ook bij eten bij vrienden. Wel die houten lepel of die anti-aanbakpan met krassen.

Beiden nemen soms bewust risico's. Het sociale aspect is soms belangrijker dan die 100% zekerheid.

Vermijden van sociale events

Kerst diner op je werk, hoewel dat er dit jaar misschien niet inzit, is een van die activiteiten die jij misschien met opzet vermijdt. Doordat je continu alert moet zijn, kost zo'n activiteit heel veel energie. Als je dat al weet is het erg aantrekkelijk om je bij voorbaat al af te melden. Hoeveel events vermijdt jij omdat eten er een groot onderdeel van is?

Koosje vertelt dat zij altijd de neiging heeft om sociale activiteiten te vermijden, ook al zijn deze zonder eten. Ze is een enorme kat-uit-de-boomkijker. Is er eten bij betrokken, dan zorgt zij altijd dat ze van te voren voldoende gegeten heeft. Niets erger dan honger hebben terwijl er voor jou niets te eten is. Verder probeert zij zo goed mogelijk contact te hebben met de organisator.

Mirjam vermijdt soms ook sociale activiteiten. Zoals dat kerstdiner op haar werk, in een toch al drukke tijd. Of dat oogstfeest bij de moestuin, waar grotendeels onbekende mensen komen die allemaal iets te eten mee nemen.

"Ik denk dat ik normaal 2 of 3 events per jaar vermijd. Maar als ik er wel graag heen wil, zal ik er ook alles aan doen om wel goed glutenvrij te eten. Soms betekent dit dat ik zelf iets mee neem. Soms dat ik genoeg neem met minder, voor de zekerheid heb ik dan een goed vullende reep mee."

Bij dit soort feestjes moet je geen hoge verwachtingen hebben. Probeer dan ook niet teleurgesteld te zijn, het is meestal geen onwil. Veel mensen hebben echt geen idee, er is maar zeer weinig kennis over voeding.

Hoe voed jij je glutenvrije kind op?

Mirjam's dochter van 9 heeft ook coeliakie. Koosje is benieuwd vanaf wanneer Mirjam haar dochter bewust maakte van glutenvrij.

"Mirthe is opgegroeid met het begrip glutenvrij. Ikzelf had al de diagnose coeliakie voordat zij geboren werd. Toen ze ruim 1,5 was, werd ook bij haar coeliakie vastgesteld. Voor haar was het makkelijk: Net zo eten als mama. Voor mij lastiger, want ik moest op zoek naar dingen die zij lekker vindt. Dat waren meestal niet de dingen die ik zelf lekker vind! Daarnaast moest ik haar omgeving inlichten over glutenvrij. Het kinderdagverblijf en later ouders van vriendjes."

Mirthe gebruikte glutenvrij als 'geuzennaam'. Bijvoorbeeld als we gingen zwemmen en zij bij mij ging omkleden en haar zus bij papa: De glutenvrijen en de gluten."

Ondertussen is ze 9 en steeds meer zelf verantwoordelijk voor haar keuzes. Ik probeer haar te leren dat ze zich niet moet laten beperken. Zo twijfelde ze of ze op zomerkamp wilde. Ik vond dat glutenvrij geen belemmering moest vormen, desnoods gaf ik voor elke dag bakjes eten mee. Samen hebben we uitgebreid gesproken met de keukenbrigade en samen hebben we besloten dat we het volste vertrouwen in deze dames hadden. Mirthe heeft een toptijd daar gehad en haar eten was perfect geregeld."

En ook hier is er weer dat grijze gebied. Je wilt natuurlijk niet dat je kind ziek wordt, dat wil geen enkele ouder. Maar je kind zal zelf ook moeten leren om nee te zeggen, om te vragen of het glutenvrij is of dat iemand eerst zijn handen wil wassen. Ook al betekent dit dat je kind af en toe ziek wordt omdat er toch gluten in dat snoepje zaten.

Manier van leven

Waar Koosje en Mirjam het over eens zijn, is dat glutenvrij nooit een beperking mag zijn. Het is een manier van leven. Zij gaan daar zo goed mogelijk mee om, met de kennis en ervaring die zij hebben. Maar uitsluiten dat je nooit een 'glutenfout' zult maken is onmogelijk.

Plezier hebben in het leven, op reis kunnen, uit eten en die lach op je kind zijn/haar gezicht is belangrijker dan de zekerheid.



Kerstgedachtes

Een aantal bloggers hebben een klein stukje geschreven over de kerst. Een herinnering, een wens of gewoon een kerstgedachte. Op pagina 41 zijn nog meer kerstgedachtes te lezen.

Ik heb veel mooie, glutenvrije herinneringen. Een gewonnen, heerlijke onbezorgde midweek bij B&B DaLauro in Zuid-Limburg. Feestjes bij vrienden en familie die volledig glutenvrij zijn. Emmelou die speciaal voor mij een fantastisch recept voor glutenvrij roggebrood ontwikkelde. En nog veel meer!

Maar mijn meest bijzondere herinnering is de week waarin radio 2 DJ Henk Van Steeg in mijn schoenen ging staan. Een week lang ging hij glutenvrij eten. Elke dag kwam op de radio een aspect uit het glutenvrije leven aan de orde: Wat is coeliakie, hoe doe je boodschappen. De derde dag liep hij 1,5 uur door Hilversum voordat hij een 'coeliakie-lunch' gevonden had en op de laatste dag waren mijn man en ik in de studio uitgenodigd voor een glutenvrije borrel!

Door: Mirjam Holleman | ikbenglutenvrij.nl

Ik ben niet de grootste kerstfan. Ik ben niet al maanden van te voren bezig met Kerst. Ik verheug mij er ook niet zo zeer op. Ja, we hebben wel een kerstboom, maar die gaat toch echt pas half december de kamer in. Verder zul je niet veel kerstsfeer bij ons thuis vinden.

Van huis uit is dit altijd een donkere periode geweest, met het verlies van een kind enkele dagen voor kerst. Ik ben nooit op mijn best in deze periode, het is heel gek dat je zo'n gebeurtenis zo lang met je mee blijft dragen. Ik ervaar Kerst als een periode waarin alles 'leuk' moet zijn, maar voor mij voelt dat gemaakt en als een enorme last.

Het is altijd zo'n enorm drukke periode waarin iedereen wat wil. En met gescheiden ouders, een partner met ouders op leeftijd, een broer met gezin, kan ik wel tien kerstdagen vullen.

Dan ben ik nog niet begonnen over hoe ingewikkeld Kerst is met een strikt glutenvrij dieet. Je wordt overspoeld met eten. En elke keer weer moeten uitleggen, goed opletten en door blijven vragen.. Nee, dat maakt Kerst voor mij ook niet een bepaald zorgeloze tijd met familie.

Toch heb ik voor mezelf een manier gevonden om er enigszins mee om te gaan.

Sinds een aantal jaar stel ik graag voor om Kerst bij ons thuis te doen. Ik vind het heerlijk om in de keuken te staan en ga altijd los met vijf gangen. De gasten die op de achtergrond lekker aan het kletsen zijn laat ik aan mijn partner over. Ik neem er een glas wijn bij en ik ben op mijn best. Laat mij maar koken, dat is mijn toevlucht, daar voel ik mij prettig en dat maakt dat ik de kerstdagen 'overleef'.

Door: Koojsje Janssen | Koozorgenloos.nl

De aanloop naar Kerst vind ik altijd fantastisch. Het kopen van cadeautjes, het versieren van de boom en het nadenken over het glutenvrije gebak tijdens de Kerst. De twee kerstdagen zijn overigens afzien... Op een bepaalde manier verheug je je altijd op twee geweldige dagen, dat ze daardoor juist altijd tegenvallen. We doen ook niet zoveel met Kerst. Geen grote familiediners, geen uitgebreide buffetten van 's morgen tot 's avonds en geen grote bijeenkomsten. In mijn omgeving zie ik momenteel veel paniek rondom de feestdagen. Mogen we wel zus en zo... Terwijl, voor ons verandert er niet zo veel tijdens de Kerst. Dit jaar zijn we gewoon weer samen met het gezin en proberen we er toch twee leuke dagen van te maken. Fijne Kerst en koester wat je hebt.

Door: Tessa van Verk | dagelijksglutenvrij.nl

Voor veel mensen zal dit een kerst zijn om nooit te vergeten, het is toch allemaal net even anders dan "normaal". Vorig jaar hadden wij al zo'n kerst. Kevin en ik allebei ziek, we waren zó moe en ellendig. Kortom: alle kerstvisite afgebeld en wij in onze joggingbroeken thuis op de bank. Wat bleek? Het "niets hoeven" voelde opeens zo heerlijk.

We knapten een beetje op en spontaan reed ik op 2e kerstdag eind van de dag naar de supermarkt om toch nog te gourmetten. Hoppatee wat voorgesneden champignons, paprika's, wat biefstukjes en hamburgertjes, we klutsten een ei en gooiden wat fruit op het gourmetstel. Lekker makkelijk! Totaal onverwacht sloot ook de broer van Kevin aan. En eerlijk? We hebben nog nooit zo'n relaxte kerst gehad, in mijn slobbertrui met alleen ons dochtertje, een gourmetstel en mijn zwager. Anders is niet per definitie minder leuk, dus geniet lekker van deze Kerst!

Door: Lianne Bosch | deGlutenvrijeDiëtist

De eerste Kerst na mijn diagnose coeliakie, was het meteen goed mis. Mijn moeder had alles nog zó goed nagevraagd bij de cateraar van het voorgerecht. Maar een paar minuten na de eerste hapjes voelde ik al dat er iets mis was. Gedurende de anderhalf uur die volgde, zat ik opgesloten op het toilet. Terwijl aan de andere kant van de deur de hele familie bij elkaar was gekomen om Kerst te vieren. Mijn broer heeft de kerstfestiviteiten vroeg verlaten om mij - hondsberoerd met emmer op schoot - van Voorburg naar Utrecht thuis te brengen.

Deze avond heeft een blijvende indruk achtergelaten op mij en familie. Ieder jaar met Kerst denk we er weer aan terug. Hoewel het eigenlijk een vervelende herinnering is, zorgt het ook voor een gevoel van dankbaarheid voor mijn familie en vrienden. Die iedere keer met verjaardagen en feestdagen hun stinkende best doen om alle voorzorgsmaatregelen te nemen en iets voor lekkers mij op tafel te zetten. Veel zullen zich hier gelukkig in herkennen, maar niet iedereen heeft dit geluk... Ik wens jullie allemaal een liefdevolle, zalige Kerstmis!

Door: Fabienne van Doornmalen | Glutenvrij in Utrecht

Kerst is voor de meeste mensen de tijd van samen zijn, gezelligheid en vooral samen onbezorgd en ontspannen eten. Maar wat als je coeliakie hebt? En je op moet letten dat je niet per ongeluk gluten binnen krijgt? Is Kerst dan wel zo ontspannen en onbezorgd?

Het eerste jaar dat ik glutenvrij moest eten zat ik nog aan de sondevoeding en wachtte ik op een ziekenhuisopname. En daarbij kwam dat ik en mijn omgeving nog niet goed wisten hoe je nou veilig glutenvrij kon eten in een groep. En daar zat ik aan het kerstdiner met mijn sonde in mijn neus en al mijn eten, super lief apart bereid door mijn familie, in bakjes.

Het jaar daarop was het grootste deel van mijn familie op vakantie. Kerstavond kwamen vrienden bij mij om samen te koken, eerste kerstdag had ik samen met mijn schoonzusje een hele simpele "normale" maaltijd bereid en tweede kerstdag kwam er een vriendin en hebben we lekker voor de tv de kaasfondue aangedaan. Eigenlijk bestond de kerst dat jaar alleen maar uit glutenvrij eten in een hele veilige omgeving bij mij thuis.

Vorig jaar hebben we voor het eerst sinds mijn diagnose met het hele gezin bij mijn ouders Kerst gevierd. En ook al was ik in de voorbereidingen nog erg gespannen, was het genieten om met elkaar te eten. Iedereen had een gang gemaakt en rekening gehouden qua bereiding met mijn dieet. En ook al had ik een kleine glutenfout een van de kerstdagen, ik wilde niet dat dit mijn Kerst zou verknallen. Dit jaar is het natuurlijk afwachten of we door corona met elkaar kerst mogen vieren, maar qua eten zie ik er niet meer tegenop! Laat dat kerstdiner maar komen!

Door de jaren heen heb ik geleerd meer ontspannen om te gaan met mijn coeliakie en lactose intolerantie. Ik geniet weer van samen eten. En ik voel me zo dankbaar met de lieve mensen om mij heen die zoveel rekening houden met mijn dieet. En dat is wat ik jullie in deze kerstgedachte ook gun. Dat Kerst niet draait om eten, maar dat je vooral kan genieten van de gezelligheid met de mensen die je dierbaar zijn. Ik wens jullie dan ook veel liefde, geluk en gezondheid toe voor de feestdagen en het nieuwe jaar!

Door: Remke Kroeze | gluten-lactosevrijekookkunst.nl

Kerst staat voor mij bovenal voor verbinding. Wij vieren het altijd samen met familie. Ongedwongen, samen voor een mooi diner zorgen, samen spelletjes spelen. Heerlijk! Ik kan naar veel dingen uitkijken op die twee dagen, maar het kerstontbijt is echt één van mijn favorieten. Samen met de kids duiken we de keuken in. De één zorgt voor de broodjes en het beleg, lekker eitje koken; de ander zorgt voor het servies en bestek en zorgt dat de tafel er "kersterig" uit ziet. Weer een ander staat zich bij de kerstboom te vergapen aan alle cadeautjes...

De samenwerking, het rekening houden met elkaar. "Mam, waar zit jij? Dan zet ik jouw glutenvrije spullen daar." Dat is voor mij zo genieten! En geen gehaast; daar doen we tijdens het kerstontbijt niet aan. Lekker ontspannen en rustig eten, beetje meezingen met die foute kerstcd, samen lachen en cadeautjes uitwisselen. Dat alles is verbinding voor mij. En dat wens ik jou ook! Een heel fijn kerstfeest gewenst!

Door: Bianca Hermans | De Coeliakie Coach

Ik heb heel veel positieve herinneringen aan heel mijn glutenvrij verhaal, nu toch al 32 jaar...

Het is moeilijk om 1 herinnering te kiezen. Maar het mooiste vind ik als mensen spontaan rekening houden met mijn dieet, zonder dat ik eerst nog moet overleggen. In de loop van de jaren is heel mijn omgeving goed op de hoogte van mijn glutenvrij dieet. Dit maakt het dan ook veel makkelijker om bij hen op bezoek te gaan. Om dit aan te tonen, enkele voorbeelden, het zijn kleine aanpassingen voor hen maar voor mij is het extra genieten!!

- Tijdens een ontbijt wordt er voor mij niet enkel een glutenvrij broodje voorzien, maar ook een glutenvrij chocoladebroodje.
- Voor iedereen chocolaatjes bij de thee i.p.v. koekjes.
- Mijn ouders die op vakantie een glutenvrije bakker tegenkomen en een glutenvrij gebakje meebrengen voor mij.
- Vriendinnen die glutenvrije recepten doorsturen.

En zo zou ik nog wel even kunnen doorgaan. Aan deze momenten denk ik terug als ik het moeilijk heb met het dieet.

Door: Nathalie Grietens | glutenvrijmetnathalie.be



Amandel chocoladetaart met frambozen

Ook lactosevrij!

Door: Remke Kroeze | gluten-lactosevrijekookkunst.nl

Met kerst vind ik het echt heerlijk om met de hele familie 's morgens taart te eten. En deze amandel chocoladetaart met frambozen is super makkelijk om te maken en erg geliefd bij iedereen!

Ingrediënten:

Voor de amandellaagjes:

- 200 gram amandelmeel
- 200 gram suiker
- 4 eieren (5 bij kleine eitjes)
- citroenschil van 1 citroen
- beetje kaneel naar smaak

Voor de chocoladefrosting:

- 300 ml kokosmelk
- 125 gram cacao (hou je van bitter, dan kan je iets meer doen)
- 80 ml honing
- 30 ml gesmolten kokosolie

Voor de garnering:

- frambozen
- poedersuiker

Overige:

- 3 bakblikken van 15 cm
- bakpapier
- beslagkommen, garde, paletmes (of iets anders waarmee je de taart kan afsmeren)

Bereidingswijze:

- Je begint met het bakken van 3 amandeltaartjes.
- Roer de eieren met de suiker goed door elkaar zodat de suiker vermengt met het eieren.
- Voeg het amandelmeel, de citroenrasp en het kaneel erbij en roer het tot een egaal beslag.
- Bekleed de bakvormen met bakpapier en verdeel het beslag in de 3 vormen.
- Bak de amandeltaartjes op 175 graden in ongeveer 15 min af. De taart mag van binnen nog een beetje klef zijn.
- Haal de taartjes met bakpapier uit de vorm en laat de taartjes afkoelen.
- Doe alle ingrediënten voor de chocoladefrosting in een kom en roer dit tot een egaal mengsel.
- Als je taartjes goed afgekoeld zijn is het tijd om de taart op te bouwen.
- Leg het eerste amandeltaartje op een bord. Smeer hier een laag chocoladefrosting op. Leg vervolgens het volgende taartje erop en smeer hier ook weer chocoladefrosting op. Vervolgens leg je het laatste taartje op de chocoladefrosting.
- Nu ga je de hele taart insmeren met de rest van de chocoladefrosting. Dit gaat het makkelijkste als je bovenop begint en dan vervolgens de zijkanten insmeert en je hierbij het bord draait.
- Als de taart helemaal bedekt is, laat je hem stevig worden in de koelkast.
- Als je taart stevig is (de frosting wordt niet hard!) is het tijd om de taart te versieren.
- Leg de frambozen bovenop de taart, zodat de hele bovenkant bedekt is.
- Als laatste strooi je de poedersuiker erover.

Glutenvrije Voornemens

Oefening van voornemen naar succes

Door: Bianca Hermans | De Coeliakie Coach

December is een mooie maand om te reflecteren. En poeh... wat hebben we dit jaar veel om op te reflecteren! Ik ben iemand die echt in het hier en nu leeft; niet te ver vooruit en niet te ver achteruit. Maar er zit veel kennis in het verleden en daarom is het juist goed om af en toe even terug te kijken. En als je dan toch bezig bent, kan je gelijk even vooruit kijken.

Zo ontstaan voornemens. Bijvoorbeeld gezonder glutenvrij gaan eten of meer sporten of meer tijd voor jezelf inplannen. We hebben allemaal voornemens. De één is bewuster met zijn of haar voornemens bezig dan de ander. De mate van succes hangt echter af van hoe bewust je met je voornemens bezig bent. Daarom neem ik je graag mee in deze oefeningen zodat je van je voornemen een succes kan maken.

Oefening 1: Leef je in

Zorg dat je comfortabel zit, staat of ligt. Ontspan je en richt je aandacht even een paar tellen op je ademhaling. Zodra je merkt dat je tot rust komt, stel jezelf de drie volgende vragen:

1. Wat heeft de afgelopen periode mij gebracht?
2. Waar ben ik blij mee?
3. Wat waren uitdagingen?

Leef je helemaal in. Ga in gedachten terug naar mooie momenten, naar moeilijke momenten. Waar was je? Met wie was je? Hoe voelde je je? Welke gedachten gingen er door je heen?

Zodra je deze vragen voor jezelf hebt beantwoord, stel je jezelf weer 3 nieuwe vragen:

1. Waar wil ik naar toe?
2. Wat wil ik zo houden?
3. Wat zou ik willen veranderen? En wat zie ik mijzelf doen, zodra ik dit heb veranderd?

Kortom: hoe ziet voor jou de gewenste situatie/ jouw voornemen eruit? Leef je hier ook weer helemaal in. Waar ben je? Met wie ben je? Hoe voel je je? Neem hier echt even de tijd voor en maak het zo specifiek mogelijk. De truc zit 'm namelijk in de mate van het inleven: wanneer jij in gedachte die gewenste situatie al hebt beleefd, dan gaat jouw onbewuste er al naar toe werken. En dat is stap 1 naar succes!



Oefening 2: Plan, Do, Check, Act:

Iets veranderen in je leven of nieuw gedrag aanleren gaat niet vanzelf. Daar heb jij zelf heel bewust aan te werken. Maar hoe?! Het is zo makkelijk om door de drukte in je leven afgeleid te raken van je voornemens. Voor je het weet ben je ze weer vergeten. Ga daarom planmatig en stapsgewijs te werk:

- Schrijf jouw mooie voornemens eerst eens op. Pak pen en papier. Schrijven heeft meerdere functies. Het zorgt voor afstand en overzicht. Maar het mooiste is dat schrijven echt gelukkiger maakt. Uit onderzoek blijkt namelijk dat schrijven het stress-hormoon cortisol verlaagt. En nieuw gedrag aanleren lukt nu eenmaal niet met hoge cortisolwaarden in je bloed. Schrijven dus!
- Plan. Maak je voornemen realistisch en ga het inplannen in je agenda. Leg de lat niet te hoog; stap laag in.
- Do. Ga het doen! Zet die stap en ga het doen, maar leg de lat nog steeds lekker laag.
- Check: Ervaar heel bewust wat het met je doet. Gaat het je gemakkelijk af of kost het meer moeite. Ga bij jezelf te rade waarom dat zo is: waarom werkt het of wat houdt je tegen? En ga vervolgens na wat het effect/ de uitkomst is, wat zijn de resultaten?
- Act: Lukte het de eerste keer nog niet zo makkelijk en weet je waar het aan ligt? Pas het dan aan en ga het weer inplannen en doen. En nog een keer. En nog een keer. Oefening baart kunst!

Als je nieuw gedrag wil aanleren, dan zijn daar nieuwe verbindingen in je brein voor nodig. Die ontstaan door dat nieuwe gedrag telkens weer opnieuw te doen. Hoe vaker je het doet, des te steviger die nieuwe verbinding wordt, des te makkelijker je het nieuwe gedrag kan volhouden. Oefenen, oefenen, oefenen dus. En lukt het een keer niet? No worries, dat hoort er bij. Je pakt het nieuwe gedrag daarna gewoon weer op.

Wanneer ga jij aan de slag?

Omdat we dus vaak en/of bewuster reflecteren in december, willen we in januari graag aan de slag met onze voornemens. Maar eigenlijk kan je natuurlijk op elk gewenst tijdstip reflecteren en aan de slag met je nieuwe voornemens!

Wanneer ga jij aan de slag? Laten we elkaar inspireren en steunen: deel je voornemen op social media met #gelukkigglutenvrij en laat weten hoe de oefeningen je vergaan!



Glutenvrij stoofvlees – hachee



Door: Lisanne Bosch | de Glutenvrije Diëtist

Zoek jij nog een lekker recept voor deze koude wintermaanden? Ik ben gék op stoofpannetjes. Toen ik nog niet glutenvrij at ging er regelmatig iets van gluten door het stoofvlees. Bijvoorbeeld in het bouillonblokje, door het toevoegen van bier, brood, noem het maar op. Toen ik glutenvrij ging eten was ik dus op zoek naar een lekker recept voor stoofvlees zonder gluten. Dus zie hier mijn heerlijke en makkelijke recept voor glutenvrije hachee!

Ingrediënten:

- Ca. 500 gram vlees (bijvoorbeeld riblappen, runderlappen of sucadelappen)
- 2 uien
- 500 gram wortels
- 50 gram olie of vloeibare bak en braad (let op de ingrediënten: glutenvrij?)
- 2 eetlepels glutenvrij meel of maïzena
- 1 runderbouillonblokje en 500 ml water
- 1 kruidenbultje voor rundvlees
- 5 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- een snufje cayenne peper
- peper en zout
- 5 eetlepels azijn (gewoon azijn of bijv. wittewijnazijn, appelazijn)
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker



Bereiding:

Snijd het vlees in stukjes, de uien in ringen en de wortel in blokjes.

Verhit de boter of olie in de pan en bak het vlees mooi bruin

Voeg de uien en wortel toe aan de pan. De uien mogen een beetje glazig worden.

Vervolgens voeg je een snufje cayennepeper en wat gewone peper toe.

Hier moet je even bij blijven staan: doe twee eetlepels glutenvrij bloem bij het vlees in de pan. De bloem moet even meebakken (blijf goed roeren!).

Voeg vervolgens het water, bouillonblokje, het kruidenbultje, de azijn, de kruidnagels, de laurierblaadjes en een schepje bruine basterdsuiker toe.

Laat het geheel minimaal 2,5 uur stoven met de deksel op de pan (op laag vuur). Let op: blijf wel af en toe roeren.

Vind je de jus iets te dun? Laat dan nog even stoven zonder deksel. Te dik? Voeg wat water toe. Maak eventueel verder op smaak met peper en zout.

Zelf eten we dit altijd met aardappeltjes en rode kool met warme appel. Eet smakelijk!
Oh, stoofvlees laat zich trouwens prima invriezen. Dus maak gerust een dubbele portie zodat je een bakje in de diepvries kunt gooien.

HERSEN BREKERS

Door: Mirjam Holleman |
ikbenglutenvrij.nl

Kan jij deze hersenbrekers
oplossen? Vind de
oplossingen op blz. 45

Rekenpuzzel!

$$\text{broodje} + \text{broodje} = 22$$

$$\text{noten} \times \text{noten} = 9$$

$$\text{broodje} - \text{glutenvrij} = 10$$

$$\text{glutenvrij} + \text{broodje} \times \text{noten} = ?$$

Rebus



-eteken



+h +t



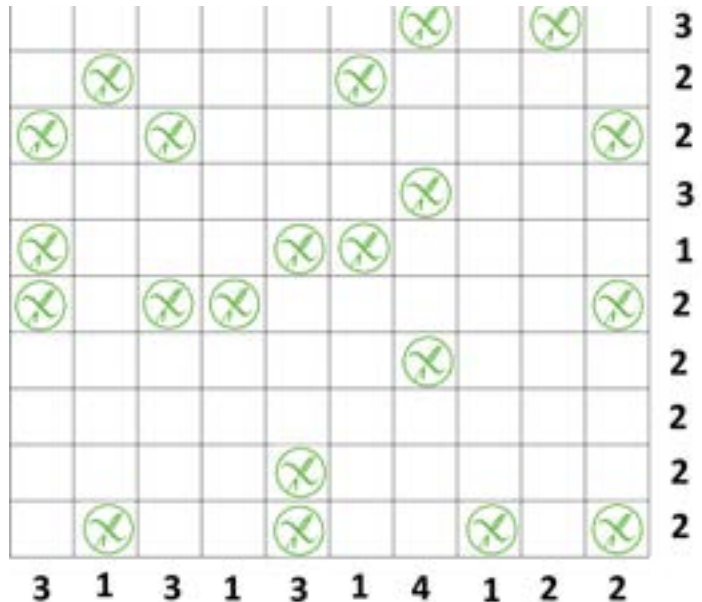
-st



--l

Glutenvrij broodje

1. Vind een plaats voor jouw glutenvrije broodjes.
2. Bij elk glutenvrij teken ligt 1 broodje.
3. Het broodje moet direct links/rechts/boven/onder het teken staan (schuin is niet toegestaan).
4. De cijfers geven aan hoeveel broodjes er in de rij of kolom liggen.
5. De broodjes raken elkaar nooit, ook niet schuin.
6. Een glutenvrij teken kan contact maken met meerdere broodjes, maar is slechts verbonden met 1.



Woordzoeker

Kan jij alle verborgen woorden in deze woordzoeker vinden?

H	F	H	Q	G	A	D	S	R	A	A	J	E	D	U	O	Q	I
V	U	W	H	H	X	N	E	L	L	O	B	K	R	A	W	K	P
Z	D	N	W	H	E	P	V	Z	C	L	I	X	H	U	U	S	R
C	N	E	M	A	S	A	V	S	P	R	U	I	T	J	E	S	B
H	S	G	Q	H	K	C	A	D	E	A	U	T	J	E	S	P	O
X	N	I	E	U	W	J	A	A	R	S	D	A	G	P	I	G	R
F	S	S	D	V	O	O	R	N	E	M	E	N	S	D	O	L	R
E	L	F	I	R	T	J	M	T	A	A	R	T	G	B	J	R	E
V	S	L	C	U	K	H	T	I	R	A	M	I	S	U	P	K	L
S	W	M	K	E	J	E	G	L	U	T	E	N	V	R	I	J	G
C	E	E	S	M	I	Q	U	S	V	B	A	K	K	E	N	F	I
C	Q	S	V	O	J	A	O	M	O	B	L	T	T	J	V	G	L
U	N	N	B	R	O	C	C	O	L	I	S	O	E	P	U	P	V
L	Y	W	S	K	R	Y	N	E	K	K	O	L	V	M	R	A	D
N	K	G	E	E	E	C	E	N	G	E	L	T	J	E	S	V	O
R	W	R	Z	C	J	I	Q	H	U	E	N	I	Z	A	G	A	M
O	S	W	E	S	P	I	T	S	C	O	E	L	I	A	K	I	E
T	R	Q	K	H	Y	X	T	O	L	I	E	B	O	L	L	E	N

- BAKKEN
- CADEAUTJES
- ENGELTJES
- KWARKBOLLEN
- OLIEBOLLEN
- SPRUITJES
- TIRAMISU

- BORREL
- COELIAKIE
- GLUTENVRIJ
- MAGAZINE
- OUDEJAARSDAG
- TAART
- TRIFLE

- BROCCOLISOEP
- DARMVLOKKEN
- KERST
- NIEUWJAARSDAG
- SAMEN
- TIPS
- VOORNEMENS

4 Feestelijke Voorgerechten

Door: Ingrid Kooijman | Meerdanglutenvrij.nl



Witte kerstpizzahapjes met prosciutto crudo

Ingrediënten:

Deeg voor 1 pizza
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels Provençaalse kruidenmix
1 teentje knoflook, geperst
Drie stevige draaien verse peper
80-100 gram prosciutto crudo, of andere Italiaanse ham

Bereiding:

- Maak pizzadeeg zoals op de verpakking staat, of volgens je eigen recept
- Rol het deeg uit tot een dunne lap
- Steek vormpjes uit het deeg, bijv. kerstboompjes en sterren
- Maak een kruidenolie: doe de olie, kruiden, peper en geperste knoflook in een kommetje en roer het goed door
- Doe een halve tot een hele theelepel kruidenolie op elke pizzastukje en smeer het uit met een kwastje
- Leg de vormpjes op een bakplaat en bak af volgens voorschrift
- Geniet van de heerlijke knoflookgeur die uit je oven opstijgt!
- Beleg de pizzastukjes met stukje ham



Komkommerkerstboompjes

Ingrediënten:

1 komkommer - gewassen
Vier schijven winterwortel (ca. 1 cm dik) of een dikke plak kaas
4 plakjes glutenvrije rookworst
4 lange saté prikkers

Bereiding:

- Snij de komkommer in de lengte in repen
- Rijg de komkommerplak op de prikker, zoals op de foto
- Steek met een vormpje vier sterretjes uit wortel of kaas
- Prik de sterretjes op de prikker
- Steek de andere kant van de prikker in de plak rookworst



Blini met voor elk wat wils

Ingrediënten:

75 gr glutenvrij boekweitmeel
 35 gr glutenvrij zelfrijzend bakmeel
 ½ tl glutenvrij bakpoeder
 1 ei (of eivervanger)
 180 ml sojamelk/rijstmelk of andere melk
 1 scheut citroensap
 30 gr gesmolten boter of margarine

Topping: bijvoorbeeld (soja)kruidenkaas en ge-rookte zalm, serranoham, tapenade van tomaten of wat gegrilde courgette en een dot (vegan) zure room.

Bereiding:

Doe de melen en het bakpoeder in een kom. Voeg het ei, de (soja)melk, citroensap en de gesmolten boter toe. Meng het mengsel goed door tot een egaal beslag. Gebruik hiervoor een mixer, vork of garde. Verhit wat olie of boter in een koekenpan (goed heet!). Doe voor elke blini een eetlepel beslag in de pan. Laat wat ruimte tussen de blini om ze makkelijker om te draaien. Bak de blini aan twee kanten mooi bruin. Beleg de blini met de topping.

Serveer ze meteen of warm ze even op voordat je ze serveert.



Icy lemonade

Ingrediënten:

300 ml 7-up of Sprite
 100 ml Spa rood
 4 bolletjes citroen-sorbetijs
 Vier eetlepels (gekleurde) kristalsuiker
 4 champagneglazen

Bereiding:

- Maak in een kan een limonade van de Spa rood en de 7-up
- Pak twee schaaltes: een met vier eetlepels water en een met een laagje kristalsuiker
- Doop de rand van de champagneglazen eerst in water en dan in de suiker
- Schenk de limonade (voorzichtig met de suikerlaag) in de glazen
- Doe er een bolletje ijs bij
- Serveer meteen

5 Simpele tips om jouw gezondheid te verbeteren.

Door: Koosje Janssen | [Kooszorgenloos.nl](https://www.kooszorgenloos.nl)

Een gezond leven willen we allemaal; elke dag energie hebben en zo min mogelijk fysieke klachten, oud worden zonder ziektes en met zo min mogelijk klachten. Wie wil dat niet?

Tegenwoordig worden wij overspoeld met diëten en nieuwe voedingshypes. Allemaal beloven ze een gezond en fittere versie van onszelf. Maar vaak zijn deze hypes maar van korte duur. Of we vallen wel degelijk af om vervolgens weer net zo veel aan te komen. Maar hoe verbeter je jouw gezondheid op de lange termijn, welke simpele stappen kun jij nemen om je dagelijks gezond en energiek te voelen?



Tip 1: Drink meer water

Ons lichaam bestaat voor 60% uit water en dit neemt af naarmate we ouder worden. Het is dus belangrijk om voldoende water te drinken en het lichaam te hydrateren.

Water drinken helpt mensen niet alleen om sneller af te vallen, maar helpt ook het behouden van het (streef) gewicht.

Water is ook belangrijk in het proces om voedingsstoffen te transporteren door het lichaam. Daarnaast worden gifstoffen door het lichaam afgevoerd en uiteindelijk uitgeplast. Water reinigt dus het lichaam. Hierdoor gaat je huid stralen en voel jij je energiek.

Heb je een futloos gevoel? Drink dan meer water. Heb je steeds dat honger gevoel maar net gegeten? Drink meer water. Gesport of naar de sauna geweest? Drink meer water.



Tip 2: Eet minder bewerkte voedingsmiddelen en meer groenten & fruit

De basis van clean eating is het consumeren van onbewerkt voedsel.

Clean eating is een uitgebalanceerd en persoonlijk dieet van verse, onbewerkte voeding, inclusief fruit, groenten, volle granen en gezonde vetten. Voor sommigen omvat het ook eieren, vlees, vis en zuivelproducten.

Welke voordelen clean eating heeft? Veel mensen zien een duidelijke verbetering in hun huid, gewichtsverlies of -behoud, meer energie, sterker haar en nagels, verbeterde mentale gezondheid en betere slaap.

In plaats van simpelweg op dieet te gaan, maken deze mensen vaak duurzame levensstijl-verschuivingen wanneer ze kiezen voor clean eating.

Clean eating komt niet noodzakelijk met eigen richtlijnen, maar hier zijn enkele tips om je te helpen de blootstelling aan chemicaliën, hormonen en sterk bewerkte ingrediënten te verminderen:

- Eet geen producten met meer dan 5 ingrediënten of met ingrediënten die je niet eens kunt uitspreken
- Experimenteer met home made cooking. Kant-en-klaar maaltijden bevatten vaak meer zout en zoetstoffen in vergelijking met voedsel dat je thuis bereidt. Begin klein door het simpel te houden en bouw langzaam aan je kook-repertoire.
- Beperk geraffineerde koolhydraten. Je zult de hoeveelheid 'wit' voedsel (die gemaakt zijn van witte suiker of witte bloem) uit het dieet willen verwijderen. Dit omvat alle voedingsmiddelen die witte suiker bevatten, evenals geraffineerde granen (zoals witte rijst) en voedingsmiddelen die witte bloem bevatten (zoals pasta, gebak en brood).
- Zorg voor consistente eettijden en probeer geen maaltijden over te slaan. Door om de paar uur volwaardige voeding te eten, voorkom je extreme schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Bovendien helpen voedzame voedingskeuzes een stabielere bloedsuikerspiegel te ondersteunen, wat kan helpen om ontstekingen te verminderen.
- Breng je bord in evenwicht. Probeer om bij elke maaltijd eiwitten, koolhydraten en vet binnen te krijgen. Dit zorgt voor een optimale bloedsuikerspiegel en kan onbedwingbare trek en sloom gevoel voorkomen. Enkele voorbeelden van goede eiwitbronnen zijn (grasgevoerd) vlees, vis, tempeh en peulvruchten. Eersteklas vet opties zijn avocado, olijfolie, noten en zaden. Maak gebruik van complexe koolhydraten, zoals volle granen, zoals quinoa, bruine rijst of boekweit, en groenten, zoals zoete aardappelen, spruitjes of artisjokken.

Eet meer volkoren granen, groenten en fruit en verminder het gebruik van bewerkte producten en suiker.

Tip 3: Verminder stress

Er zijn twee soorten stress: positief en negatief.

Stress is een normale reactie op opwindende gebeurtenissen, zoals verliefd worden, een nieuwe baan krijgen of een huis kopen. Stress is ook een vaste overlevingstechniek die in je lichaam is ingebouwd als bescherming. Wanneer triggers optreden, signaleert het sympathische zenuwstelsel de "vecht- of vluchtreactie", die je vervolgens mobiliseert om actie te ondernemen en gevaar te vermijden.

Het probleem is dat je lichaam het verschil niet kent tussen een beer die je achterna zit en werkgerelateerde angst.

De stressreactie van je lichaam is volkomen gezond als er een echte noodsituatie is (zoals een beer achtervolging). Maar als je lichaam constant stresssignalen krijgt voor alledaagse problemen (zoals werkgerelateerde angst), zul je na verloop van tijd een burn-out krijgen. Niet de bedoeling dus.

Net zoals het sympathische zenuwstelsel de 'vecht- of vluchtreactie' inschakelt, schakelt het parasympathische zenuwstelsel het uit. Het parasympathische zenuwstelsel helpt het lichaam energie en rust te behouden. Het vermogen om van "vechten of vluchten" naar "rusten en verteren" te gaan, is van cruciaal belang voor je gezondheid.

Helaas komt het terugkeren naar ontspanning bij de meeste mensen in de huidige snelle samenleving niet onmiddellijk voor. Terwijl we allemaal in paniek rondrennen van onze dagelijkse beslommeringen, verstoort chronische stress het natuurlijke evenwicht dat nodig is voor een optimale gezondheid. Het versnelt het verouderingsproces en verhoogt de vatbaarheid van het lichaam voor (chronische) ziekten. Het is dus belangrijk om regelmatig te ontspannen.

Technieken om stress te verminderen

- Oefen kalmerende activiteiten zoals meditatie en lichte bewegingen (ga wandelen, fietsen, rustige yoga).
- Leef en werk in een opgeruimde, rustige omgeving.
- Plan in je agenda momenten om te ontspannen.
- Prioriteer je taken en concentreer je op één ding tegelijk.
- Delegeer taken waar mogelijk, heb je er geen zin in of kost het je te veel tijd? Besteed het uit!

Tip 4: Beweeg meer!

Er zijn maar weinig keuzes in je levensstijl die zoveel impact hebben als fysieke activiteit, we zijn dus niet voor niets gefocust op al die fitgirls op social media! Er zitten niet alleen lichamelijke voordelen aan voldoende bewegen, maar ook onze mentale gezondheid gaat vooruit. Zo is er minder kans op o.a. depressie, dementie, burn-out en andere mentale aandoeningen.

Wist je dat zeven uur bewegen per week het risico op vroegtijdig overlijden met 40% vermindert? Studies tonen aan dat zowel matig als intensief bewegen de levensduur en de kwaliteit van leven aanzienlijk verbetert. Lichamelijke activiteiten geven je een energiek gevoel, je slaapkwaliteit verbetert en het ondersteunt bij een gezond gewicht.

We weten dat regelmatig bewegen een gunstig effect heeft. Dus hoe meer we onszelf en anderen kunnen inspireren en motiveren om te bewegen, hoe beter.

Je hoeft dus niet per se naar de sportschool te gaan. Dagelijks wandelen, fietsen, zwemmen heeft ook een gunstig effect op onze gezondheid. Kies een fysieke activiteit uit waar jij je prettig bij voelt.

Tip 5: Slaap

Hoeveel je slaapt & de kwaliteit van je slaap heeft invloed op bijna elk aspect van je dagelijkse leven.

Een goede nachtrust is essentieel voor stress- en gewichtsmanagement en je algehele gezondheid.

Uit onderzoek is gebleken dat het risico op obesitas stijgt met 23% bij slechts 6 uur slaap per nacht, stijgt met 50% bij 5 uur per nacht en 73% bij 4 uur per nacht. Voor een gunstig effect op de gezondheid wordt 7 tot 8 uur slaap per nacht aanbevolen.

Daarnaast kan onvoldoende slaap leiden tot: verminderde immuniteit, versnelde veroudering en risico op diverse aandoeningen. Ook leidt verminderd slapen tot het maken van slechte voedingskeuzes en portiegrootte. Hierdoor zie je o.a. de stijging in lichaamsgewicht, ook de hoeveelheid cortisol (stresshormoon) neemt toe bij te weinig slaap. Dit leidt dan weer tot een afzwakking van het immuunsysteem waardoor je minder weerbaar bent voor o.a. griep en andere aandoeningen.

Een goede nachtrust is dus erg belangrijk. Verbeter je nachtrust door elektronische apparatuur uit de slaapkamer te verbannen. Geen TV, laptops, iPads, telefoons in en rond het bed. Probeer een slaapritueel te creëren waardoor je tot rust komt. Misschien een warme douche of in bad, lekker een boek lezen of rustgevend muziek.

Elk jaar lees ik bij het kerstdiner bij mijn – inmiddels ex – schoonfamilie een kerstverhaal voor. De eerste keer nog wat terughoudend, want vond de rest deze nieuwe traditie wel net zo leuk als ik? Het jaar erna al met meer zelfvertrouwen.

Inmiddels is het een traditie waar ik aan hecht. In november begint de zoektocht, online, in boekhandel en in de bibliotheek, naar het juiste verhaal: niet te lang, niet te zoet, niet te kinderachtig of te moralistisch en geschikt voor een brede leeftijdscategorie. Dit jaar besloot ik het kerstverhaal zelf te schrijven, speciaal voor dit nummer van Gelukkig & Glutenvrij en om daarna ook voor te lezen aan de familie. En dat was zeker niet makkelijker dan de zoektocht van de jaren hiervoor. Maar wie weet luid ik met dit verhaal (blz. 44) voor jou en voor mij een nieuwe traditie in.

**Door: Ingrid Kooijman |
Meerdanglutenvrij.nl**

Nog meer kerstgedachtes...

Tijdens de kerstdagen is het vaste prik om te eten met mijn ouders en schoonouders. Sinds een aantal jaren een reden om te stressen, zou er wel goed rekening gehouden worden met mijn gluten- en lactoseintolerantie? Vaak bespreek ik het menu van tevoren, zodat ik zeker weet dat het niet mis zal gaan. Kerst 2019 zou niet anders worden. Gelukkig mocht ik voor het dessert zorgen, wat voor mij een mooie gelegenheid zou zijn om weer iets nieuws te bedenken voor mijn blog. Ik had super veel zin in het dessert wat ik bedacht had, namelijk de advocaat trifle die ook in dit magazine staat. Alles was in huis gehaald, er kon niets mis gaan, ik zou met kerst een heerlijk dessert eten.



Dat had ik gedacht. De dag voordat we gezellig met elkaar zouden eten deed ik een zwangerschapstest en deze was positief! Met kerst wordt door velen de geboorte van Jezus Christus herdacht, duizenden jaren geleden. Ik kon deze kerst alleen maar denken aan het kleine mensje dat in mijn buik groeide. Omdat het nog zo pril was wilde ik het mijn familie nog niet vertellen. Ook wilde ik hen niets laten merken, een hele uitdaging omdat er wijn geschonken werd en ik net deze kerst een dessert bedacht had met alcohol erin! Ik besloot een apart dessert voor voor mezelf te maken, de advocaat trifle zonder advocaat. Ik kreeg hier uiteraard vragen over, ik kon deze keer (onterecht) mijn glutenintolerantie te schuld geven. De meeste familieleden namen hier genoeg mee. Maar mijn schoonzus en zwager geloofden niet dat er in advocaat gluten zaten, en toen ik ook geen wijn dronk, omdat ik de avond ervoor (zogenaamd) al veel gedronken had, wisten ze genoeg. Ze hadden geen zekerheid en hebben daarom deze avond nog niets gezegd. Wel hebben ze diezelfde avond een filmopname gemaakt en hun vermoedens daarin uitgesproken, deze kregen we opgestuurd toen we bekend maakten dat we ouders zouden worden. Heel erg leuk!

Zo zie je maar weer dat het soms best wel 'handig' kan zijn zo'n glutenintolerantie!

Door: Marina Roozmond | marinaseetgewoontes.nl

Ik heb veel mooie herinneringen aan mijn glutenvrije kerstvieringen van de afgelopen jaren. De borrelplank met anti-pasti van Elpidio in Voorburg. Mijn beste vriend tevens danspartner die een compleet glutenvrij kerstdiner in elkaar draaide voor mij en mijn gezin, waar ook zijn familie van mee at, zonder gedoe. Maar ik hoop toch vooral dat we volgend jaar weer gewoon en normaal kunnen doen wat we willen met Kerst!

Door: Yacintha Pex | Yacynthapex.nl

Kerstmeditatie

Heb jij even de behoefte om te ontspannen? Beluister de speciale kerstmeditatie van Yacintha via Soundcloud om even tot rust te komen. Klik rechts op de play knop om deze te openen!

of ga naar <https://soundcloud.com/yacinta-pex/>





Glutenvrije Kwarkbollen

Door: Bianca Hermans | [De Coeliakie Coach](#)

Ingrediënten

- 100 gram glutenvrije havermout
- 200 gr glutenvrije meel
- 1 zakje glutenvrije bakpoeder
- theelepel zout
- 3 eetlepels basterdsuiker
- 225 gram kwark
- 30 gram gesmolten boter
- een geklutst ei (of koffieroom)
- ca. 3 eetlepels sesam-, chia- of maanzaad (optioneel, kan ook worden gedecoreerd met andere zaden of vulling)

Bereiding:

Meng allereerst de havermout, het meel, bakpoeder, het zout en de suiker in een kom door elkaar zodat deze goed gemengd zijn. Kneed dan vervolgens de kwark en de gesmolten boter erdoor tot een samenhangend deeg. Dit gaat perfect in de keukenmachine overigens.

Wil je er bijvoorbeeld rozijnen doorheen doen, laat ze dan eerst wellen en voeg ze op dit punt in het recept toe. Nog even goed sneden en klaar is kees. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Verdeel het deeg in 12 gelijke bolletjes en leg deze vervolgens op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk de bolletjes met een geklutst ei (of koffieroom) en bestrooi ze eventueel met sesam-, chia- of maanzaad. Doe de bakplaat in de oven en laat de bolletjes voor 25 minuten in de oven totdat ze lichtbruin worden. Laat ze uiteindelijk goed afkoelen voor je ze serveert. Je kan ze overigens ook prima invriezen!



Havermoutdessert

Door: Nathalie Grietens | glutenvrijmetnathalie.be

Ingrediënten:

- 12 eetlepels (lactosevrije) yoghurt
- 8 eetlepels glutenvrije havermout
- 2 eetlepels kokosolie
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel kaneel
- 150 gram (diepvries) frambozen
- Optioneel: aardbeien en munt

Bereiding:

- Zet een steelpannetje op een laag vuur en smelt de kokosolie.
- Voeg 2 eetlepels ahornsiroop toe.
- Voeg de havermout en de kaneel toe en roer goed door elkaar.
- Haal het mengsel van het vuur en laat afkoelen.
- Zet een ander steelpannetje op het vuur en doe hierin de frambozen met één eetlepel ahornsiroop.
- Laat dit zolang pruttelen totdat je een confituur-achtige structuur hebt.
- Haal het mengsel van het vuur en laat afkoelen.
- Als alles is afgekoeld kan je starten met het samenstellen.
- Schep 3 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels frambozensaus en 2 eetlepels havermout in een glaasje.
- Herhaal dit nog een keer.
- Werk af met aardbeien en een blaadje munt.



Kerstontbijt op de berg

Door: Ingrid Kooijman | Meerdanglutenvrij.nl

Malin haalt diep adem. Een luchtig sneeuwvlokje dringt kriebelend haar neus binnen. Met een zwaai gooit ze haar rugzak in de cabine. Ze kijkt langs dikke kabels omhoog de berg op. Ze lijken te eindigen in een grijs niets. Het is dat ze weet dat aan het eind van de kabelbaan het hotel staat.

Zouden de anderen er al zijn? Janusz vanuit het noorden, Kalle uit het zuiden met Roberto uit het westen en Anneli rechtstreeks uit het oosten. Precies alle windrichtingen vertegenwoordigen ze. Zelf komt ze uit het midden van dit koude land naar deze afgelegen plek. Ze stapt in – nog even genietend van de prettige eenzaamheid.

Als ze boven aankomt is de lobby van hotel is amper verlicht. Een rafelige loper leidt naar een ruimte die de keuken blijkt te zijn. Raar eigenlijk, denkt Malin, een hotel waar je zelf je eten gaat bereiden in de keuken. Alleen het diner op kerstavond wordt verzorgd. Daarna gaat het personeel naar huis om zelf kerst te vieren en blijven zij met z'n vijven – en wat andere gasten – achter, boven op die berg. Het was Kalles idee om hier heen te gaan.

Malin zet haar tas op het keukenblad en steekt haar hand er in. Tot op de bodem bevoelt ze alle items. Haar vingers glijden langs de zachte wol van de dikke Poolse trui die ze op de markt kocht, langs de naad van haar favoriete joggingbroek, over de glanzende stof van haar toilettas. Waar is het? Het pakje van een halve kilo, zorgvuldig gewikkeld in stug bruin papier. Haar buik trekt samen als het ziet staan – op de toonbank in de winkel, klaar om het als laatste van de boodschappen in haar rugzak te doen. Kalle had wel gezegd dat ze niets mee hoefde te nemen Maar ze wilde gewoon iedereen verwennen met haar traditionele kerstontbijt. Net als elk jaar.

Met grote stappen loopt Malin terug door de hotellobby, naar buiten. Ze kijkt naar de kabelbaan en dan op haar horloge. Een half uur.

Eenmaal beneden trekt ze een sprintje door de donkere straten van het dorpje richting het plein. Daar heeft ze vanmorgen een delicatessenwinkeltje gezien.

Een streng bellen klingelt hard als ze de deur open doet. Die! Ze wijst priemend naar het pakje dat ze wil hebben – vijf minuten nog.

Als ze de hoek om rent, is de kabelbaan al slingerd halverwege zijn laatste ritje naar boven.

Net te laat, lopen dan maar. Malin rilt. Het wordt al donker, ze moet snel zijn. Ze loopt de helling op, ondanks haar bergschoenen slappend door de sneeuw. Ploegend, druppels zweet lopen langs haar rug. Het pad is nog net zichtbaar. Ze licht zichzelf bij met haar mobiel.

Anderhalf uur. Het vale licht van het hotel is nu dichterbij.

“Moedertje Malin!” roept Kalle als ze verkleumd binnenkomt. Hij komt net de keuken uitlopen met een glas wijn in zijn hand. “Waar hing jij uit? Ik zag dat je het niet kon laten en tegen mijn uitdrukkelijke verzoek in toch boodschappen hebt meegenomen voor het kerstontbijt”. Ze negeert zijn opmerking – iemand moet toch voor deze troep hongerige wolven zorgen?

Malin kijkt vragend naar Kalle. Normaal gesproken kun je hem uittekenen met een biertje in zijn hand. “Wat drink jij dan?” vraagt ze. En op datzelfde moment herinnert ze zich een verhaal over een artsbezoek, een onderzoek en een uitslag. Daàrom wilde Kalle naar dit self-catering hotel!

Terwijl Malin high-fivend langs Kalle heen loopt, gooit ze – schijnbaar achteloos – een pakje in de vuilnisbak. Ze kan de blini ook prima zonder de bloem maken.

Tip: Benieuw naar deze smakelijke glutenvrije blini's? Op blz. 37 vind je het recept om jouw kerstontbijt op te fleuren.



Colofon:

Hoofdredacteur:
Mirjam Holleman

Eindredactie:
Yacintha Pex
Bianca Hermans

Vormgeving:
Tessa van Verk

Tekstredactie:
Mirjam Holleman
Tessa van Verk
Yacintha Pex
Ingrid Kooijman
Remke Kroeze
Koojse Janssen
Fabienne van Doornmalen
Barbara Roelofs
Lisanne Bosch
Nathalie Grietens
Marina Roozmond
Bianca Hermans

Beeldmateriaal:

Alle beelden in het tijdschrift zijn eigen materiaal of afkomstig van platformen, zoals Adobe Stock, Pexels en Shutterstock. Niets uit het magazine mag worden gebruikt, gekopieerd of vermenigvuldigd zonder toestemming.

Advertenties:

Informatie over advertenties via:
contact@gelukkigglutenvrij.nl

© 2020 Gelukkig & Glutenvrij. All rights reserved.

 [/gelukkigglutenvrijmagazine](https://www.facebook.com/gelukkigglutenvrijmagazine)

 [/gelukkigglutenvrijmagazine](https://www.instagram.com/gelukkigglutenvrijmagazine)

 contact@gelukkigglutenvrij.nl

 www.gelukkigglutenvrij.nl

Gelukkig & Glutenvrij

Antwoorden puzzels:

Oplossing rekenpuzzel: 19
Oplossing rebus: Glutenvrij hoort erbij!

Van de woordzoeker en 'het glutenrijke broodje' is helaas geen oplossing beschikbaar.

