fotografie KIM FEENSTRA | BÉNINE BIJLEVELD recepten

food talk

60 GLUTENVRIJE RECEPTEN

VERRUKKELIJKE
FOTOGRAFIE VAN
KIM FEENSTRA

UIT DE GLUTENVRIJE
KEUKEN VAN
BÉNINE'S KITCHEN

www.kosmosuitgevers.nl

© 2017 KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN, ONDERDEEL VAN VBK | MEDIA

© FOTOGRAFIE
Kim Feenstra *(food)* + **Mitchell van Voorbergen** *(lifestyle)*

© RECEPTEN
Bénine Bijleveld

© TEKSTEN
Bénine Bijleveld + Kim Feenstra

NAAR EEN IDEE VAN
Jeroen van de Mast | VDM Model Management BV

PROJECTMANAGEMENT
Nancy Burger

PROJECTBEGELEIDING
Philippine van der Goes *Liefde voor Lekkers*

CULINAIRE REDACTIE
Yolanda van der Jagt

GRAFISCH ONTWERP
Tein Traniello

VORMGEVING
Tein Traniello + Simone van Kins

BEELDBEWERKING
Paul Wolzak

STYLING
Marianne Snel *Homecooking Dept.*

PROPS
Alexandra Schijf *Alex styling*

VISAGIE
Bianca van der Steen *Geen Bluf!*

LOCATIES
Loes op Locatie, Hotel W Amsterdam, De Koffiesalon Spui

MET DANK AAN
Ruby Burger, Djezzy Spieker, Philippine Asjes
Cris de Bos, Result Recruitment
VDM Model Management

Eerste druk, juni 2017

ISBN 978 90 215 6596 5
NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker,noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

fotografie KIM FEENSTRA | BÉNINE BIJLEVELD recepten

food talk

INHOUD

food talk

OPMERKINGEN bij de recepten

*** De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml, de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2½ en 1¼ ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.**
*** Ovens verschillen onderling in temperatuur, zelfs die van eenzelfde merk. Lees de aangegeven temperaturen en baktijden als een betrouwbare aanwijzing, maar pas ze zo nodig altijd aan je eigen oven aan.**

COELIAKIE
Voorwoord Bénine 8

GLUTENVRIJ
Voorwoord Kim 11

GLUTEN:
even een stukje theorie 15

1.
Start 17

2.
Salades 41

3.
Soep 63

4.
Klein 87

5.
Groot 113

6.
Zoet 151

Register 172

Dank 176

No 5

coeliakie

In 2011 werd ik plotseling ziek. Het was midden in mijn studietijd en zomaar lag ik elke avond in foetushouding op de bank met helse pijnen in mijn buik. Daarnaast had ik elke dag last van mijn darmen – ik bespaar jullie de details – en zo'n vreemde harde buik die recht naar voren stond. Het hele jaar heb ik mijn huisarts bezocht, die geen juiste diagnose kon stellen en mij met verkeerde middeltjes naar huis bleef sturen. Tijdens dat jaar begon ik ook enorm af te vallen. Zo raakte ik in een jaar 12 kilo kwijt en was ik graatmager.

In 2012 werd ik in het ziekenhuis gediagnosticeerd met coeliakie, in de volksmond ook wel intolerantie voor gluten genoemd. Ik had aan veel ziektes gedacht, maar het was nooit bij mij opgekomen dat het iets met gluten te maken kon hebben. Na enige uitleg van de arts en wat uurtjes googelen verder, zag ik wat dit voor een impact ging hebben op mijn leven. Nooit meer biertjes drinken op een festival, tijdens lunchtijd niet even naar de bakker en voortaan elke verpakking checken op ingrediënten. Maar het ging nog veel verder dan dat. Omdat glutenvrij eten een hype begon te worden voor 'gezond eten', gingen mensen lacherig doen over gluten. Er werd aangenomen dat ik zo'n gezond meisje zou zijn en soms werd ik daardoor (en mede door gebrek aan kennis) niet serieus genomen in restaurants. Met als resultaat dat mijn darmen nog steeds werden aangetast en ik me doodziek voelde.

Nu, zes jaar later, kan ik zeggen dat ik een flinke dosis geduld heb gekregen om anderen uit te leggen wat coeliakie inhoudt. Glutenvrij eten heeft mij gemotiveerd om nog meer bezig te zijn met koken en dat heeft geleid tot het ontstaan van Bénine's Kitchen. Lekker eten kan 100 procent zonder producten met gluten, hoewel de meeste mensen dat niet denken. Om dat te bewijzen, maar vooral om het te delen met anderen die om wat voor reden ook glutenvrij willen eten, heb ik dit boek samen met Kim gemaakt. Kim is de aangewezen persoon om mijn gerechten mooi op de foto te zetten, omdat ze mij begrijpt en omdat ze zelf ervaren heeft dat glutenvrij eten helemaal niet saai of geitenwollensokkenachtig hoeft te zijn. Maar vooral omdat ze mijn verhaal respecteert.

Eten is een groot onderdeel – misschien zelfs wel de rode draad – van mijn leven geworden. Ik houd ervan om voor en samen met vrienden, familie en geliefden te koken. Daarom hoop ik ook dat Kim en ik mensen kunnen motiveren om de keuken in te duiken en koken weer leuk te maken. Laat het koken en eten leiden tot vriendschappen, tot verhalen en vooral tot momenten waarop je kunt ontspannen en genieten.

Liefs,
Bénine

Canon
EOS

glutenvrij

Ik ben niet zo goed in ontbijten, lunchen of dineren. Ik ben wel goed in eten. Vaak op onregelmatige tijden. En ik eet als een bouwvakker hoor ik vaak. Het liefst met mijn handen. Als het even kan dan heb ik alweer wat in mijn mond gestopt. Ik ben niet per se een snoeper. Maar ja, chocola en karamel kan ik niet weerstaan. Ik kan uren praten over eten. Toen ik ooit mee deed met *Expeditie Robinson* heb ik nachtenlang gedroomd over witbrood met roomboter en pure-chocoladehagelslag.
Midden in de nacht kun je me voor twee dingen wakker maken. Seks en eten. In dezelfde volgorde. Ik heb mezelf weleens afgevraagd wat ik zou kiezen als ik zou moeten kiezen tussen seks en eten. Dat vind ik dan meteen een stomme vraag van mezelf, want kiezen kan ik niet. Dan wordt het eten tijdens seks en daar krijg ik een heel onsmakelijk beeld bij. En beide zijn volgens mij bedoeld om van te genieten. En dat wil ik!
We genieten veel te weinig als je het mij vraagt. We zijn zo bezig met het leven te leven, dat veel aan ons voorbijgaat. Daarom vind ik samen eten met vrienden en/of familie zo belangrijk en gezellig. Ik vind het belangrijk met wie ik eet. Filosoferen over het leven en fantaseren over de toekomst. Ik wil intens kunnen genieten van het gerecht dat voor me staat. Daar word ik gelukkig van. Als er ruzie was in de familie zei mijn Molukse oma altijd dat eerst iedereen bij elkaar moest komen om te eten. Lekker eten is goed voor de ziel. Daarna werd er gesproken en weer gelachen.
Ongeveer twee jaar geleden ben ik begonnen zo veel mogelijk koolhydraatarm te eten. Ten eerste omdat ik dan voor mijn werk beter in shape zou blijven. Dit werd versterkt toen mijn vriendin Bénine, mijn keukenprinses, haar Instagram-account begon, met alle recepten uit haar glutenvrije keuken. Glutenvrij wordt nog steeds als iets truttigs gezien en daar wilde ik verandering in brengen. Zo ook Bénine. Daarom zijn we aan dit boek begonnen. Omdat eten in het algemeen en in dit geval glutenvrij gewoon leuk moet zijn.
We hebben heel veel plezier gehad aan het maken van dit boek. Het was een avontuur, de recepten, de boodschappen, het koken, het schrijven en het fotograferen. Dat laatste was voor mij persoonlijk een uitdaging. Ik had nooit verwacht dat ik dit zo leuk zou vinden. Ik vind het bijna jammer dat het al af is. Maar des te trotser ben ik nu ik kan zeggen dat dit lekker mijn eigen boek is. En van Bénine of course! Een vrouw die daadwerkelijk alles uit haar (keuken-)kast heeft getrokken om van dit boek een verrassing te maken. Ik geniet... Intens! La vita è bella!

ZOEN!
KIM

GLUTEN:
even een stukje theorie

Voor wie niet precies weet wat gluten zijn, is hier een klein stukje theorie.
Wanneer je coeliakie (ook wel gluten-intolerantie genoemd) hebt, raakt het slijmvlies van je darm ontstoken als je eiwitten eet uit bepaalde granen, zoals tarwe, rogge, gerst en spelt. Deze eiwitten worden ook wel gluten genoemd. Wanneer je wel gluten consumeert, gaan de darmvlokken in je dunne darm kapot. Hierdoor krijg je allerlei soorten buikklachten. De darmvlokken zorgen ervoor dat de voedingsstoffen uit je voedsel in het bloed terechtkomen. Zonder darmvlokken ontstaan er tekorten in je lichaam, waardoor je gaat afvallen en er andere klachten ontstaan. In Nederland heeft 1 procent van de bevolking last van coeliakie.
Om erachter te komen of je coeliakie hebt, kan er aan de hand van een bloedtest een diagnose gesteld worden of er antistoffen in je bloed tegen gluten zijn. Vaak moet er dan nog aanvullend een maagscopie worden uitgevoerd, waarbij weefsel uit de dunne darm wordt gehaald. Hiermee kan er aangetoond worden of de darmvlokken aangetast zijn.
Daarnaast kunnen mensen ook last hebben van gluten terwijl er geen coeliakie vastgesteld kan worden. Een glutenvrij dieet helpt dan vaak wel tegen de klachten. Dit wordt glutensensitiviteit genoemd. De klachten lijken vaak op die van coeliakie: buikpijn, diarree dan wel constipatie, een opgeblazen buik, hoofdpijn en chronische vermoeidheid.

Als je inderdaad intolerant bent voor gluten, kun je producten zoals pasta, brood, bier, taart, koekjes, crackers et cetera niet meer eten. Gelukkig zijn voor de meeste producten inmiddels glutenvrije varianten gevonden die ook heel smaakvol zijn. Dat maakt glutenvrij eten toch een stuk makkelijker en leuker.

#glutenlijst

- Bloem en zetmeel van tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut en durum
- Brood, beschuit, crackers, pistolets, sandwiches en sommige rijstwafels
- Diverse bindmiddelen
- Taart, koekjes, pannenkoeken en wafels
- Muesli
- Pasta
- Paneermeel
- Couscous en bulgur
- Gemoute dranken, zoals bier en granenkoffie

whats ?SSUPP

K: Oh Lord
K: Ik ben brak
B: **Not againnnnn**
K: Het leven is een feest Benine
B: **Waar ben je geweest?**
K: Naar de klote
K: Hahaha
B: **Haha sukkel**
B: **Nog in bed?**
B: **Ik wilde eigenlijk even bij jou chillen vandaag**
K: Ok, maar wel op 1 voorwaarde
B: Tell me
K: Je mag bij mij chillen en gaan we bankhangen en series kijken. En filosoferen over het leven wat een feest is.
K: I NEED FOOD
B: **Maar wel met eten dan**
B: **Ja precies!**
K: Dus dat
B: Het is zondag
K: Maar wat gaan we dan eten?
B: **Twee keuzes: healthy all the way (groene smoothies, dat soort meuk)**
K: Nee hoor
B: **OF**
B: **Brownies die ik nog van gisteren heb**
B: **Met chocolademelk**
B: **En slagroom**
K: Ja dat is beter
B: **En en en en**
K: Burgers?
B: **JAAAAA**
B: **Ok ik ga boodschappen doen**
K: IK ZEI TOCH DAT HET LEVEN EEN FEEST IS!!!
B: **Fuck het is koud buiten man.**
K: Whoooooooop
B: **ETENETENETEN-ETENETEN**
K: Kom maar snel ik heb verwarming aan! Zie je zo! Kus
B: **Oh maar we doen wel glutenvrije broodjes hoor**
K: Jaja!!!
B: **Ben er met een half uurtje loveyabitch**
K: HET LEVEN IS EEN GLUTENVRIJ KATERONTBIJTFEEST
K: Haha

#salades
2

#salade

messy BURRATA

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

500 G DIVERSE TOMATEN (PRUIMTOMATEN, COEUR DE BOEUF, CHERRYTOMATEN)
2 BOLLEN BURRATA
3 EL EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
15 G BASILICUM

Het recept is eigenlijk te makkelijk voor woorden. Snijd de tomaten in stukken en plakken. Trek de burrata uit elkaar en leg dit op de tomaten. Giet vervolgens flink wat olijfolie over de salade en knip de basilicumblaadjes over de salade. Maal met de pepermolen zwarte peper boven de salade en basta.

K: Kom je lekker bij me eten? Gezellig! Dan haal ik goede wijn en zetten we muziek aan en praten we en eten we en lachen we. Superleuk natuurlijk allemaal, maar ik kies hiervoor mijn momenten niet uit. Ik ben verschrikkelijk impulsief en denk in mijn hoofd dat ik zeeën van tijd heb, terwijl ik leef in een stroomversnelling. Zo begint mijn stress. Ik doe namelijk altijd alles op het laatste moment. De boodschappen, de afwas – niks zo irritant als een onopgeruimde keuken waarin je moet werken – en dan het koken. Hele ideeën voor vijfgangendiners met Michelin-Kim-ster zitten in mijn hoofd. Maar het zijn alleen de sterren voor mijn ogen die ik zie, omdat ik vergeet adem te halen omdat alles weer gehaast moet, en de vijf minpunten omdat ik de helft van mijn boodschappen weer vergeten ben. Dan is binnen een kleine 5 minuten mijn hele keuken net zo'n mess als mijn hoofd. Wijn! Waar is de wijn? Even ontspannen. Adem in. Adem uit. Ik gooi gewoon alles door elkaar. Messy in my head, messy in my salad! Zolang het maar goed smaakt en de vibe goed is. De bel gaat, daar zijn ze. Gelukkig is deze salade zo gemaakt. En is er van mijn stress (mede door de wijn) niks te zien!

No 45

PART OF THE SECRET OF SUCCESS IN LIFE IS TO *eat what you like* AND LET THE FOOD FIGHT IT OUT INSIDE

–

MARK TWAIN

№ 57

B: Ik kan het me helemaal voorstellen: op het Italiaanse platteland waar de boeren voor dag en dauw opstaan om hard te werken, om dan voor de lunch hongerig terug te keren van het land naar huis, waar een grote pan stevige soep klaarstaat van la mamma. Met z'n allen zitten ze aan een robuuste tafel met een grote fles lokale wijn in rieten mand, terwijl er lekker gegeten wordt. Om dat gevoel enigszins op te roepen bij mij thuis, zet ik heel hard corny Italiaanse muziek op. Meeblèrend op de melodie met hoogstwaarschijnlijk compleet andere woorden, hak ik de groenten en roer ik door de dikke soep. Als ik dan de toeristen vanaf de straat door mijn ramen zie kijken naar mijn verhitte hoofd en maffe danspasjes, maak ik een kleine buiging. Om vervolgens weer lekker door te dansen.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 2 RODE UIEN, GEPELD
- 2 TEENTJES KNOFLOOK, GEPELD
- 2 EL OLIJFOLIE
- ½ TL CHILIPOEDER (OF MEER ALS JE VAN EEN PITTIG SOEPJE HOUDT)
- 1 TL VENKELZAAD
- 1 TL GEDROOGDE OREGANO
- 2 LAURIERBLAADJES
- 2 STENGELS BLEEKSELDERIJ
- 1 PREI
- 250 G PANCETTA
- 1 FLESPOMPOEN
- 400 G CANNELLINIBONEN
- 2 BLIKKEN TOMATENBLOKJES (À 400 G)
- 1 L KIPPENBOUILLON
- 1 ZOETE AARDAPPEL
- 1 COURGETTE
- 200 G CAVOLO NERO

Begin met het fijnsnijden van de uien en knoflook en bak dit kort aan in een grote soeppan met olijfolie. Doe daar ook chilipoeder, venkelzaad, oregano en laurierblaadjes bij en bak dit mee.

Snijd de bleekselderij fijn en bewaar de gele blaadjes om de soep later mee te garneren. Voeg na enkele minuten de bleekselderij en prei toe, samen met de pancetta en laat dit nog een paar minuten meebakken.

Was de flespompoen en verwijder de zaden en draderige binnenkant. Snijd de rest in blokjes (inclusief de schil) en doe dit ook in de pan. Giet de cannellinibonen af en doe die in de pan samen met de tomatenblokjes en kippenbouillon.

Schil de zoete aardappel en snijd deze in stukken, evenals de courgette, en doe dit bij de rest van de soep. Laat dit vervolgens 30 minuten op een laag vuurtje pruttelen. Doe dan de fijngesneden cavolo nero erbij en kook dit ook nog 10 minuutjes mee.

Breng de soep eventueel op smaak met zout en peper, haal de laurierblaadjes uit de pan en schenk de soep uit. Garneer met gele bleekselderijblaadjes.

#stevige
TOS-
CAANSE
BOERENSOEP

foodtalk

In Food Talk geven model en fotografe Kim Feenstra en foodblogger Bénine Bijleveld een kijkje in hun glutenvrije leven. De twee vriendinnen hebben een gezamenlijke passie: eten! Dit doen ze beide glutenvrij; voor Bénine een must vanwege haar intolerantie voor gluten en Kim kiest ervoor omdat ze zich hier stukken beter bij voelt.

In dit hippe, toegankelijke kookboek vind je heerlijke ontbijtjes tot stunning salades en van fashionable hoofdgerechten tot tongstrelende zoetigheden. Food Talk is inspirerend mooi en aanstekelijk lekker, een must have voor iedereen die geniet van lekker eten!

'Door de fotografie van Kim kan je de gerechten bijna proeven. En dat is een kunst op zich. Prachtige recepten in een heerlijk boek.'

HUMBERTO TAN

'GLUTENVRIJ ETEN MOEILIJK OF SAAI? ALLESBEHALVE! FOODTALK IS ECHT HÉT BEWIJS DAT EEN KOOKBOEK VOL GLUTENVRIJE RECEPTEN SPANNEND KAN ZIJN.'

MONIQUE VAN LOON
CULY.NL

'Heerlijk boek, met net zulke verrukkelijke recepten!'

GRAZIA

KIM FEENSTRA
IS EEN VAN NEDERLANDS BEKENDSTE MODELLEN. ZE HEEFT MEDE DANKZIJ HAAR DEELNAME AAN HET RTL-PROGRAMMA *HET PERFECTE PLAATJE* HAAR PASSIE VOOR FOTOGRAFIE ONTDEKT.

BÉNINE BIJLEVELD
IS OPRICHTSTER VAN HET SUCCESVOLLE ONLINE PLATFORM *BENINESKITCHEN.COM*, OVER GLUTENVRIJ ETEN. OPINSTAGRAM INSPIREERT ZE EEN GROOT PUBLIEK MET HAAR HEERLIJKE RECEPTEN.

KOSMOSUITGEVERS.NL

KOSMOS
NUR 440

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

9 789021 565965