

DAVID FÄH | VERONIKA STUDER

Genussvoll glutenfrei

EIN GESUNDHEITSRATGEBER MIT 50 REZEPTEN



Genussvoll glutenfrei

DAVID FÄH | VERONIKA STUDER

Genussvoll glutenfrei

EIN GESUNDHEITSRATGEBER MIT 50 REZEPTEN

Beobachter
EDITION

Dank

David Fäh: Ich danke meiner besten Kritikerin: meiner Frau Simone. Danken möchte ich auch Christine Klingler Lüthi und dem Verlag für die ausgezeichnete Zusammenarbeit.

Veronika Studer: Die Fertigstellung dieses Buches wäre ohne die Beteiligung und Unterstützung meines Co-Autors David Fäh und unserer grossartigen Lektorin Christine Klingler Lüthi nicht möglich gewesen. Ihre Beiträge und die endlose Unterstützung wurden sehr geschätzt. – Ich möchte dieses Buch meiner Tochter Isabella widmen, die an Zöliakie leidet. Ohne ihre Krankheit wäre ich nie auf die Idee gekommen, glutenfrei zu kochen. Ich möchte auch meine Wertschätzung für die Unterstützung und Geduld meines Mannes und meiner Tochter zum Ausdruck bringen. Ich könnte nicht glücklicher sein, dass sie dazu bereit waren, alles zu probieren und zu kosten, was ich in meiner Küche daher zaubere.

Prof. Dr. med. David Fäh lehrt und forscht an der Berner Fachhochschule und an der Universität Zürich und doziert an der ETH Zürich. Der Präventivmediziner und Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich mit den Ursachen, den Folgen und der Vorbeugung von ernährungsabhängigen Krankheiten. Der Facharzt ist Autor zahlreicher Publikationen und des Beobachter-Bestsellers «Stressfrei abnehmen».

Veronika Studer ist Food-Fotografin und Stylistin. Schon als Kind interessierte sie sich für die Kunst des Backens, später hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie liebt es, in der Backstube Neues auszuprobieren und glutenfreie Zutaten immer wieder anders zu kombinieren. Ihre Kreationen und Ideen, die sie in Rezepten und Beiträgen festhält, werden in zahlreichen Zeitschriften publiziert.

Beobachter-Edition

© 2020 Ringier Axel Springer Schweiz AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil

Umschlaggestaltung: fraufederer.ch

Rezeptfotos und Foodstyling: Veronika Studer

Fotos Seite 44 und 182: iStock

Reihenkonzept: buchundgrafik.ch

Layout und Satz: fraufederer.ch

Herstellung: Bruno Bächtold

Gedruckt in der EU

ISBN 978-3-03875-289-9



Zufrieden mit den Beobachter-Ratgebern?

Bewerten Sie unsere Ratgeber-Bücher im Shop:

www.beobachter.ch/shop

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



www.facebook.com/beobachtermagazin



www.twitter.com/BeobachterRat



www.instagram.com/beobachteredition



Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

1 Zöliakie und Co.: Grundlagenwissen..... 13

Zöliakie – was ist das?	14
Gluten als Auslöser	14
Wie weiss ich, ob ich Zöliakie habe?	16
Nimmt die Zahl Betroffener zu?	20
Wie unterscheiden sich Zöliakie und Weizenallergie?	20
Worauf müssen Zöliakiebetroffene besonders achten?	23
Was verursacht ähnliche Symptome wie Zöliakie?	23

Glutenverzicht ohne Zöliakie	24
Glutensensitivität	24
Was bis heute über Glutensensitivität bekannt ist	29
Wann ist eine FODMAP-arme Ernährung sinnvoll?	29
Weitere Krankheiten, die mit Gluten zusammenhängen	31
Glutenverzicht ohne Beschwerden oder Krankheiten: Sinn oder Unsinn?	32

Gesund glutenfrei geniessen	34
Birgt eine glutenfreie Ernährung Risiken?	34
So erhöhen Sie Ihre Fasereinnahme bei glutenfreier Ernährung	38
Zutatenlisten richtig interpretieren	41

2 Glutenfrei leben im Alltag..... 45

Erste Schritte	46
Weg mit allen glutenhaltigen Produkten	46
Ersetzen Sie Ihren Toaster	47

Reinigen Sie Ihre Küche	48
Informieren Sie andere Familienmitglieder	48
Vermeiden Sie eine versehentliche Glutenkontamination	49
Glutenfrei unterwegs	51
Snacks	51
Picknicks, Anlässe usw.	52
Im Restaurant essen	52
Wenns schnell gehen muss: glutenfreies Fast Food	54
Auf Reisen	56
Glutenfrei kochen und backen	59
Aller Anfang ist schwer	59
Glutenfreie Mehle	60
Mehle aus Nüssen und Samen	65
Bohnenmehle	66
Stärken	67
Bindemittel	68
Tipps und Tricks	69
Glutenfrei backen: So gelingt's	69
Glutenfrei kochen: keine Hexerei	70
Gewürze	70
Paniermehl	71
Saucen	72
Los gehts!	72

3	Glutenfreie Genussrezepte.....	75
	Hausgemachte Nudeln	77
	Maisnudeln	77
	Randennudeln	77
	Brot und Gebäck	79
	Sauerteigkultur	79
	Sauerteigbrot	81
	Einfaches Hefebrot	83
	Knetfreies Brot	87
	Knäckebrot	91
	Toastbrot	93
	Samenbrot	95
	Brioches	97
	Laugenbrezel	99
	Hamburgerbrötchen	101
	Fladenbrot	103
	Pizzateig	105
	Blätterteig (Grundrezept)	107
	Spargel-Erbсен-Wähe	109
	Pfannkuchen	111
	Berliner	113
	Crêpes	115
	Zimtschnecken	117
	Wähen und Kuchen	119
	Mürbeteig (Grundrezept)	119
	Orangenmadeleines	121
	Victoria-Biskuitkuchen	123
	Karottenkuchen	125
	Schokoladenkuchen	127
	Cannoli mit Ricottafüllung	129
	Zitronengugelhopf	131
	Apfelkuchen	133
	Bananenbrot	135

Schokoladenkuchen ohne Backen	137
Biskuitroulade	139
Gebackene Früchte mit Streuseln	141
Brownies	143
Erdbeeren-Babka	145
Kokos-Quinoa-Muffins	147
Früchtebrot	149
Vermicelles-Kuchen	151
Stollen	153
Guetzli und Snacks	155
Vanille-Sablés	155
Chocolate-Chip-Cookies	157
Löffelbiskuits	159
Erdnussbutter-Crunchy	161
Müesliriegel	163
Granola	165
Samencracker	167
Parmesanracker	169
Buchweizen-Kichererbsen-Cracker	171
Eiswaffeln	173
Haferguetzli	175
Mailänderli	177
Lebkuchenguetzli	179
Cantuccini	181
 Anhang	183
Übersicht über glutenfreie und glutenhaltige Nahrungsmittel	184
Adressen und Links	186
Rezepte alphabetisch	188



Vorwort

Glu... wie? Glutamat? Glutamin? Es ist nicht lange her, da kannten sich nur Zöliakiebetreffene mit Gluten in Lebensmitteln aus. Heute ist Gluten in aller Munde. Allerdings zunehmend nur noch im übertragenen Sinn – auf Gluten zu verzichten wird immer mehr zum Mainstream. Jeder Supermarkt bietet heute glutenfreie Produkte an, das Angebot hat sich in jüngerer Zeit vervielfacht. Ob diese Produkte tatsächlich allen Konsumentinnen und Konsumenten einen gesundheitlichen Vorteil bieten, ist allerdings fraglich, denn Gluten ist nicht grundsätzlich schädlich.

Anstatt Gluten unkritisch in die Bösewicht-Ecke zu verbannen, zeigt dieses Buch Vor- und Nachteile einer glutenfreien Ernährung auf – wissenschaftlich fundiert, verständlich und praxisnah. Wer auf Gluten verzichten muss oder will, hat viele gesunde, schmackhafte und attraktive Alternativen. Dieser Ratgeber hilft Betroffenen, sich im Alltag besser zurechtzufinden, damit die Lebensqualität so wenig wie möglich leidet. Dank nützlicher Zubereitungstipps und 50 schmackhafter Rezepte kommt dabei auch der Genuss nicht zu kurz.

Nahrungsmittel selbst zuzubereiten bedeutet nicht nur einen Erfahrungsgewinn, sondern erlaubt auch die Kontrolle über Art, Menge, Qualität und Herkunft der verwendeten Rohstoffe. Gibt es eine bessere Möglichkeit, um den persönlichen Vorlieben nachzugehen? In dem Sinne viel Freude beim Lesen, jede Menge Spass beim Backen und «en Guete»!

David Fäh, Veronika Studer
im September 2020





Zöliakie und Co.: Grundlagenwissen

1

Zöliakie ist eine Entzündung des Dünndarms, die durch Gluten ausgelöst wird – ein Eiweiss, das in vielen Getreidearten vorkommt. Betroffene müssen lebenslang konsequent auf Gluten verzichten, damit sie beschwerdefrei und gesund bleiben.

Zöliakie – was ist das?

Zöliakie macht sich zwar im Darm – genauer: im Dünndarm – bemerkbar, doch verantwortlich für die Reaktion ist das Immunsystem. Bei Betroffenen werden Immunzellen durch ein Eiweiss in der Nahrung dazu veranlasst, Zellen des Darms anzugreifen.

Die Zöliakie begleitet Betroffene ein Leben lang. Durch striktes Vermeiden von Gluten – einem Eiweisskomplex, der in Getreide vorkommt – können Symptome und Schäden am Körper aber komplett verhindert werden. Auch wenn die Zöliakie keine Beschwerden verursacht, was bisweilen vorkommt: Eine gründliche Abklärung beim Spezialisten ist in jedem Fall wichtig.

Gluten als Auslöser

Bei der Zöliakie greifen Zellen des Immunsystems Zellen des Dünndarms an. Dadurch entsteht ein chronisch entzündlicher Prozess, der mit der Zeit dazu führt, dass Zellen, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind, verkümmern. Weil das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift, spricht man in diesem Zusammenhang von Autoimmunerkrankung.

Im Gegensatz zu anderen Autoimmunkrankheiten, die ein rein «inneres» Geschehen sind, hält bei der Zöliakie ein Eiweisskomplex (eine Zusammenlagerung verschiedener Proteine), den wir über die Nahrung aufnehmen, das Entzündungsfeuer am Lodern. Das ist «Glück im Unglück», denn anders als bei den meisten übrigen Autoimmunprozessen können die Symptome und Begleiterkrankungen der Zöliakie durch entsprechendes Verhalten gänzlich vermieden werden. Dieser Eiweisskomplex – Gluten genannt – besteht aus Proteinen, die sich je nach Nahrungsquelle unterscheiden können.



INFO *Paradoxerweise kommt das Eiweiss Gluten nur in besonders stärkereichen Lebensmitteln vor. Eiweissreiche Produkte wie Fleisch, Käse, Eier, Soja oder Nüsse sind indes glutenfrei.*

Folgende Lebensmittel können Eiweisskomplexe enthalten, die Zöliakie auslösen:

Rohstoffe

- Weizen
- Roggen
- Urdinkel, Dinkel/Grünkern
- Gerste
- Kamut/Khorasan
- Emmer
- Einkorn
- Urkorn
- Triticale (eine Kreuzung aus Weizen und Roggen)

Produkte, die aus diesen Rohstoffen hergestellt sind

(v. a. aus Weizen/Gerste):

- Bekannterweise aus Weizen hergestellte Produkte wie Back- und Teigwaren
- Bier
- Bulgur
- Couscous
- Ebly
- Graupen
- Seitan
- Zutaten wie
 - Weizeneiweiss (Aleuronat) oder -stärke
 - (modifizierte) Weizenstärke
 - Weizenkleber (= reines Gluten)
 - Malz, Malzextrakt

Im Anhang finden Sie eine ausführliche Übersicht über glutenhaltige und glutenfreie Lebensmittel.

Der Teufel steckt im Detail

Ja, Sie lesen die Liste oben richtig: Auch Weizenstärke kann Gluten enthalten. Es handelt sich zwar um ein Kohlenhydrat, dieses kann jedoch durch den Verarbeitungs- und Verpackungsprozess mit Gluten verunrei-