YOUNG YENZ 2022 September
VKZ-Jugendseite / Telefon: 07042-91949 / E-Mail: yenz@vkz.de

Glutenfrei – Aber (fast) ohne Verzicht!

Nachdem sich unsere Autorin Eva Scheuermann mit dem Thema vegane Ernährung befasst hat, wurde ihr bewusst, dass viele nicht nur auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten möchten, sondern sogar müssen. Wer etwa unter einer Glutenunverträglichkeit leidet, darf kein Getreide essen. Eva hat recherchiert, welche Alternativen es gibt und ist dabei auf leckere Rezepte gestoßen.

Bis vor einigen Monaten habe ich in einer WG gewohnt, in der eine meiner Mitbewohnerinnen eine Glutenunverträglichkeit hatte. Erst im Zusammenleben mit ihr ist mir bewusst geworden, in welchen Lebensmitteln überall Gluten versteckt sein kann und auf wie viel man verzichten muss. Beim gemeinsamen Kochen musste zum Beispiel immer beachtet werden, ob es eine glutenfreie Alternative gibt oder ob wir einfachheitshalber nicht gleich ein Gericht kochen, das an sich schon glutenfrei ist. Auch musste darauf geachtet werden, dass etwa Weizenmehl nicht überall in der Küche verstreut war und ihr Essen nicht damit in Berührung kam. In Kombination mit weiteren vegetarischen und veganen Mitbewohnerinnen war dies zwar manchmal eine kleine Herausforderung, aber so nach und nach haben sich daraus ein paar Lieblings-WG-Gerichte entwickelt, die ich bis heute gerne esse.

Da ich schon immer gerne gebacken habe, wollte ich mich der Herausforderung stellen und mich etwas genauer mit glutenfreien Rezepten beschäftigen. Dafür habe ich das Buch „Brot, Brötchen & mehr. Glutenfrei Backen“ von Elke Schulenburg (erschienen im Freya-Verlag) gelesen.

Meine allerersten Versuche, glutenfrei für meine oder mit meiner Mitbewohnerin zu backen, sind leider ziemlich schiefgegangen. Häufig bringen glutenfreie Mehlmischungen andere Eigenschaften mit sich und Teige werden beispielsweise viel krümeliger, sandiger oder klebriger. Zudem sind fertige glutenfreie Mehlmischungen meist viel teurer als herkömmliche Mehle. Gerade darum war ich sehr gespannt auf das Buch, da für die Rezepte keine fertigen glutenfreien Mehlmischungen nötig sind.

GEWINNEN

Wer das Buch „Brot, Brötchen & mehr – Glutenfrei backen“ von Elke Schulenburg (Freya-Verlag) gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort SELBER BACKEN an: yenz@vkz.de

Das YENZ-Team verlost zwei Exemplare!

Auch die glutenfreien Scones aus dem Buch sind – vor allem mit Sauerrahm und Erdbeermarmelade warm serviert – köstlich. Eva hat sie ausprobiert!

Zöliakie

Zö | li | a | kie **Substantiv, feminim**

Entzündung der Schleimhaut des Dünndarms aufgrund einer Überempfindlichkeit des Körpers gegen das besonders in Getreide und Getreideprodukten vorkommende Gluten.

Stattdessen werden verschiedene Mehle wie etwa Reis-, Mais- oder Buchweizenmehl verwendet, die dann selbst zusammengemischt werden können. Diese sind glutenfrei! Das erscheint im ersten Moment zwar aufwändiger, aber mir gefällt es, reine Mehle zu kaufen, diese zu mischen und so mehr Abwechslung zu bekommen – und noch dazu genau zu wissen, was ich esse. Reis- oder Maismehl bekommt man beispielsweise in asiatischen Lebensmittelläden vergleichsweise günstig. Buchweizenmehl findet man auch in Drogeriemärkten oder in manchen Supermärkten. Für verschiedene Mehle lohnt sich auf jeden Fall auch ein Besuch in unseren lokalen Mühlenläden (zum Beispiel in Vaihingen, Enzweihingen und Sersheim).

Gluten

Glu | ten **Substantiv, Neutrum (Man betont das e!)**

Oft bezeichnet als Leim oder Klebereiweiß. Ein Stoffgemisch aus Proteinen, Lipiden und Kohlenhydraten, das im Samen vieler Getreide vorkommt.
Nur Getreidearten wie Hirse, Teff, Mais und Reis sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sind glutenfrei.

Während ich noch in meiner alten WG gewohnt habe, habe ich ein paar Rezepte des Buches mit meiner Mitbewohnerin ausprobiert. Vor allem das Rezept für glutenfreie Scones und das Rezept für den Kräuterwirbel haben mich dabei überzeugt. Den Kräuterwirbel, eine Art Zupfbrot mit Pesto, Tomaten, Paprika und Mozzarella, wird es (für mich aber in einer nicht glutenfreien Variante) in Zukunft häufiger geben. Der Kräuterwirbel hat sich schon beim Grillen und Picknicken bewährt! Wie auch in den Büchern zum Thema vegane Ernährung, die ich vergangene Woche vorstellt habe, findet man aber nicht nur Rezepte, sondern auch wieder verschiedene Hinweise und Informationen, die einem das glutenfreie Backen erleichtern und Hintergründe erklären.

Für alle, die sich glutenfrei ernähren müssen, ist dieses Buch eine sehr zu empfehlende Grundlage, um endlich auch mal wieder eine Brezel essen zu können oder auch in den Genuss von Bananenbrot zu kommen.

Und wer vielleicht Personen im Freundes- oder Familienkreis hat, die eine Glutenunverträglichkeit haben, kann sich mit dem Buch ebenfalls daran wagen und in Zukunft die eigenen Backkünste um glutenfreie Ergebnisse erweitern.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

REZEPT-TIPP: Kräuter-Wirbel

Für den Vorteig:

20 g Frischhefe
40 g Wasser
10 g Zucker

Hefe in eine kleine Schale bröseln, Zucker, Honig und Wasser oder Milch zugeben. Alles gründlich mit dem Schneebesen verschlagen. Schale mit einem Teller abdecken. Der Vorteig ist fertig, wenn sich viele Bläschen gebildet haben und sich sein Volumen vergrößert hat. Jetzt kann er mit anderen Zutaten verrührt werden.

Für den Mehlmix

100 g Maisstärke
80 g Vollkornreismehl
80 g Maismehl
50 g Buchweizenmehl
30 g Sonnenblumenkerne
10 g Salz
8 g Flohsamen
Frisch gemahlener Pfeffer

Alles vermischen und eine Kastenform mit Olivenöl oder Butter einfetten.

Für den Flüssigmix:

220 g Wasser
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl

Vorteig, Mehl- und Flüssigmix mit einem Rührlöffel gründlich verschlagen, bis der Teig sich von der Schüssel löst. 20 Minuten ruhen lassen.
Teig auf der leicht bemehlten Backmatte ausrollen und mit der Matte sanft kneten, auseinanderdrücken und ausrollen (20 x 40 cm).

Für die Füllung:

Pesto selbst gemacht (siehe YENZ vergangene Woche) oder 1 Gläschen fertiges Pesto
1 Kugel Mozzarella
1 kleine rote Chilischote (fein gehackt)
1 Tomate (gewürfelt)
½ Paprika (gewürfelt)

Die ausgerollte Teigplatte mit Pesto bestreichen. Mozzarella zerzupft aufstreuen, ebenso Chili, Tomate und Paprika. Teig von der schmalen Seite her aufrollen und in zehn Scheiben schneiden. In eine hochkant stehende Backform einschieben. Jede Scheibe mit Öl bepinseln und etwa 20 Minuten ruhen lassen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 40 Minuten backen.