



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Oft bleibt heutzutage nicht besonders viel Zeit, uns um eine gesunde, ausgewogene Ernährung und den Einkauf und die Zubereitung von frischen Lebensmitteln Gedanken zu machen. Arbeit, Haushalt und Privatleben nehmen uns häufig so in Beschlag, dass aufwendiges Kochen fast unmöglich wird. Ernährt man sich weizenfrei, ist die Herausforderung noch größer. Dem schafft *Spiegel*-Bestsellerautor Dr. med. William Davis nun Abhilfe – mit seinem neuen 30-Minuten-Kochbuch. Denn er hat 200 einfache, alltagstaugliche Blitzgerichte kreiert, die es auch bei Stress oder Zeitmangel möglich machen, die köstliche weizenfreie Küche zu genießen. Von verführerischen Frühstücks- und Snackideen, glutenfreien Pasta-, Pizza- und Brotrezepten bis hin zu köstlichen Kuchen und Desserts ist alles dabei, was das Herz begehrt. Einfach und schnell, lecker und gesund
– ohne Weizen!

Autor

Dr. med. William Davis ist Präventionsmediziner und Kardiologe. Er ist der Gründer des »Track Your Plaque«-Programms zur Früherkennung von Herzerkrankungen. Mit seinem Bestseller »Weizenwampe« überzeugte er weltweit Millionen begeisterter Leser von der weizenfreien Ernährung. Er lebt in Milwaukee, Wisconsin, und führt dort seine eigene Praxis.

Von Dr. med. William Davis außerdem im Programm

Weizenwampe – Der Gesundheitsplan

Weizenwampe – Detox

Weizenwampe – Das Kochbuch

Weizenwampe

Alle Titel sind auch als E-Book erhältlich.

Dr. med. William Davis

Weizenwampe – Das 30-Minuten- Kochbuch

200 glutenfreie Rezepte

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen



GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Die Erwähnung bestimmter Firmen, Organisationen oder Behörden bedeutet weder, dass Autor oder Verlag diese Firmen, Organisationen oder Behörden empfehlen, noch dass diese Firmen, Organisationen oder Institutionen das Buch, den Autor oder den Verlag empfehlen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2015
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 William Davis, MD

Originaltitel: Wheat Belly 30-Minute (or Less!) Cookbook

Originalverlag: Rodale Books, New York

Published by arrangement with Mohrbooks AG Literary Agency
and the Cooke Agency International and Rick Broadhead & Associates, Inc.

Umschlaggestaltung: Zero & Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Rezeptfotos Innenteil: © Linda Pugliese

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Těšínska Tiskarna, Český Těšín

JE · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17544-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für die Leser der *Weizenwampe*,
die um schnelle, einfache Rezepte baten.

Inhalt

Einleitung: Weizenfrei kochen in nur 30 Minuten	8
Weizenfreie Küchenausstattung	14
Weizenfrei leben ohne großen Aufwand	36
Weizenfreie Rezepte	87
Frühstück	89
Kleine Gerichte und Beilagen	139
Hauptgerichte	207
Desserts und Naschideen	311
Menüs für besondere Anlässe	371
Anhang	379
Quellen und Links	380
Rezeptverzeichnis	387
Rezeptverzeichnis nach Kategorien	390
Sach- und Zutatenregister	393

Einleitung: Weizenfrei kochen in nur 30 Minuten

Was kann man in maximal 30 Minuten zustande bringen? Heutzutage könnte man ein paar Kommentare auf Facebook schreiben oder ein paar Tweets absetzen. Wir könnten uns auch ein bisschen Bewegung verschaffen, die Wohnung saugen oder das nächste Kapitel eines Romans verschlingen. Natürlich könnten wir auch Kerzen anzünden, unseren Partner schnappen und... (der Rest bleibt der Fantasie überlassen)!

Oder aber wir kümmern uns aktiv um die gesunde Ernährung unserer Lieben und bereiten etwas zu, das uns alle von den appetitanregenden, gesundheitsschädlichen und Bauchfett fördernden Auswirkungen des modernen Weizens erlöst. So gibt es schnell etwas Leckeres zu essen, das allen schmeckt, selbst den Kleinsten in der Familie.

Seit der Erstveröffentlichung der »Weizenwampe« und dem nachfolgenden »Weizenwampe«-Kochbuch ist international eine Bewegung gewachsen, die auf revolutionäre Weise unsere Ernährung verändert. Millionen Menschen wollen Appetit, Gewicht und Gesundheit wieder in den Griff bekommen. Das liegt definitiv nicht daran, dass ich so charmant, schlagfertig und gut aussehend bin. Vielmehr geht es um Inhalte und um die faszinierenden Erfolgsgeschichten, die Tag für Tag und Monat für Monat bekannt werden und diese Erkenntnisse publik machen.

Wir haben gesehen, wie es Menschen erging, die mutig genug waren, das Gegenteil von dem zu tun, was uns bisher meist nahegelegt wurde: Gewicht und Gesundheit haben sich radikal verändert. Zahlreiche Gesundheitsprobleme sind zurückgegangen oder verschwunden. Insbesondere Sodbrennen, Stuhlgang, Gelenkschmerzen und geistige Benommenheit haben sich gebessert. Viele Typ-2-Diabetiker sind heute wieder Nichtdiabetiker. Menschen, die Jahre unter Schmerzen und Deformationen durch entzündliche Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen litten, verzeichneten eine deutliche Besserung ihrer Symptome oder fühlen sich vollständig geheilt. Bei vielen bessern sich Depressionen, bei anderen verschwinden Angst und Paranoia. Essstörungen wie Bulimie und Fressattacken waren im Einzelfall binnen Tagen vom Tisch. Und natürlich sind zahllose Fettpolster geschmolzen, insbesondere das entzündungsfördernde Bauchfett – die »Weizenwampe« –, sodass die Betroffenen endlich wieder ihre engen Jeans aus der hintersten Ecke des Kleiderschranks hervorkramen oder die Röcke und Kleider von vor 20 Jahren tragen konnten.

Wir befreien uns von allen weizenhaltigen Produkten, lassen aber auch die Finger von stark verarbeiteten glutenfreien Lebensmitteln mit leeren Kohlenhydraten (Maisstärke, Reismehl/Reisstärke, Kartoffelstärke, Tapiokastärke) sowie von industriell verarbeiteten Lebensmitteln allgemein (die fast durchweg weizenhaltig sind).

Für die meisten wichtigen Ernährungsgrundsätze müssen wir uns nur daran erinnern, wie unsere Großeltern oder Urgroßeltern gelebt haben. Andererseits hat kaum jemand heute die Zeit oder Lust, wie damals zwei, drei oder mehr Stunden in der Küche zu stehen, um eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten. Aus die-

sen Überlegungen heraus haben wir die Rezepte für die schnelle 30-Minuten-Küche entwickelt, die Sie jetzt in den Händen halten.

»Auf Weizen und leere Kohlenhydrate verzichten? Unmöglich!«

Alternativ höre ich auch: zu zeitaufwändig, zu unpraktisch oder zu kompliziert, weil die Zutaten so schwer zu beschaffen sind.

Eines stimmt: Man braucht eine Übergangsphase. Immerhin steuert der moderne Weizen zu Beginn des 21. Jahrhunderts im Durchschnitt rund 20 Prozent aller aufgenommenen Kalorien bei, häufig ohne dass uns dies überhaupt bewusst ist. Produkte aus dem heutigen, gentechnisch optimierten »Weizen« sind überaus praktisch, leicht zu transportieren, allgegenwärtig und machen so süchtig, dass manche Menschen bis zu 50 Prozent ihres Kalorienbedarfs darüber decken. Wenn wir ihn aus unserer Ernährung und aus dem Speiseplan der ganzen Familie verbannen, ist das ein abrupter Bruch mit altherwürdigen Traditionen. Es ist das Ende von Tiefkühlgerichten und Pizzaservice. Alle Hauptmahlzeiten müssen auf den Prüfstand und bedürfen der Planung, bis sich neue Gewohnheiten herausbilden und Speisekammer und Kühlschrank stets die passenden Zutaten bereithalten. Für manche Produkte müssen wir zudem neue Bezugsquellen ausfindig machen. Das heißt, es ist anfangs tatsächlich aufwendig und kostet mehr Zeit.

Doch wer will schon so viel Zeit für eine Ernährungsumstellung aufwenden?

Das war der Anlass für das 30-Minuten-Kochbuch, in dem Hinweise und Vorschläge zusammengestellt sind, mit deren Hilfe diese neue Lebensweise leichter umsetzbar wird. Wir müssen zwar auf praktische (aber vielfach ungesunde) Tiefkühlgerichte verzichten, die wir nach drei Minuten aus der Mikrowelle holen. Dasselbe gilt für das Stückchen Kuchen unterwegs. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, diese enorm wirkungsvolle Ernährungsweise geschickt umzusetzen, ohne endlose Stunden in der Küche zu verbringen.

Um auch dem straff durchgeplanten Alltag gerecht zu werden, habe ich verschiedene einfache, zeitsparende Methoden zusammengestellt. Mit dem Grundrezept »Allzweckmehl« (siehe Seite 40) ist immer eine weizenfreie Mischung zur Hand, mit der wir Muffins, Brötchen oder Fladenbrot vorab zubereiten (abends oder am Wochenende) und dann im Kühlschrank lagern können. (Der Handel bietet bereits gesunde weizenfreie Produkte an, doch diese sind noch nicht überall erhältlich.) Zahlreiche Saucen, Dressings und Dips verleihen zum Beispiel einem schlichten Lachsfilet auf ganz gesunde Weise einen exotischen Touch. Außerdem werden Sie weizenfreie Gewürzmischungen ohne Füllstoffe wie Weizenmehl, Maisstärke oder Maltodextrin entdecken, mit denen Sie ohne langes Schnippeln blitzschnell köstlich duftende oder würzige Gerichte zaubern können.

Mit der Kombination verschiedener Rezepte zu bestimmten Themen löse ich mich am Ende von der 30-Minuten-Vorgabe und gebe Anregungen für den romantischen Abend zu zweit, ein Picknick oder den gemütlichen Filmabend mit Freunden.

Das Ziel ist, dass Sie und Ihre Familie sich auch ohne Weizen vielseitig, schmackhaft und gesund ernähren, aber dabei trotzdem ein ganz normales Leben führen können.

Manchmal wird die Befürchtung laut, dass die weizenfreie Ernährung zu teuer sei. Immerhin müssen wir auf die (subventionierte) Massenware und damit den Preisvorteil des modernen Weizens verzichten. Bedenken Sie dabei jedoch, dass man bei weizenfreier Ernährung im Durchschnitt pro Kopf 400 Kalorien weniger verzehrt als andere Menschen. Es muss also insgesamt weniger Nahrung zubereitet oder gekauft werden, was schon an und für sich einen Vorteil darstellt. Eine vierköpfige Familie verbraucht rund 1600 Kalorien weniger als früher, was schon beinahe der Kalorienbedarf einer zusätzlichen Person ist. Die meisten Leute, die auf weizenfreie Ernährung umstellen und schon vorher ein bestimmtes Budget für Lebensmittel hatten, berichten daher, dass ihre Ausgaben unverändert oder geringfügig niedriger geworden sind als zu Weizenzeiten.

Falls Sie schon länger weizenfrei leben, kann das vorliegende Kochbuch Ihnen zeitsparende, neue Anregungen für die Alltagsküche, aber auch Ideen für besondere Anlässe liefern. Wer dachte, ein Leben ohne Weizen und andere ungesunde Lebensmittel sei langweilig und eintönig, dem steht eine echte Überraschung bevor. Machen Sie sich auf mehr Würze und Abwechslung gefasst! Es gibt auch neue Variationen aus der internationalen Küche, ob aus Marokko, Indien, China, Mexiko oder Italien, und natürlich weizenfreie Varianten von Gerichten, die in Amerika besonders beliebt sind. Ob Pizza, Suppe, Sandwich, Brötchen, Käsekuchen oder Barbecuesauce – kaum etwas lässt sich nicht auch ohne ungesunde Zutaten in maximal einer halben Stunde zubereiten. Überblättern Sie bitte keinesfalls den Abschnitt mit Desserts und Naschideen. Dort warten interessante Köstlichkeiten darauf, entdeckt und ausprobiert zu werden.

Für alle, die sich mit der weizenfreien Küche noch nicht auskennen, sind die hier vorgestellten Rezepte ein großer Schritt zu einem selbstbewussten Start in die neue Lebensweise, ohne dabei auf Geschmack zu verzichten oder sich völlig überfordert zu fühlen. Ja, bestimmte Zutaten verwenden wir nicht; stattdessen gibt es so manches, was Ihnen bisher möglicherweise fremd war. Auch beim Backen und Andicken gibt es einiges zu lernen. Als Belohnung winkt mehr Gesundheit, und Sie merken rasch, wie nicht nur bestimmte Beschwerden verschwinden, sondern auch etliche Zentimeter Bauchumfang, und das ganz ohne anstrengende Appetitzügelung.

Schreiten wir also zur Tat. Im ersten Kapitel geht es darum, wie wir die weizenfreie Küche zeit- und arbeitssparend angehen können, damit wir im vorgegebenen Zeitrahmen von maximal einer halben Stunde pro Gericht bleiben können.

Weizenfreie Küchenausstattung

Der erste Schritt ins weizenfreie Leben besteht im rigorosen Aussortieren aller weizenhaltigen Produkte in Küche und Speisekammer. Nur so können Sie der Versuchung widerstehen, irgendwann doch noch die letzten Schokokekse und all die anderen Notrationen zu vertilgen und damit alle bisherigen Erfolge zunichtezumachen. Außerdem sinkt dadurch die Gefahr einer versehentlichen Reexposition, die nicht nur Verdauungsbeschwerden (wie Blähungen, Krämpfe und Durchfall), sondern auch Gelenkschmerzen und Asthma auslösen und sich auch auf die Gefühlslage auswirken kann.

Der zweite Schritt besteht im Einkaufen bestimmter Zutaten, die den Weizen künftig ersetzen werden. Beispielsweise benötigen Sie für den gesunden weizenfreien Alltag neue Mehlsorten, um Sandwiches, Kekse und andere Backwaren herstellen zu können. Und damit alle Gerichte wirklich in einer halben Stunde fertig sind, müssen Sie die Küchenausstattung überprüfen und eventuell erweitern. Es geht um einen konsequenten Befreiungsschlag in der Küche, wo wir künftig im Handumdrehen ausgewogene, schmackhafte, weizenfreie Gerichte zaubern wollen.

Dieses Buch liefert die nötigen Grundlagen für alle, die ohne Weizen und Gluten auskommen möchten oder müssen. Denn Weizenverzicht ist nicht nur für diejenigen wichtig, die nachweislich an Zöliakie leiden oder überempfindlich auf Gluten reagieren. Jeder darf sich angesprochen fühlen. Besonders interessant

sind die hier vorgestellten Tipps und Rezepte selbstverständlich für alle, die von Zöliakie oder Glutensensitivität betroffen sind. Dieser Personenkreis muss allerdings besonders akribisch darauf achten, keinerlei Gluten zu sich zu nehmen. Achten Sie in diesem Fall unbedingt auf Produkte, die ausdrücklich als »glutenfrei« gekennzeichnet sind, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

Bevor ich näher darauf eingehe, was Sie für Ihr neues Leben brauchen, widmen wir uns Schritt 1:

Die Küche durchforsten

Bitte beachten: Weizenhaltige Produkte enthalten Gliadin, das im Verdauungstrakt in verschiedene Substanzen zerlegt wird, die sich an die Opiatrezeptoren im Gehirn anheften. Sie machen nicht euphorisch und lindern keine Schmerzen, sondern erhöhen den Appetit. Wer sich von den gnadenlos appetitanregenden Auswirkungen des Weizens, dem ständigen innerlichen Kreisen ums Essen und der erhöhten, aber unnötigen Kalorienaufnahme befreit, kann Appetit, Gewicht und Gesundheit in den Griff bekommen.

Zuallererst setzen wir daher alle offensichtlich weizenhaltigen Produkte wie Brot, Brötchen, Muffins, Bagels, Pitas, Kekse, Kuchen und Müsliriegel vor die Tür. Auch die Tüte mit dem Weizenmehl braucht in dieser Küche niemand mehr!

Danach geht es an die weniger offensichtlichen Weizenquellen. Prüfen Sie bei allen Fertigprodukten die Liste der Inhaltsstoffe auf Weizen oder Gluten. Beachten Sie dabei die wirklich lange Liste »Weizen inkognito« auf Seite 32. Dort sind diverse verborgene Weizenquellen aufgeführt.

Besonders kritisch zu betrachten sind:

- Salzstangen
- Dosensuppen
- Frühstücksflocken
- Gewürzmischungen
- Kekse
- Müsliriegel
- Nudelgerichte, Pasta
- Paniermehl, Semmelbrösel
- Salatsaucen (in der Flasche oder als Pulver)
- Saucen- und Suppenpulver, Tütensuppen
- Sojasauce, Teriyakisauce
- Speiseeis, Frozen Yogurt (oft mit Keksstückchen und Sahne)
- Süßigkeiten
- Tiefkühlgerichte
- Waffel- und Pfannkuchenteig
- Wurst, Hackfleischbällchen, Fleischkäse

Das alles brauchen wir nicht mehr! Denken Sie daran: Das Protein Gliadin im Weizen hat ein hohes Suchtpotenzial und lässt den Menschen nicht so leicht aus den Fängen. Setzen Sie sich zur Wehr!

Gesunde, weizenfreie Lebensmittel

Natürlich gehören in die weizenfreie Küche andere, gesündere Lebensmittel. Beachten Sie dabei folgende Grundregeln:

- Lesen Sie die Liste der Inhaltsstoffe. Achten Sie auf Angaben wie »Weizen«, »Weizenmehl«, »Gluten«, »natürliches Weizen gluten«, »modifizierte Stärke«, »Farbstoff Karamell« und diverse andere Begriffe, mit denen die Hersteller das Vorliegen von Weizen verschleiern. Wenn Sie unsicher sind, können Sie die Liste auf Seite 32, »Weizen inkognito«, zu Rate ziehen. Bei Zöliakie und Glutensensitivität ist dieses Vorgehen unumgänglich. Alle anderen können so ihre Exposition verringern und damit den Auswirkungen des Weizens auf das Verdauungssystem und den Appetit aus dem Weg gehen.
- Kaufen Sie frische, naturbelassene Produkte ohne Zusätze, wie Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, am besten direkt vom Erzeuger. Für frische Tomaten, Pilze, Avocados, Eier oder Lachs erübrigen sich Zutatenlisten.
- Kaufen Sie keine Fertigprodukte mit diversen Zutaten. Eine selbst angerührte Vinaigrette aus Olivenöl, Essig und Kräutern ist sicherer als eine fertige Sauce aus der Flasche mit 15 Einzelzutaten.
- Essen Sie keine Frühstückscerealien. Es gibt (bisher) einfach keine gesunden Produkte. Die, die es momentan zu kaufen gibt, sind mit Weizen vermint und enthalten daneben meist weitere überflüssige Zutaten wie Mais, Zucker, Fruktosesirup und Zusatzstoffe.
- Kaufen Sie kein Fertigprodukt, ohne die Zutaten zu kennen. Insbesondere Wurstwaren können versteckte Weizenquellen darstellen. Lassen Sie sich im Zweifelsfall die Liste der Inhaltsstoffe zeigen. Wo das nicht möglich ist, kaufen Sie lieber nichts.
- Bäckereien und das Supermarktregal mit den Backwaren sind tabu. Dort gibt es nichts für Sie!

- Meiden Sie Fertigprodukte aus Hackfleisch (Fleischbällchen, Hackbraten). Sie enthalten fast immer Semmelbrösel.
- Ignorieren Sie Aussagen wie »herzgesund«, »fettarm«, »cholesterinarm«, »Teil einer ausgewogenen Ernährung« und Ähnliches. Solche Behauptungen sollen dem Konsumenten einreden, dass etwas Ungesundes trotzdem irgendwie gesund sei. Das ist selten der Fall. Viele Lebensmittel werden trotz entsprechender Verbote mit irreführenden und unzulässigen Behauptungen als gesundheitsfördernd beworben.
- Sehen Sie sich in den Supermärkten vor Ort, aber auch auf dem Wochenmarkt, in Bioläden und beim nächsten Erzeuger nach gesunden Lebensmitteln um. Bestimmte Zutaten für die weizenfreie Küche gibt es nicht überall. Preisvergleiche können sehr sinnvoll sein, also legen Sie sich nicht auf einen einzigen Anbieter fest.

Solange man lediglich möglichst wenig Weizen zu sich nehmen möchte, ohne dabei stark glutensensitiv zu sein, reicht es aus, Lebensmittel und Produkte zu wählen, auf deren Zutatenliste Weizen und weizenhaltige Inhaltsstoffe nicht explizit aufgeführt sind. Bei Zöliakie oder hoher Glutensensitivität ist unbedingt auf die Aufschrift »glutenfrei« zu achten. Beispielsweise müssen besonders glutenempfindliche Menschen auch bei Bitterschokolade zu einer ausdrücklich glutenfreien Marke greifen, die weder Weizen noch Gluten enthält und auch nicht durch die vorherige Verarbeitung von weizenhaltigen Produkten in derselben Fertigungsstraße verunreinigt sein kann. In diesem Fall steht meist auf dem Etikett »Kann Spuren von Weizen enthalten«. Wer weniger empfindlich reagiert, darf solche Produkte durchaus verzehren.

Alternative Mehlsorten

Ohne Weizen fehlt natürlich eine zentrale Backzutat. Deshalb brauchen wir zum Backen alternative Mehlsorten. Bei der Auswahl ist zu bedenken, dass wir nicht vom Regen in die Traufe kommen wollen. Denn wir möchten zusätzlich die üblichen Ersatzmehle der glutenfreien Welt meiden, darunter Maisstärke, Reismehl, Kartoffelmehl und Tapiokastärke, die allesamt erhebliche Auswirkungen auf den Blutzucker haben. Die Auswahlkriterien lauten daher:

- Weizenfrei
- Glutenfrei (bei Vorliegen von Zöliakie oder Glutensensitivität)
- Keine konventionellen leeren Kohlenhydrate wie Maisstärke, Kartoffelmehl, Tapiokastärke oder Reismehl
- Geringer Kohlenhydratgehalt (ansonsten ist mit Blutzuckerspitzen und entsprechenden unerwünschten Folgen zu rechnen). Besonders destruktive Wirkungen kann die getrocknete, pulverisierte Stärke in Ersatzmehlen entfalten, die aufgrund ihrer feinen Konsistenz eine ungewöhnlich breite Oberfläche für die Verdauung bietet und den Blutzucker dadurch rasant in die Höhe treibt. Die Aufnahme pulverisierter Kohlenhydrate sollte daher strikt begrenzt werden. Je mehr gute Fette, Proteine und Fasern, desto besser!
- Insgesamt gesund. Schließlich geht es nicht darum, ein Problem – Weizen – durch ein anderes zu ersetzen.

Zu den empfehlenswerten Mehlen gehören:

- Gemahlene Chiasamen und Chiamehl
- Gemahlene Flohsamen
- Gemahlene Haselnüsse
- Kichererbsenmehl
- Kokosmehl
- Gemahlene Kürbiskerne
- Gemahlene Leinsamen
- Gemahlene Mandeln und Mandelmehl
- Gemahlene Pekannüsse
- Gemahlene Sesamsamen
- Gemahlene Sonnenblumenkerne
- Gemahlene Walnüsse

Hinweis: Wenn im Rezept von gemahlene Nüssen, Kernen oder Samen die Rede ist, ist eine Verarbeitung mit dem Häutchen gemeint. Sprechen wir in diesem Zusammenhang von »Mehl«, so geht es um gemahlene blanchierte Nüsse oder Samen ohne Häutchen, mitunter auch nach dem Auspressen der Öle. Mit solchen »Nussmehlen« erreicht man beim Backen eine feinere Konsistenz. Ersatzweise kann man fast immer auch gemahlene Nüsse (mit Häutchen) verwenden. Dies gilt insbesondere für das häufig angegebene »Mandelmehl«.



Wichtige Hinweise für glutensensitive Leser

Wer an Zöliakie oder verwandten Erkrankungen wie neurologischen Einschränkungen oder Dermatitis herpetiformis (einer Hautkrankheit) leidet oder empfindlich auf Gluten reagiert, muss Weizen, Gluten und alle Glutenquellen wie Roggen, Gerste, Triticale (eine Kreuzung aus Weizen und Roggen), Bulgur und sogar Hafer konsequent meiden. (Bei einer Glutensensitivität besteht nicht immer zugleich eine Reaktion auf das Protein Avenin im Hafer, doch Haferkleie und Haferflocken lassen den Blutzucker ebenfalls in die Höhe schnellen. Deshalb ist es sinnvoller, auch auf Hafer zu verzichten. Zudem ist damit das Problem einer versehentlichen Kontamination des Hafers vom Tisch, der zumeist in Anlagen verarbeitet wird, die auch weizenhaltige Produkte produzieren.) Die akribische Meidung von Gluten verhindert nicht nur heftige Darmreaktionen, sondern normalisiert auch das erheblich erhöhte Risiko für Magen- und Darmkrebs sowie für eine fortschreitende neurologische Schädigung, die sogar mit nur gelegentlichem Kontakt einhergeht.

Im Gegensatz zur Mehrheit derjenigen, die nicht glutensensitiv reagieren, sondern »nur« mit Durchfall, Konzentrationsmangel, Müdigkeit oder tagelangen Handschmerzen, kann es bei nachweislich glutensensitiven Personen zu ernststen, langfristigen Folgen kommen. Deshalb sollten sich die Betroffenen so gut wie irgend möglich vor versehentlichem oder gelegentlichem »ausnahmsweisem« Weizenverzehr wappnen.

Besonders bewährt haben sich die nachfolgenden Vorgehensweisen zur konsequenten Meidung von Weizen und Gluten:

- Eine echte Hilfe ist es, wenn die gesamte Familie mitzieht. Dann ist einfach kein Weizen und nichts Glutenhaltiges im Haus. Man kann sich nicht verführen lassen, und die Gefahr des versehentlichen Verzehrs ist gebannt. Übrigens sollten sich in diesem Fall auch Hund, Katze und andere Haustiere weizen- und glutenfrei ernähren. Sonst kann das Füttern eine denkbare Exposition darstellen.
- Wenn die Mitbewohner nicht mitziehen, sind diplomatische, aber entschlossene Absprachen zur klaren Trennung von Lebensmitteln, Utensilien und Arbeitsflächen erforderlich. (Bei extremer Glutensensitivität sind derartige Kompromisse allerdings indiskutabel.) Viele Menschen benötigen in solchen Fällen separates Koch- und Essgeschirr (Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Teller, Gläser, sonstige Utensilien).
- Klären Sie andere auf, dass eine weizen- und glutenfreie Ernährung keine bloße Essneurose ist. Es handelt sich um eine Behandlung – wie eine Chemotherapie bei Krebs. Fühlen Sie sich niemals schuldig, nur weil Sie anderen mitteilen, was Sie brauchen.
- In Haushalten mit getrennten Lebensmitteln und Kochutensilien sollten Lebensmittel konsequent mit Aufklebern versehen werden. Nur so weiß man, ob jemand beispielsweise eine weizenhaltige Wurst in den Senf getunkt haben könnte. Es reicht bereits, dass man mit einem Messer an die Butter geht, mit dem man zuvor ein Stück Toast gebuttert hat. Dann ist die bisher glutenfreie Butter plötzlich kontaminiert und kann für glutensensitive Menschen böse Folgen haben. Lebensmittel wie Butter, Nussbutter, Marmelade, Streichkäse, Dips und Aufstriche sollten nicht geteilt werden, weil die Kontaminationsgefahr zu hoch ist.

- Auswärts zu essen ist ein echter Eiertanz. Manche fortschrittlichen Restaurants verstehen zum Glück schon heute, was unter einer Glutenquerkontamination zu verstehen ist. Angesichts der wachsenden Nachfrage nach weizen- und glutenfreien Produkten dürfte sich das Angebot rasch ausweiten. Bedenken Sie, dass es bereits reicht, wenn der Koch Ihre Nahrung in einer Pfanne zubereitet, in der er zuvor den panierten Fisch angebraten hat. Schon sind Sie wieder Weizen ausgesetzt. Halten Sie sich daher an die klassische Regel: Im Zweifelsfall lieber »Nein, danke!« sagen.
- Im Restaurant verzichten wir insbesondere auf panierte Speisen, frittierte Speisen (sofern im gleichen Fett auch Paniertes frittiert wurde) sowie andere weizenhaltige Lebensmittel, Saucen, Dressings und die meisten Desserts. Besonders glutenempfindliche Menschen sollten jedoch nicht einmal dieses Risiko eingehen.
- Bei verschreibungspflichtigen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kann man über die Packungsbeilage oder durch Nachfrage beim Hersteller herausfinden, ob das Produkt auch wirklich glutenfrei ist.
- Um die meisten Fast Food-Restaurants machen Sie lieber einen Bogen. Selbst wenn der Salat und das Dressing nachweislich glutenfrei sind, werden unmittelbar daneben auch Brötchen und Kekse zubereitet, was eine Querkontamination begünstigt. Unzureichend gereinigtes Arbeitswerkzeug kann eine weitere Kontaminationsquelle sein. Mit diesem Problem haben viele Restaurants und Ketten zu kämpfen, weshalb sie meist sehr zurückhaltend damit sind, ihre Gerichte als glutenfrei zu deklarieren.

- Eine Glutenexposition kann auch über unerwartete Quellen wie Medikamente, Ergänzungsmittel, Lippenstift, Kaugummi, Shampoos, Cremes und Kosmetika stattfinden. Für einen hartnäckigen Ausschlag kann beispielsweise ein weizenhaltiges Shampoo verantwortlich sein. Fragen Sie daher beim Hersteller nach. Die Antworten bestehen allerdings häufig aus Marketingaussagen, begleitet von dem Hinweis, dass eine Kontamination aus produktionstechnischen Gründen nicht auszuschließen sei.
- Selbst bei Lebensmitteln mit nur einem Inhaltsstoff kann es bei der Zubereitung, Verpackung oder im Laden zu einer Kontamination kommen, zum Beispiel während der Auslage im Laden, an der Salattheke oder wenn das Fleisch mit demselben Messer geschnitten wird, mit dem zuvor ein Sandwich geteilt wurde.

Im Optimalfall sollten ALLE Lebensmittel und Zutaten in der Küche – vom Kühlschrank bis zur Speisekammer – ebenfalls glutenfrei sein, also weder Bestandteile von Weizen noch von anderen Glutenquellen (wie Gerste, Roggen, Bulgur oder Hafer) enthalten und aus Betrieben stammen, die keine gluten- oder weizenhaltigen Produkte herstellen, so dass eine Kontamination ausgeschlossen ist. Nur dann dürfen diese Lebensmittel das Siegel »glutenfrei« tragen. Aber denken Sie bitte, bitte, bitte immer daran: Viele glutenfreie Lebensmittel sind wegen ihres hohen Gehalts an leeren Kohlenhydraten der Wolf im Schafspelz.

Realistisch gesehen leben wir jedoch in einer von Weizen dominierten Welt. Ein gelegentlicher, versehentlicher Kontakt ist unausweichlich. Man kann sich also nur bemühen, das Risiko zu minimieren.



Die folgenden weizenfreien Mehralternativen kommen NICHT in Frage:

Roggen, Gerste, Hafer, Triticale und *Bulgur* sind zu meiden, weil hier eine immunologische Kreuzreaktivität auf Weizengluten vorliegt.

Amaranth, Teff, Hirse, Esskastanien (Maronen), Buchweizen und *Quinoa* sind wegen der hohen Kohlenhydratbelastung tabu (außer wenn eine Begrenzung der Kohlenhydratzufuhr nicht so wichtig ist, beispielsweise in Snacks und Desserts für Kinder und Jugendliche).

Maisstärke, Reismehl/Reisstärke, Kartoffelmehl/Kartoffelstärke und *Tabiokastärke* – also die typischen glutenfreien Mehlsorten – kommen wie bereits erwähnt ebenfalls nicht in Frage.

Alle Ersatzmehle gehören luftdicht verschlossen in den Kühlschrank oder in den Gefrierschrank, damit sie nicht so leicht oxidieren. Alternativ können Sie unverarbeitete Nüsse und Samen kaufen und nach Bedarf selbst mahlen. Ob Küchenmaschine, hochwertiger Hacker oder eine Kaffeemühle – alles taugt dazu, innerhalb von 30 bis 60 Sekunden eine Portion Nüsse oder Samen zu Mehl zu mahlen. Hören Sie aber bitte rechtzeitig auf, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, sonst ist das Ergebnis Nussbutter!

Für eine optimale Konsistenz des Backwerks sollte man verschiedene Mehle mischen. Daher bildet Mandelmehl in unserem »Allzweckmehl« (siehe Seite 40) zwar die Grundlage, ist jedoch mit Kokosmehl, gemahlenem gelbem Leinsamen und etwas Flohsamen (Psyllium) versetzt, weil diese Mischung meist bessere Resultate erzielt als gemahlene oder geriebene Mandeln allein.

Für alle Nussallergiker gibt es in der Liste auf Seite 20 ausreichend Alternativen, zum Beispiel Kokosmehl oder gemahlene Samen und Kerne. Beachten Sie jedoch, dass beispielsweise beim Ersatz von Mandelmehl durch Kokosmehl und Sesammehl auch die Flüssigkeitsmenge und die Garzeit angepasst werden müssen.

Empfehlenswerte Öle

Nachdem wir schon mit der Mär vom »gesunden Vollkorn« aufgeräumt haben, verwerfen wir ebenso die Legende, dass die Gesamtfettzufuhr und der Verzehr von gesättigten Fetten und Cholesterin einzuschränken ist. Stattdessen reichern wir unsere Speisen gezielt mit gesunden Fetten und Ölen an. Öle, die wegen ihres hohen Gehalts an gesättigten Fetten lange als ungesund galten – zum Beispiel Kokosöl –, kehren in der weizenfreien Küche als Teil einer ausgewogenen Lebensweise wieder zurück. Zu den besonders empfehlenswerten Ölen zählen:

- Avocadoöl
- Biobutter und Gheebutter (geklärte Butter)
- Kokosöl
- Leinöl
- Olivenöl aus erster Pressung (nativ, extra vergine)
- Olivenöl extra light (geschmacksneutral)
- Walnussöl

Von Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch oder Fisch schneiden wir nicht das Fett ab und schöpfen Gelatine und Fett auch nicht

von der Suppe oder Brühe. Schmalz passt gut in dieses Konzept, ist allerdings in nicht hydrogenisierter Form nur schwer erhältlich.

Süßungsmittel – das sollten Sie wissen:

Es gibt diverse kalorienfreie oder -arme Süßungsmittel, die zur schnellen weizenfreien Küche passen, darunter Stevia, Erythrit, Xylitol oder Xylit, Luo Han Guo und Sucralose. Mit diesen Süßungsmitteln kann man Kekse, Muffins und andere Backwaren herstellen, ohne mit den negativen Auswirkungen von Zucker oder den ungesunden Implikationen anderer, weniger harmloser Süßungsmittel wie Aspartam zu kämpfen.

Abgesehen von Erythrit und Xylit haben Zuckeralkohole generell (zu denen auch Mannit, Sorbit und Maltit zählen) die Tendenz, erhebliche Blähungen, Krämpfe und Durchfall zu provozieren, ganz zu schweigen von ihrem Einfluss auf den Blutzucker. Wer sein Dessert also schmerzfrei genießen möchte, sollte sich auf die unbedenklichen Zuckeralkohole beschränken.

Besonders sinnvoll ist die Kombination verschiedener Süßungsmittel. Wer also den bitteren Nachgeschmack von Stevia abmildern möchte, kann Stevia beispielsweise mit Erythrit oder Luo Han Guo kombinieren.

Stevia

Empfehlenswert sind reine flüssige Stevia, reine pulverisierte Stevia oder pulverisierte Stevia mit Inulin. Abzuraten ist von Stevia mit Maltodextrin, das gern als Füllstoff verwendet wird, damit man Stevia volumenmäßig wie Zucker dosieren kann.

Erythrit (oder Erythritol)

Erythrit ist leicht löslich und von allen Zuckeralkoholen am besten verträglich, da es fast vollständig unverändert ausgeschieden wird. Achten Sie darauf, dass keine Inhaltsstoffe wie Glukose oder Maltodextrin zugesetzt sind.

Xylit

Unter den ausgewählten Süßungsmitteln ist Xylit Zucker am ähnlichsten. Im Gegensatz zu den anderen Substanzen kann man damit gut glasieren und auch schöne Streusel erzeugen. Allerdings sollte Xylit nur in Maßen verwendet werden, weil es eine gewisse Wirkung auf den Blutzucker hat. Und Hundebesitzer sollten beachten, dass Xylit für Hunde giftig sein kann.

Luo Han Guo

Dieses natürliche Süßungsmittel aus einer chinesischen Frucht entwickelt sich aktuell zum Renner, weil es keinen bitteren Nachgeschmack wie Stevia hat. Luo Han Guo beeinflusst, wie Stevia, nicht den Blutzucker und fördert auch keine Karies, zwei Hauptnachteile konventioneller Süßungsmittel. Noch ist es schwer zu bekommen (am besten online suchen), aber das Angebot wird der steigenden Nachfrage sicher bald angepasst. Achten Sie bei Extrakten darauf, ob ein Produkt Zusätze wie Glukose oder Maltodextrin enthält – dann besser nicht kaufen. Wie überall gilt also auch hier, dass der Blick auf die Inhaltsstoffe unerlässlich ist. Neue Produkte im Supermarkt sollten im Zweifelsfall nur mit Luo Han Guo oder mit einer Kombination aus Luo Han Guo und Erythrit gesüßt sein.

Sucralose

Die Auswirkungen von Sucralose auf die Gesundheit sind nicht vollständig geklärt. Diskutiert wird über ein gewisses Allergiepotehtial und individuelle Reaktionen sowie über schädliche Wirkungen auf die Darmflora (zumindest im Tierversuch). Reine Sucralose ohne Maltodextrin ist zudem schwer erhältlich (Splenda ist Sucralose mit Maltodextrin). Im Zweifelsfall ist es unter den Süßungsmitteln daher die letzte Wahl.

Das gehört auf den Einkaufszettel

Im Zentrum der Ernährung stehen künftig unverfälschte Lebensmittel ohne Zusatzstoffe, wie Paprika, Zwiebeln und anderes Gemüse oder Fleisch, Fisch und Geflügel aller Art. Hinzu kommen nachfolgende weitere Zutaten, die für die weizenfreie Ernährung benötigt werden. Damit können Sie praktisch alle Rezepte im vorliegenden Kochbuch zubereiten.

- Backpulver (ohne Aluminium)
- Blumenkohl
- Chiasamen, gemahlen oder naturbelassen
- Eier
- Käse
- Kakaopulver, ungesüßt
- Kokosflocken; geraspelte ungesüßte Kokosnuss
- Kokosmehl
- Kokosmilch (zum Andicken aus der Dose; zum Trinken aus der Packung)

- Kuvertürechips (Zartbitter)
- Leinsamen (am besten gemahlener gelber Leinsamen)
- Gemahlene Mandeln und Mandelmehl (blanchierte gemahlene Mandeln)
- Mandelmilch, ungesüßt
- Natürliche Extrakte: Mandel, Kokos, Pfefferminze, Vanille
- Schokolade – 100 Prozent Schokolade, mindestens 85 Prozent Kakaoanteil
- Gemahlene Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse, Walnüsse)
- Rohe Nüsse aller Art: Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Pistazien, Walnüsse; gehackte Pekannüsse und Walnüsse zum Backen
- Nussbutter oder Mus aus Kernen und Samen
- Öle: Avocadoöl, Kokosöl, Leinöl, Olivenöl (extra light und extra vergine), Walnussöl
- Samen und Kerne aller Art: Chiasamen, Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
- Shirataki-Nudeln (online oder im Asia-Markt)
- Spaghettikürbis
- Süßungsmittel: Stevia (flüssig); Stevia als Pulver (reines Stevia oder mit Inulin, nicht mit Maltodextrin); Erythrit, Truvia, Xylit oder Luo Han Guo als Pulver
- Trockenfrüchte, ungesüßt
- Weinsteinbackpulver
- Zucchini

Weitere Lebensmittelunverträglichkeiten

Eine wachsende Anzahl an Menschen reagiert auf bestimmte Lebensmittel empfindlich oder auch allergisch. Damit schrumpft die Auswahl. Viele, wenn nicht gar die meisten Lebensmittelunverträglichkeiten bessern sich oder verschwinden, sobald man keinen Weizen mehr isst (vermutlich weil das Gliadin die Dünndarmwand durchlässiger macht). Manchmal muss ein bisheriger Auslöser danach nicht mehr gemieden werden.

Die folgende Liste ist ein Anhaltspunkt, wie sich bestimmte Inhaltsstoffe ersetzen lassen.

Ersatzzutaten

Empfindliche Reaktion auf:	Möglicher Ersatz:
Mandeln	Gemahlene Chiasamen, gemahlene Kichererbsen, gemahlene Kürbiskerne, gemahlene Pekannüsse, gemahlener Sesam, gemahlene Sonnenblumenkerne, gemahlene Walnüsse
Butter	Avocadoöl, Butterreinfett (außer bei extremer Reaktion auf Milchprodukte), Kokosöl, Olivenöl extra light, Walnussöl
Eier	Apfelmus, Chiasamen, Kokosmilch (dickflüssige Variante), pürierter Kürbis, gemahlener gelber Leinsamen, Naturjoghurt (ungesüßt), Tofu (nicht aus Gen-Soja)
Kuhmilch	Hanfmilch, Kokosmilch (dünnflüssige Variante), Mandelmilch, Sojamilch (nicht aus Gen-Soja), Ziegenmilch
Nüsse	Chiasamen, Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
Erdnussbutter	Haselnussbutter, Mandelbutter, Sonnenblumenkernbutter
Saure Sahne	Kokosmilch (dickflüssige Variante)



Weizen ... inkognito!

Erstaunlich viele Produkte sind weizenhaltig – weil Weizen den Appetit anregt! Ja, unsere Freunde aus der Lebensmittelindustrie kennen uns nur zu gut. Deshalb kommt es darauf an, Weizenanteile in der Nahrung auf Anhieb zu erkennen. Nur so ist ein versehentlicher Kontakt zu vermeiden.

Bezeichnungen wie »Weizenmehl«, »Weißmehl« oder »natürliches Weizengluten« sind leicht erkennbar. Weniger offensichtlich sind andere Weizenquellen, darunter:

- Baguette
- Brioche
- Bulgur
- Burrito
- Couscous
- Crêpe
- Croûtons
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Farro
- Fertigsaucen
- Focaccia (Fladenbrot aus Hefeteig)
- Fu (Gluten in asiatischen Speisen)
- Gerste
- Gnocchi
- Grieß
- Hartweizen
- Hydrolisiertes pflanzliches Protein (wird aus Mais, Soja oder Weizen gewonnen)
- Hydrolisierte Weizenstärke
- Kamut
- Karamell (Farbstoff)
- Kleie
- Matze (ungesäuertes Brot)
- Modifizierte Speisestärke
- Orzo, Kritharáki (Nudelreis)
- Panko (japanische Panade)
- Ramen (japanische Nudeln)
- Roggen
- Saucenbinder (häufig auf Weizenbasis)

- Seitan (nahezu reines Gluten, gern als Fleischersatz genutzt)
- Soba (japanische Nudeln, weitgehend aus Buchweizen, aber häufig mit Weizen versetzt)
- Strudel
- Taboulé (Salat mit Bulgur oder Couscous)
- Teigtaschen
- Texturiertes pflanzliches Protein (in eine fleischartige Faserstruktur gebrachtes pflanzliches Eiweiß, Grundlage kann Weizen sein)
- Törtchen
- Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen)
- Triticum (wissenschaftlicher Name für Getreidearten, meist in Verbindung mit einer weiteren lateinischen Bezeichnung)
- Udon (japanische Nudelsorte aus Weizenmehl)
- Weizenkeime
- Weizenkleie
- Weizenschrot
- Wraps
- Zwieback

Diese Liste müssen Sie nicht auswendig lernen! Schon das Durchlesen wird zum leichteren Erkennen von Weizen und Gluten in der Nahrung beitragen. Im Zweifelsfall können Sie jedoch immer darauf zurückgreifen.



Küchenhelfer

Die nachfolgend aufgelisteten Küchengeräte und -utensilien sind keineswegs unverzichtbar. Man kann auch ohne sie weizenfrei leben, aber sie erleichtern viele Arbeitsgänge und sparen eine Menge Zeit. Am besten fangen Sie einfach an zu kochen und kaufen je nach Bedarf das ein oder andere Gerät dazu.

Mit einem Spiralschäler kann man beispielsweise gleichmäßigere Nudeln herstellen als mit einem Küchenmesser, und schneller geht es obendrein. Wenn die Familie sich also für Zucchininudeln erwärmen kann, wäre es sinnvoll, ein entsprechendes Gerät anzuschaffen. Da ich auch noch kein wirklich gesundes Speiseeis im Supermarkt entdecken konnte, plädiere ich für selbstgemachtes Eis (siehe Seite 342). In diesem Fall ist eine moderne elektrische Eismaschine ein echter Gewinn.

Zu den nützlichsten Geräten gehören:

- Eismaschine
- Elektrisches Handrührgerät/Handmixer
- Küchenmaschine oder Elektrohacker: Da gibt es eine große Auswahl. Die Maschine sollte leicht zu bedienen und zu reinigen sein.
- Muffinbackform
- Muffinförmchen (aus Papier oder Silikon)
- Spiralschäler
- Tortillapresse: Mit einer Presse ist es viel einfacher, eine größere Menge Tortillas vorab zu backen und zur späteren Verwendung zu lagern.
- Waffeleisen
- Ein Whoopie-Backblech: für perfekte, große runde Whoopies

(amerikanisches Gebäck nach Art eines süßen Sandwiches) oder flache Brötchen. Mit einem solchen Blech geht es wirklich einfacher!

- Zahnstocher aus Holz

Ran an die Buletten!

Wer bis hierher vorgedrungen ist, ist startklar für die schnelle, weizenfreie Küche. Das Abenteuer ruft!

Zur Ergänzung der Einzelrezepte in den verschiedenen Kapiteln sind ganz am Ende Gerichte zu bestimmten Themen kombiniert. Lesen Sie sich in Ruhe ein. Sie werden bald erkennen, wie unglaublich vielseitig, sättigend und gesund man ohne Weizen leben kann.

Weizenfrei leben ohne großen Aufwand

Im Hinblick auf Gesundheit und Lebensqualität übertrifft die weizenfreie Lebensweise alles, was ich bisher gesehen habe. Allein durch das Weglassen eines Ernährungsgifts verwandeln sich Appetit, Gesundheit und Gewicht. Die Liste der Vorteile des Weizenverzichts reicht von Kopf bis Fuß, vom Gehirn bis zum Darm, vom Appetit bis zum Sexualtrieb.

Andererseits gibt es auch einen Nachteil: Wer auf dieses verbreitete, genmanipulierte Nahrungsmittel verzichtet, das in praktisch allen Fertigprodukten aus dem Supermarktregal vorkommt, verzichtet auch auf den Luxus vorgefertigter Lebensmittel. Ob Brot oder Brötchen, Fertigteig, Backmischung oder belegtes Baguette – all das kaufen und verzehren wir nicht mehr. Solche Produkte gehören für viele jedoch zu den Grundnahrungsmitteln.

Sie sind immer und überall verfügbar, so dass wir ab jetzt mehr Zeit und Mühe auf die eigene Herstellung von Brot oder Salatsoßen verwenden müssen. Für die schnelle Küche habe ich daher diverse Backmischungen, Gewürzmischungen, Saucen und Dressings entwickelt. Solange diese Grundzutaten im Haus sind, lassen sich damit jederzeit im Handumdrehen Mahlzeiten zubereiten.

Backmischungen

Die hier aufgeführten Grundrezepte für Backwaren aller Art lassen sich gut vorab mischen und dann im Kühlschrank aufbewahren. So kann man am Wochenende beispielsweise Focaccia vorbacken und dann im Kühlschrank lagern, um sich im Laufe der Woche jederzeit ein Sandwich zuzubereiten.

Allzweckmehl	40
Sandwichbrot	41
Focaccia, Grundrezept	42
Focaccia mit Kräutern	44
Sandwich-Brötchen	46
Backmischung für Leinsamen-Wraps	48
Leinsamen-Wrap	49
Pita-Chips	50
Backmischung für Tortillas	51
Tortillas	52



Die Kohlenhydratangaben

Alle Rezepte in diesem Buch sollen schnell gehen und strikt weizenfrei sein, außerdem gesund und relativ kohlenhydratarm. In der Regel liegt der Nettokohlenhydratgehalt daher bei maximal 15 Gramm pro Portion. Das Konzept der Nettokohlenhydrate war eine Idee von Dr. Robert Atkins, dem Altmeister der kohlenhydratarmen Ernährung. Zur Ermittlung zieht man die Menge der unverdaulichen Fasern vom Gesamtkohlenhydratgehalt ab, da diese Ballaststoffe sich auf den Blutzucker praktisch nicht auswirken.

Nettokohlenhydrate = Gesamtkohlenhydrate – Fasern

(Einzelne Rezepte enthalten etwas mehr Kohlenhydrate. Dabei handelt es sich meist um Ideen aus der Rubrik »kinderfreundlich«, weil Kinder auf größere Mengen Kohlenhydrate weniger empfindlich reagieren als Erwachsene. Besonders hoch sind die Mengen aber auch dort nicht.)

Alle Rezepte sind nicht nur weizenfrei, sondern auch frei von anderen Getreidesorten. Sie enthalten kaum oder gar keinen Zucker und gehen mit Zucker- und Kohlenhydratlieferanten wie Obst sparsam um. Auch Hülsenfrüchte sind eher die Ausnahme.

Im Gegensatz zu Kindern, die noch im Wachstum sind, ist die Zurückhaltung bei Kohlenhydraten für Erwachsene, die mit ihrem Gewicht kämpfen, Stoffwechselfehlsteuerungen wie hohen Blutzucker oder hohe Triglyzeridwerte korrigieren oder einfach möglichst gesund leben möchten, deutlich wichtiger.

Wir verwenden daher auch die verträglichsten Süßungsmittel: Stevia, Luo Han Guo, Erythrit und Xylit. Sie sind zahnfreundlich und haben in den bescheidenen Mengen, die wir für unsere Rezepte benötigen, auch keine Auswirkung auf den Blutzucker. Da es (insbesondere bei Stevia) von Marke zu Marke erhebliche Dosierungsunterschiede gibt, beschränken wir uns bei den Mengenangaben auf Aussagen wie »Süßungsmittel entsprechend 100 Gramm Zucker«. Auf diese Weise bleibt die Entscheidung jedem selbst überlassen. Deswegen ist die Kohlenhydratmenge von Erythrit und Xylit auch nicht in den Nährwertangaben der Rezepte enthalten. In der Regel ist sie aufgrund des geringen Einflusses der Zuckeralkohole ohnehin vernachlässigbar.



Allzweckmehl

Aktive Zeit: 5 Minuten; Gesamtzeit: 5 Minuten

Für rund 600 Gramm

Diese Mischung hat sich für diverse Backrezepte bewährt, ob Brotlaibe, Fladenbrot, Brötchen, Scones, Muffins oder Kekse. Am besten sollte sie immer fertig gemischt bereitstehen, damit man mit dem Backen jederzeit loslegen kann.

400 g Mandelmehl

140 g gemahlener gelber Leinsamen

30 g Kokosmehl

2 TL Natron

1 TL gemahlener Flohsamen (nach Belieben)

■ Mandelmehl, gemahlene Leinsamen, Kokosmehl, Natron und Flohsamen (falls gewünscht) in einer großen Schüssel gut verrühren. Luftdicht verschlossen aufbewahren, am besten im Kühlschrank.

Pro Esslöffel: 40 Kalorien, 2 g Protein, 2 g Kohlenhydrate, 3 g Gesamtfett, 0 g gesättigte Fette, 1 g Ballaststoffe, 33 mg Natrium