



# GAUMEN *freunde* ohne *ohne* GLUTEN

Beschwerdefrei genießen trotz Glutenunverträglichkeit? In diesem Teil der Serie „Easy Eating“ gibt es Tipps und Rezepte zum Thema **Zöliakie**.

*Text & Rezepte: MSc. Tina Ganser, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
Rezeptfotos: Sonja Priller, Styling: Franz Karner*

## A, aha!

Seit Dezember 2014 ist der Außer-Haus-Verzehr bei Zöliakie weniger problematisch geworden. Die Torte im Kaffeehaus oder das Schnitzel beim Wirten um die Ecke muss mit einem „A“ gekennzeichnet sein, wenn glutenhaltiges Getreide enthalten ist.

## Faktencheck

**In Europa sind nur wenige Menschen von Zöliakie betroffen, lediglich bis zu 1 %. Gluten ist nicht lebensnotwendig und das Weglassen hat keine gesundheitlichen Nachteile.**

## Symptomcheck

**Typische Symptome sind Verdauungsprobleme, Übelkeit, Gewichtsverlust und Abgeschlagenheit bzw. Müdigkeit. Im Jugend- und Erwachsenenalter können die Symptome sehr unspezifisch sein. Bei Verdacht konsultieren Sie unbedingt einen Arzt Ihres Vertrauens. Stellen Sie keine Eigendiagnose.**

*Quellen:  
<http://www.oeko.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1793-zoeliakie>  
Der Brockhaus Ernährung, 4. vollständig überarbeitete Auflage, München: F.A. Brockhaus 2011, S. 446/447  
[https://www.wko.at/Content.Node/branchen/oe/Gastronomie/Lobbying---Branchenthemen/Weiterfuehrende\\_Infos\\_Allergene.html](https://www.wko.at/Content.Node/branchen/oe/Gastronomie/Lobbying---Branchenthemen/Weiterfuehrende_Infos_Allergene.html)*

## WAS IST ZÖLIAKIE?

Schnitzel, Knödel, Käsespätzle, Apfelstrudel oder auch die beliebte Sachertorte – Personen mit Zöliakie dürfen all das nicht essen. Denn diese Gerichte enthalten in der Regel glutenhaltiges Getreide. Und genau das vertragen Menschen mit Zöliakie nicht. Zöliakie ist eine permanente Überempfindlichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist Getreideeiweiß, das in fast allen bei uns üblichen Getreidesorten enthalten ist.

Der Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln führt bei den Betroffenen zur Entzündung der Darmschleimhaut, dabei wird deren Struktur zerstört, sodass wichtige Nährstoffe nicht mehr vollkommen aufgenommen werden können. Wird Zöliakie nicht schnell genug erkannt, kann es zu weitreichenden Mangelerscheinungen von diversen Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. Eisenmangel) bis hin zu einer Unterversorgung an Energie, Eiweiß und Fettsäuren kommen.

## KURZ GESAGT

Zöliakie ist eine genetisch bedingte Erkrankung und keine Allergie. Personen mit Zöliakie leiden an einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten und müssen eine strikte glutenfreie Diät halten.

TIPP:  
Schmeckt auch  
getoastet sehr gut!

# HIRSE- MAIS-BROT

S. 90

INFO: Hirse-Mais-Brot schmeckt leicht süß-säuerlich und ein wenig wie Polenta.



EASY EATING



# WÜRZIGER BROTSSALAT

mit Chorizo und Rucola  
S. 90



*Tipp: Sie können die Kürbiskerne auch in der Pfanne ohne Öl anrösten.*



## BONTÀ & ITALIA

*“Schär hat mich nach dem Geheimnis einer echten italienischen Pizza gefragt.”*

Paolo Pangia. Pizzabäcker aus Neapel.

↑  
ENTDECKE DIE GEHEIMNISSE VON PAOLO PANGIA:  
[WWW.BONTA-ITALIA.COM/DE](http://WWW.BONTA-ITALIA.COM/DE)

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)



- + LOCKERER, KNUSPRIGER TEIG
- + MIT ITALIENISCHER MOZZARELLA
- + LAKTOSEFREI
- + IM STEINOFEN GEBACKEN

MIT  
GELD-ZURÜCK-  
GARANTIE\*

Aktion gültig bis 15.10.2016

\*Auf die teilnehmenden Pizzasorten Margherita Laktosefrei, Salame, Prosciutto e Funghi und Veggie.

## ZERO TOLERANZ

Gluten kommt leider in fast allen unseren Getreidesorten vor. In Weizen, Roggen, Hafer und Gerste sowie in deren Kreuzungen und Abstammungen wie Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Kamut, Triticale und Wildreis\*. Bei Zöliakie muss auf alle Produkte, die daraus hergestellt werden, oder auf Fertigprodukte, die diese Getreide enthalten, vollständig verzichtet werden (z.B. Bulgur und Couscous, Ebly, Flocken, Kleie, Grieß, Brösel).

Auch malzhaltige Lebensmittel wie Bier, Malzkaffee oder Ovomaltine sind tabu. Denn Malz wird ebenfalls aus Getreide gewonnen. Gluten ist sowohl im rohen als auch im gekochten Zustand bereits in kleinsten Mengen schädlich.

## 100% GLUTENFREI

Aber keine Sorge, es gibt glücklicherweise auch einige Getreidesorten bzw. Produkte, die von Natur aus glutenfrei sind: Reis, Hirse, Mais, Quinoa, Amarant, Kartoffeln und Buchweizen. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Öle, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sind ebenso frei von Gluten. Bei Käse, verarbeiteten Fleisch- und Wurstwaren ist Vorsicht angebracht, denn bei deren Herstellung werden manchmal glutenhaltige Zutaten verwendet.

## AUGEN AUF BEIM LEBENSMITTELKAUF

Lesen Sie immer aufmerksam die Zutatenliste, viele Produkte enthalten Inhaltsstoffe, die für eine glutenfreie Kost nicht geeignet sind, etwa Dressings, Konserven oder Fertigprodukte. Auch wenn z.B. „Buchweizenbrot“ draufsteht, kann es einen Teil Weizen enthalten. Naturtofu ist glutenfrei, mariniert kann er aber wieder Gluten enthalten.

### WOHLFÜHLTIPP:

Die Arbeitskollegin hat Geburtstag und es wird mit Kaffee und Kuchen gefeiert? Kein Problem, es gibt mittlerweile zahlreiche glutenfreie Produkte wie z.B. Marmorkuchen, Muffins, Lemon Cake oder Waffeln. Nehmen Sie sich ein Stück glutenfreies Gebäck von zu Hause mit. So können Sie naschen und sich dabei wohlfühlen.

Bei Fragen wenden Sie sich an [office@tinaganser.at](mailto:office@tinaganser.at) oder besuchen Sie ihre Website unter [www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at)

Nächster Backkurs:

„Österreichische Mehlspeisen - glutenfrei“ am 20.06.2016

\* Wildreis ist aus botanischer Sicht kein Reis, sondern eine Wildgetreideart und steht dem Hafer näher.

## SO SCHMECKT'S TROTZDEM

Die Diagnose Zöliakie ist meist ein Schock, da Getreide bei uns in Österreich ein Grundnahrungsmittel ist. Mittlerweile gibt es aber zahlreiche glutenfreie Produkte (Teigwaren, Backwaren, Kekse etc.). Lebensmittel mit dieser Kennzeichnung sind 100% glutenfrei. 

## BACKE, BACKE KUCHEN – GLUTENFREI!

Da gerade das Gluten beim Backen für den notwendigen Halt sorgt, gestaltet sich das Zubereiten von Naschereien anfangs mitunter schwierig. Verwenden Sie glutenfreie Mehle wie Buchweizen-, Kichererbsen-, Reis-, Mais-, Amarant- oder Kastanienmehl.

Als Bindemittel eignen sich: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Pektin, Mais- oder Kartoffelstärke sowie eingeweichte Leinsamen, Flohsamen oder Chia-Samen. Eier tragen ebenfalls zur Bindung bei. Im Handel erhältliches glutenfreies Mehl beinhaltet meist schon Stärke, damit der Teig besser hält. Mehl aus glutenfreiem Getreide braucht außerdem in der Verarbeitung mehr Flüssigkeit als konventionelles. Eine gute Möglichkeit ist die Zugabe von Apfelmus, dadurch wird der Teig saftiger.

## PRÄVENTION BEGINNT BEI DEN KLEINSTEN

Die Zugabe von kleinen Mengen Gluten bei der Beikost-einführung (zwischen der 17. und 26. Lebenswoche) kann der Entstehung von Zöliakie, Weizenallergie und Diabetes Mellitus Typ I vorbeugen. Dem glutenfreien Babybrei z.B. ½ Scheibe zuckerfreien Zwieback oder 1 EL Haferflocken beimengen. Bei guter Verträglichkeit kann die Menge an glutenhaltigem Getreide nach rund 2 Wochen schrittweise erhöht werden.

### GENUSSTIPP:

Damit der Urlaub zum Genuss wird, finden Sie hier einen kleinen Sprachführer: gluten-free (Englisch), sans gluten (Französisch), senza glutine (Italienisch), bez glutena (Kroatisch), glutenvrij (Niederländisch), sem gluten (Portugiesisch), sin gluten (Spanisch).

### GEWUSST:

Wenn die Glutenunverträglichkeit erst im Jugend- oder Erwachsenenalter auftritt, spricht man übrigens von einheimischer Sprue und nicht mehr von Zöliakie.

## HIRSE-MAIS-BROT



Für 1 Kastenform

- 290 g Maismehl
- 130 g Kartoffelstärke
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 Pkg. Germ
- 100 g laktosefreies Joghurt
- 210 g Hirse *gekocht*
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Salz

1. Backofen auf 50°C (Ober-/Unterhitze) aufheizen und anschließend wieder abdrehen.

2. Für das Dampf in einer großen Schüssel Maismehl mit Kartoffelstärke vermengen und in die Mitte eine Mulde drücken. In einer Tasse 100 ml lauwarmes Wasser mit Zucker verrühren, Germ hineinbröseln und so lange rühren, bis sich die Germ aufgelöst hat. Die Flüssigkeit vorsichtig in die Mulde gießen und zugedeckt für 15 Min. im Ofen gehen lassen.

3. Restliches Wasser (100 ml), Joghurt, Hirse, Olivenöl und Salz hinzugeben und mit den Händen oder dem Knethaken der Küchenmaschine gut verkneten. Falls der Teig zu patzig ist, geben Sie noch etwas Maismehl hinzu. Zugedeckt im Ofen für 45 Min. gehen lassen.

4. Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

5. Fertigen Teig in eine gefettete Form geben, mit Wasser bepinseln und ca. 45 Min. backen.

6. Brot aus der Form lösen und eventuell etwas nachbacken.

⌚ 50 Min exkl. Ruhezeit ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

**TIPP:**  
Falls Sie eine Milchallergie haben oder vegan essen, können Sie auch Sojajoghurt verwenden.



## WÜRZIGER BROTSALAT

mit Chorizo und Rucola

Für 4 Personen

- 300 g glutenfreies altbackenes Brot
- 100 g Chorizo
- 100 g Feldgurke
- 170 g Cherrytomaten
- 1 Bund Radieschen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Pkg. Schafskäse
- 230 ml Balsamicoessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 120 g Rucola
- 30 g gesalzene Kürbiskerne

1. Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Chorizo schälen und in feine Würfel schneiden. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Gewaschene Radieschen in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und samt Grün in sehr feine Ringe schneiden.

2. Alles gemeinsam in einer Schüssel vermengen. Zerbröselten Schafskäse hinzugeben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Für 15–20 Min. ziehen lassen. Vor dem Servieren Rucola unterheben und mit Kürbiskernen bestreuen.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

**TIPP:**  
Falls Sie kein altbackenes glutenfreies Brot zur Hand haben, können Sie es vor dem Verarbeiten in einer Pfanne rösten.

## FLAMMKUCHEN

mit Avocado-creme, geräuchertem Lachs & grünem Salat

Für 4 Personen

Für den Teig:

- 250 g glutenfreies Mehl + etwas mehr
- 1 TL Salz
- 3 EL Olivenöl + etwas mehr
- 70 ml Wasser
- 1 Ei

Für den Belag:

- 4 sehr reife Avocados
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Limette, Salz
- 1 Frühlingszwiebel *ca. 400g*
- 12 Scheiben geräucherter Lachs

Für den Salat:

- 250 g grüner Salat *z.B. Hauptelsalat*
- 200 g Cherrytomaten
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl, 1 EL Apfelessig
- 1 TL getrockneter Dill
- 1 TL Honig
- ½ TL Senf
- Salz, Pfeffer

1. Für den Teig Mehl mit Salz in einer Schüssel vermengen. Öl, Wasser und Ei hinzugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine rund 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzugeben.

2. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt für rund 45 Min. im Kühlschrank rasten lassen.

3. Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, in 4 Portionen teilen und jede zu einem ovalen, sehr dünnen Flammkuchen auswalken. Auf Backbleche ziehen, mit etwas Olivenöl bepinseln. Im Ofen rund 10 Min. goldgelb backen.

4. Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauskratzen und zu einer Creme rühren. Pfefferkörner zerstoßen und mit Limettensaft unterrühren. Nach Geschmack salzen. Frühlingszwiebel putzen und samt Grün in sehr feine Ringe schneiden.

5. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren bzw. vierteln. Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl, Essig, Dill, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel Salatblätter mit Tomaten vermengen und kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren.

6. Sobald die Flammkuchen goldgelb sind, aus dem Ofen nehmen und mit der Avocado-creme gleichmäßig bestreichen. Mit Lachs belegen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Auf Tellern mit Salat anrichten.

⌚ 35 Min exkl. Ruhezeit ★☆☆ Hobbykoch



\* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.



## FLAMMKUCHEN

mit Avocadocreme, geräuchertem Lachs & grünem Salat  
S. 90

**TIPP:**  
Falls der Flammkuchen Blasen wirft, diese mit einer Gabel aufstechen. Wenn er bereits fertig gebacken ist, vorsichtig ein Brett darauflegen und flach drücken.



**TIPP:** Schmeckt auch sehr gut mit Spiegelei oder pochiertem Ei.

**TIPP:**  
Als Alternative zur Avocadocreme können Sie den Flammkuchen auch mit Pesto bestreichen.



EASY EATING

# LEMON-CURD-SCHNECKEN

S. 93



**TIPP:**  
 Füllen Sie übrig-  
 gebliebenen Curd in  
 sterile Marmeladegläser.  
 So können Sie ihn als  
 leckeren Brotaufstrich  
 verwenden oder  
 verschenken.



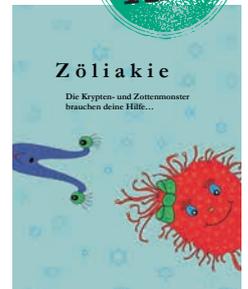
## LEGENDE

-  Laktosefrei
-  Milchfrei
-  Weizenfrei
-  Fruktosearm
-  Glutenfrei
-  Vegetarisch

**BUCH  
TIPP**

Julia Wojik  
**ZÖLIAKIE**  
 Die Krypten- und  
 Zottenmonster  
 brauchen  
 deine Hilfe...

Books on Demand,  
 Norderstedt  
 ca. 19,50 Euro



# Dein Vitaminkick für unterwegs!

## Sommerlicher Smoothie

von Nina Radman  
 Bloggerin von *Berries&Passion*

### ZUTATEN:

- » 1 große Banane
- » Eine Handvoll Jungspinat
- » 6 bis 8 Erdbeeren
- » 3 Orangen

### ZUBEREITUNG:

Einfach Zutaten in den  
 Behälter geben, Mixvorgang  
 starten, Deckel aufsetzen  
 und fertig!



**Russell Hobbs**  
 At the heart of your home



Inkl. Kühlakku - für gekühlte  
 Getränke auch unterwegs

Basis aus Edelstahl

Mehr Rezepte unter [at.russellhobbs.com](http://at.russellhobbs.com)!

**ERHÄLTlich BEI MERKUR**

# LEMON-CURD-SCHNECKEN

Für 4 Personen

Für den Teig:

- 310 g **glutenfreies Mehl** + etwas mehr
- 1 Pkg. **Trockenger**m
- 50 g **Zucker**
- 1 **Prise Salz**
- 2 **Eier**
- 75 g **Butter** zerlassen
- 140 ml **laktosefreie Milch**

Für den Curd:

- 30 g **Butter**
- 1 **Zitrone**
- 75 g **Zucker** + etwas mehr
- 1 **sehr frisches Ei**

1. In einer großen Schüssel Mehl, Trocken-germ, Zucker und Salz vermischen. Eier, zerlassene Butter und Milch beimengen und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Aber Achtung, am besten Sie fügen die Flüssigkeit nur portionsweise hinzu, damit der Teig nicht zu feucht wird. Falls Sie zu viel Flüssigkeit hinzugefügt haben, geben Sie noch etwas Mehl hinzu.

2. Backofen kurz auf 50°C (Ober-/Unterhitze) aufheizen, anschließend abschalten und den Teig zugedeckt im Ofen für rund 60 Min. gehen lassen.

3. Für den Curd Butter über Wasserdampf zergehen lassen. In der Zwischenzeit die

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Gemeinsam mit Zucker zur geschmolzenen Butter geben und verrühren. Zuletzt unter ständigem Rühren das verquirlte Ei beimengen. So lange rühren, bis die Masse dicklich wird (ca. 15 Min.).

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen (ca. 30x40 cm) und mit etwas Curd bestreichen. Den Teig vorsichtig und locker aufrollen. Mit einem Brotschneidemesser in 9 Schnecken schneiden und diese in eine kleine eingefettete Tortenform (20 cm Ø) legen. Für weitere 10 Min. zugedeckt rasten lassen.

5. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C (Umluft) für rund 30 Min. backen. Falls die Schnecken zu braun werden, decken Sie sie mit Alufolie zu.

6. Schnecken aus dem Ofen holen, mit etwas Zucker bestreuen und aus der Tortenform lösen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

⌚ 60 Min exkl. Ruhezeit ★★☆☆ Fortgeschritten



\* Butter enthält nur einen minimalen Gehalt an Laktose und wird deshalb gut vertragen.

### INFO:

Die Konsistenz von glutenfreiem Germteig ist anders als von herkömmlichem. Achten Sie beim Kauf von Trocken-germ darauf, dass sie glutenfrei ist!

Welches Mehl für welchen Teig?

## GLUTENFREI BACKEN

### RÜHRTEIG

Muffins, Kuchen, Pancakes



### MÜRBTEIG

Kekse, Quiche



### GERMTEIG

Pizza, Brot

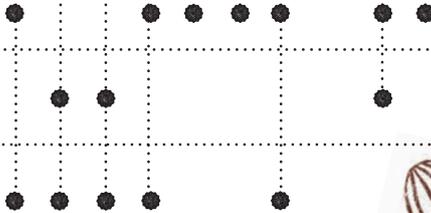


### GLUTENFREIE MEHLE

Buchweizenmehl  
Amarantmehl  
Quinoa-mehl  
Hirse-mehl  
Maronimehl  
Mandelmehl  
Sojamehl

### STÄRKEMEHLE

Reismehl hell / dunkel  
Maisstärke



Grundrezept für eine glutenfreie Allzweck-Mischung:

160 G + 200 G + 60 G  
Reismehl + Maisstärke + Kartoffelstärke

Quelle: www.foodtastic.at; Tina Ganser, Illustrationen: Nanna Prieler

~~Fantastisch.~~  
Bomba



Jetzt mitmachen & 1 von 2 neuen Mitsubishi Space Stars in den neuen Trendfarben gewinnen:  
[schartnerbombe.at](http://schartnerbombe.at)