

Wenn sich der KÖRPER IRT

Lebensmittelallergien machen vielen Menschen das Leben schwer. Ist genüssliches Schlemmen ohne Beschwerden trotzdem möglich? Wir sagen ja! In Teil 7 der Serie „Easy Eating“ geht es um das Thema **Weizenallergie**.

WAS IST EINE WEIZENALLERGIE?

Die Adventzeit ist nicht mehr fern und in Österreich heißt das: Die genüssliche Kekserzeit nähert sich. Ob selbst gemacht, von Freunden oder gekauft, meist enthalten die kleinen Köstlichkeiten Weizen. Und genau dieses Getreide führt bei Weizenallergikern zu unangenehmen Reaktionen. Genauer gesagt sind die Eiweißbestandteile des Weizens die Allergieauslöser. Eine Weizenallergie beruht – wie die Milch- und Nussallergie auch – auf einer Fehlermeldung des Immunsystems: Der Körper sieht an sich unbedenklichen Eiweiße in Lebensmitteln als Fremdstoff an und bildet dagegen irrtümlicherweise Antikörper (Abwehrstoffe gegen Krankheiten). Typische Allergiesymptome sind die Folge.

KURZ GESAGT

Weizenallergie ist eine klassische Nahrungsmittelallergie. Betroffene sind auf die Eiweißbestandteile des Weizens allergisch und müssen auf Produkte mit diesem Getreide verzichten. Andere Getreidesorten werden mehr oder weniger gut vertragen. Dies ist aber individuell verschieden.

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

Bei Fragen wenden Sie sich an office@tinaganser.at oder besuchen Sie ihre Website unter www.tinaganser.at

Symptomcheck

Die allergischen Reaktionen bei einer Weizenallergie können sofort auftreten. Im schlimmsten Fall kommt es zum anaphylaktischen Schock, einem lebensbedrohlichen Kreislaufzusammenbruch. Oder die Symptome, wie Juckreiz im Mund/Rachen, Hautausschlag oder sogar Asthma, machen sich erst nach ein paar Stunden bemerkbar.

Faktencheck

Bei Erwachsenen tritt die Weizenallergie seltener auf, am häufigsten sind Kinder davon betroffen.

Aha!

Die Allergiehäufigkeit hängt stark von der Esskultur bzw. der Häufigkeit des Verzehrs ab: Weizen ist in unseren Breiten die führende Getreidesorte, daher ist hierzulande die Weizenallergie auch die häufigste Getreideallergie. In Asien sind es Allergien gegen Reis und in den USA gegen Mais.

GEWUSST:

- Bei der Weizenallergie unterscheidet man drei Arten:
1. Die klassische Nahrungsmittelallergie, bei der die Allergene durch die Nahrung aufgenommen werden.
 2. Das sogenannte Bäckerasthma, bei dem die Allergene über die Atmung aufgenommen werden.
 3. Die Pollenallergie, bei der die Symptome durch Weizenpollen oder Kreuzreaktionen ausgelöst werden können.

HERZHAFTER SPECK-KÄSE- GUGELHUPF

mit Karotten-Sellerie-Apfel-Salat
S. 94

TIPP:
Für eine vegetarische
Variante können Sie anstatt
Speck geräucherten Tofu
verwenden.



KÜRBIS- GULASCH

mit Nudeln

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
- 300 g Kartoffeln
- Olivenöl
- 3 TL Paprikapulver süß
- 1 TL Paprikapulver scharf
- 600 ml klare Gemüsesuppe*
- 350 g glutenfreie Nudeln z.B. aus Hülsenfrüchten
- 3 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

*Achten Sie bei den einzelnen Zutaten (etwa bei der Gemüsesuppe) darauf, dass keine Weizenstärke enthalten ist.

TIPP:
 Schmeckt auch
 sehr gut mit
 Butternusskürbis.

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und fein schneiden. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbisfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfelig schneiden.

2. In einem großen Topf Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, Kürbis und Kartoffeln zufügen, mit beiden Paprikapulvern bestäuben und kurz anrösten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und so lange köcheln, bis das Gemüse weich ist (10–15 Min.). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

3. In der Zwischenzeit die glutenfreien Nudeln al dente kochen. Crème fraîche kurz vor dem Servieren in das Gulasch rühren und kurz ziehen lassen.

4. Gulasch mit Nudeln servieren.

⌚ 50 Min ★☆☆ Hobbykoch



*Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.



TIPP:
 Für eine milchfreie
 Variante gießen Sie statt
 der Crème fraîche etwas
 Soja-Schlagobers dazu.

EINE FRAGE DER SCHALE?

Direkt unter der Schale des Weizenkorns befinden sich nicht nur wichtige Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe), sondern auch die Weizenallergene. Der Ausmahlungsgrad bzw. die Mehltypen geben an, wie viel Schalenanteil noch im Mehl vorhanden ist. So hat Mehl mit niedrigem Ausmahlungsgrad (z. B. Type 405) nur noch einen geringen Schalenanteil und ist für Allergiker besser geeignet. Das bedeutet aber gleichzeitig auch einen geringeren Nährstoffgehalt. Verwenden Sie Mehl mit niedriger Type-Zahl nur, wenn wirklich eine Unverträglichkeit vorliegt.*

*Weizen ist ein Grundnahrungsmittel und in vielen Lebensmitteln enthalten. Stellen Sie keine Eigendiagnose und lassen Sie sich nicht nur aufgrund von Verdacht Lebensmittel weg. Klären Sie bei einem Facharzt ab, ob eine Allergie vorliegt.

WEIZENCHECK

Je nach Art der Allergie und Ausprägung der Symptome muss bei der Weizenallergie auf Weizenprodukte verzichtet werden: Weizenmehle, Weizenkleie, Weizenstärke, Weizenkeimöl, Weizenbier sowie Bindemittel, Stärke, Semmelmehl oder Malz. Vorsicht auch bei verarbeiteten Lebensmitteln, oft versteckt sich Weizen als Bindemittel oder Stärke in der Zutatenliste. Bei Dinkel und Kamut handelt es sich um uralte Weizenformen. Laut neuesten Untersuchungen unterscheiden sich die Eiweiße kaum, aber dennoch vertragen manche Weizenallergiker Dinkel oder Kamut sehr gut.

WEIZENFREI!

Lebensmittel aus anderen Getreidesorten wie Hafer, Gerste, Roggen, Mais, Reis, Buchweizen, Hirse, Quinoa oder Amaranth können verzehrt werden. Verwenden Sie beim Kochen Kartoffelstärke, Sojamehl, Guarkernmehl oder Johannisbrotkernmehl zum Binden.

AUFGEPASST!

Nicht jedes glutenfreie Produkt ist automatisch frei von Weizen. Glutenfreie Weizenstärke beinhaltet noch Restbestände der Weizenproteine. Werfen Sie einen Blick auf die Zutatenliste, welche glutenfreien Produkte Weizenstärke beinhalten und welche nicht.

GENUSTIPP BROT:

Es gibt bei MERKUR 100% weizenfreies Brot im Sortiment. Selbstgemacht ist es auch schnell zubereitet und Sie werden auf neue, herrliche Geschmackskombinationen stoßen. Probieren Sie doch mal ein Roggen-Buchweizen-Brot oder ein Gerste-Mais-Brot (im Verhältnis 3:2):

500 g Mehl (3:2), 1 Pkg. Trockengerm, ½ TL Zucker, 1½ TL Salz, 1 EL Öl und ca. 400 ml Wasser verrühren und zugedeckt für 45 Min. stehen lassen. Im Backofen bei 220 °C für 30 Min. backen.



Oliven und Antipasti



212ml
Glas

*Echter italienischer
Genuss
auf Ihrem Tisch*

100% Italienische Produkte
ohne Konservierungsstoffe



HERZHAFTER SPECK-KÄSE- GUGELHUPF

mit Karotten-Sellerie-Apfel-Salat



Für einen Gugelhupf mit 20 cm Ø

Für den Teig:

- 350 g Roggenmehl + etwas mehr
- 100 g Maismehl
- 2 Pkg. Trockengerm
- 2½ TL Salz
- 1 TL Rosmarin *getrocknet*
- 2 Eier

- 115 g Butter *zerlassen*
- ca. 100 ml Wasser *lauwarm*

Für die Füllung:

- 150 g Speck
- 100 g Bergkäse
- 1 kleines Stück Lauch (ca. 2 cm)
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Cashewkerne *geröstet + gesalzen*
- Pfeffer

Für den Salat:

- 300 g Sellerie
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Apfel
- 1 EL Zucker
- 2 EL Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Joghurt
- 40 g Walnusskerne
- Salz & Pfeffer

*TIPP:
Schmeckt auch
sehr gut mit
gesalzenen
Erdnüssen oder
Pistazien.*

1. Für den Teig Mehl mit Trockengerm, Salz und Rosmarin verrühren. Eier, zerlassene Butter und Wasser (am besten portionsweise) hinzugeben und Teig glatt kneten, bis sich die Mehlreste vom Schüsselrand lösen. Falls der Teig doch zu feucht wird, geben Sie noch etwas Mehl hinzu. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt bei Zimmertemperatur für 45 Min. gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit für die Füllung Speck und Bergkäse fein würfelig schneiden. Lauch

putzen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. In einer Pfanne Speck ohne Fett anrösten, nach 2 Min. Lauch und Knoblauch hinzugeben und alles für 3 Min. anbraten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Grob gehackte Cashewkerne und Bergkäsewürfel zur Speckmischung geben. Etwas pfeffern. Füllung in den Teig einarbeiten und eine Gugelhupfform ausfetten. Teig einlegen und nochmals zugedeckt für 20 Min. gehen lassen.

3. Den Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gugelhupf auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen, bis er braun wird.

4. Für den Salat Sellerie, Karotten und Apfel schälen und fein reiben. In einem Geschirrtuch vorsichtig ausdrücken. Zucker mit Essig, Öl und Joghurt verrühren und den Salat übergießen. Etwas salzen und pfeffern und gut verrühren. Vor dem Servieren den Salat mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

5. Fertigen Gugelhupf aus dem Ofen holen, für 10–15 Min. abkühlen lassen und anschließend aus der Form stürzen.

6. Gugelhupf in Stücke schneiden und mit Salat servieren.

⌚ 1 Std 55 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.



Sie tun täglich alles für die
gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Ab Sommer 2016:
bewährte Rezeptur
in NEUEM DESIGN



Wir geben all unser Wissen als **Fundament für die Zukunft.**

Der erste Schritt, das erste Wort, Ihre gemeinsame Kuschelzeit – Sie tun alles für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Wir von Nestlé BEBA unterstützen Eltern dabei seit der Erfindung der Säuglingsnahrung vor über 145 Jahren durch Heinrich Nestlé.

In den ersten 1.000 Tagen wird das Fundament für die gesunde Entwicklung und Zukunft Ihres Babys gelegt. Einen wichtigen Beitrag leistet hierbei die richtige Ernährung. Daher haben wir **Nestlé BEBA OPTIPRO** Folgemilch entwickelt:

- Berücksichtigt unser Wissen aus **50 Jahren Eiweißforschung**
- Entspricht **neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen**
- Mit Calcium und Vitamin D für die normale **Entwicklung der Knochen und Zähne** (lt. Gesetz)

Möchten Sie mehr zur gesunden Entwicklung von Babys erfahren? Mehr auf babyservice.de

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie eine Säuglingsnahrung verwenden wollen. Nestlé BEBA OPTIPRO 2 ist genau auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse von Säuglingen nach dem 6. Monat ab Einführung einer angemessenen Beikost abgestimmt.

Nestlé
BEBA
Folgemilch

KARIBISCHE HÜHNERBRUST-STREIFEN

in Sesampanier
 auf gegartem Fenchel

Für 4 Personen

- 4 Fenchelknollen
- 2 EL Butter
- 1 EL Honig
- 4 Hühnerbrustfilets (à ca. 120 g)
- Salz & Pfeffer
- ca. 50 g Roggenmehl
- 2 Eier
- ca. 100 g Sesam
- 1 TL Kokosraspel
- Kokosöl

1. Fenchel putzen und halbieren. Das Grün abschneiden und beiseite legen. In einem großen Topf Butter und Honig zerlassen. Fenchel hinzufügen und bei geschlossenem Deckel so lange garen, bis er weich ist.

2. Hühnerbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mehl in einen tiefen Teller geben, im zweiten Teller Eier verquirlen und im dritten Sesam mit Kokosraspel mischen.

3. Hühnerbrustfilets auf beiden Seiten in Mehl wälzen durch das Ei ziehen und zuletzt sorgfältig mit Kokos-Sesam panieren. Die Panier etwas andrücken und in reichlich Kokosöl auf beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend in Streifen schneiden.

4. Fenchel mit Hühnerbruststreifen und etwas gehacktem Fenchelgrün servieren.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch



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

** Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird bei Fruktosemalabsorption meistens gut vertragen.

TIPP: Servieren Sie dazu Reis!



TIPP:
 Schmeckt auch sehr gut
 mit schwarzem Sesam.



OFEN GEMÜSE

mit Erdnuss- & Avocadodip

Für 2 Personen

Für das Gemüse:

- 2 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 große Kartoffeln
- 1 roter Paprika
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalz

Für die beiden Dips:

- 2 EL Erdnussmus
- 1–2 EL heißes Wasser
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados
- Saft von 1 Zitrone
- Kräutersalz

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Pastinaken, Karotten und Kartoffeln schälen. Kartoffeln vierteln. Paprika waschen, entkernen und in breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen. Zwiebeln je nach Größe entweder achteln oder halbieren. Alles in einer Schüssel

mit Olivenöl und Salz gut vermischen. Auf ein Blech geben und für rund 60 Min. im Ofen weich garen.

2. In der Zwischenzeit für den Erdnussdip Erdnussmus mit heißem Wasser und Zucker verrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

3. Für den Avocadodip Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. Gemeinsam mit Zitronensaft pürieren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

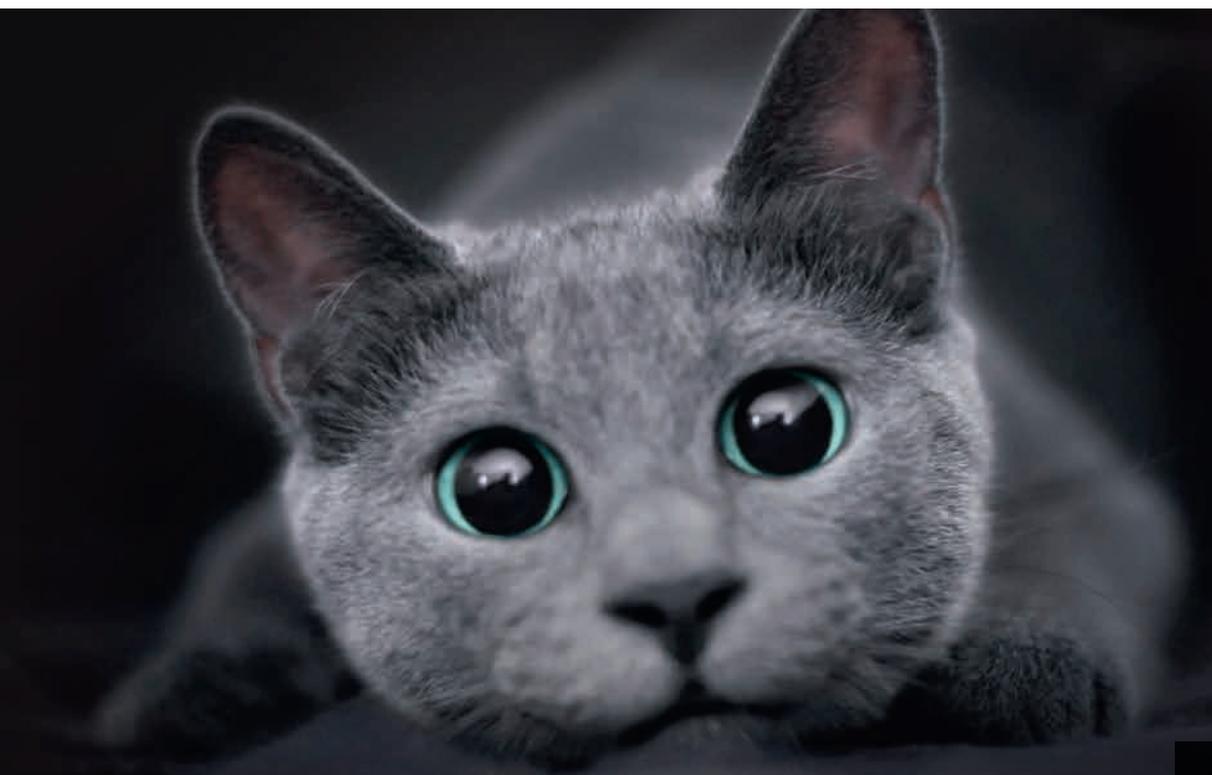
4. Ofengemüse mit den Dips servieren.

⌚ 1 Std 20 Min ★☆☆ Hobbykoch



TIPP:

Dieses Gericht ist ein wunderbares Restessen. Schauen Sie in den Kühlschrank und vermischen Sie alle möglichen Gemüsereste miteinander. Schmeckt auch sehr gut mit roten Rüben. Diese können Sie bereits vorgekocht kaufen und kurz vor Garenden hinzugeben.



WIDERSTAND
IST ZWECKLOS

KANNST DU MIR
WIRKLICH WIDERSTEHEN?



BUCHTELN

mit Maronimehl & Vanillesauce

Für ca. 12 Stück

Für die Buchteln:

- 350 g Roggenmehl
- 100 g Maronimehl
- 1/2 Würfel Germ
- ca. 150 ml lauwarme Milch *laktosefrei*
- 3 EL Zucker
- 150 g Butter *zerlassen*
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL Rum
- Marillenmarmelade
- 3 EL Butterschmalz *zerlassen*

Für die Vanillesauce:

- 1 Pkg. Vanillepudding
 - 1 l Milch *laktosefrei*
 - ca. 70 g Zucker
- (siehe Verpackung Vanillepudding)

1. Für das Dampfpl beide Mehle in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine kleine Mulde drücken und den Germ hineinbröseln. Etwa 100 ml Milch dazugießen, 1 EL Zucker hinzugeben und mit einer Gabel so lange verrühren, bis sich der Germ vollständig aufgelöst hat. Zugedeckt an einem warmen Ort für 10 Min. gehen lassen.

2. Zerlassene Butter, Eier, Salz, Rum, die restlichen 50 ml Milch sowie 2 EL Zucker hinzufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Die Flüssigkeit nur portionsweise hinzugeben, damit der Teig nicht zu feucht wird. Falls Sie etwas zu viel Flüssigkeit hinzugefügt haben, noch etwas Mehl dazugeben. Teig mit Mehl bestäuben und zugedeckt für rund 30 Min. gehen lassen. Kneten Sie den Teig nochmals durch, mit Mehl bestäuben und für weitere 30 Min. zugedeckt stehen lassen. So werden die Buchteln noch fluffiger.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in Quadrate schneiden. Auf jedes Quadrat in die Mitte etwas Marillenmarmelade geben und die Teigränder über der Marmelade gut zusammendrücken. In eine feuerfeste Form Butterschmalz geben, die Buchten darin etwas wälzen und mit dem zusammengedrückten Enden nach unten eng aneinanderschichten.

4. Erneut zugedeckt für rund 20 Min. stehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C (Ober-/Unterhitze) für rund 20–30 Min. backen.

5. In der Zwischenzeit Vanillesauce laut Packungsanleitung zubereiten.

6. Buchteln mit Vanillesauce servieren.

⌚ 2 Std 30 Min ★☆☆ Fortgeschritten



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

TIPP: Für eine vegane Variante verwenden Sie anstatt Milch Sojadrink und anstatt Butter pflanzliche Margarine.



GEWUSST: Da Roggenmehl schwerer ist als Weizenmehl und auch eine geringere Kleberfähigkeit aufweist, werden die Buchteln etwas kompakter. Auch der Geschmack unterscheidet sich zu „herkömmlichen“ Buchteln.

TIPP: Verwenden Sie Dinkelmehl, falls Sie es gut vertragen. So werden die Buchteln fluffiger.

LEGENDE



Laktosefrei



Milchfrei



Weizenfrei



Fruktosearm



Glutenfrei



Vegetarisch



Vegan