

GLUTENFREI!

DAS GOLDENE VON GU



WEIZENFREIE REZEPTE
ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

GU





GLUTENFREIE BASICS

4

GENUSS OHNE REUE

Glutenfreie Ernährung und Genuss schließen einander aus? Ganz im Gegenteil, denn die große Vielfalt an Alternativen zu Weizen bietet ganz neue Geschmackserlebnisse. Lesen Sie hier die Tipps dazu!



FRÜHSTÜCK

13

VON SMOOTHIE BIS PANCAKE

Niemand muss auf sein gewohntes Müsli oder den geliebten Pfannkuchen zum Frühstück verzichten. Reis- und Buchweizenflocken, Milch und Joghurt, crunchy Nüsse und knackiges Obst – so gelingt ein guter Start in den Tag!



VOR ALLEM GEMÜSE

63

VON SOMMERSALAT BIS WINTEREINTOPF

Alles Gemüse ist von Natur aus glutenfrei, solange Sie es frisch zubereiten. Die Lösung heißt also: Selbst bunt einkaufen und lecker kochen, dann sind Fantasie und Genuss keine Grenzen gesetzt!



MIT FISCH UND FLEISCH

115

VON FISCHSUPPE BIS FESTTAGSBRATEN

Für Fleisch- und Fisch-Fans ist es einfach: Alle frischen Produkte sind glutenfrei. Dazu passen leckere Beilagen wie nussige Buchweizen-Nudeln, cremige Mais-Polenta oder deftige Hülsenfrüchte.



BACKEN – SALZIG UND SÜSS

165

VON KÖRNERBROT BIS SAHNETORTE

Glutenfrei zu backen ist etwas anders als gewohnt, macht aber genauso glücklich! Und das Beste: Sie lernen lauter neue Zutaten kennen, die neue Geschmackswelten eröffnen! Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein!



ANHANG

214

Rezeptregister	214
Bildnachweis	221
Impressum	224



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen und veganen Gerichte gekennzeichnet.



GLUTENFREIE BASICS

GENUSS OHNE REUE



Glutenfreie Ernährung

Für die Entscheidung, sich glutenfrei zu ernähren, gibt es zwei unterschiedliche Gründe:

- Menschen, die ihren Darm entlasten wollen oder **glutensensitiv** sind, ernähren sich freiwillig glutenfrei. Sie erleiden keinen gesundheitlichen Schaden, wenn sie kleine Mengen glutenhaltiger Lebensmittel verzehren.
- Menschen dagegen, bei denen vom Facharzt die Autoimmunerkrankung **Zöliakie** diagnostiziert wurde, haben keine Wahl. Sie müssen dieses Protein ihr Leben lang meiden, um eine chronische Entzündung und Schädigung des Dünndarms zu unterbinden.

Es gibt Hinweise, dass in den westlichen Ländern bis zu sechs Prozent der Bevölkerung auf Gluten reagieren, ohne an Zöliakie erkrankt zu sein. Wenn Sie nach dem Essen oft leichte Bauchbeschwerden haben, ist es vielleicht sinnvoll, den Darm etwas zu entlasten, um ihn zur Ruhe zu bringen. Es kann helfen, eine Weile Gluten wegzulassen. Die Rezepte in diesem Buch unterstützen Sie dabei. Trotzdem sollten Sie Ihre Darmprobleme von einem fachkundigen Arzt genau untersuchen lassen.

Was ist Gluten?

Gluten ist der Hauptbestandteil von bei uns heimischen Getreideprodukten. Es ist ein Speicherprotein, das auch **Klebereiweiß** genannt wird, weil es Wasser bindet und damit Teige stabilisiert und zusammenhält. Es fungiert ferner als Emulgator und Träger von Aromastoffen, weshalb es auch als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie eine große Rolle spielt.

Gluten steckt in den **Getreidesorten** Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Triticale, Emmer, Grünkern, Urkorn, Khorosan und bedingt auch in Hafer (s. S. 6 und 7). Wer auf Gluten verzichten muss, darf keine Produkte essen, die es enthalten, und muss beim Einkaufen die Zutatenlisten genau studieren. Denn viele verarbeitete



SICHER EINKAUFEN Auf das Logo der Deutschen Zöliakie Gesellschaft können Sie sich verlassen: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung kennzeichnet glutenfreie Produkte.

Lebensmittel enthalten Gluten – oft welche, in denen Sie es gar nicht vermuten würden. Selbst zu kochen und zu backen schafft deshalb Ihre sichere »glutenfreie Insel«.

Glutenfreie Lebensmittel erkennen

Lebensmittel mit weniger als 2 mg Gluten pro 100 g gelten als glutenfrei und sind durch das **Siegel der DZG** (Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.) gekennzeichnet: Die durchgestrichene Ähre auf der Verpackung gibt Ihnen grünes Licht. Umgekehrt gilt: Produkte, die Gluten enthalten, müssen entsprechend gekennzeichnet sein. Jede glutenhaltige Grundzutat muss sich auf der Packung in der Zutatenliste von allen anderen Zutaten abheben – egal ob durch eine andere Schriftgröße, -art oder -farbe. Für unverpackte Ware oder Angebote an Marktständen oder Mittagstischen können Sie diese Information beim Servicepersonal erfragen oder sie liegt in irgendeiner Form schriftlich vor.

EIN DRINGENDER HINWEIS

Sollten Sie den Verdacht haben, Gluten nicht zu vertragen, gehen Sie unbedingt zum Arzt! So erfahren Sie, in welchem Maß Sie sich künftig einschränken und Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen müssen. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine professionelle Anamnese und Diagnostik!



SOMMER-FRÜCHTEMÜSLI

bunter Morgengruß

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 10 Min.

pro Portion ca. 710 kcal

70 g Buchweizenflocken

2 EL geschälte Hanfsamen

¼ l Milch · 5 Aprikosen

125 g Rote Johannisbeeren

2 EL Mandelblättchen

⅓ Vanilleschote

3 EL Ahornsirup

250 g griechischer Joghurt

Minzeblättchen zum Garnieren (nach Belieben)

- 1 Die Buchweizenflocken, Hanfsamen und die Milch auf Schalen verteilen und alles gut verrühren. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Johannisbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, von den Rispen streifen und mit den Aprikosen mischen.

- 2 Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Mit einem spitzen Messer die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark und die Hälfte des Ahornsirups gründlich mit dem Joghurt verrühren.

- 3 Den Joghurt auf die Flockenmischung geben und die Früchte vorsichtig darauf verteilen. Alles mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen, mit dem übrigen Ahornsirup beträufeln und das Müsli nach Belieben mit ein paar Minzeblättchen garnieren.

SPEED-TIPP

Wer es in der Früh eilig hat, kann das Müsli gut schon am Abend vorher zubereiten. Dafür einfach alles (ohne die Minzeblätter) in Schraubgläser statt in Schalen füllen und diese verschließen. Das Müsli über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Morgen zuhause genießen oder mit ins Büro nehmen.