

Tanja Gruber

Glutenfreie Hausmannskost

**Kochen und backen
bei Zöliakie**



Inhalt

Empfehlungen	6
Praktisches zum Buch	7
Vorwort	8

Einleitung 10

Was ist Zöliakie? 10

Welche Symptome äußern sich?	10
Behandlung der Zöliakie	10
Glutenhaltige Lebensmittel und Zubereitungen, in denen Gluten enthalten sein kann	12
Hafer in der glutenfreien Ernährung	13
Glutenfreie Lebensmittel und Produkte	14
Glutenfreie Mehl- und Stärkesorten	16
Glutenfreie Back- und Mehlmischungen	17
Wissenswertes zum glutenfreien Backen	18

Was ist Laktoseintoleranz? 22

Mögliche Symptome der Laktoseintoleranz	22
Verträgliche Ersatzprodukte	24

Was ist eine intestinale Fruktoseintoleranz? 25

Mögliche Symptome und Diagnosestellung	25
Behandlung der Fruktoseintoleranz	25
Fruktose- und Glukosegehalt in Früchten	28
Fruktose- und Glukosegehalt in Gemüse	30
Fruktosearme Lebensmittel	32
Fruktosereiche Lebensmittel	33
Fruktosefreie Lebensmittel	34

Rezeptteil

36

Kochen

36

Suppen & Salate

36

Hauptspeisen

42

Beilagen & Gemüse

52

Soßen & Dressings

58

Süße Speisen & Desserts

62

Backen

72

Grundrezepte

72

Süßes Gebäck, Kuchen & Torten

82

... Kleingebäck

83

... Kuchen, Strudel & Hefengebäck

92

... Weihnachtsbäckerei

109

... Pikantes Gebäck, Brot & Brötchen

114

Rezeptregister A–Z

125

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Wort „Zöliakie“ steht für ein Beschwerdebild, dessen Ausmaß und Konsequenzen wohl nur betroffenen Personen bis ins kleinste Detail bekannt sind. Die oft jahrelangen gesundheitlichen Beschwerden, ausgelöst durch eine nicht diagnostizierte Zöliakie, schwächen den Körper in psychischer und körperlicher Form und so erfordert die Diagnose Zöliakie eine sofortige und lebenslange Ernährungsumstellung, um eine dauerhafte Gesundheit zu erreichen.

Ich erhielt die Diagnose Zöliakie im Alter von 22 Jahren, nach einer schier endlosen Ärzte odyssee. Die ersten Symptome, welche auf eine Zöliakie hindeuteten, zeigten sich im Alter von etwa 11 Jahren. Ständige Infekte, Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden manifestierten sich und nahmen von Jahr zu Jahr zu. Um den Grund für meine andauernden Beschwerden zu erfahren, war ich bei unzähligen Ärzten vorstellig. Alle Untersuchungen waren jedoch ohne Befund oder ich wurde mit einer Diagnose entlassen, die sich bereits nach kurzer Zeit als Fehldiagnose erwies. Selbst die Diagnose „Candidaüberbesiedelung“ mit langwierigen Behandlungen, im Zuge derer ich mich fast ausschließlich von Reis und Kartoffeln ernährte und es mir durch diese zwangsläufig glutenfreie Ernährung zusehends besser ging, ließ die damaligen Ärzte nicht auf die richtige Diagnose schließen. War eine Candidabehandlung abgeschlossen, so zeigten sich die Symptome binnen kürzester Zeit wieder und verstärkten sich immer mehr. Selbst eine Appendektomie ließ die ständigen krampfartigen Bauchschmerzen nicht verschwinden. Da die klassische Zöliakie nun bereits seit einigen Jahren bestand, hatten sich Vitamin- und Mineralstoffmängel eingestellt, welche sich durch Haarausfall, Blässe, Müdigkeit und weitere ständige Infekte bemerkbar machten. Besonders das extreme

Schlafbedürfnis ist mir heute noch in Erinnerung, und obwohl ich damals rund 10 bis 12 Stunden schlief, hatte mich die bleierne Müdigkeit fest im Griff. Die Jahre vergingen und die Beschwerden verstärkten sich derart, dass sich mein Arbeitsalltag nur noch mit letzter Kraft bewältigen ließ und ich gleichzeitig jegliche Lust an Freizeitbeschäftigungen verlor. Schon lange erhielt ich vonseiten der Ärzte keine Antworten mehr auf mein Beschwerdebild. Einzig der Rat, mich in psychiatrische Behandlung zu begeben, war aus ärztlicher Sicht die Lösung meiner gesundheitlichen Probleme! Bei solchen Aussagen packte mich die Wut! Denn obwohl ich selbst keinen Namen für mein Beschwerdebild hatte, konnte ich als Ursache eine psychische Erkrankung ausschließen.

Die erlösende Diagnose „Zöliakie und Laktoseintoleranz“ erhielt ich, wie gesagt, im Alter von 22 Jahren. Obwohl ich mit dem Wort „Zöliakie“ nichts anzufangen wusste, konnte ich es kaum glauben: War diese Erkrankung nun wirklich der Auslöser für all die jahrelangen Beschwerden? Aber die Vorstellung, wie einfach die Genesung sein würde, da ich doch jetzt endlich einen Namen für mein Krankheitsbild kannte, beflügelte mich! Ich ging von der Annahme aus, Medikamente für eine rasche Genesung zu erhalten. Der zeitnahe Termin bei einer Ernährungsberatung verwandelte meine anfängliche Zuversicht allerdings binnen weniger Minuten in einen Schockzustand! „Unser täglich Brot“ sollte der Auslöser für all die jahrelangen Beschwerden sein? Nein! Nicht nur Brot, auch alles, was ich bisher so gerne gegessen hatte, etwa Kuchen, Torten, Kekse, Nudeln und Pizza, bereitete mir solche gesundheitlichen Probleme? Als Tochter eines Müllermeisters konnte ich es mir nicht vorstellen, dass das bei uns zu Hause hergestellte Produkt Mehl der Auslöser für all die jahrelangen Symptome war! Die Ernährungsberatung entließ mich

mit einem Blatt Papier, darauf standen alle „verbotenen“ Lebensmittel, von welchen ich mich hauptsächlich ernährte hatte. Damals, im Jahr 2000, waren Informationen über Zöliakie äußerst spärlich und so schloss ich mich rasch der DZG (Deutschen Zöliakie-Gesellschaft) an und setzte mich eingehend mit der Thematik auseinander. Mittels der umfangreichen Lebensmittellisten war ein gesicherter glutenfreier Einkauf möglich und alle Informationen halfen mir enorm weiter, mich im glutenfreien Alltag zurechtzufinden.

Meine ersten Backversuche waren jedoch niederschmetternd! Frische selbst gebackene Brote glichen Backsteinen, Brötchen waren ungenießbare kleine Wurfgeschosse und Kuchen zerbröselte in zig kleine Bestandteile, ehe man in der Lage war, einen Bissen in den Mund zu bekommen. Von köstlicher Pizza konnte ich nur träumen! Seit meiner Kindheit beschäftigte ich mich besonders gerne mit dem Kochen und Backen, aber nun verlor ich die Lust, meinem liebsten Hobby nachzugehen.

Monate später entschloss ich mich erneut, mich der glutenfreien Küche zu widmen, um endlich etwas mehr Auswahl in meinen Speiseplan zu bringen. Nach und nach stellte ich durchaus genießbare Backwaren her, und entsprach ein fertiges Gebäck nicht meinen Wünschen, so ging ich erneut ans Werk, bis sich mit der Zeit leckere pikante und süße Köstlichkeiten ergaben. Einige Jahre nach der Zöliakiediagnose erhielt ich die Diagnose „Fruktoseintoleranz“, welche mir wieder große gesundheitliche Probleme bereitete. Verträgliche Gerichte und Backwaren herzustellen erforderte nun eine erneute Testphase und es dauerte ebenfalls einige Zeit, bis sich Schmackhaftes zubereiten ließ.

Nun sind viele Jahre vergangen, die Beschwerden der Laktose- und Fruktoseintoleranz haben sich gelegt und die glutenfreie Ernährung ist

heute ein fester und konsequenter Bestandteil meines Lebens. Nun stehe ich wieder leidenschaftlich gerne in der Küche und arbeite neue Rezepte in süßer und herzhafter Form aus, um nichts missen zu müssen. Das Bedürfnis, auch traditionelle Rezepte aus meinen Kindertagen nun in glutenfreier Form zu genießen, ist wohl auch der Wunsch vieler Betroffener. So kam es zu dieser Idee, ein Buch mit geliebten klassischen Gerichten und Backwaren, die ich vor der Diagnose Zöliakie gerne aß, zu veröffentlichen. Seit Jahren veranstalte ich Koch- und Backkurse für Glutenfreies und fülle leidenschaftlich gerne meinen Blog www.rezepte-glutenfrei.de mit verträglichen Rezepten. Jeder Kurs ist einzigartig und mir geht jedes Mal das Herz auf, wenn Zöliakiebetreffende neuen Lebensmut und Motivation aus meinen Kursen schöpfen. Glutenfrei zu leben bedeutet zugegeben eine große Umstellung, aber ich kann Ihnen versichern, es bedeutet keinesfalls, auf Lebensqualität und köstliche Speisen verzichten zu müssen! Die Thematik der Zöliakie verinnerlicht sich bereits nach kurzer Zeit und schmackhafte Gerichte und Backwaren lassen sich mit einigen Tipps und etwas Übung ebenso rasch herstellen. Lassen Sie sich von diesem Buch mit allen Informationen und verträglichen Rezepten inspirieren, denn auch traditionelle Klassiker sind in der glutenfreien Küche auf jeden Fall möglich!





Ich wünsche Ihnen von Herzen eine leichte Ernährungsumstellung, rasche Genesung und viel Freude und Motivation mit diesem Buch!

Ihre Tanja Gruber

Hirsesalat

Erfrischend leichte Salatvariation – sehr lecker als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch oder als Hauptgericht mit Blattsalaten.

Für 4 Personen

- 200 g Hirse
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 1 Bund Minze, frisch
- 2 Frühlingszwiebeln
-  Schalotten
- 1 Paprika, rot
-  Fenchel
- ½ Mango, reif
-  Papaya
- 1 EL Zitronensaft
-  Limettensaft
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Pfeffer
- Salz

1. Hirse mit 800 ml Wasser in einen Kochtopf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Temperatur reduzieren und weitere 10 Minuten ausquellen lassen. Hirse abgießen und auskühlen lassen.
2. Petersilie und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln, Paprika und Mango fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz abschmecken.





VARIATION: Anstatt Hirse kann Buchweizen (Kochzeit 15 Minuten), Quinoa (Kochzeit 20 Minuten) oder Vollkornreis (Kochzeit 40 Minuten) verwendet werden.





Lasagne

Für 4 Personen



Für die Bolognesesoße:

- 1 Zwiebel, gehackt
-  Schalotte
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
-  nach *Verträglichkeit*
- 1 Karotte, klein gewürfelt
- 4 EL Öl
- 300 g Hackfleisch, gemischt
- 500 g Tomaten aus der Dose, geschält
-  *Tomatenmenge der Toleranzgrenze anpassen und ggf. durch Sahne ersetzen*
- 1 TL Paprika, edelsüß
-  nach *Verträglichkeit*
- 1 TL Basilikum, frisch oder getrocknet
- Salz
- Pfeffer

Für die Béchamelsoße:

- 35 g Butter (lf)
-  vegane Margarine
- 35 g glutenfreie Mehlmischung, hell
- 500 ml Milch (lf)
-  Mandeldrink, ungesüßt
- Salz
- Pfeffer, weiß

Außerdem:

- 250 g glutenfreie Lasagne-Teigplatten
- 200 g Käse, gerieben z. B. Emmentaler oder Mozzarella (lf)
-  veganer Käseersatz
- 50 g Parmesan, gerieben
-  veganer Käseersatz
- Fett für die Form

1. Für die Bolognesesoße Zwiebel, Knoblauch und Karotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Das Hackfleisch zugeben und bröselig braten. Alle restlichen Zutaten für die Bolognesesoße zugeben und bei milder Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Immer wieder rühren.
2. Für die Béchamelsoße Butter in einem Topf zerlassen, das glutenfreie Mehl darin anschwitzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Milch unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Die Soße einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und auf kleinster Flamme etwa 20 Minuten quellen lassen, immer wieder rühren. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.
3. Eine rechteckige, flache Auflaufform befetten und mit Lasagne-Teigplatten auslegen. Bei manchen Sorten Lasagne-Teigplatten ist ein Vorkochen notwendig, dazu Packungsaufschrift beachten. Teigplatten mit etwas Bolognesesoße bedecken, darauf einige Esslöffel Béchamelsoße und etwas geriebenen Käse geben. Nun wieder eine Schicht Lasagne-Teigplatten einlegen und so weiter verfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit einer Schicht Soße abschließen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Die Lasagne bei 200 °C (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30–35 Minuten backen.



Schupfnudeln

Das beliebte Beilagengericht der süddeutschen und österreichischen Küche ist auch unter dem Namen „Fingernudeln“ bekannt und stellt die Basis für Krautschupfnudeln dar.

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln, mehligkochend



Kartoffeln, gewässert

60 g glutenfreie Mehlmischung, hell
Salz

2 Eier

Fett zum Ausbacken

1. Die Kartoffeln kochen, noch heiß pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, auskühlen lassen.
2. Mehl, Salz und Eier zum Kartoffelschnee geben. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Kartoffelteig sofort weiterverarbeiten.
3. Mit bemehlten Händen aus dem Kartoffelteig fingerdicke Rollen formen. Davon 5 cm lange Stücke abschneiden und die Enden mit der Hand spitz rollen. Schupfnudeln sind in der Mitte dick und an den Enden dünn auslaufend. In heißem Fett von allen Seiten langsam goldbraun braten.

TIPP: Für Krautschupfnudeln 1 Zwiebel und 100 g Speck würfeln und in etwas Öl braten. 800 g Sauerkraut und etwas Wasser zugeben und das Kraut weich dünsten. Die fertigen Schupfnudeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Sofort servieren.



Kaiserschmarren

Nach Geschmack und Verträglichkeit können einige Rosinen unter den Teig gerührt werden.

Für 4 Personen

300 g glutenfreie Mehlmischung, hell
6 Eigelb

375 ml Milch (lf)

 Sojadrink

2 EL Zucker

 3 EL Reissirup

1 Prise Salz

6 Eiweiß, steif geschlagen

Butterschmalz zum Ausbacken

 Öl

Puderzucker zum Bestreuen

 Reissiruppulver

1. Mehl, Eigelb, Milch, Zucker und Salz zu einem glatten Teig rühren, 20 Minuten quellen lassen.
2. Eischnee locker unter den Teig ziehen.
3. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die halbe Teigmenge eingießen, leicht anbacken. Dann mit 2 Gabeln in kleine Stücke reißen und unter beständigem Wenden rasch fertig backen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
4. Kaiserschmarren mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren.



Rezeptregister

- A** Amerikaner **91**
 Apfelkuchen mit Streusel **92**
 Apfelstrudel **94**
 Apfeltaschen **84**
 Apfelwaffeln **68**
- B** Béchamelsoße **59**
 Berliner **83**
 Bienenstich-Torte **103**
 Biskuit **73, 74**
 Biskuitroulade mit Mandarinencreme **104**
 Brandteig **81**
 Brötchen **116**
 Buchweizen-Bratlinge **40**
 Buttercremetorte **105**
- D** Donauwellen **96**
 Donuts **83**
- E** Eierspätzle **54**
 Erdbeertorte **106**
- F** Flammkuchen nach Elsässer Art **114**
 Frankfurter Kranz **107**
- G** Gedeckter Apfelkuchen **97**
 Germknödel **63**
 Goldtröpfchen-Käsekuchen **98**
 Grießnockerlsuppe **37**
 Grießpudding **69**
 Gulasch, ungarisch **43**
- H** Hackbraten **44**
 Hackfleischsoße **59**
 Hefebrot, süß **123**
 Hefeteig pikant – Pizzateig **76**
 Hefeteig süß **75**
 Heidelbeer-Schichtdessert **70**
 Hirsesalat **41**
 Husarenkrapferl **109**
- J** Jägerrahmschnitzel **43**
 Joghurt-Dressing **61**
- K** Kabeljau mit Kräuterkruste **45**
 Kaiserschmarren **64**
 Kartoffelgratin **57**
 Käsesahnetorte **108**
 Käsespätzle **54**
 Kastanienbrot **117**
 Kirschenmichel **65**
 Kirschtaschen **84**
 Knäckebrot **118**
 Königsberger Klopse in Kapernsoße **46**
 Kräutermarinade **61**
 Kräutersoße **60**
 Kürbis-Kokos-Cremesuppe **38**
- L** Lasagne **47**
 Laugengebäck **119**
 Leberknödelsuppe **39**
 Lebkuchenschnitten **110**
- M** Marillenknödel **66**
 Marmorkuchen **102**
 Maultaschen, gerollt **48**
 Mohnschnecken **86**
 Mohnzopf **99**
 Mürbeteig pikant **78**
 Mürbeteig süß **79**
- N** Nussecken **88**
 Nusschnecken **86**
- O** Obstkuchen mit Puddingfüllung **100**
- P** Pfannkuchen **67**
 Pizzaschnecken **115**
 Puddingschnecken **86**
 Putenkeule süßsauer **49**
- Q** Quarkbällchen **89**
 Quark-Öl-Teig **80**
 Quarkstollen **111**
 Quarkstrudel **94**
 Quarktaschen **84**
- R** Rahmspinat **53**
 Ratatouille **53**
 Rinderrouladen **50**
 Rosenkohl, überbacken **57**
 Rosinenbrot **123**
 Rotweinsoße **60**
 Russischer Zupfkuchen **101**
- S** Sandkuchen **102**
 Sauerteigansatz **121**
 Sauerteig-Ölsaaten-Brot **120**
 Schokoflockenkuchen **102**
 Schokoladenbrötchen **112**
 Schupfnudeln **55**
 Schwarzbrot **122**
 Schwarzwälder Kirschtorte **93**
 Schweinebraten in Dunkelbiersoße **51**
 Semmelknödel **56**
 Spinatspätzle **54**
- V** Vanillekipferl **113**
 Vanillesoße **71**
- W** Weißbrot **124**
 Windbeutel mit Puddingcreme **90**
- Z** Zitronenkuchen **102**
 Zwetschgenknödel **66**
 Zwetschgenkuchen mit Streusel **92**
 Zwiebel-Speck-Schnecken **115**



Tanja Gruber

1978 in Ansbach (Mittelfranken) geboren, arbeitet als Ernährungsberaterin und ist selbst von Zöliakie, Laktose- und Fruktoseintoleranz betroffen. Sie erstellt laufend Rezepte für besondere Ernährungsbedürfnisse und bietet Koch- und Backkurse an. www.rezepte-glutenfrei.de

Geliebte glutenfreie Klassiker

Von der Autoimmunerkrankung Zöliakie ist nach Schätzungen von Experten hierzulande jede 250. Person betroffen. Weitere Unverträglichkeiten gegen Laktose, Milcheiweiß und Fruktose sind häufige Begleiterkrankungen. Wer aus gesundheitlichen Gründen viele Zutaten vom Speiseplan streichen muss, stellt sich oft die Frage: Kann ich überhaupt noch etwas essen?

Sehr wohl! Tanja Gruber macht Lust aufs Ausprobieren. Hier verrät sie, wie sich beliebte klassische Koch- und Backrezepte einfach und verträglich umsetzen lassen. Die Rezepte sind alltagstauglich und mehrfach erprobt. Zusätzlich gibt es Tipps für milcheiweißfreie und fruktosearme Zubereitungsvarianten.

Aus dem Inhalt

- Systematische Erfassung der Symptome bei Zöliakie, Laktose- und Fruktoseintoleranz
- Tabellen zu gluten-, laktose-, milcheiweiß- und fruktosefreien bzw. -haltigen Lebensmitteln
- Klassische Rezeptauswahl von Grießnockerlsuppe über Semmelknödel und Hackbraten bis hin zu Apfelstrudel und süßem Hefebrot.

ISBN 978-3-7088-0704-1



9 783708 807041

www.kneippverlag.com