

Sandra Hager

GLUTENFREI

Kochen & Backen

Glutenfrei, Zuckerfrei, Vegan.



Einfach. Schnell. Lecker

Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Alsan ist eine vegane Margarine
- Palatinose, Erythrit und Xylit verwende ich als Zuckeraustauschstoffe. Siehe auch: youtube: sandra hager
- Saatenmix: Blaumohn, Leinsamen, Schwarzkümmel, Sesam
- Tsampa ist ein tibetisches Grundnahrungsmittel. Tsampa ist Mehl aus geröstetem Getreide, üblicherweise Gerste.
- Reibegenuss ist eine Alternative zu Reibekäse

Gewürzmischungen:

- Großmutter's Küchengewürz ist eine Gewürzzubereitung mit 38 % Meersalz. Zutaten: Meersalz, Paprika, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Piment, Lorbeerblätter, Nelken
- Orientalisches Lammgewürz
Zutaten: Paprika, Pfeffer, Meersalz, Knoblauch, Zwiebel, Oregano, Rosmarin
- Suppengewürz Nr. 7
Zutaten: Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Tomaten
- Gaumenschmaus-Gewürzmischung
Zutaten: Steinsalz, Paprika, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer, Ysopkraut, Knoblauch, Wacholder, Koriandersamen
- Pizza Baharat
Zutaten: Majoran, Knoblauch, Basilikum, Bohnenkraut, Oregano, Minze
- Cig Köfte Baharat
Zutaten: Isot, Chili, Salz, Cumin, Koriander, Petersilie, Dill, Knoblauch, Pfeffer

Sonnenblumenhack
Hackfleischalternative.

ist

eine

vegane

Glutenfrei

Vorwort der Autorin
Ananas-Curry
Artischocken in Senfsoße
Auberginen-Schüssel
Blumenkohl-Schnitzel
Brokkoli-Möhren-Kartoffeln
Buchweizen-Gemüse
Buchweizen & Hack
Buchweizen-Pfanne
Chili sin Carne
Grüner Spargel
Grünkohl & Buchweizennudeln
Kräutersaitlinge
Kürbis-Cashew-Bällchen
Lila Kartoffelsalat
Linsengericht
Linsensalat
Ofenkartoffeln gefüllt
Pilze gefüllt
Radieschen aus dem Ofen
Reisnudeln

Rote-Bete-Salat

Salat Kunterbunt

Sommerkartoffeln

Vegane Hackbällchen

Wirsingblätter gefüllt

Wirsingbrot Aufstrich

Zucchinigemüse mit Kamöpu

Süßes

VORWORT

In diesem Koch- und Backbuch sind alle Rezepte glutenfrei, zuckerfrei und vegan.

Was aber ist eigentlich Gluten? Die Antwort lautet: Leim, Kleber. Gluten ist ein Gemisch aus Proteinen, Lipiden und Kohlenhydraten. Es entsteht, wenn das Mehl nass wird, da sich erst dann die Eiweiße miteinander verbinden können. Ein hoch glutenhaltiges Getreide ist vor allem der Weizen.

Bei unseren Vorfahren war der Weizen ein Naturprodukt. Selbst auf alten Fotos, als meine Mutter noch ein Kind war, sieht man sie in einem Weizenfeld spielen. Das Getreide war ungefähr zwei Meter hoch. Solche Felder kennen wir nicht mehr. Vor 50 Jahren war der Glutenanteil im Weizen wesentlich niedriger als heute.

Heute ist der Weizen eben kein Naturprodukt mehr. Er ist genetisch verändert. Er besteht aus vielen verschiedenen Zuchtformen. Er soll schnell wachsen, Schädlinge abwehren und wird immer mehr an industrielle Backprozesse angepasst. Von den chemischen Zusätzen einmal abgesehen.

Warum? Wegen der Erträge, die so hoch wie möglich sein sollen.

Daher wird der Weizen von Gegnern der modernen Getreidewirtschaft auch für verschiedene Krankheiten verantwortlich gemacht. Zum Beispiel für die Verfettung der

Menschen, Diabetes, Darmkrankheiten, Herzkrankheiten, Hautkrankheiten, Arthritis, Depression, Demenz.

Soll ich auf Gluten komplett verzichten, auch wenn ich gesund bin? Aus Sicht der holistischen Ernährungslehre, ist es ratsam nicht jeden Tag glutenhaltige Speisen zu sich zu nehmen.

Oft ist uns gar nicht bewusst, wie oft Gluten auf unserem Speiseplan steht. Pizza, Brot, Brötchen, Nudeln, Gebäck, aber auch Saitan besteht zu einem Großteil aus Gluten. Daher ist es empfehlenswert zeitweise auf Gluten zu verzichten. Gönn deinem Körper Glutenpausen, denn die Lektine, die im Weizen sind, auch Weizenlektine genannt, bauen sich nicht von alleine ab und sind hitzeresistent. Daher können sie in unserem Körper Entzündungen fördern, in unserem Darm massive Schäden anrichten und unsere Gelenke angreifen.

Das war nur ein kleiner Einblick, aber ich denke, dass du, auch wenn du gesund bist, nun zwischendurch gerne auf Gluten verzichten möchtest. Dieses Buch soll dir viele Ideen geben, schmackhafte und leckere glutenfreie Tage oder auch Wochen einlegen zu können.

Deine Sandra

Ananas - Curry

Zutaten:

1 Tasse	Naturreis
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Kokosfett
2	Spitzpaprika
2	kleine Zucchini
1 Packung	Kokosmilch 400g
1	Ananas
1	getrocknete schwarze Limette
1 Teelöffel	Xylit
	Salz & Currygewürzmischung

Zubereitung:

Den Reis in einem Topf mit Wasser weich kochen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Kokosfett anbraten. Die Paprika und Zucchini ebenfalls kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Die Limette halbieren, mit der Kokosmilch in die Pfanne geben und würzen. Ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Die Ananas schälen, kleinschneiden, dazugeben und kurz aufkochen. Mit dem Reis servieren.



