



STEFANIE GRAUER

Seelenfutter GLUTENFREI

Lieblingsrezepte
von KochTrotz.de,
die glücklich machen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8727-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood

Fotos: Julia Hoersch; Michael Kuchenbecker

Logo: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8727 09_2022_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben, wenn nicht anders erwähnt, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



TUT GUT, GEHT EINFACH, SCHMECKT SUPER!

Dieses Buch heißt nicht nur so, die Rezepte sind purer Genussbalsam und alle 100 Prozent Seelenfutter. Du findest erfrischend neue glutenfreie Rezepte, aber auch Klassiker mit modernem Twist. Mir war besonders wichtig: Die Rezepte sollen gelingen und selbsterklärend, unkompliziert und natürlich sehr lecker sein. Egal, ob du dich aus gesundheitlichen Gründen glutenfrei ernährst, dich frei entschieden hast, du jemandem eine Freude machen möchtest oder Gäste zu Besuch kommen, denen du wundervolle glutenfreie Genüsse bereiten willst: Seelenfutter glutenfrei ist für alle da.

Für die Rezepte brauchst du keine »Spezialkenntnisse«. Ich habe alle so aufgebaut, dass du sie leicht nachkochen und -backen kannst. Bei der Rezeptentwicklung war mir wichtig, dass du mit handelsüblichen Zutaten klar kommst. Und dass du glutenfreie Lieblingsprodukte wie bestimmte Mehlmischungen für die Seelenfutter-Rezepte verwenden kannst. All das kannst du auf den Theoriewebsites lesen. Darüber hinaus findest du viele Tipps und Tricks sowie nützliche Infos.

Es gibt etliche Grundrezepte, aus denen du gleich mehrere Gerichte zubereiten kannst. Glutenfreier Hefeteig gilt zum Beispiel oft als schwierig. So habe ich einen süßen und einen herzhaften glutenfreien Hefeteig entwickelt – beide ganz einfach. Aus dem süßen Hefeteig kannst du Dampfnudeln, Rohrnudeln, Hefezopf, Zimtschnecken, Brioche und mehr backen. Mit dem herzhaften Hefeteig lassen sich neben Pizza auch Mini-Calzone, Pizzabrötchen, Pide oder ein Zupfbrot zubereiten.

»Seelenfutter glutenfrei« soll für dich so komfortabel, einfach, überraschend und genussvoll wie möglich sein. Ich wünsche mir, dass dieses Buch einen festen Platz in deiner Küche findet, dass du es oft in die Hand nimmst und dich inspirieren lässt.

Viel Freude mit »Seelenfutter glutenfrei«!

Deine Stef



WISSENSWERTES RUND UM GLUTENFREIE ERNÄHRUNG



GUT ZU WISSEN

WAS IST GLUTEN UND WO KOMMT ES VOR?

Glutenfrei ernähren ist für Zöliakie-Betroffene unumgänglich. Allerdings haben nur 10-20 % der Patienten das klassische Vollbild, der Rest entwickelt oft nur wenige Symptome.

Gluten ist ein sogenanntes Klebereiweiß, bestehend aus einer Kombination verschiedener Eiweiße: den alkohollöslichen Prolaminen (z. B. Gliadin) und den alkoholunlöslichen Glutelinen. Beide sind schädlich bei Zöliakie. Gluten macht ca. 80 Prozent des Eiweißes im Weizen sowie in weiteren Getreidearten aus. Der Nährwert ist nicht sehr groß, allerdings erleichtert Gluten als Kleber den Backvorgang – daher ist glutenfreies Backen eine hohe Kunst.

BELIEBTE INDUSTRIEZUTAT

Da Gluten verschiedene lebensmitteltechnologische Vorteile bietet, kommt das Eiweiß auch in industriell verarbeiteten Lebensmitteln vor, die auf den ersten Blick nichts mit Getreide zu tun haben. Zum Beispiel dient Gluten als Emulgator und Träger für Aromastoffe, als Zutat für Fertiggerichte und Saucen sowie als Hilfsstoff für viele weitere Produkte.

KENNZEICHNUNGSPFLICHT

Seit dem 13. 12. 2014 müssen laut Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) sämtliche Produkte, die Gluten enthalten, deklariert sein – und zwar nicht nur auf Zutatenlisten von Verpackungen, sondern auch bei Speisen im Restaurant oder bei unverpackter Ware auf dem Markt. Die enthaltene Menge spielt dabei keine Rolle, da Zöliakie-Betroffene auch auf die kleinste Glutenverunreinigung mit massiven Beschwerden reagieren können.

GLUTENHALTIGE GETREIDESORTEN

Weizen ist sicher das bekannteste glutenhaltige Getreide. Aber auch Sorten wie Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Kamut® (Khorasan-Weizen) und Triticale enthalten Gluten. All diese Getreidesorten werden auch weiterverarbeitet, sodass Gluten wiederum in aus ihnen hergestellten Produkten vorkommen kann – Beispiele stehen auf [>](#). Couscous oder Bulgur sind keine eigenen Getreidesorten, sondern aus Weizen hergestellt und damit auch glutenhaltig.

VERSTECKTE GLUTENLIEFERANTEN

Wer sich als gluten-sensible Person bei Wiener Schnitzel und Backfisch in Sicherheit wiegt, kann schnell Beschwerden spüren. Denn die Panade besteht meist aus Brötchen und enthält Gluten – das gilt ebenso für paniertes Gemüse. Auch Surimi, Brathering, Semmelwurst oder Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen) sind nicht frei davon. Weiterhin gibt es einige Milchprodukte mit Getreidezusätzen wie Eis und Fruchtjoghurt oder Milchkaffee. Auch Gemüse- und Obstkonserven, bestimmte Süßwaren, Maisflakes oder Pommes können Gluten enthalten. Und schließlich kommt Gluten in Getränken vor, die aus Getreide hergestellt sind. Dazu zählen alle Biersorten sowie Malzbier genauso wie Getreide- oder Malzkaffee.

UNBEABSICHTIGTE GLUTENRÜCKSTÄNDE

Nicht zu unterschätzen ist die Möglichkeit, dass eigentlich glutenfreie Produkte bei der Herstellung durch Maschinen oder Verarbeitung mit Spuren von Gluten aus anderen Lebensmitteln in Berührung kommen (s. Kontamination ab >).

DIE LÖSUNG: SELBST KOCHEN

Wenn du Gluten meiden willst, ist es am einfachsten, möglichst unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte, Nüsse, Fleisch sowie glutenfreie Getreidearten zu verwenden und selbst zu backen und zu kochen. Es gibt mittlerweile auch zahlreiche glutenfreie Produkte wie Nudeln oder Brot zu kaufen. Weitere Infos zu glutenfreien Lebensmitteln findest du ab >.



DIE UNTERSCHIEDE ZÖLIAKIE ODER SENSITIVITÄT

Fragt man Menschen, warum sie sich glutenfrei ernähren, antworten sie vielfältig: Von klar

diagnostizierter Zöliakie über Glutensensitivität bis Foodtrend ist alles dabei.

Besteht ein Verdacht auf Zöliakie, ist eine medizinische Untersuchung der Beschwerden mit eindeutiger Diagnose entscheidend. Denn die Konsequenzen sind oft einschneidend für den Lebensalltag der Betroffenen.

DEFINITION ZÖLIAKIE

Zöliakie ist eine chronische und, nach derzeitigem wissenschaftlichem Stand, unheilbare Krankheit, die eine lebenslange strikt glutenfreie Diät erfordert. Bei den Betroffenen reagiert der Dünndarm nach Kontakt mit Gluten mit einer heftigen Auto-Immunreaktion, wobei seine Struktur beschädigt wird und er damit in seiner Funktion beeinträchtigt ist. Eigentlich muss im Dünndarm der Nahrungsbrei aus dem Magen weiter zerlegt und die Nährstoffe in die Blutbahn überführt werden. Ist das nicht mehr möglich, können Mangelerscheinungen auftreten.

SICHERE DIAGNOSE

Zöliakie wird auch als »Chamäleon« bezeichnet, da die Symptome sehr breit gefächert sein können. In der Regel kommen die Patienten mit Symptomen wie Durchfall und Erbrechen sowie in der Folge bestimmten Mangelerscheinungen in die ärztliche Praxis. Um herauszufinden, was genau vorliegt, startet man mit einem Bluttest auf Transglutaminase- oder Endomysium-Antikörper – beides noch unter glutenhaltiger Kost. Ggf. folgt eine Dünndarmbiopsie, das Verfahren ist ungefährlich. Aus dem gesamten Magen-Darm-Trakt können Gewebeproben untersucht werden.

GLUTENFREI EIN LEBEN LANG

Die Diagnose Zöliakie bedeutet, dass ab sofort jegliches Molekül Gluten vermieden werden muss. Dabei ist unter anderem wichtig, dass die Betroffenen auch eine mögliche Verunreinigung von Küchengeräten mit Gluten vermeiden (s. Kontamination ab >). Etliche Menschen, denen Zöliakie diagnostiziert wurde, vertragen keinen glutenfreien Hafer und keine glutenfreie Weizenstärke. Es wird empfohlen, in den ersten 6 Monaten nach der Diagnose auf beides zu verzichten – nach dieser Zeit können sie langsam in die Ernährung eingeführt werden.

BITTE UNTERSCHIEDEN!

Anders als bei Zöliakie können Personen mit einer Glutensensitivität eine gewisse Toleranzgrenze aufweisen. Die Symptome beim Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln können stärker oder schwächer sein als bei einer Zöliakie. In der Regel stellt Kontamination kein Problem dar. Die Glutensensitivität muss nicht lebenslang andauern. Betroffene sollten 6–12 Wochen eine glutenfreie Diät einhalten. Gehen dadurch die Beschwerden zurück, spricht das für eine Glutensensitivität.

Eine sogenannte Weizenallergie kann verschiedene Ausprägungen haben. Dabei reagiert der Körper allergisch auf Proteine im Weizen, was sich mittels IgE-Antikörperbestimmung im Blut nachweisen lässt. Die allergische Reaktion unterscheidet sich von der Zöliakie: Hier kann es zu Hautausschlägen, Juckreiz, Durchfall oder weiteren Symptomen kommen. Je nach Stärkegrad spielt Kontamination eine Rolle.

Neben der Weizenallergie sind derzeit verschiedene weitere Allergien bekannt, die den Verzicht auf Gluten unabdingbar machen wie beispielsweise die Nicht-Zöliakie-nicht-Weizenallergie (NCGS) oder die Weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (WDEIA).

WEITERE MOTIVE FÜR »GLUTENFREI«

Einige Krankheiten, teils auch chronische, verlaufen milder, wenn sich die Menschen glutenfrei ernähren. Hier gilt es, zu testen, ob eine glutenfreie Ernährung Linderung verschafft – die Kontamination mit Gluten spielt eine untergeordnete Rolle. Schließlich wählen nicht wenige Menschen glutenfreie Ernährung, beispielsweise weil sie sich so leistungstärker fühlen.



KONTAMINATION VERUNREINIGUNG MIT GLUTENRÜCKSTÄNDEN

Da Gluten weder eine besondere Farbe aufweist noch einen bestimmten Geschmack hat, kann es sich leicht in vermeintlichen glutenfreien Lebensmitteln verstecken.

Kann Gluten nicht sicher entfernt werden, spricht man von Kontamination – Verunreinigung. Eine unbeabsichtigte Verunreinigung mit Gluten kann sowohl während der Lebensmittelproduktion geschehen als auch in der eigenen Küche. Während du auf die erste Variante kaum Einfluss nehmen kannst, habe ich viele Tipps, wie man die Küche daheim »gluten-safe« halten kann.

ERNTEMASCHINEN UND MEHR

Bei glutenfreien Mehlen, Mehlmischungen und Pseudogetreiden solltest du darauf achten, dass sie klar als glutenfrei gekennzeichnet sind (s. >, >). Findet man diese Angabe auf dem entsprechenden Produkt nicht, besteht die Gefahr, dass die Produktion und auch die Erntemaschinen kontaminiert waren und für glutenhaltige Rohstoffe verwendet wurden. Ein Beispiel ist Hafer: Er ist von Natur aus glutenfrei, kann jedoch durch Erntemaschinen, Lagerung und Produktion mit Gluten in Berührung kommen und damit kontaminiert werden. Daher ist bei Zöliakie oder starker Glutensensitivität darauf zu achten, dass Haferprodukte ebenfalls als glutenfrei gekennzeichnet sind.

RANKHILFEN IM ANBAU

Verschiedene Hülsenfrüchte benötigen zum Wachsen sogenannte Rankhilfen. Hierzu werden häufig Gerste und Hafer verwendet, die mitwachsen und teilweise auch mitgeerntet werden. Sind diese Hülsenfrüchte nicht eindeutig als glutenfrei gekennzeichnet, kann eine Kontamination möglich sein. In diesem Fall kann man sich einfach behelfen: Man kauft Linsen, Erbsen etc. in getrockneter Form und sortiert etwaige Gersten- oder Haferkörner einfach aus. Das Getreide lässt sich sehr gut erkennen, da es farblich stark von den Hülsenfrüchten abweicht. Die sicherste Methode besteht aber immer darin, auf glutenfrei gekennzeichnete Lebensmittel zurückzugreifen.

SPURENKENNZEICHNUNG

Auf manchen Lebensmitteln finden sich Informationen wie beispielsweise »Kann Spuren von ... enthalten.« oder »Enthält Spuren von ...«. Diese Angaben können den Verbraucher verunsichern. Der Spurenhinweis liefert nämlich keine Sicherheit, da er freiwillig und uneinheitlich

ist. Hauptallergene, zu denen Gluten zählt, müssen laut gesetzlicher Vorschrift deutlich auf Lebensmitteln in der Zutatenliste gekennzeichnet werden. Bei Lebensmitteln mit Zutaten von Pseudogetreide und mit Hafer ist auf die glutenfreie Kennzeichnung zu achten. Sind weitere Allergien vorhanden, zum Beispiel gegen Sesam, Erdnüsse etc., kontaktiert man am besten den Hersteller.

HILFREICHE APP UND ÜBERSICHT



Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG e. V.) bietet ihren Mitgliedern eine App und ein gedrucktes Verzeichnis glutenfreier Lebensmittel. Beides soll den Betroffenen helfen, glutenfreie Produkte auszuwählen. Die DZG führt das Glutenfrei-Symbol dabei als eingetragenes Warenzeichen und vergibt es im Rahmen eines Lizenzvertrages an nationale Hersteller und Vertriebe glutenfreier Lebensmittel. Dieses Lizenzierungsverfahren ist europaweit einheitlich und basiert auf dem Standard des AO ECS (Association of European Coeliac Societies). Die Aufstellung hat jedoch ausschließlich Gültigkeit für in Deutschland vertriebene Produkte. Im Ausland hergestellte, gleichnamige Lebensmittel oder für den Export hergestellte, gleichnamige Lebensmittel können auch glutenhaltige Zutaten enthalten. In den EU-Mitgliedsstaaten verpackte und vertriebene Lebensmittel unterliegen alle verpflichtend der sogenannten Allergenkennzeichnung. Gültig ist jeweils die für das entsprechende Land angegebene Zutatenliste.



SICHERHEIT IN DER EIGENEN KÜCHE

Auch wenn man ein vermeintlich glutenfreies Lebensmittel eingekauft hat, kann es trotzdem zu Hause zu Verunreinigungen kommen. Vor allem wenn nicht alle Personen, die im gleichen Haushalt wohnen, auf Gluten verzichten müssen und daher auch glutenhaltige Produkte herumstehen.

SAUBERKEIT IST OBERSTES GEBOT

Gluten kriecht förmlich in jede Ritze! Daher empfiehlt es sich, die benutzten Arbeitsflächen regelmäßig abzuwischen und Oberflächen und Schränke immer feucht, mit einem sauberen Lappen zu reinigen. Achten Sie auch darauf, ob sich in schwer erreichbaren Ecken und Ritzen etwaige Krümel gefangen haben.

Grundsätzlich sind alle Haushaltsgeräte und Utensilien sicher, die man in der Spülmaschine reinigen kann. Alternativ kann man die Arbeitsgeräte auch gründlich von Hand mit frischem, warmem Wasser und einem sauberen Schwamm oder Spültuch waschen – am besten immer vor (!) dem Kochen oder Backen eines glutenfreien Rezepts. Idealerweise gibt es in deiner Küche getrennte Bürsten,

Putzschwämme und Geschirrtücher für glutenhaltiges und glutenfreies Arbeiten.

ALLES DOPPELT ANSCHAFFEN

Küchengeräte, Besteck und Zubehör wie Toaster, Küchenmaschinen, Handrührgerät, Holzbrettchen, Holzkochlöffel etc. gelten dann als kontaminiert, wenn sie mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt waren. Hier ist es für Zöliakie-Betroffene empfehlenswert, eine doppelte Haushaltsführung zu organisieren, am besten an einem separaten und gekennzeichneten Platz: Jedes Gerät und jedes Besteck sollte doppelt vorhanden sein – am besten in verschiedenen Farben zur besseren Unterscheidbarkeit. So umgehst du das Risiko, dass sich beispielsweise glutenhaltige Brösel im Toaster oder glutenhaltiger Mehlstaub am Handrührgerät findet.

GETRENNTE ARBEITSBEREICHE

Wenn die Küche genügend Platz hat, kann man sogar die Arbeitsfläche in Bereiche für glutenfreie und glutenhaltige Zubereitungen trennen. Ist wenig Platz vorhanden, am besten immer zuerst die Rezepte mit glutenfreien Zutaten kochen bzw. backen und auf den Tisch stellen. Dann kommen die glutenhaltigen Lebensmittel an die Reihe. Auch in den Küchenschränken hat sich ein getrenntes Lagersystem bewährt. Dabei sollten die glutenfreien Lebensmittel oben stehen, denn wenn von ihnen etwas nach unten fällt oder rieselt, ist das für glutenverträgliche Familienmitglieder das geringere Problem.

ESSEN AN EINEM TISCH

Desweiteren lauern beim gemeinsamen Essen an einem Tisch Gefahren. Frühstückt ihr zum Beispiel mit einer gemischten Gruppe, ist es wichtig darauf zu achten, dass ihre eure Butter, Marmelade, Frischkäse, Streichwurst etc. separiert und abseits stellt. Es können immer Krümel am Besteck haften, mit denen man Butter abschneidet oder etwas Marmelade abnimmt.

Ebenso empfiehlt es sich, zwei Brotkörbchen zu verwenden. Noch praktischer: Auch gleich zwei Butterdosen einsetzen und am besten auch zwei Marmeladentöpfe oder Frischkäseschachteln – eben alles, was man so regelmäßig benötigt.

MEIN TIPP: DIE BACKMATTE

Eine große Backmatte aus flexiblem Silikon ist nicht nur ein großartiges Helferlein und eine umweltfreundliche Alternative zu Backpapier. Silikonbackmatten schützen ebenso sehr gut vor Kontamination mit Gluten auf häufig benutzten Arbeitsflächen, wie zum Beispiel Holzplatten. Du kannst die Matte auch super mit in den Urlaub mitnehmen, wenn du die Gegebenheiten vor Ort nicht kennst.

Neben der Backmatte sind Teigschaber und Teigkarten tolle Hilfsmittel für weiche glutenfreie Teige. Bitte darauf achten, dass sie aus einem Stück bestehen beziehungsweise gefertigt sind und zum Beispiel keine Gewinde oder aufgesetzten Griffe haben. So lassen sich die Küchenhelfer rückstandsfrei bei hoher Temperatur in der Spülmaschine reinigen.

AM BESTEN SELBST RECHERCHIEREN

Schließlich kann ich jeder und jedem Betroffenen nur empfehlen, sich über meine Tipps hinaus selbst zu informieren: Im Internet gibt es noch viele Anleitungen, Guides und Tipps zum sicheren Umgang und zur Vermeidung von Kontamination.



GLUTENFREIE LEBENSMITTEL UND ZUTATEN

Als glutenfrei gelten alle Lebensmittel, die einen nachgewiesenen Glutengehalt unter 20 mg pro Kilo oder 2 mg pro 100 Gramm aufweisen.

Zum Glück gibt es viele Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten. Und auch die daraus hergestellten Produkte sind zunächst erst mal glutenfrei. Wenn du selbst kochst und backst, hast du die beste Kontrolle über die Zutaten und musst keine langen Zutatenlisten studieren.

GLUTENFREIE ALTERNATIVEN ZU GETREIDE

Sogenannte Pseudogetreide wie Amarant, Buchweizen, Hirse (Teff / Sorghum) oder Quinoa enthalten kein Gluten. Genauso sind Mais, (Wild-)Reis, Kichererbsen, Lupine und Soja glutenfrei und können glutenthaltiges Mehl ersetzen. Folgende Mehle sind in der glutenfreien Küche einsetzbar:

- *Amarant: Das Pseudogetreide gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Den Azteken waren die relativ harten Körner heilig, gemahlen ergeben sie ein gutes glutenfreies Mehl – selbst mahlen ist jedoch etwas mühsam.*
- *Buchweizen: Zählt zu den Knöterichgewächsen, das glutenfreie Mehl aus seinen Samen kommt traditionell in Crêpes oder Blinis zum Einsatz. Sein nussiges Aroma prädestiniert ihn für die herzhafte Bäckerei.*
- *Reismehl: Reis lässt sich auch einfach selbst zu Mehl vermahlen. Reismehl ist fester Bestandteil der asiatischen Küche, bei uns wird es gern glutenfreien Mehlmischungen hinzugefügt.*
- *Hirse / Teff (Zwerghirse): Aus dem Pseudogetreide lässt sich sowohl das ganze Korn als auch das Mehl oder der Grieß in der glutenfreien Küche verwenden.*
- *Mais wird bei uns unter anderem zu Speisestärke verarbeitet. Auch Maismehl ist bei uns überall erhältlich. Weiterhin lässt sich Maisgrieß (Polenta) gut in der glutenfreien Küche einsetzen.*
- *Quinoa: Auch hierbei handelt es sich um ein Pseudogetreide, das bereits die Inkas verwendeten. Die ganzen wie die gemahlenen Körner lassen sich verarbeiten.*
- *Esskastanien oder Maronen lassen sich ebenfalls zu Mehl verarbeiten und haben in einigen europäischen Länderküchen schon lange ihren festen Platz. Kastanienmehl ist aromastark und daher eher für Vollkorn-Brote geeignet.*
- *Bestimmte Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Lupinen oder Soja lassen sich ebenfalls zu glutenfreien Mehlen*