

MARCH | MARS 2021

Bread Rest

BAKING FOR THE SENSITIVE CHEF | *BAKNING FÖR DEN KÄNSLIGA KOCKEN*



ARAN GOYOAGA

A DAY IN THE LIFE | 5
EN DAG I LIVET

GF SOURDOUGH STARTER
GLUTENFRI SURDEG-FÖRRÄTT | 13

BAKING & GENDER
BAKNING & KÖN | 3

BLACKBERRY PANCAKES
BLACKBERRY PANNKAKOR | 15

Welcome to Bread Rest

Bread Rest is a bilingual zine that celebrates the art of baking despite gluten-free restrictions. We choose to view gluten-free eating not as an impediment but as a benefit. Those who do not eat gluten are able to experiment with a wide array of flours, leavens, and binders, all with their own unique properties and flavors. Eating gluten-free allows you to become intimately acquainted with the food you are putting in your body, allowing you to heal from the inside out. We are excited to have you join this lively community of experimental and brave bakers! This zine is 100% gluten-free, so feel free to take it all in.

Bread Rest är ett bilingual zine som firar konsten att baka trots glutenfria begränsningar. Vi väljer att se att äta glutenfritt inte som ett hinder utan som en fördel. De som inte äter gluten kan uppleva ett brett utbud av mjöl, livsmedel och bindemedel, alla med sina egna unika egenskaper och smaker. Att äta glutenfritt gör att du kan bli förtrogen med maten du lägger i kroppen, så att du kan läka inifrån och ut. Vi är glada att få gå med i denna livliga gemenskap av experimentella och modiga bagare! Detta zine är 100% glutenfritt, så ta gärna med det hela.

Contents

- 1.** **GF FLOUR VARIETIES**
GLUTENFRIA MJÖLVARIANTER
- 3.** **BAKING & GENDER**
BAKNING & KÖN
- 5.** **A DAY WITH ARAN GOYOAGA**
EN DAG MED ARAN GOYOAGA
- 11.** **THE HASHIMOTO'S LINK**
HASHIMOTO'S LÄNK
- 13.** **GF SOURDOUGH STARTER**
GLUTENFRI SURDEG-FÖRRÄTT
- 15.** **BLACKBERRY PANCAKES**
BLACKBERRY PANNKAKOR



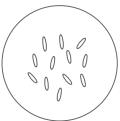

Gluten-Free Flour Varieties

Glutenfria Mjölvarianter

AV | BY WESLEY HARWOOD

Baking with gluten-free flours can be tricky due to their varying flavors and qualities. There are a variety of GF flour options that apply to a variety of recipes. Below, learn how to make substitutions effectively.

Bakning med glutenfritt mjöl kan vara svårt på grund av deras olika smaker och kvaliteter. Det finns en mängd GF-mjölalternativ som gäller för en mängd olika recept. Nedan lär du dig hur du gör byten effektivt.

	REPLACEMENT RATIO ERSÄTTNINGSFÖRHÅLLANDE	FLAVOR SMAK	QUALITIES KVALITETER
 CASSAVA MANIÖK	1 cup cassava : 1 cup wheat 1 kopp maniök : 1 kopp vete	mild, subtle mild, subtil	creates airy baked goods skapar luftiga bakverk
 ALMOND MANDEL	1/4 cup almond : 1 cup wheat 1/4 kopp mandel : 1 kopp vete	mild, nutty mild, nötig	adds chewy, fluffy texture skapar luftiga bakverk
 RICE RIS	1/3 cup rice : 1 cup wheat 1/3 kopp ris : 1 kopp vete	mild, subtle mild, subtil	adds gritty texture lägger till grov konsistens
 COCONUT KOKOS	3 tbsp coconut : 1 cup wheat 3 msk kokos : 1 kopp vete	sweet, subtle söt, subtil	adds fluffy texture lägger till fluffig konsistens

Baking & Gender

Bakning & Kön

AV | BY ANNA BRONES

In 2008, a journalist for the Guardian wrote an article asking, "Do good feminists bake cupcakes?" The article took a look at whether or not domesticity could in fact be subversive. Whether or not a certain food can be a feminist symbol is up for debate, but there is no denying that food in general has a role to play in this discussion. This isn't about cupcakes. This is about acknowledging and celebrating the knowledge that women have as a whole, and not downgrading it to the lowest cake pedestal.

"We as a culture, should not forget the great amount of knowledge about food that primarily women in our culture have created and sustained for a long time," says Knisely. "Frankly, I see a lot of old recipes and culinary knowledge as undervalued knowledge in our culture that we can reclaim as part of a larger agenda of saying that what women do and know is important and valuable to our culture at large and should be treated as such."

Around the world women are largely responsible for the food that goes on the table everyday. And yet, this type of cooking doesn't have cultural value. What is considered as having a higher value in the food world is the more artistic side of cooking,

your Michelin-starred chefs and the like. We could probably benefit from putting a little more value on that "simple" food, and the people who make it, than we currently do.

Ultimately, it isn't about the abilities of men or women, it's about our own perceptions of what they should or shouldn't be good at. It's about how we look at food and the people who make it. "Take the idea of the globe-trotting bon vivant, neocolonialist chef as another kind of gendered, and raced, chef ethos. We most often see white men performing this role of the free-wheeling 'world is my oyster' chef. It's not that women don't travel and eat and explore, too. It's that this ethos or chef performance coming from a woman isn't as legible or marketable to many people and therefore it is harder for women to actually inhabit that particular performance of culinary experience and excellence," says Knisely. "It is easier for women to sell or perform the idea that they're going to make you approachable or down-home or fun or nurturing food, because we often associate those qualities with women's cooking, and women, in general."

Changing the industry then isn't just about ensuring equal opportunities for everyone; it's

about analyzing, and potentially changing, our own perceptions and expectations. This isn't about whether or not cupcakes are feminist; it's about creating a society where we are all treated as equals and eliminating oppression, and believe it or not, food just might be one of the avenues for doing exactly that.

2008 skrev en journalist för Guardian en artikel där han frågade: "Bakar goda feminister muffins?" Artikeln tittade på huruvida inhemska faktiskt kunde vara subversiva. Huruvida en viss mat kan vara en feministisk symbol kan diskuteras, men det kan inte förnekas att mat i allmänhet har en roll att spela i denna diskussion. Det handlar inte om muffins. Det handlar om att erkänna och fira kunskapen som kvinnor har som helhet och inte nedgradera den till den lägsta kakpedestalen.

"Vi som kultur bör inte glömma den stora kunskapen om mat som främst kvinnor i vår kultur har skapat och upprätthållit länge", säger Knisely. "Uppriktigt sagt ser jag många gamla recept och kulinariska kunskaper som undervärderade kunskaper i vår kultur som vi kan återta som en del av en större agenda att säga att vad kvinnor gör och vet är viktigt och värdefullt för vår kultur i stort och bör behandlas som sådan."

Runt om i världen är kvinnor i hög grad ansvariga för maten som går på bordet varje dag. Och ändå har denna typ av matlagning inte kulturellt värde. Det som anses ha ett högre värde i livsmedelsvärlden är den mer konstnärliga sidan av matlagning, dina Michelin-stjärniga kockar

och liknande. Vi skulle förmodligen kunna dra nytta av att lägga lite mer värde på den "enkla" maten och de människor som gör den än vad vi för närvarande gör.

I slutändan handlar det inte om män eller kvinnors förmåga, det handlar om vår egen uppfattning om vad de borde eller inte borde vara bra på. Det handlar om hur vi ser på mat och människorna som gör det. "Ta idén om den globala traven bon vivant, neocolonialist kocken som en annan typ av könsbestämd, och rasad, kock ethos. Vi ser oftast vita män som utför denna roll som den frihjulande kocken 'world is my oyster'. Det är inte så att kvinnor inte reser och äter och utforskar också. Det är att denna ethos eller kockföreställning som kommer från en kvinna inte är så läsbar eller marknadsförbar för många människor och därför är det svårare för kvinnor att faktiskt leva i just den prestationen av kulinarisk upplevelse och excellens, säger Knisely. "Det är lättare för kvinnor att sälja eller utföra idén att de kommer att göra dig tillgänglig eller hemma eller rolig eller vårda mat, eftersom vi ofta förknippar dessa egenskaper med kvinnlig matlagning och kvinnor i allmänhet."

Att ändra branschen handlar inte bara om att säkerställa lika möjligheter för alla; det handlar om att analysera och eventuellt förändra våra egna uppfattningar och förväntningar. Det handlar inte om huruvida muffins är feministiska eller inte; det handlar om att skapa ett samhälle där vi alla behandlas som lika och eliminera förtryck, och tro det eller inte, mat kan bara vara en av vägarna för att göra exakt det.

A Day with Aran Goyoaga En Dag med Aran Goyoaga

AV | BY CAP STAFF

Hailing from Spain, and a long lineage of bakers, cookbook author and photographer, Aran Goyoaga, is sharing a day in her life. With a mission to prove how delicious and healthy gluten-free baking can be, her new cookbook, Cannelle et Vanille, is a lovesong to the power of intention and science in the kitchen.

What is your food philosophy?

The way I think and feel about food is really influenced by two things. One, growing up in the Basque Country in Northern Spain where cooking is a way of life. Cooking rules people's days: shopping for food, thinking about what to cook, where you are going to get this or that, nourishment, having people around a table and making sure there is a leisurely aspect to it. Basque cooking is very simple, which is how I cook in my life. Secondly, having struggled with anxiety, depression and an eating disorder, food has taken different meanings in my life - something

of a fixation, to soothe emotional distress and ultimately, to heal it. So my philosophy today is really defined by my personal history and my roots.

You are gluten free, how has that impacted the way you eat and feel?

I have been gluten free for 10 years and I feel so great! When I became pregnant with my son, I developed Hashimoto's and then with my daughter, Meniere's. I was super sick for 9 months, experiencing vertigo every 4 to 5 days, lost a bunch of weight, hearing loss, tinnitus, unable to drive.... I was riddled with fear and anxiety. Until a functional doctor suggested I get tested for food allergies. Discovering I had a genetic gluten intolerance saved me. As soon as I stopped eating gluten, my symptoms disappeared.

Who do you look to for inspiration in the food world?





FOTO AV | PHOTO BY ARAN GOYOGA
Roasted Cauliflower, Swiss Chard, & Hazelnut GF Pasta
Rostad blomkål, schweizisk chard och hasselnötpasta

FOTO AV | PHOTO BY ARAN GOYOGA
Spending time in nature taking photos
is a self-healing practice for Goyoaga.
Att spendera tid i naturen med att ta bilder
är en självläkande övning för Goyoaga.



< **So many people! There are so many people out there doing amazing things. I love cookbooks, when I travel I love going to markets and watch locals cook. I am always learning.**

Last best meal you had out?

I had an amazing dinner at Botanica in LA recently. Also my last brunch at Sitka & Spruce in Seattle right before they closed was incredible. Any place that knows how to prepare vegetables well wins for me.

Hälsningar från Spanien och en lång släkt bakare, kokbokförfattaren och fotografen, Aran Goyoga, delar en dag i sitt liv. Med ett uppdrag att bevisa hur utsökt och hälsosam glutenfri bakning kan vara, är hennes nya kokbok, Cannelle et Vanille, en kärlekssång till kraften i avsikt och vetenskap i köket.

Vad är din matfilosofi?

Hur jag tänker och känner om mat påverkas verkligen av två saker. En, växer upp i Baskien i norra Spanien där matlagning är ett sätt att leva. Matlagning reglerar människors dagar: handla mat, tänka på vad du ska laga, var du ska få det här eller det, näring, ha människor runt ett bord och se till att det finns en lugn aspekt på det. Baskisk matlagning är väldigt enkel, det är så jag lagar mat i mitt liv. För det andra, efter att ha kämpat med ångest, depression och en ätstörning, har mat fått olika betydelser i mitt liv - något av en fixering, för att lugna känslomässig nöd och i slutändan för att läka den. Så min filosofi idag definieras verkligen av min personliga

historia och mina rötter.

Du är glutenfri, hur har det påverkat hur du äter och känner?

Jag har varit glutenfri i tio år och känner mig så bra! När jag blev gravid med min son utvecklade jag Hashimoto och sedan med min dotter Meniere. Jag var supersjuk i 9 månader och upplevde yrsel var fjärde till femte dag, förlorade en massa vikt, hörselnedsättning, tinnitus, kunde inte köra ... Jag var full av rädsla och ångest. Tills en funktionell läkare föreslog att jag skulle testas för matallergier. Att upptäcka att jag hade en genetisk glutenintolerans räddade mig. Så snart jag slutade äta gluten försvann mina symtom.

Vem ser du efter för inspiration i matvärlden?

Så många människor! Det finns så många människor där ute som gör fantastiska saker. Jag älskar kokböcker, när jag reser älskar jag att gå till marknader och se lokalbefolkningen laga mat. Jag lär mig alltid.

Senast bästa måltid du hade ute?

Jag hade en fantastisk middag på Botanica i LA nyligen. Också min sista brunch på Sitka & Spruce i Seattle precis innan de stängdes var otrolig. Varje plats som vet hur man förbereder grönsaker väl vinner för mig.

FOTO AV | PHOTO BY ARAN GOYOGA

Gluten-Free Flaky Caramelized
Onion and Fennel Biscuits

Glutenfria flakiga karamelliserade
lök- och fänkålkakor



The Hashimoto's Link

Hashimoto's Länk

AV | BY JENNIFER LUTZ

The vilification of gluten has prompted a multi-billion-dollar market in the US. It's also promoted confusion concerning how gluten affects different populations. For patients with autoimmune conditions such as Hashimoto's, the answers are a bit more clear.

Hashimoto's thyroiditis is an autoimmune condition that targets the thyroid gland, often resulting in hypothyroidism. Often, people with Hashimoto's are left to explore lifestyle changes such as gluten-free diets, hoping to alleviate disruptive symptoms.

How exactly does gluten relate to autoimmune thyroiditis, and is all bread created equally? We spoke with Dr. Elena Christofides, MD, FACE, to better understand the world of gluten-free. She explains how the process of digesting gluten can trigger autoimmune conditions in a predisposed population.

When you eat, the body recognizes the whole food, triggering a recognition of the enzymes needed to digest the food. Recognition of gluten in the gut triggers the transcription of DNA that produces

the enzymes to digest gluten. This enzyme transcription is located next to a section of DNA that transcribes for the signaling of macrophages (immune cells that can initiate inflammation).

The overconsumption of gluten (such as in a typical Westernized diet) can trigger the transcription of the DNA section responsible for activating macrophages in a person who is genetically predisposed to autoimmune conditions.

Gluten-containing foods are not inherently bad or villainous. Once this switch is turned on for Hashimoto's, it cannot be turned off. Autoimmune conditions are chronic, but their symptoms and severity can be managed with diet and lifestyle.

Förstörelsen av gluten har lett till en marknad på flera miljarder dollar i USA. Det främjas också förvirring om hur gluten påverkar olika populationer. För patienter med autoimmuna tillstånd som Hashimoto är svaren lite tydligare.

Hashimotos tyreoidit är ett autoimmunt tillstånd som riktar sig till sköldkörteln,

vilket ofta resulterar i hypotyreos. Ofta lämnas människor med Hashimoto för att utforska livsstilsförändringar som glutenfria dieter i hopp om att lindra störande symtom.

Hur exakt relaterar gluten till autoimmun tyreoidit, och skapas allt bröd lika? Vi pratade med Dr Elena Christofides, MD, FACE, för att bättre förstå världen av glutenfri. Hon förklarar hur processen att smälta gluten kan utlösa autoimmuna tillstånd i en predisponerad befolkning.

När du äter känner kroppen igen hela maten, vilket utlöser ett erkännande av de enzymer som behövs för att smälta maten. Erkännande av gluten i tarmen utlöser transkription av DNA som producerar enzymerna för att smälta gluten. Detta enzym transkription ligger bredvid en sektion av DNA som transkriberar för

signalering av makrofager (immunceller som kan initiera inflammation).

Överförbrukningen av gluten (som i en typisk västerländsk diet) kan utlösa transkription av DNA-sektionen som är ansvarig för att aktivera makrofager hos en person som är genetiskt utsatt för autoimmuna tillstånd.

Gluteninnehållande livsmedel är inte i sig dåliga eller skurkiga. När denna omkopplare är påslagen för Hashimoto kan den inte stängas av. Autoimmuna tillstånd är kroniska, men deras symtom och svårighetsgrad kan hanteras med kost och livsstil.

FOTO AV | PHOTO
BY FARYN BO

Healing Hashimoto's often begins on the plate. Låker Hashimoto ofta börjar på tallriken.

GF Sourdough Starter Glutenfri Surdeg-Förrätt

AV | BY SOPHIA MACKENZIE



FOTO AV | PHOTO BY
SOPHIA MACKENZIE

Use a scale when measuring
for a sourdough starter.

Använd en skala vid mätning
för en surdegstartar.

**50g superfine rice flour,
plus more to feed**

*50g superfina rismjöl,
plus mer att mata*

**50g filtered water,
plus more to feed**

*50 g filtrerat vatten,
plus mer att mata*

Day 1 — Mix 50g flour and 50g warm water in a large glass jar until it is a thick consistency. Cover your jar and place it on the counter.

Day 2 — Feed your starter another 50g each water and flour. Cover and place back on the counter.

Day 3 and Onward — Continue to feed your starter 50g each flour and water until you begin to see a good amount of bubbles. This will happen anywhere around 3 to 5 days.

After your starter is bubbly and has a slight sour smell, discard 1/2 the mixture, feed the remaining half another 50g each flour and water and let it sit overnight. The next day you can use it or pop it in the fridge.

Dag 1 - Blanda 50 g mjöl och 50 g varmt vatten i en stor glasburk tills den har en tjock konsistens. Täck din burk och lägg den på disken.

Dag 2 - Mata din förrätt ytterligare 50 g vatten och mjöl. Täck över och lägg tillbaka på disken.

Dag 3 och Framåt - Fortsätt mata din starter 50 g varje mjöl och vatten tills du börjar se en bra mängd bubblor. Detta kommer att hända var som helst runt 3 till 5 dagar.

När din förrätt är bubblande och har en lätt sur lukt, kasta 1/2 blandningen, mata den återstående hälften ytterligare 50 g mjöl och vatten och låt den sitta över natten. Nästa dag kan du använda den eller sticka den i kylan.

Blackberry Pancakes

Blackberry Pannkakor

TIME: 20 MIN
TID: 20 MIN

YIELD: 6 PANCAKES
UTBYTE: 6 PANNKAKOR

BY RACHEL CONNERS
AV RACHEL CONNERS

½ cup almond milk
½ kopp mandelmjölk

½ teaspoon apple cider vinegar
½ tesked äppelcidervinäger

1 cup gluten-free rolled oats
1 kopp glutenfri havregryn

1 ripe banana
1 mogen banan

2 tablespoons coconut sugar
2 msk kokosnötsocker

1 tablespoon baking powder
1 msk bakpulver

⅛ teaspoon sea salt
⅛ tesked havssalt

1 teaspoon vanilla extract
1 tsk vaniljextrakt

½ cup frozen blackberries, halved
½ kopp frysta björnbär, halverade

1. In a small bowl, combine the dairy-free milk and apple cider vinegar and let stand for 3 minutes.

I en liten skål, kombinera mjölkfri mjölk och äppelcidervinäger och låt stå i 3 minuter.

2. In a blender, combine the oats, milk mixture, banana, coconut sugar, baking powder, kosher salt, and vanilla. Pour into a bowl and fold in the blackberries.

I en mixer kombinerar du havre, mjölkblandning, banan, kokosnötsocker, bakpulver, kosher salt och vanilj och kanel. Häll i en skål och vik in björnbäret.

3. Heat up a griddle pan to medium heat. Once hot, add coconut oil to grease the pan.

Värm upp en grillpanna till medium värme. När det är varmt, tillsätt kokosolja för att smörja pannan.

4. Add some to the pan. Cook for 2 minutes before flipping, then cook for another 1-2 minutes. Repeat until all of the batter is gone.

Lägg till lite i pannan. Koka i 2 minuter innan du vänder och koka sedan i ytterligare 1-2 minuter. Upprepa tills all smeten är borta.

FOTO AV | PHOTO BY RACHEL CONNERS

Serve your pancakes warm with blackberries, perserves, and syrup!

Servera dina pannkakor varma med björnbär, perserverar och sirap!



"Baking's meant to be done at home. It's meant to be a good time. It's not about, like, hoarding secrets. It's about sharing them."

"Bakning är tänkt att göras hemma. Det är tänkt att vara en bra tid. Det handlar inte om att hamstra hemligheter. Det handlar om att dela dem."

CHRISTINA TOSI, OWNER OF MILK BAR | ÄGARE AV MILK BAR

BREADREST.COM

\$18.00 USD

\$154.31 SEK

ISBN 13: 978-8-5115-7371-8

ISBN 10: 0-1226-5243-6

