



Erica Bänziger

☿ DAS ANDERE GETREIDE ☿

FONA

«EXOTEN» FÜR DIE KREATIVE ALLTAGSKÜCHE



Amarant, Erdmandel, Teff, Quinoa, Hirse, Kastanie, Buchweizen und Mais sind die Hauptdarsteller in diesem Buch. Die Ur-Lebensmittel kommen von allen Kontinenten. Sie sind gluten- und lactosefrei und haben sehr unterschiedliche Koch- und Backeigenschaften und sind entsprechend vielseitig verwendbar. Bei einer Glutenunverträglichkeit sind sie Ersatz für unser einheimisches Getreide und allgemein eine Bereicherung für die Alltagsküche. «Das andere Getreide» hat in Sachen Inhaltsstoffen viel zu bieten: Es ist reich an pflanzlichem Eiweiß, wertvollem pflanzlichem Fett, Vitaminen und insbesondere Mineralstoffen. Einige sind Spitzenreiter und unserem traditionellen Getreide weit überlegen.

Die «anderen Getreide» haben in diesem Buch definitiv ihren bevorzugten kulinarischen Platz gefunden. Die Rezepte sind leicht, schnell umsetzbar (auch kurze Garzeiten) und die Zutaten überall erhältlich.

ISBN 978-3-03780-479-7



9 783037 804797

Erica Bänziger



DAS ANDERE GETREIDE



Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.



FONA

DAS ANDERE
GETREIDE



Erica Bänziger



DAS ANDERE GETREIDE



Glutenfrei kochen und backen mit Quinoa, Amarant & Co.

FONA

© 2012 Fona Verlag AG, CH-5600 Lenzburg

www.fona.ch

Lektorat

Léonie Schmid

Konzept und Gestaltung

FonaGrafik, Hiroe Mori

Foodbilder

Andreas Thumm, Freiburg i. Br.

Druck

Druckerei Uhl, Radolfzell

ISBN 978-3-03780-479-7

Widmung und Dank

Dieses Buch widme ich den Menschen in den Anden und in Peru, die Quinoa und Amarant anbauen und deren Fortbestand sichern. In meinen Dank einschließen möchte ich auch die Teff-Produzenten. Die Naturvölker haben meine Hochachtung. Ich schätze ihre Arbeit und fühle mich mit ihnen verbunden.

INHALT

Vowort					
Einführung					
Amarant					
Erdmandel					
Teff					
Quinoa					
Hirse					
Kastanie					
Buchweizen					
Mais					
Vorspeisen					
Aperitif & Salate					
• Quinoa mit Ziegenfrischkäse-Tzatziki					
• Frühlingszwiebeln in Amarantteighülle					
• Brennnesselspitzen in gepufftem Amarant					
• Sommersalat mit schwarzem Quinoa und Büffelmozzarella					
• Bunter Salat mit Ei und Quinoa					
• Avocadosalat mit Quinoa					
• Quinoasalat mit Feta und Minze					
• Fenchel-Zucchini-Salat mit Quinoa					
• Ziegenkäse in gepufftem Amarant					
• Ziegenkäse im Buchweizenbierteig					
12 Frühstück					
• Erdmandel-Energiedrink					
14 • Mein Erdmandel-Frühstück					
16 Suppen					
22 • Quinoa-Linsen-Spinat-Suppe					
26 • Hirse-Lauch-Suppe mit Safran					
30 • Quinoasuppe mit Kokosmilch					
36 • Quinoa-Kürbis-Suppe mit Curry					
40 • Schaumige Karotten-Amarant-Suppe					
44					
48 Hauptspeisen					
Pasta, Spätzle & Co.					
52 • Quinoaspätzle					
53 • Mais-Quark-Spätzle					
53 • Quinoa-Tagliatelle					
55 • Puschlaver Buchweizennudeln mit Gemüse					
57 Blinis, Puffer & Omelettes					
• Injera – Teff-Fladen mit Meerrettichsauce					
59 • Buchweizenblinis mit Gemüse					
60 • Mais-Quinoa-Blinis mit Mais-Raita					
61 • Amarant-Mais-Puffer mit Schnittlauch					
63 • Quinoa-Bärlauch-Puffer mit Frühlingszwiebeln					
64 • Gemüsepuffer mit Quinoa					
65 • Mais-Chapatis mit gepufftem Amarant					
66 und Guacamole					
• Quinoacrêpes mit Spinat und Feta					
• Buchweizen-Kichererbsen-Crêpes					
• Grüne Hirsecrêpes					
Eintöpfe & Gratins					
• Gemüsecurry mit schwarzem Quinoa					
• Kartoffel-Quinoa-Frittata					
• Roter Quinoa mit gebratenem Salbei					
• Zucchini-Quinoa-Auflauf					
• Kräuterhirsotto mit Ofenkarotten					
• Peperoni mit Quinoa-Spinat-Füllung					
• Rondini mit rotem Quinoa					
• Teffmakkaroni-Spinat-Gratin					
• Hirse-Blumenkohl-Püree					
• Hirsekugeln mit Tomaten					
• Polentaterrine mit Oliven und Dörrtomaten					
• Süßer Hirseauflauf mit Rosinen					
• Hirsegrieß-Kürbis-Gratin					
91 • Süße Hirsekugeln mit Hagebuttensauce					
93 • Quinoa-Beeren-Töpfchen mit Vanillecreme					
94 • Maispudding					
95 • Kastanienschaum					
95 Gebäck					
96 • Quinoa-Kokosmakronen					
97 • Teff-Brownies					
99 • Kastaniengugelhupf					
100 • Maismuffins					
101 • Amarantkuchen					
103 • Buchweizen-Schokoladen-Torte					
104 • Kastanien-Tiramisu					
105 • Maisplätzchen					
107					
108 Register					
109					
111					
112 Abkürzungen					
113 EL gestrichener Esslöffel					
113 TL gestrichener Teelöffel					
113 l Liter					
115 dl Deziliter					
116 ml Milliliter					
117 mg Milligramm					
120 Msp Messerspitze					

VORWORT

Quinoa und Amarant haben in meiner Küche schon vor Jahren Einzug gehalten. Teff kenne ich erst seit Kurzem. Die drei zählen zusammen mit Hirse, Erdmandel, Mais, Buchweizen und Kastanie zu den glutenfreien Getreidesorten respektive zu den Getreideersatz-Produkten. Um diese acht Produkte geht es in meinem Buch.

Getreide hat in meinem Leben schon früh eine wichtige Rolle gespielt, ernährte ich mich doch eine Zeitlang vegetarisch, um dann später wieder sporadisch kleine Mengen Fleisch und Fisch in den Speiseplan zu integrieren. Eine vegetarische Ernährung hat gesundheitliche und ökologische Vorteile. Je mehr Fleisch konsumiert wird, desto weniger pflanzliche Lebensmittel gibt es auf diesem Planeten und desto mehr Menschen leiden Hunger.

Die sogenannten Scheingetreide (Pseudocerealien) spielen in der vegetarischen Ernährung wegen ihres beachtlichen Eiweißanteils und der guten Sättigung eine wichtige Rolle. Amarant, Quinoa, Teff und Co. kannte man bis vor 10 Jahren praktisch nur im Reformhandel, heute sind sie fast überall erhältlich. Das hat sicher auch damit zu tun, dass immer mehr Menschen unter einer Glutenunverträglichkeit leiden. Zudem gibt es auch Menschen mit der Blutgruppe 0, bei denen Gluten zu gesundheitlichen Problemen führt. Das Gleiche gilt bei Rheuma und Arthritis. Pasta, Pizza und Brot lieben alle, nur sind sie meist aus glutenhaltigem Weizen hergestellt. Auch der je länger je beliebtere Dinkel enthält

Gluten. Ganzheitlich arbeitende Ernährungstherapeuten empfehlen, den Stoffwechsel nicht jeden Tag mit Gluten zu belasten und vermehrt glutenfreies Getreide und Scheingetreide in die tägliche Ernährung einzubauen.

Gluten hat eine wichtige Backeigenschaft. Es ist mitverantwortlich – die gleiche Funktion haben zum Teil auch Eier und ganz besonders Hefe und Backpulver –, dass der Kuchen und das Brot luftig werden. Amarant, Quinoa, Mais, Kastanien, Buchweizen und Co. können das nicht bieten. Trotzdem sind sie vielseitig einsetzbar und echte Gaumenfreuden.

Ich habe viel ausprobiert, manches Rezept auch wieder verworfen, weil das Resultat nicht befriedigt hat.

Ein großes Plus ist auch, dass alle Produkte eine kurze Kochzeit haben. Schnell und gesund lautet also das Motto.

Guten Appetit

Erica Bänziger

Verscio im schönen Centovalli/Tessin, Herbst 2012

WAS IST GLUTEN?

Gluten (lat. gluten = «Leim» oder Kleber oder Klebereiweiß) ist der Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Eiweiß, das im Korn gewisser Getreidearten vorkommt.

Wenn man glutenhaltiges Mehl mit Wasser anrührt, wird die Masse gummiartig und elastisch. Gluten hat beim Backen eine wichtige Funktion. In Verbindung mit Wasser bildet es das sogenannte Klebereiweiß, das in den Backwaren das Teiggerüst bildet. Nur wenn das Mehl Gluten enthält, kann sich ein Brotlaib/ein Brötchen bilden (sonst gibt es einen Fladen). Die Glutenmenge ist für das Volumen ausschlaggebend. Gluten ist dehnbar und kann das Gärgas (Kohlendioxid) binden, eine Voraussetzung, damit das Gebäck aufgeht.

Gewisse Stoffe im Gluten können bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu Zöliakie führen, einer entzündlichen Erkrankung der Darmschleimhaut. Die Therapie besteht aus einer strengen Ernährung ohne Gluten. Nach neuesten Erkenntnissen wird Hafer (er muss aus einer Mühle stammen, die nur Hafer verarbeitet) auch bei Zöliakie gut vertragen.

Getreide mit einem hohen Glutengehalt sind Weizen, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn und Hartweizen. Hafer und Gerste haben einen niedrigen Anteil an Klebereiweiß.

Getreidearten wie Teff, Hirse, Mais und Reis sowie Scheingetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sowie Erdmandeln und Kastanien sind glutenfrei.