

# Glutenfrei

Immer mehr Menschen verzichten freiwillig auf Gluten und suchen geeignete Alternativen – von denen es nicht zuletzt dank diesem Trend immer mehr gibt. Carine Buhmann

Das Interesse an glutenfreier Ernährung und damit die Nachfrage nach glutenfreien Produkten sind in den letzten Jahren enorm gestiegen. Nicht zuletzt aufgrund des «Glutenfrei-Trends», der von Amerika nach Europa übergeschwappt ist. Wenn Models und Schauspieler aus Hollywood den Glutenverzicht propagieren, weil sie damit schlank, schön und erfolgreich seien, wird glutenfrei zum Hype und findet viele Nachahmer. Kein Problem: Auch wer bewusst glutenfrei leben will, kann seinen Speiseplan abwechslungsreich und sehr vielfältig zusammenstellen. Denn praktisch alle Grundnahrungsmittel wie Gemüse, Obst, Nüsse, Kerne, (Süss-)Kartoffeln, Milch, Eier, Fisch und Fleisch sind von Natur aus glutenfrei. Hinzu kommen Reis, Mais, Hirse und Buchweizen, die ebenfalls kein Gluten enthalten. Diese Körner sind nährstoffreich und besitzen viele Ballaststoffe, die gut sättigen und die Verdauung ankurbeln. Die Pseudocerealien Quinoa, Amaranth und Teff überzeugen zusätzlich durch ihren hohen Eiweissgehalt. Genau so vollwertig und glutenfrei sind Bohnen, Linsen und Co. Und wer glaubt, man könne daraus nur Eintöpfe zubereiten, wird über die grosse Auswahl der verschiedenen Hülsenfruchtprodukte staunen! Mit Kichererbsenmehl lassen sich zum Beispiel köstliche Crêpes und Schoko-Cookies backen und traditionelle Pastagerichte schmecken auch mit Linsenteigwaren ausgezeichnet. Der Glutenfrei-Trend hat das Angebot zudem mit vielen neuen Produkten bereichert. So sind Nussmehle inzwischen sehr beliebte Alternativen zum Backen. Sie sind teils sehr eiweissreich, besitzen wenig Kohlenhydrate (low carb) und liefern viele Mineralstoffe sowie Nahrungsfasern. Mandelmehl eignet sich hervorragend als Teigboden einer Gemüsequiche oder Fruchtwähe, Kokosmehl für Kuchen oder Waffeln und Erdmandelmehl

## GLUTENFREIE ALTERNATIVEN

- Aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff und (Süss-)Kartoffeln sowie Hülsenfrüchten lassen sich herzhaft glutenfreie Rezepte wie Risotto, Hirse-Gemüse-Auflauf, Buchweizencrepes, Quinoaburger, Kartoffelgratin, Linseneintopf u. a. zubereiten.
- Glutenfreie Nuss- und Hülsenfruchtmehle (Mandel-, Kokos-, Kichererbsenmehl) sowie Erdmandelmehl eignen sich für süsse oder pikante Rezepte. Beispiele sind Mandel-Obstkuchen, Kokos-Beeren-Muffins, Erdmandel-Pancakes oder Kichererbsen-Fladen.
- Spätzli, Omeletten, Pizzateig aus Kastanienmehl bereichern die glutenfreie Küche ebenso wie mehlfreie Kuchen mit Maronipüree (Vermicelles).
- Riebltorte, Zucchetticake und auch einige Schoggi-kuchen-Rezepturen kommen ganz ohne Mehl aus.



Viele Gerichte kommen seit jeher ohne Gluten aus, wie zum Beispiel die bretonischen Galettes aus Buchweizenmehl.

für Muffins und Kleingebäck wie Spitzbuben. Wer also ohne Gluten backen will, findet genügend Auswahl. Zu Beginn braucht es jedoch etwas Übung, denn diese Mehle verhalten sich beim Backen anders als herkömmliches Weizenmehl.

### Verzicht bei Zöliakie

Glutenfrei essen ist für die einen Trend, für andere hingegen zwingend notwendig. Denn wer an Zöliakie erkrankt ist, muss Gluten strikt meiden. Das Klebereiweiss ist in Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Zöliakie betroffene Menschen müssen auf diese Getreidesorten und auf alle daraus hergestellten Produkte wie Mehl, Griess, Brot, Kuchen, Gebäck, Paniermehl, Teigwaren usw. konsequent verzichten. Auch bei der Zubereitung müssen sie darauf achten, dass keine glutenhaltigen Bestandteile ins Essen gelangen. Denn bei ihnen löst Gluten eine Autoimmunreaktion im Dünndarm aus. In der Folge entzünden sich die Dünndarmzotten und die Nährstoffaufnahme verschlechtert sich. In der Schweiz ist schätzungsweise eine von hundert Personen von Zöliakie betroffen. Typische Symptome sind Bauchschmer-

### IST ZÖLIAKIE HEILBAR?

*Wie könnte man die Autoimmunreaktion des Körpers auf Gluten umgehen oder abschwächen? «Es wird an verschiedenen Therapieformen wie z. B. Medikamenten oder Impfungen geforscht», so Prof. Stephan Vavricka, Facharzt für Gastroenterologie in Zürich. Am vielversprechendsten scheinen spezifische Enzympräparate zu sein. Doch Zöliakiebetroffene sollten keine Diätfehler machen. «Diese Präparate können nur helfen, die Reaktion auf Gluten zu reduzieren und die Symptome zu lindern, aber sie ersetzen weder die glutenfreie Ernährungstherapie noch heilen sie die Krankheit.»*

zen, Blähungen und Durchfälle. Die Dunkelziffer ist hoch: Rund siebenzig Prozent der Betroffenen zeigen keine darm-spezifischen Beschwerden, weshalb die Unverträglichkeit manchmal nur durch Zufall entdeckt wird. Wer den Eindruck hat, er verträgt kein Gluten, sollte dies ärztlich abklären lassen, bevor er sich selbst eine Verzicht-Diät verschreibt. «Eine gründliche Abklärung durch den Facharzt ist unerlässlich», sagt auch Prof. Dr. med. Stephan Vavricka vom Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie in Zürich, «denn die Ernährungsempfehlungen unterscheiden sich je nach Diagnose.»

### Hier steckt Gluten drin

Neben den bereits genannten Getreideprodukten sind auch viele Fertig- und Convenience Produkte glutenhaltig, denn Gluten ist ein beliebter Hilfs- und Zusatzstoff in der Lebensmittel- und Backindustrie. Es macht den Teig elastischer, lockerer und feuchter – kurz, es verbessert die Teigbearbeitung, die Backeigenschaften und die Haltbarkeit. Dank der Deklarationspflicht müssen sämtliche

Zutaten eines Produkts aufgelistet sein. Allergen wirkende Zutaten sind auf Verpackungen sogar zusätzlich deutlich sichtbar zu machen, z. B. mit Fettdruck oder farbig unterlegt. Dennoch finden sich häufig «Gluten-Stolperfallen», also Produkte, in denen man auf Anhieb kein Gluten vermuten würde. Dies können zum Beispiel Hustenbonbons (mit Gerstenmalz), tiefgekühlte Pommes frites (mit Weizenmehl bestäubt für mehr Knusprigkeit), Bouillon, Würzmischungen, Currypulver, Sojasauce, Backpulver oder Reibkäse sein. Die Zutatenliste immer gründlich zu lesen, ist deshalb wichtig. Auch bei der Verarbeitung oder Zubereitung ist eine Verunreinigung mit Gluten möglich. Hirse und Buchweizen sind zwar von Natur aus glutenfrei. Durchlaufen Hirseflöckchen und Buchweizenmehl jedoch die gleichen Verarbeitungsanlagen wie glutenhaltiges Getreide, ist eine «Kontamination» vorprogrammiert.

### Grosse Produktvielfalt

Im Vergleich zu früher ist das Angebot an glutenfreien Spezialprodukten wie Mehlmischungen, Brot, Gebäck, Müesli, Teigwaren, Bouillon und Snacks enorm vielfältig. Alle glutenfreien Ersatzprodukte sind mit dem gesetzlich geschützten «Glutenfrei-Symbol» (durchgestrichene Ähre im Kreis) oder mit deutlichem Hinweis gekennzeichnet. Damit unterliegen diese Produkte strengen Vorgaben, wie z. B. regelmässigen Glutenanalysen. Das Gütezeichen ist demnach sehr hilfreich und erleichtert das Einkaufen.

Wer sich glutenfrei ernähren will oder muss, setzt sich bewusst mit seinen Essgewohnheiten auseinander. Das hat einen zusätzlichen positiven Effekt: Da Gluten in vielen industriell verarbeiteten Fertigprodukten steckt, bedeutet der Verzicht auch, öfters frisch zu kochen und vollwertige, von Natur aus glutenfreie Lebensmittel im Speiseplan einzusetzen. Letztlich hat der Hype um glutenfreie Ernährung das Bewusstsein rund um die besonderen Essbedürfnisse gestärkt und für viele interessante Produktneuheiten gesorgt!

Achten Sie auf das Glutenfrei-Symbol mit der durchgestrichenen Ähre.



**RAPUNZEL**

Unvergleichliches  
**Aroma!**

Die Tonkabohne begeistert mit feinen Noten von Vanille, Rum und Bittermandel und einem Hauch zarter Zimtwürze.

Mmh!

fein gemahlen leicht dosierbar



verfeinert  
Gebäck, Desserts  
und Würziges

Wir machen Bio aus Liebe.

Anzeige

**Engel Tofu**  
Tofu der feinsten Art  
erhältlich in Reformhäusern, Bioläden, guten Fachgeschäften oder direkt bei uns  
Genossenschaft Tofurei Engel  
8967 Widen  
www.engel-tofu.ch

Anzeige



## GLUTENFREIES BROT AUS DER BÄCKEREI

### SONDERFALL HAFER

Warum ist es so schwierig, frisches glutenfreies Brot zu finden? Welche Herausforderungen stellen sich einer konventionellen Bäckerei? Wir haben Geschäftsführerin Lisbeth Christen von der Kreuzbäckerei in Stans gefragt.

Frau Christen, was ist die grösste Herausforderung für einen Bäcker, glutenfreies Brot herzustellen?

**LISBETH CHRISTEN:** Glutenfreie Brotteige sind viel heikler als herkömmliche Teige mit Weizen oder Dinkel. Die Zubereitung ist viel schwieriger, denn der Teig ist sehr klebrig und lässt sich schwer formen. Neben einer konstanten Temperatur und Luftfeuchtigkeit in den Produktionsräumen muss der Bäcker sich deshalb strikt an die Rezeptur halten. Zudem ist auch die Beschaffung von glutenfreien Rohmaterialien nicht immer einfach.

Das Erdmandelmehl wird aus den Knöllchen hergestellt, die an den Wurzeln der Erdmandelpflanze wachsen - und die an den Geschmack von Mandeln erinnern.

Seit einiger Zeit sind auch Haferprodukte mit dem «Glutenfrei-Symbol» zertifiziert. Allerdings gilt dies nur für speziell produzierten Hafer. Klinische Studien bestätigten, dass reiner Hafer für die Mehrheit der Zöliakiebetreffenden unschädlich ist. Fachleute weisen darauf hin, dass sich ausschliesslich diese zertifizierten Haferprodukte bei Zöliakie eignen und Betroffene sie schrittweise in kleinen Portionen und in Rücksprache mit dem Arzt ausprobieren können.

Wie vermeiden Sie im Produktionsbetrieb eine mögliche Verunreinigung mit Gluten?

**LC:** Die Produktion unserer glutenfreien Brötchen erfolgt in einer separaten Backstube. Backöfen, Teigmaschinen, Kühlanlagen sind explizit nur für diese Abteilung bestimmt. Für unsere Mitarbeitenden gibt es immer saubere Berufskleider, separate Garderoben, Toiletten und Duschen sowie einen eigenen Aufenthaltsraum. Die glutenfreien Brötchen werden einzeln in einer Backfolie verschweisst und in dafür vorgesehenen Verkaufskartons gut verpackt.

Warum kann man frisches glutenfreies Brot nicht schnell beim Bäcker nebenan kaufen?

**LC:** Dafür müsste die Bäckerei einen komplett abgetrennten Verkaufsraum haben. Das Risiko einer Verschleppung mit glutenhaltigem Mehlstaub und damit einer Verunreinigung wäre viel zu gross. Auch ist die Nachfrage zu klein. Deshalb sind einzeln verpackte, tiefgekühlte glutenfreie Brote zum Fertigbacken ideal. Der Konsument kann sich zuhause einen kleinen Vorrat im Tiefkühler anlegen und täglich die gewünschte Menge frisch aufbacken.

## SCHOKOLADEN-BEEREN-GUGELHOPF (OHNE MEHL)

### Zutaten

150 g	dunkle Schokolade, mind. 50 % Kakaoanteil *	200 g	geriebene Mandeln	1	Beutel weisse Schokoladen-Kuchenglasur *
		2 EL	Maisstärke (20 g)		einige schöne Himbeeren zur Dekoration
150 g	Butter	1 TL	Backpulver *		
125 g	Zucker	6	Eiweisse		
6	Eigelbe	1	Prise Salz		* glutenfrei. Zutaten auf der Verpackung lesen
		100 g	Himbeeren		



© Claudia Albisser-Hund



Dieses Rezept stammt aus dem Buch von Carine Buhmann «Glutenfrei kochen und backen - Ein praktischer Ratgeber mit 150 Rezepten bei Zöliakie», 6. überarbeitete und ergänzte Neuauflage 2019, AT Verlag, ISBN 978-3-03902-036-2.

### Zubereitung

- 1 Schokolade in Stücke brechen und über dem Wasserbad schmelzen lassen.
- 2 Butter und Zucker in einer Schüssel so lange rühren, bis eine helle, cremige Masse entsteht. Eigelbe unter ständigem Rühren beifügen.
- 3 Geschmolzene Schokolade, geriebene Mandeln, Maisstärke und Backpulver unter die Masse rühren.
- 4 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Gugelhoppfform (etwa 2,5 Liter Inhalt) mit Butter sehr gut einfetten.

- 5 Eiweiss und Salz zu Schnee schlagen. Die Spitzen sollten sich noch biegen. Sorgfältig unter die Masse heben. Die Beeren leicht darunterheben. Die Masse in die vorbereitete Gugelhoppf-Form füllen. In der unteren Hälfte des vorgeheizten Backofens etwa 50 Minuten backen.
- 6 Auskühlen lassen und vorsichtig auf ein Gitter stürzen. Die Schokoladen-Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen lassen und den Gugelhoppf damit übergiessen. Mit Beeren dekorieren.



NEU

## GLUTENFREI GENIESSEN MIT PURAL



- Getreidesnack mit glutenfreiem Hafer
- Natur oder mit Sesam-Chia



Finde deinen Lieblingsnack unter [www.pural.bio](http://www.pural.bio)

Anzeige