

Allergievriendelijk koken



Auteur:	Wendy Rose Scheers
Bladzijden:	208 pp.
Genre:	Koken
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Manteau
ISBN:	9789002252761
Verschenen:	16-09-2013

[Allergievriendelijk koken.pdf](#)

[Allergievriendelijk koken.epub](#)

Wie allergisch of tolerant is voor bepaalde voedingsmiddelen weet dat eten soms gepaard gaat met angst, angst om ziek te worden. Allergeenvrij koken vraagt een nieuwe kijk op voeding, maar ook genieten hoort er zeker bij. Dat bewijst Allergievriendelijk koken. Dit kookboek bevat talloze recepten zonder gluten, lactose, soja, noten en andere allergenen. Speciale aandacht gaat naar de voedingswaarde van de vervangproducten, want eenzijdig eten kan leiden tot tekorten.

De smaak blijft steeds wel voorop staan. Je vindt verrassende recepten als mediterrane aardappelcrackers, pittige kippennuggets, gevulde koolrabi met quinoa, veenbessenscones, maar ook klassiekers al gratineerd witloof, pizza, quiche, chocomousse, cake. Wendy Rose Scheers is gezondheidstherapeute, lifecoach én ervaringsdeskundige op het gebied van voedselallergie. Als moeder vindt ze niets heerlijker dan haar gezinsleden te zien genieten van het eten dat ze met zorg en liefde heeft bereid.

Helaas bracht het koken voor huisgenoten met een allergie vaker frustratie en teleurstelling teweeg dan plezier en gezelligheid. Jarenlang verdiepte Wendy zich daarom theoretisch en praktisch door het koken van een dagelijks 'allergiepotje' in allergeenvrij koken. Het resultaat is dit kookboek, geproefd en goedgekeurd door Wendy's huisgenoten. "Ik ben echt echt onder de indruk van je boek. Dit is niet zo maar een boek met een paar recepten. Echt heel uitgebreid en veel informatie. Ondanks het feit dat ik geen allergie heb of denk te hebben, vond ik het heel interessant." (Mieke J.) "Ik had er één gekocht voor een vriendin en vind 'm zo super dat ik er zelf ook één wil, allergie of geen allergie! Keiveel leuke creatieve receptjes!" (Rita V.) "Wendy, ik ben blij met dat boek. Het geeft duidelijk aan wat glutenvrij is en wat niet. Dat was mij soms een raadsel."

(Marleen V.)"Je inleiding "samen aan tafel" is werkelijk pakkend hoor ! Chapeau !" (We R.)"Dag Wendy, ik kreeg net van Mieke J. zomaar een groot en fantastisch cadeau: je kookboek! Ik lees me alvast door de inleiding en kreeg zo'n kippevel dat ik je dat moest laten weten. Omdat het zo herkenbaar is, de struggle en de frustratie over plots op je 42 ontdekken wat je beter niet meer eet. Na jarenlang pijn, vermoeidheid, eczeem, veel medicatie. Nu alvast bedankt voor dit boek!" (Els)