



Kardamona

Food up your Life

Ramona Frekot – Menschel
Ernährungsberaterin

Dr. – Herbert – Kienle – Straße 23
34537 Bad Wildungen

www.kardamona.com
E – Mail: kardamona@gmx.de

Glutenfrei Backen – Infos und Rezepte

Gluten – was ist das?

Gluten (lateinisch: Leim) ist ein Eiweißgemisch, das in Samen von Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen, Hafer u. a vorkommt. Da Gluten für die Backeigenschaften von Mehl und die Klebrigkeit von Teig verantwortlich ist, wird es häufig auch „Klebereiweiß“ genannt. Gluten hilft bei der Herstellung von Lebensmitteln, Fett mit Wasser zu binden, zu gelieren, emulgieren und zu stabilisieren. Darüber hinaus wird es als Trägerstoff für Aromen, z.B. in Fertigprodukten, verwendet.

Aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften enthalten die modernen, auf Leistung gezüchteten Getreidesorten deutlich mehr Gluten als früher. Diese Tatsache wird diskutiert als Ursache für die immer häufiger auftretende Empfindlichkeit einiger Menschen gegenüber Getreide bzw. dem darin enthaltenen Gluten.

Gluten findet sich in vielen Lebensmitteln, z. B. in Mehl- und Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Gries etc. Auch Gewürzmischungen, Bier und Fertiggerichten gehören dazu. Zöliakie-Betroffene sollten glutenhaltige Getreidesorten und alle Lebensmittel, die diese Getreidesorten auch nur in Spuren enthalten, meiden. Denn bereits winzigsten Mengen an Gluten setzen den Krankheitsprozess wieder in Gang.

Zöliakie – Glutenunverträglichkeit

Bei Menschen, die an der Zöliakie leiden, kommt es durch den Verzehr des Klebereiweißes Gluten zur Bildung von Antikörpern, die sich dann gegen das eigene Gewebe richten. Hierdurch werden die Zotten des Dünndarms geschädigt und damit die Funktionen des Darms stark beeinträchtigt. Die einzige Möglichkeit, Zöliakie wirksam zu behandeln, ist die lebenslange Einhaltung einer glutenfreien Diät. Die Symptome für Zöliakie sind uneinheitlich und von Mensch zu Mensch verschieden.

Zu den klassischen Leitsymptomen gehören:

- ❖ Appetitlosigkeit,
- ❖ starker Gewichtsverlust,
- ❖ Bauchschmerzen,
- ❖ chronischer Durchfall,

- ❖ Nährstoff- und Vitaminmangel,
- ❖ Wachstumsstörung,
- ❖ aufgeblähter Bauch.

Wird die Zöliakie nicht rechtzeitig erkannt, können der Nährstoffmangel bzw. der Gewichtsverlust lebensbedrohliche Folgen haben. Bei einem Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel erholt sich der Körper jedoch in aller Regel wieder sehr schnell von selbst.

Ernährung bei Zöliakie

Mit der richtigen Ernährung und regelmäßiger Bewegung lassen sich vorhandene Störungen des Darms regulieren. Empfehlenswert ist eine ausreichende Zufuhr an Ballaststoffen. Diese Faserstoffe aus Pflanzenkost erhöhen durch ihr Quellvermögen das Stuhlvolumen. So wird die Transitzeit des Stuhls verkürzt, Verstopfung verhindert und der Kontakt von schädigenden Stoffen mit der Darmwand begrenzt. Ballaststoffe sind eine wichtige Nahrungsquelle für die Mikroorganismen, die ein günstiges Bakteriengleichgewicht im Darm aufrechterhalten. Leinsamen haben durch ihr hohes Maß an Ballaststoffen die Fähigkeit, Wasser zu binden und damit den Darminhalt zu vergrößern sowie den Stuhl aufzulockern.

Frisches Gemüse und Obst liefern viele wertvolle Nährstoffe und zahlreiche Mineralstoffe. Zudem enthalten sie ein hohes Maß an sekundären Pflanzenstoffen. Diese Stoffe haben für den Organismus eine zentrale Schutzfunktion, denn sie wirken im Körper als Radikalfänger, hemmen entzündliche Prozesse und stärken die Infektabwehr.

Eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung hilft dabei, eine gestörte Darmfunktion zu regulieren. Entscheidend ist dabei die Fähigkeit des Darmes, die verzehrten Nährstoffe auch aufnehmen zu können. Eine ausgewogene Ernährung reich an gesunden Fettsäuren, ein gelassener Lebensstil und ausreichende Bewegung fördern die Gesundheit im Allgemeinen und die Darmgesundheit im Speziellen.

Glutenfreie Rezepte

Je nach Mischung gibt es die verschiedensten Eigenschaften und Anwendungen beim glutenfreien Backen. Genauso erhält man verschiedenste Geschmacksrichtungen und Texturen. Am besten probiert man einfach nach und nach die einzelnen glutenfreien Mehlsorten aus um seinen Lieblingsgeschmack zu finden. Und je nach Mischung kann man natürlich auch viele Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Ballaststoffe zu seinen Backwaren hinzufügen und so eine stärkende Ernährung in geschmackvoller Art und Weise unterstützen.

Wie bereits erwähnt hat Gluten eine Bindefunktion und stärkt und bindet den Teig beim Backen. Die nun unten aufgeführten glutenfreien Alternativen zu glutenhaltigem Mehl sind alle GLUTENFREI. Allerdings möchte ich noch kurz anmerken, dass Rezepte mit glutenfreien Mehlen immer anders schmecken werden als solche mit Weizen, aber nach ein paar Versuchen wird man bald merken dass es genauso gute, schmackhafte und vor allem gesunde Alternativen gibt!

Wenn du nun zum ersten Mal glutenfrei backst, dann nimm dir am besten an einem gemütlichen Samstag Zeit und probiere das Brötchen- und Brotbacken mit verschiedenen Mehlen in aller Ruhe aus.

Glutenfreie Mehle ergeben einen klebrigeren Teig und lassen sich schwieriger verarbeiten als zum Beispiel Weizenmehl. Lass dich dadurch aber nicht entmutigen. Mit ein bisschen Übung wirst du schnell zum glutenfreien Backprofi!

Du kannst die Brötchen und auch das Brot nach dem Backen und Auskühlen einfrieren und später nach Bedarf einzeln auftauen und frisch aufbacken. So kannst du dir einen Vorrat für die ganze Woche anlegen und hast morgens keinen Stress.

Übersicht glutenfreie Mehlsorten

Glutenfreie Vollkornmehle	Glutenfreie weiße Mehle	Glutenfreie Stärkemehle
Amaranth Mehl	Weisses Reismehl	Kartoffelmehl / Kartoffelstärke
Braunes Reismehl / Vollkornreismehl	Klebreismehl / Süßes Reismehl	Maisstärke / Speisestärke
Buchweizenmehl	Süßkartoffel Mehl	Pfeilwurzelmehl / Maranta Mehl
Chia Mehl		Tapiokamehl / Tapiokastärke
Hafermehl (aber NUR zertifiziert glutenfreies!)		
Hirse Mehl	Nussmehle	Bohnenmehle
Leinsamenmehl	Kokosmehl	Kichererbsenmehl
Maismehl	Mandelmehl	Sojamehl
Milomehl (Sorghum Mehl)	Kastanienmehl	Bohnenmehl (meist Mischung aus mehreren Bohnenmehlen)
Montina Mehl	Haselnussmehl	
Quinoa Mehl	Walnussmehl	
Sorghummehl (Milomehl)	Pekannuss-Mehl	
Teffmehl	Cashewnuss-Mehl	
	Pistazien-Mehl	
	Macadamianuss-Mehl	

Glutenfreie Sonntagsbrötchen

Zutaten:

- ❖ •1 Kilogramm glutenfreies Mehl für Brot oder Brötchen oder eine Backmischung aus dem Reformhaus oder Bioladen

Achte bei einer Fertigbackmischung auf die Zutaten bzw. die Backanleitung. Ist dort bereits Salz und/oder Trockenhefe enthalten, musst du dies natürlich nicht noch zusätzlich dazugeben. Verwendest du jedoch nur eine Mehlmischung, dann benötigst du noch die folgenden Zutaten:

- ❖ 2 Teelöffel Salz
- ❖ 750 Milliliter lauwarmes Wasser
- ❖ 1 Würfel Frischhefe (circa 42 Gramm)
- ❖ Mohn, Sesam, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne zum Bestreuen nach Belieben
- ❖

Zubereitung:

- ❖ Vermische Mehl und Salz in einer Rührschüssel und drücke eine Mulde in die Mitte.
- ❖ Löse die Hefe im lauwarmen Wasser gut auf und gieß anschließend das Hefewasser langsam in die Mehlmulde. Vermische und knete alles langsam und gründlich, bis ein glatter Teig entsteht.
- ❖ Lass den Teig an einem ruhigen, warmen Ort abgedeckt etwa eine Stunde lang ruhen.
- ❖ Forme nun kleine runde Brötchenkugeln und lege die Brötchen auf ein Backblech mit Backpapier. Bestreiche die Brötchen vor dem Backen mit lauwarmem Wasser und streue nach Belieben Sesam, Mohn oder andere Kerne darüber.
- ❖ Backe die Brötchen im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 250 Grad und dann 20 Minuten bei 220 Grad.

Glutenfreies dunkles Kastenbrot

Zutaten:

- ❖ 500 Gramm glutenfreie Backmischung für dunkles Brot (zum Beispiel von Schneekoppe oder – in Bioqualität – von Bauckhof)

Auch hier zunächst auf die Anleitung des gewählten Produktes achten!

- ❖ 50 Milliliter Sonnenblumenöl
- ❖ 400 Milliliter lauwarmes Wasser
- ❖ 1 Würfel Frischhefe (circa 42 Gramm)

Zubereitung:

- ❖ Löse die Hefe im lauwarmen Wasser auf. (Tipp: Wenn du etwas Kokosblütenzucker hinzugibst, löst sich die Hefe noch schneller auf.)
- ❖ Gib das Mehl in eine Rührschüssel. Füge langsam nacheinander Hefewasser und Öl dazu und verknete alles zu einem glatten Teig.
- ❖ Fülle den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform und lass ihn für mindestens eine Stunde an einem warmen und ruhigen Ort ruhen. Der Teig muss nach einer Stunde sichtbar grösser geworden sein. (Falls es dir zu umständlich ist, Backpapier in die Kastenform zu legen, kannst du alternativ natürlich auch eine Silikonform nehmen. Aus der Silikonform bekommst du das Brot nach dem Backen und Auskühlen leicht herausgelöst.)
- ❖ Schneide den Teig oben in der Mitte längs ein und backe das Brot im vorgeheizten Backofen erst 10 Minuten bei 230 Grad und dann 40 Minuten bei 160 Grad.
- ❖ Lass das Brot auf einem Gitterrost auskühlen, bevor du es in Scheiben schneidest und eventuell einfrierst.

Glutenfreier Früchte-Nuss-Riegel

Dieses Rezept reicht für zwei Backbleche. Du kannst dem Riegelteig nach Belieben auch noch kleine Schokostückchen hinzufügen, achte dann aber darauf, dass die Schokolade nur aus Kakaobutter, Kakao und Zucker besteht und garantiert kein Gluten enthält.

Zutaten für zwei Backbleche ca. 30 x 35 cm:

- ❖ 50 Gramm gehobelte Mandeln
- ❖ 50 Gramm glutenfreie Cornflakes
- ❖ 50 Gramm Kürbiskerne
- ❖ 50 Gramm Sonnenblumenkerne
- ❖ 50 Gramm gepuffter Amaranth

- ❖ 150 Gramm Hirseflocken
- ❖ 50 Gramm gehackte Haselnüsse
- ❖ 50 Gramm gehackte Walnüsse
- ❖ 50 Gramm getrocknete Feigen
- ❖ 50 Gramm Rosinen
- ❖ 2 Esslöffel Reissirup oder ein anderes glutenfreies Süßungsmittel
- ❖ 3-4 Esslöffel weißes Mandelmus
- ❖ 340 g Apfelmus
- ❖ 2 EL Chiasamen gemahlen
- ❖ Saft von 1 Bio-Zitrone

Zubereitung:

- ❖ Mische alle Zutaten bis auf die letzten fünf (ab Reissirup) miteinander.
- ❖ Verrühre den Reissirup mit dem Mandelmus, dem Apfelmus und den Chiasamen und vermenge diese Creme anschließend gut mit der Nuss-Trockenfrucht-Mischung.
- ❖ Verteile die Mischung auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen und beträufele die ausgebreitete Masse mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft.
- ❖ Backe die fruchtigen Nussriegel nun im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad für 20 Minuten. Nach dem Abkühlen in Riegel schneiden.

Französische Galettes (Buchweizen-Pfannkuchen)

Galettes sind eine bretonische Spezialität aus Buchweizenmehl mit unterschiedlichen herzhaften Füllungen. Dazu ein grüner Salat und Sie werden begeistert sein.

Zutaten:

- ❖ 250 Gramm Buchweizenmehl
- ❖ 3 Eier (oder eine entsprechende Menge Ei-Ersatz)
- ❖ 500 Milliliter Wasser
- ❖ 1 Prise Salz
- ❖ Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

- ❖ Verrühre zuerst das Buchweizenmehl mit den Eiern und gib danach langsam Wasser und eine Prise Salz hinzu. Wenn der Teig glatt gerührt ist, lass ihn eine Stunde ruhen.
- ❖ Während der Teig ruht, kannst du die Zutaten für deine Lieblingsfüllung bereitlegen. Du kannst zum Beispiel dünn geschnittene Champignonscheiben, Bio-Kochschinken, Käseraspel von Bio-Gouda oder anderen reinen Naturkäsen, Spinatblättchen, Bio-Schafskäse oder Bio-Frischkäse Natur, dünne Tomaten-, Paprika- oder Zucchinischeiben oder was auch immer du für deine Füllung magst, vorbereiten.
- ❖ Stell alles zurecht, damit du beim Ausbacken die Füllung schnell in den Pfannkuchenteig legen kannst.
- ❖ Erhitze eine beschichtete Pfanne mit ein wenig Öl bei mittlerer Hitze. Gib dann eine kleine Kelle Teig in die Pfanne und schwenke die Pfanne, sodass ein sehr dünner Pfannkuchenteig entsteht. Wenn der Teig von der Unterseite goldbraun ausgebacken ist, wende den Teig in der Pfanne.
- ❖ Nun belegst du die Galette in der Pfanne mit der Füllung Ihrer Wahl und klappst vorsichtig die Enden der Galette in die Mitte, sodass ein Viereck entsteht.
- ❖ Wenn die Galette von beiden Seiten goldbraun gebacken ist, ist sie fertig. Zu diesem herzhaften Gericht passt sehr gut ein knackiger, grüner Salat.