

CHRISTIANE SCHÄFER | SANDRA STREHLE

GESUND
ESSEN

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN

Genussvoll essen ohne Weizen, Dinkel & Co.

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stefanie Poziombka

Lektorat: Cora Wetzstein

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Verena Reiser

 ISBN 978-3-8338-4935-0
6. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Jörn Rynio

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, privat

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4935 08_2015_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 6. Auflage der Printausgabe

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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN für Familie und Freunde

Die Diagnose Zöliakie bringt Umstellungen mit sich – sowohl für den Einzelnen als auch für Familie und Freunde, die Ihnen mit etwas Selbsthergestelltem eine Freude bereiten möchten. Das glutenfreie Werkeln in der Küche ist gerade zu Beginn der Diagnose mit Unsicherheiten verbunden. Schluss mit Fragezeichen und fehlerhaften Zubereitungen. Dieses Buch soll Ihnen Anleitung sein und Freude für das Kochen und Backen von köstlichen glutenfreien Rezepten ohne viel Schnickschnack vermitteln, um den Weg in eine gesunde Zukunft zu ebnen!

GLUTEN UND GLUTENFREIHEIT – was heißt das eigentlich?

Gluten ist heute in aller Munde. Aber was ist das eigentlich genau und wieso fällt es bei vielen Produkten sofort ins Auge?

Gluten ist der Hauptbestandteil in hiesigen heimischen Getreideprodukten. Es bezeichnet einen Eiweißanteil, der aus zwei verschiedenen Fraktionen besteht, die bei Zöliakiebetroffenen auch in kleinsten Mengen zu einer schwerwiegenden Entzündung im Darm führen. Daher muss der Zöliakiebetroffene es lebenslang streng vermeiden. Bei Patienten mit Bauchbeschwerden gibt es heute Empfehlungen, Gluten bzw. die Menge an heimischem Getreide zu reduzieren. Während diese als glutensensitiv bezeichneten Menschen nur zeitlich befristet Gluten auf dem Teller reduzieren müssen, muss ein Zöliakiebetroffener dieses Protein sein ganzes Leben lang konsequent vom Speiseplan streichen.

WO VERBIRGT SICH GLUTEN?

Das heißt im Klartext: Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Khorasan/Kamut®, Gerste, Triticale, Emmer, Urkorn und bedingt auch Hafer (siehe dazu >) müssen für Zöliakiebetroffene ins Fahndungsvisionär rücken! Damit ist aber nicht nur der Weg zum Bäcker, um Brot und Brötchen zu kaufen, ad acta zu legen, Sie müssen Ihre Augen bei jedem Einkauf offen

halten, denn auch in vielen verarbeiteten Produkten lauert Gluten – oft auch da, wo Sie es gar nicht vermuten würden. Das Selbsthergestellte bekommt deshalb einen großen Stellenwert, denn es ist auf jeden Fall »sicher«.

WAS GIBT MIR BEIM EINKAUF SICHERHEIT?

Als »glutenfrei« dürfen seit August 2008 im Codex Alimentarius alle Lebensmittel gekennzeichnet werden, wenn sie weniger als 20 ppm, d. h. weniger als 2 mg Gluten/100 g im Endprodukt enthalten. Durch diesen einheitlichen sicheren Grenzwert wurde es möglich, auch Produkte aus ursprünglichen Glutenquellen für Zöliakiebetreffene sicher nutzbar zu machen. Heute können Lebensmittel zwar aus einer glutenhaltigen Grundzutat hergestellt werden, z. B. kann Stärke aus Weizen oder Malz aus Gerste sein, aber der abschließende Eiweißgehalt im Endprodukt wird durch spezielle Herstellungsverfahren so niedrig, dass es für Zöliakiebetreffene sicher verträglich ist.



Wie erkenne ich Gluten?

Seit dem 13.12.2014 müssen alle Waren, die Gluten enthalten, egal ob verpackt oder unverpackt, deklariert sein. Somit ist aus verbraucherpolitischer und juristischer Sicht gesichert, dass Sie als Kunde vor dem Einkauf oder Verzehr Klarheit erlangen, ob eine Speise Gluten enthält. Denn diese Regelung gilt für den Lebensmittelhandel, im Restaurant, auf dem Markt, ...

Das große Aber bei der Sache

Noch ist vor allem bei loser Ware dieser Rechtsanspruch etwas holperig und schwierig. Um sich rechtlich bei dieser strengen gesetzlichen Vorgabe abzusichern, gehen viele Anbieter den Weg, auf Listen im Verkaufsraum und auf der Verpackung mögliche produktionsbedingte Kontaminationen zu benennen. Jeder, der einmal in einer Küche hantiert

hat, weiß, dass das legitim und richtig ist und keinesfalls zum Schaden der Betroffenen geschieht. Und so finden Sie häufig Hinweise wie »kann Spuren von Gluten enthalten« oder »in unserem Betrieb wird Gluten verarbeitet«, obwohl das Lebensmittel laut Rezept kein Gluten enthält. Dies geschieht aus Produkthaftungsgründen. Sie wissen dadurch jedoch nicht, ob hinter dem Produkt tatsächlich Glutengefahr lauert. Aber der rechtliche Rahmen ist für beide Seiten wirklich sehr schwierig: Im Restaurant, auf dem Markt, an der Theke oder im Supermarkt hilft Ihnen nur Vertrauen oder die Prüfung der Zutatenliste.

KENNZEICHNUNG VON GLUTEN

Warum sie zu Verwirrungen führen kann und wie Sie zielsicher aus dem Labyrinth der Deklarierungen herausnavigieren.

Seit Dezember 2014 sieht die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) eine ausnahmslose Kennzeichnung von allen glutenhaltigen Getreidesorten vor, egal in welcher Menge sie verwendet werden. Dies ist vor allem im Sinne all derjenigen, die eine Weizenallergie haben.

WAS BEDEUTET DIE KENNZEICHNUNG FÜR ZÖLIAKIEBETROFFENE?

Zu den kennzeichnungspflichtigen Getreidesorten gehören alle glutenhaltigen Sorten, einschließlich Hafer und daraus hergestellte Produkte. Für Zöliakiebetreffende ist das gut. Denn egal, in welcher Menge und in welchem Herstellungsschritt Glutenhaltiges verwendet wurde, es muss immer gekennzeichnet sein. Frei nach dem Motto: Wenn es nicht auf der Packung steht, darf es auch nicht enthalten sein.

Das DZG-Siegel hilft

Wenn das Produkt diesen strengen Anforderungen entspricht, und vor allem wenn der Hersteller unangemeldete Kontrollen durch die DZG zulässt, dann darf das Produkt auch das DZG-Siegel der

durchgestrichenen Ähre tragen. Die Kennzeichnung nach der LMIVO erfolgt aber eben auch, wenn das Endprodukt für Zöliakiebetreffende zwar glutenfrei ist, jedoch das Ausgangsprodukt, aus dem es gefertigt wurde, glutenhaltig war, z. B. bei glutenfreier Weizenstärke.

Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich

Jede glutenhaltige Grundzutat bei verpackter Ware muss im Zutatenverzeichnis auch optisch hervorgehoben sein. Dies kann in Schriftgröße, Schriftfarbe oder Schriftstil erfolgen. Bei unverpackter Ware kann diese Information mündlich, z. B. über das Servicepersonal, elektronisch (z. B. über ein Tablet) oder schriftlich (z. B. Piktogramm) erfolgen. Auf jeden Fall ist auch bei loser Ware eine schriftliche Dokumentation verpflichtend, die Ihnen vor Ihrer Kaufentscheidung vorliegen muss. Alle diese Vorschriften gelten auch für den Internethandel oder tagesaktuelle Angebote, z. B. bei Mittagstischen oder an Marktständen.

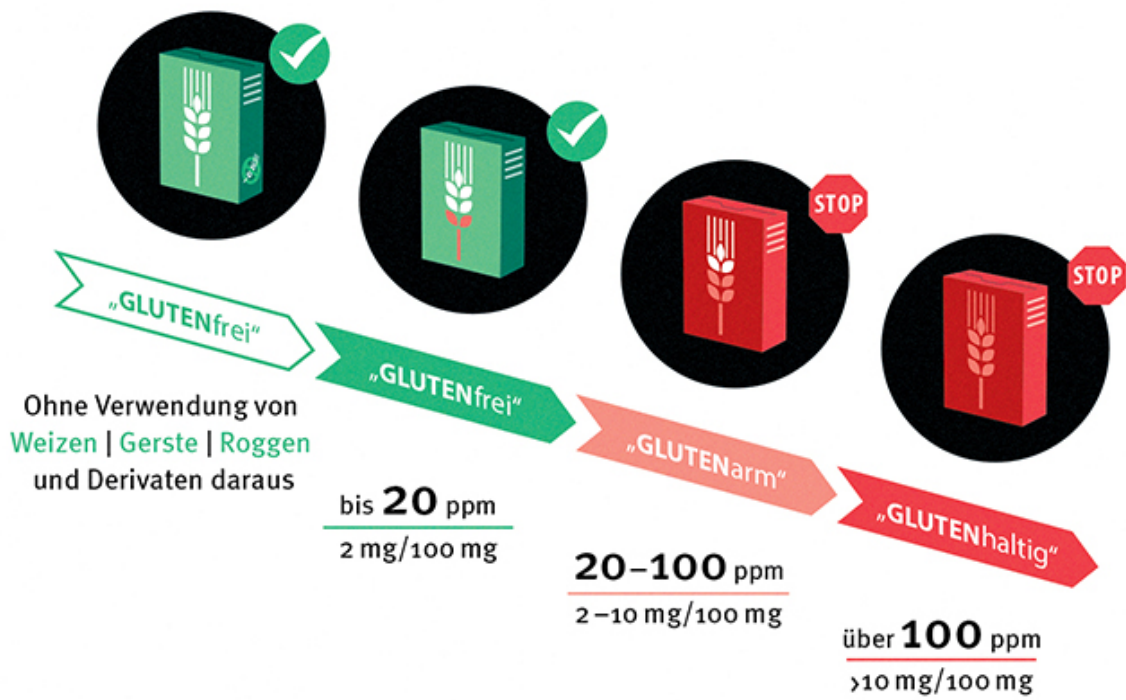
UNBEABSICHTIGTE GLUTENVERUNREINIGUNGEN

Zu einer unbeabsichtigten Glutenkontamination kann es in verschiedenen Prozessphasen der Herstellung kommen: Ernte, Transport, Lagerung, Vermahlen, Warenherstellung, Warenanlieferung, Zubereitung oder beim Servieren. Endprodukte jeglicher Art können Gluten oder unbeabsichtigt Spuren von Gluten enthalten. Wenn man es genau nimmt, so ist

aber ein kleiner Bodensatz an Gluten im Endprodukt für den Zöliakiebetroffenen unkritisch. Deshalb bleibt der Alltag knifflig: Hersteller sind aus produkthaftungstechnischen Gründen beinahe gezwungen, eine entsprechende Kennzeichnung bezüglich unbeabsichtigter Kontaminationen (sogenannte »Spurenkennzeichnung«) vorzunehmen, auch wenn sie sich einer guten Herstellungspraxis sicher sind. Die Vorgabe des Gesetzgebers für die Kennzeichnung lautet nämlich 0 ppm, also 0 mg/100 g. Das ist schlichtweg nicht einzuhalten, sofern auch glutenhaltige Zutaten im Betrieb verarbeitet werden, selbst wenn die Firma ein sehr gutes Allergenmanagement praktiziert.

DIE DZG BIETET HILFESTELLUNG

Die größtmögliche Sicherheit bei der Produktauswahl bietet die jährlich aktualisierte DZG-Lebensmittelaufstellung, die Sie als DZG-Mitglied kostenlos und quartalsweise in Papierform aktualisiert erhalten. Viele Anbieter und Hersteller haben seit der neuen Kennzeichnungspflicht vom 13.12.2014 ihre Rezepturen verändert, sodass es immer lohnend ist, noch einmal den Sicherheitsblick – auch bei langjährig bekannten Zutaten – in diese Aufstellung zu werfen. In dieser Liste finden Sie nur »eindeutig glutenfreie« Lebensmittel.



EIN WORT ZUR STÄRKE

Gerade in der glutenfreien Bäckerei kommt Stärke eine tragende Rolle zu. Lesen Sie hier, worauf Sie bei Kauf und Verwendung achten müssen.

Stärken sind Kohlenhydrate, sie bilden den Hauptbestandteil der im Mehl enthaltenen Fraktionen. Sie können sowohl aus glutenhaltigen, z. B. Weizen oder Gerste, als auch glutenfreien Ausgangsprodukten, z. B. Mais oder Kartoffeln, hergestellt werden. Die Verwendung von Stärke, insbesondere von glutenfreier Weizenstärke, ist in der Zöliakieberatung immer wieder Thema: Denn Stärke kann aus glutenhaltigen Grundzutaten hergestellt werden und trotzdem im Verlaufe der Produktion glutenfrei werden. Sie müssen also sattelfest in der Verwendung von Begrifflichkeiten und Kennzeichnungsvorschriften sein, um sich zurechtzufinden.

SO ENTSTEHT STÄRKE

In reiner Form enthalten Stärken kein glutenhaltiges Eiweiß, das zu Schädigungen führen könnte. Stärke wird extrahiert, indem das Mehl in eine Wasserlösung gegeben wird. So können Eiweiße (Glutenfraktionen), Fette und Ballaststoffe analytisch getrennt werden, da diese nicht wasserlöslich sind. Dabei können verschiedene Qualitäten von Stärke entstehen:

Sogenannte B-Stärke (Sekundastärke) hat einen Eiweißanteil von bis zu 5 %, ist nicht glutenfrei und muss immer in der Zutatenliste auch klar als Glutenbestandteil erkennbar sein. Hersteller glutenfreier Produkte verwenden glutenfreie Stärke, die lediglich einen Resteiweißgehalt von 0,3 % aufweist. Die Kennzeichnung erfolgt in den meisten Fällen als »glutenfreie Weizenstärke«. Sogenannte modifizierte Stärken wurden chemisch oder physikalisch durch bestimmte Prozesse verändert und lassen sich daher meist lebensmitteltechnologisch vielfältiger einsetzen. Sie sind immer glutenfrei.

WANN IST STÄRKE GLUTENFREI?

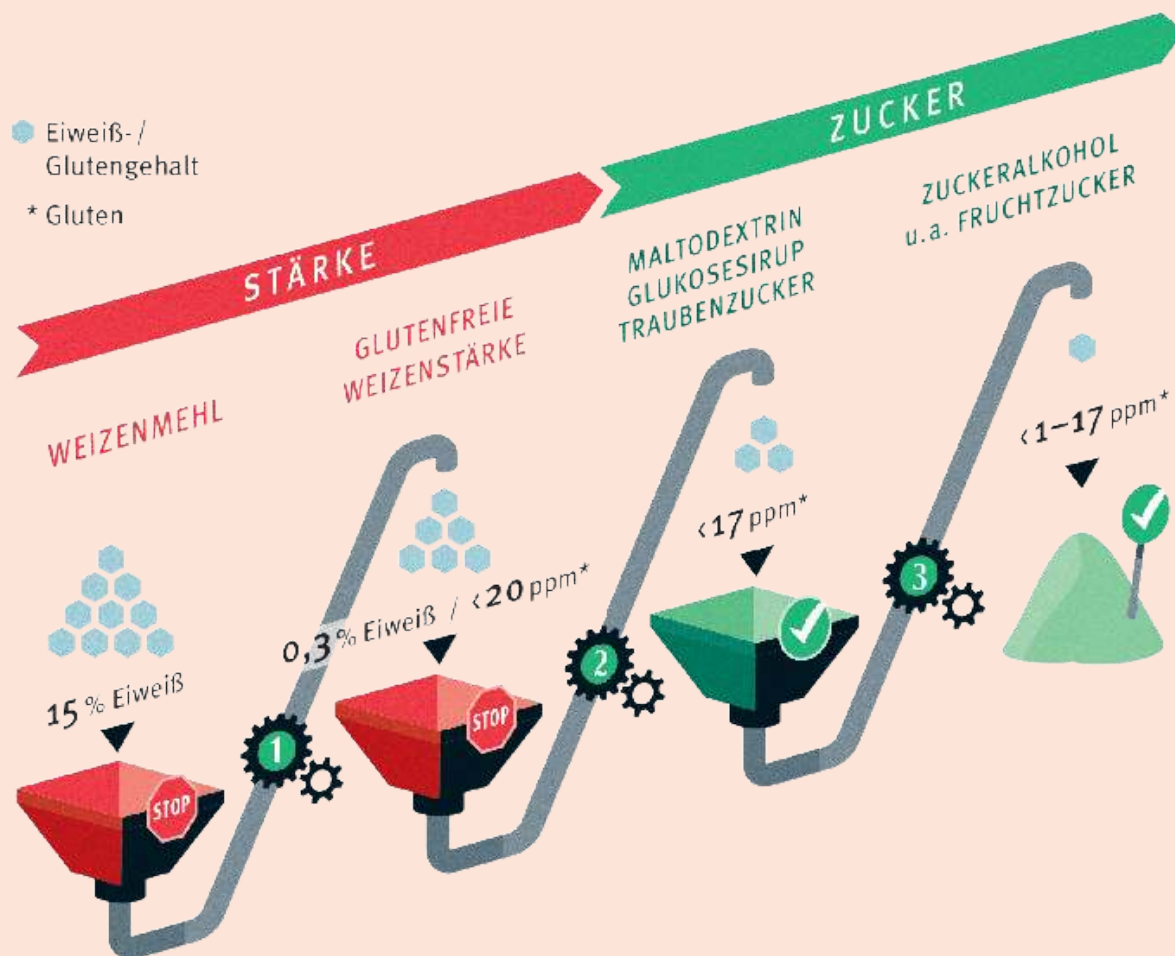
Für glutenfreie Stärken reicht der Begriff »Stärke« im Zutatenverzeichnis. Diese Bezeichnung – ohne weitere Zusätze – heißt immer, dass es sich um glutenfreie Stärke handelt und Sie diese ohne Unsicherheiten verwenden und genießen können. Das Gleiche gilt für die »modifizierte Stärke«. Auch sie ist – ohne weiteren Zusatz – immer aus einem glutenfreien Ausgangsprodukt und für Sie verträglich.



DIE SACHE MIT DEN VERZUCKERUNGSPRODUKTEN

Stärke kann zu sogenannten Vielfachzuckern (Polysacchariden) weiterabgebaut werden. Die

einzelnen Produktionsschritte bedingen auch den Glutengehalt im Endprodukt. Für Zöliakiebetreffende heißt das: Es kann sein, dass eine Kennzeichnung erfolgen muss, weil das Produkt z. B. aus glutenhaltigem Weizen hergestellt wurde. Trotzdem kann der Verzehr für Sie ohne Risiko möglich sein, da der Glutengehalt auf unter 20 ppm reduziert wurde.



(1) VERFLÜSSIGUNG

Aus Mehl wird Stärke: Die Stärke wird vom Gluten abgetrennt, der Eiweißgehalt sinkt.

(2) VERZUCKERUNG

Aus Stärke wird Zucker: Hydrolyse wandelt die Stärke z. B. in Traubenzucker (Glutengehalt < 17 ppm) um.

(3) ISOMERISIERUNG

Je weiter die Stärkeverarbeitung nun fortschreitet, desto süßer wird der Sirup (z. B. absolut glutenfreier Fruchtzucker).

GLUTENFREIES BACKEN – Übung macht den Meister!

Glutenfreies Backen macht große Freude, wenn Sie einige Grundregeln beherzigen. Aber Vieles erlernen Sie auch durch Erfahrung und Ausprobieren.

Wenn Sie ein glutenhaltiges Mehl der Type 405 kaufen, ist das unabhängig vom Hersteller in seinen Backeigenschaften immer gleich, da es aus einer einzigen Grundzutat besteht. Ein reines Weizenmehl eignet sich, egal ob es aus der eigenen Getreidemühle, aus einer kleinen Müllerei oder aus einem Großbetrieb stammt für Brot, Brötchen, Kekse und Kuchen. Das ist bei der Sortimentsvielfalt der glutenfreien Hersteller (siehe >) ganz anders.

EINZELZUTATEN ODER MEHLMISCHUNGEN?

Glutenfreie Mehle, Mehlmischungen und glutenfreie Fertigbackmischungen unterscheiden sich sehr deutlich. Grundsätzlich geht es um die sehr unterschiedliche Wasserbindungsfähigkeit, Fließfähigkeit und Elastizität von Teigen und die Teigführung an sich. Je nach verwendetem Mehlersatz müssen Sie anhand der Teigbeschaffenheit und Grundteigart Flüssigkeiten reduzieren oder ergänzen. Klare Angaben sind hier nur bedingt möglich, da

Teigtemperatur, Rührzeiten und eben das Ausgangsmehl bzw. die Mischung von Grundmehlen und Verdickungsmehlen entscheidend ist. Das ist am Anfang manchmal etwas gewöhnungsbedürftig. Anders als bei herkömmlichen glutenhaltigen Teigen sind die glutenfreien Mischungen aufgrund ihrer wechselnden Zusammenstellungen manchmal sehr unterschiedlich in ihrer Teigführung. Bleiben Sie gerade zu Beginn bei den Empfehlungen, die der Hersteller auf der Packung angibt, auch wenn der Rührteig ganz anders aussieht als bisher gewohnt! Haben Sie den Dreh einmal raus, macht es Ihnen sicher Freude, selbst zu experimentieren.

WIE SETZT SICH EIN GLUTENFREIER TEIG ZUSAMMEN?

Grundsätzlich benötigt ein Teig ca. 40 % Stärke und 60 % Mehlersatz. Als Stärkegrundlage kann Pudermehl aus Kartoffeln, Mais, Reis oder glutenfreier Weizenstärke verwendet werden. Die Grundzutaten, die als Mehlersatz dienen, haben jeweils einen Steckbrief (siehe >), der bei der Teigführung (Rühr- und Knetzeiten, Wasserzugabe) beachtet werden will.



KLEINE MÜHLENTÉCHNIK

Glutenfreies Getreide darf nie in Getreidemöhlen verarbeitet werden, die auch glutenhaltige Getreide vermahlen. Das macht den Einkauf schwierig. Denn

in Bioläden & Co. wird zwar häufig die Benutzung einer Getreidemühle angeboten, allerdings weiß man nie, ob nicht doch aus Versehen ein glutenhaltiges Getreide durch die Mühle gegangen ist. Die Anschaffung einer eigenen Mühle ist also durchaus eine Überlegung wert.



(1) PER HAND ODER ELEKTRISCH?

Das Mahlen von Hand ist mühsam. Mit einer elektrischen Mühle geht's schneller und leichter.

(2) STEIN, STAHL ODER KERAMIK?

Steinmahlwerke erhitzen sich nicht so stark wie Stahlmahlwerke. Ein Stahlmahlwerk ist sinnvoll, wenn Sie auch Ölsaaten mahlen. Keramik vereint alle Vorzüge von Stein und Stahl.

(3) MAHLWERK

Sie haben die Wahl zwischen Scheiben- und Kegelmahlwerk.

(4) MAHLEISTUNG

Mit 150 Watt Motorleistung schaffen die Geräte 50 – 60 g fein geschrotetes Getreide pro Minute und ab 300 Watt 150 – 200 g.

DAS ABC DER GLUTENFREIEN MEHLALTERNATIVEN

Die Grundzutat entscheidet über den späteren Geschmack und das Aussehen Ihres Backwerkes. Je nach Mischung der glutenfreien Grundmehle werden das Quellvermögen und die Teigstruktur entschieden.

DIE GRUNDMEHLE



Amarant

Ein relativ großer Amarantanteil im Teig hält die Gebäcke auch nach dem Backen etwas länger frisch. Die Samen sind klein und hart und lassen sich nur schwer in der Getreidemühle vermahlen. Am besten kaufen Sie deshalb Amarant als fertiges Mehl.

Buchweizen

medizinische Fachgesellschaften sowie für Berufs- und Patientenverbände.

Der Fotograf

Jörn Rynio zählt zu seinen Auftraggebern internationale Zeitschriften, namhafte Buchverlage und Werbeagenturen. Der gebürtige Hamburger setzt Food-Spezialitäten stimmungsvoll in Szene – tatkräftig unterstützt von **Michaela Suchy** (Styling), **Antje Kütke** (Foodstyling) und **Rainer Meidinger** (Foodstyling).

DIE AUTOREN



Christiane Schäfer, Diplom-Oecotrophologin (Ernährungsberaterin VDOE) mit pädagogischem Begleitstudium. Tätig als selbstständige Ernährungstherapeutin in Hamburg: Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Allergologie und Gastroenterologie. Neben der täglichen

Patientenarbeit ist sie als anerkannte Fachreferentin für Multiplikatoren (Ärzte, Ernährungsfachkräfte) tätig und Autorin mehrerer Bücher zum Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Sie betreut seit vielen Jahren eine Zöliakie-Selbsthilfegruppe.

