





# Zonder Tarwe Maar Even Lekker!

*Een boek vol heerlijke gerechten zonder de bekendste graankorrel!*

Janne De Rooze

Schrijver: Janne De Rooze  
Coverontwerp: Zonder Tarwe Maar Even Lekker  
Foto's: Janne De Rooze  
© <De Rooze Janne>



# INHOUD

Voorwoord	6
Hoe is dit boek ontstaan?	7
Recepten	9
Slotwoord	84



# VOORWOORD

Het is niet altijd makkelijk om lekker en snel eten op tafel te toveren rekeninghoudend met een allergie en/of een intolerantie. Meer en meer mensen kampen met een overgevoeligheid voor de bekendste en meest gebruikte graankorrel, namelijk tarwe. Het is niet altijd evident ingrediënten en/of recepten te vinden waarin tarwe niet verwerkt zit. No stress! Vanaf nu wordt het kinderspel.

In dit boek vind je diverse recepten terug waarin geen graantje tarwe te bespeuren is. Deze gerechten zijn simpel en onweerstaanbaar lekker. Bovendien kunnen de recepten een inspiratie vormen om zelf aan de slag te gaan en te gaan experimenteren in de keuken.

Veel lees- en bakplezier!



# HOE IS DIT BOEK ONTSTAAN?

Jarenlang, dag in dag uit had ik vaak last van buikpijn. Van maagpijn tot een opgezwollen buik. Na een lange zoektocht kwam ik bij een bekend graan terecht, namelijk tarwe. Sinds ik tarwevrij eet, is mijn leven veranderd.

Het kostte mij en mijn familie veel energie om dit te achterhalen. Eens ik wist wat er aan de hand was, begon een nieuwe uitdaging namelijk op zoek gaan naar producten zonder tarwe. Honderden verpakkingen heb ik in mijn handen gehad (toen er nog geen sprake van corona was) en honderden etiketten heb ik gelezen en geanalyseerd. Keer op keer.

Vaak kunnen overgevoeligheden niet bewezen worden maar is dit slechts een veronderstelling, wat het vaak nog moeilijker maakt om uit te leggen aan onze omgeving. Vaak worden wij niet begrepen. En dat zorgt soms voor de nodige frustratie en verdriet.

Een overgevoeligheid kan achterhaald worden aan de hand van een eliminatietest, een soort oorzaak-gevolgonderzoekje. Dit houdt in wanneer je tarwe inneemt (oorzaak) en last hebt van buikklachten (gevolg), tarwe de boosdoener kan zijn van je klachten. Je kan overgevoelig reageren op de inname van tarwe waardoor onder andere gasvorming in de darmen ontstaat. Wanneer er minder tot geen tarwe geconsumeerd wordt en de klachten afnemen of verdwijnen, kan dit het positief gevolg zijn van het elimineren van tarwe. Het kan berusten op toeval maar wanneer dit zich meerdere keren voordoet, kan bijna met zekerheid gezegd worden dat je lichaam overgevoelig is voor tarwe en je beter tarwevrij gaat eten. Je zal je ongetwijfeld stukken beter voelen.

Vanaf de eerste week dat ik tarwe geschrapt had uit mijn leven, verdwenen mijn klachten geleidelijk aan. Je lichaam heeft uiteraard even de tijd nodig om te herstellen. At ik een gerecht met tarwe erin verwerkt, duurde het niet lang alvorens ik opnieuw tal van buikklachten ervaarde. Ik was zo gelukkig dat ik geen buikpijn meer had door tarwevrij te gaan eten. Er bestaan heel veel lekkere dingen waar tarwe inzit, maar de pijn die ik erdoor ervaar is absoluut allesbehalve aangenaam. Ik vind het niet waard om pijn te ervaren. Je leert opnieuw genieten van dingen die je wel kunt eten. In dit boek bewijs ik dat tarwevrij eten even lekker of zelf nog lekkerder is dan gerechten met tarwe.

Op restaurant gaan is iets moeilijker maar tegenwoordig houden meer en meer zaken rekening met mogelijke allergenen.

Ken je dat gevoel wanneer je vertelt aan mensen dat je geen tarwe mag eten omdat je lichaam het niet verdraagt en ze al snel gaan concluderen dat je geen gluten mag eten? Vervelend hé, maar vaak kunnen mensen er niet aan doen en is dit een gevolg van gebrek aan kennis.

Wanneer je geen tarwe kan verdragen, wil dit zeggen de volledige korrel (zemelen, kiemen, gluten...). Althans dit is bij mij toch het geval. Wanneer je glutenintolerant bent, wijst dit erop dat je het eiwit van diverse graansoorten zoals spelt, gerst, rogge, tarwe... niet kunt verdragen. Deze mensen kunnen bijvoorbeeld wel de zemelen en de kiemen van het graan eten. Het is dus niet met

elkaar te vergelijken. Vaak zijn glutenvrije producten wel tarwevrij maar hier mag je nooit van uitgaan. TIP! Best elk product dat je koopt extra controleren aan de hand van de ingrediëntenlijst. Allergenen worden steeds onderlijnd, vetgedrukt of in DRUKLETTERS vermeld.

Dit boek zit vol recepten die eenvoudig te bereiden zijn. Deze recepten zijn bovendien lekker en snel klaar. Geen enkel recept omvat een bron van tarwe en niemand zal het verschil merken. Bovendien zijn de meeste recepten gebaseerd op de gezonde voeding aangezien ik zelf voedings- en dieetkunde heb gestudeerd. Ik hoop dat dit boek een inspiratiebron kan zijn om zelf heel wat nieuwe recepten te proberen.





# RECEPTEN

Binnen de receptenbundel heb ik een onderscheid gemaakt tussen:

- ♥ Ontbijt
- ♥ Lunch
- ♥ Aperitief
- ♥ Dinner
- ♥ Dessert
- ♥ Diversen

Op deze manier krijg je een idee voor welk doel je deze gerechten kunt gebruiken. Uiteraard ben jij eindverantwoordelijke en kan je elk gerecht een eigen interpretatie geven.

Ik maak bij de gerechten regelmatig gebruik van gebruiksklare producten. Dit wil zeggen dat deze producten verkrijgbaar zijn in diverse grootwarenhuizen. Lekker makkelijk toch?

Bij elk gerecht geef ik onderaan tips over mogelijke toevoegingen, alternatieven, manier van serveren, bijhorende dipsauzen... Deze kan je vrijblijvend ook eens uitproberen. Zoek een versie die voor jou het lekkerst is en het beste bij je past!

Neem snel een kijkje en geniet van al dat lekkers!