

# h h h h h

HELMONDMAGAZINE.NL  
JAARGANG 2

DECEMBER 2013 | € 4,95

thuis komen bij  
**EETKAMER22** in de  
kasteeltuin

**martine**

**disseldorp:**  
elk sieraad draagt een  
herinnering met  
zich mee

culinair  
kersttulband met spijs  
**EMMA HUIJBREGTS**

grenzeloos creatief  
**JAN VRIENDS**

blauw was  
altijd al mijn kleur  
**JOKE SMEULDERS**

colours of helmond  
**MARKO JOSIMOVIC**



licht is emotie  
je moet het voelen  
niet alleen zien  
**RUUD VAN DER KUIJLEN**

PDF beschikbaar  
voor TABLETS



Wie houdt er nou niet van lekker eten? Toch zien mensen nog veel obstakels om een lekkere en gezonde maaltijd op tafel te zetten. Terwijl het juist helemaal niet moeilijk hoeft te zijn en koken ontzettend leuk en ontspannend is!

*tekst en foto emma huijbregts-reinten*

# KERST

## KERSTTULBAND MET SPIJS

**M**ensen vinden koken soms lastig, daarom is het juist leuk om wat extra inspiratie te krijgen voor de feestdagen. Ook zie, lees en hoor je tegenwoordig steeds meer mensen met een voedselintolerantie. Dit betekent dat ze bepaalde producten niet kunnen verdragen en als ze hier per ongeluk wel iets van binnen krijgen, kunnen ze ziek worden. Daar ben ik er ook één van. Ook aan die mensen wil ik juist laten zien dat je, ondanks een voedsel beperking, toch heel erg lekker en gevarieerd kunt koken. Vooral nu je er echt niet meer omheen kunt dat de kersttijd voor de deur staat. Je ziet hele versierde voortuinen met rendieren en Kerstmannen die flink in de lichtjes zijn getogen. Ook bij de radiostations kom je er niet meer onderuit, de ene na de andere kersthit wordt gedraaid en elke zender doet hier vrolijk aan mee. En als het een beetje meezit hebben we ook nog sneeuw voor de deur om het kerstplaatje helemaal compleet te maken.

*Mijn naam is Emma Huijbregts - Reinten, ik ben 21 jaar en woon samen met mijn man. Doordat ik de ziekte van Lyme heb en uitdagingen qua eten ben tegengekomen, heb ik besloten om [www.bijzondersmakelijk.com](http://www.bijzondersmakelijk.com) op te richten. Hier deel ik mijn recepten, tips en nog veel meer op het gebied van voedselintoleranties.*

Maar goed, de een houdt er van en de ander heeft er een hekel aan. De Kersttijd brengt natuurlijk erg veel gezelligheid met zich mee, denk aan alle versieringen, de open haard aan, maar ook een grote versierde kerstboom met veel lichtjes in je huiskamer mag natuurlijk niet ontbreken. Ik houd er wel van, het is een gezellige, knusse tijd, met veel kaarsjes aan en lekkere dingen op tafel! Maar die tijd brengt natuurlijk ook veel drukte met zich mee en vooral erg veel eten. Veel mensen krijgen het bijna benauwd bij het idee om al die mensen weer in huis te krijgen en dan vooral wat ze toch weer met Kerst op tafel moeten gaan zetten? En je wilt natuurlijk niet elk jaar weer met hetzelfde gerecht/recept of weer aan de zoveelste gourmet sessie zitten...

De meeste mensen krijgen een groot gezelschap aan tafel en je wilt graag iets op tafel zetten waar iedereen van denkt: "Hmm maar dat ruikt lekker! Aanvallen!". Helaas is het natuurlijk niet altijd mogelijk om iets te maken waar iedereen van houdt, want



Iedereen heeft nou eenmaal niet dezelfde smaak. Maar je wilt toch iets opdiene wat er heerlijk en vooral feestelijk uitziet. Met mijn recept gaat dat zeker lukken! Het ziet er gezellig en lekker uit en het is niet moeilijk om te maken. Het is een heerlijk recept om als dessert te gebruiken, maar ook om 's middags tijdens een brunch of gewoon bij de koffie op tafel te zetten. Dit wordt gegarandeerd een succes op tafel. Veel bakplezier en alvast hele fijne feestdagen!

#### HOE MAAK JE HET?

Verwarm je oven voor op 180 graden. Vet je tulband cakevorm heel goed in. Pak dan een grote mengkom en doe hier je boter en suiker in en roer dit met je mixer tot een samenhangend geheel. Doe hier dan telkens 1 ei bij met wat meel en roer dit steeds tot het één geheel is. Ga door tot je alle eieren en al het meel hebt toegevoegd. Voeg dan tot slot de yoghurt, amandeleextract, koekkruiden en baking soda toe. Meng dit met je mixer op de hoogste stand tot luchtig beslag. Pak dan je bakvorm en doe hier de helft van het beslag in. Breek dan je extra eitje in een kommetje en kluts deze met 1 eetlepel water door elkaar. Verkruimel hier je amandelspijs boven en kneed het met je hand door elkaar. Leg dan de amandelspijs over het beslag in je vorm en bedek het amandelspijs met het overige beslag. Zet de vorm in je voorverwarmde oven en bak het in zo'n 35 tot 45 minuten gaar. De cake is gaar als je er een satéprikker in doet en deze er weer schoon uitkomt. Laat de cake afkoelen en gaarneer met poedersuiker. Het

recept hierboven is voor de 'gewone' mens, wil je hem, net zoals ik, aanpassen naar een gluten- en lactosevrij recept: vervang dan de ingrediënten met een sterretje voor deze ingrediënten:

- 300 gram rijstebloem
- 50 gram kleefrijstmeel
- 250 gram Lactosevrije yoghurt, bijvoorbeeld van Minus L
- 120 gram Alpro Soya Vloeibaar
- 100 gram plantaardige margarine

#### WAT HEB JE NODIG?

- 350 gram tarwebloem\*
- 10 eetlepels stevia of een andere keuze voor suiker.
- 2 eetlepels kokosmelk
- 4 eetlepels koek & speculaas kruiden
- 2 theelepels amandeleextract
- 250 gram yoghurt\*
- 1/2 theelepel bicarbonaat (Baking Soda, dit kan je in de meeste natuurwinkels kopen)
- 120 gram vloeibare bakboter\*
- 100 gram roomboter\* (op kamertemperatuur)
- 6 eieren
- Tulband vorm

Wat extra boter of een speciale spray om je bakvorm mee in te vetten. Wat poedersuiker om mee te versieren

VOOR DE VULLING:  
300 gram amandelspijs,  
1 ei en 1 eetlepel water.