

MAGDALENA STEGER

Glutenfreie Alpenküche

Lecker und traditionell:
Schlutzkrapfen, Knödel
und Kaiserschmarren



Genießen
mit Zöliakie
und Glutenunver-
träglichkeit

ATHESIA

MAGDALENA STEGER

Glutenfreie Alpenküche

Lecker und traditionell:
Schlutzkrapfen, Knödel
und Kaiserschmarren





9 *Vorwort*

10 *Glutenfrei genießen*

Der glutenfreie Einkaufskorb **11**

An die Töpfe, fertig, los! **13**

Gutes für den Darm **14**

Steter Tropfen höhlt den Stein **15**

18 *Praktische Hinweise der Autorin*

Das müssen Sie bei der glutenfreien Küche beachten! **18**

Tipps & Tricks in der Küche **19**

Praktische Anleitungen zu den Rezepten **20**

Gute Organisation beim Kochen ist wichtig **20**

Einkauf und Lagerung **20**

24 *Rezepte*

Brot

- Breatlan **24**
- Vollkornbrot **26**
- Brothörnchen **28**
- Haferbrot **30**
- Knäckebrötchen **32**
- Laugenbrot **34**
- Focaccia **36**
- Tomatenbrot **38**
- Zucchinirot **40**
- Kürbisrot **42**
- Gemüserot **44**
- Zwiebelrot **46**
- Kartoffelrot **48**
- Piädina **50**
- Pizzaschnecken **52**
- Früchtebrötchen **54**
- Zelten **56**

Hauptspeisen

- Pressknödel **58**
- Spinatknödel **60**
- Graukäsebällchen **62**
- Gnocchi mit Tomatensauce **64**
- Kürbis-Kartoffel-Nudeln **66**
- Kürbis-Schlutzkrapfen **68**
- Bandnudeln mit Tomatenpesto **70**
- Omeletten mit Spinatfüllung **72**
- Kartoffelpuffer **74**
- Hirselaibchen **76**
- Zucchiniboote **78**
- Gemüsestrudel **80**

- Spinatspatzlan **82**
- Paniertes Schnitzel mit Kartoffelsalat **84**
- Chicken Nuggets mit Kartoffelspalten **86**
- Hamburger **88**
- Geröstel **90**
- Kaiserschmarren **92**

Frittiertes

- Apfelkiachlan **94**
- Strauben **96**
- Krapflan **98**
- Niggilan **100**
- Schupfnudeln **102**
- Tschotteblattlan **104**
- Tirtlan **106**
- Kartoffelblattlan mit Sauerkraut **108**
- Canci Chece **110**

Schnitten, Kuchen, Torten

- Linzer Schnitten **112**
- Mandeltarte **114**
- Buchweizenroulade mit Preiselbeersahne **116**
- Buchweizentorte **118**
- Schwarzwälder Kirschtorte **120**
- Kastanientorte **122**
- Mohntorte **124**
- Käsekuchentörtchen **126**
- Schoko-Buttermilch-Muffins **128**
- Mohnstrudel **130**


Grundrezepte

- Apfelstrudel **132**
Hefezopf **134**
Topfenbuchteln **136**
Faschingskrapfen mit Vanillecreme **138**
Bignè mit Sahnefüllung **140**
Joghurtmuffins **142**
Schokokuchen **144**
Waffeln **146**
Kartoffel-Mandel-Kuchen **148**
Zucchinikuchen **150**
- Wildhefe **182**
Brandteig **186**
Strudelteig **186**
Quarkblätterteig **187**
Nudelteig **188**
Pizzateig **188**
Sauerrahmteig **189**
Sauerteig **189**

Kekse

- Spitzbuben **152**
Buchweizenspitzbuben **154**
Linzer Spitzbuben **156**
Mandelsplitter **158**
Rumkugeln **160**
Schokobällchen **162**
Lebkuchen **164**
Karottenlebkuchen **166**
Vanillekipferln **168**
Klosterkipferln **170**
Kokosmakronen **172**
Haselnussmakronen **174**

Aufstriche & Dips

- Avocado-Dip **176**
Ketchup **177**
Wildkräuter-Quark-Dip **178**
Sauerrahm-Joghurt-Dip **179**
Schokoladencreme **180**
- 



Vorwort

Als ich vor einigen Jahren die Diagnose Zöliakie erhielt, bedeutete dies, dass ich meine Ernährung von einem Tag auf den anderen umstellen musste. Die ersten Wochen und Monate waren recht verwirrend, weil ich einfach nicht wusste, was ich essen konnte. Vor allem war ich nicht gewohnt, die Liste der Ingredienzien auf den Lebensmittelpackungen zu studieren, geschweige denn, dass ich die unterschiedlichsten Bezeichnungen im Hinblick auf meine Unverträglichkeit richtig zu deuten wusste. Eine Zeit des Studierens, Fragens und Ausprobierens begann. Als gelernte Konditorin legte und lege ich Wert auf eine ausgewogene Ernährung und war von Anfang an entschlossen, nicht auf die traditionelle Südtiroler Küche zu verzichten.

Die Diagnose Zöliakie beflügelte mich zu neuen Kochexperimenten, und auch bei Fehlschlägen dachte ich nicht ans Aufgeben. Immer wieder begann ich von vorne, bis ich mit dem Ergebnis meiner Kochkünste zufrieden war. Andere Menschen mit Glutenunverträglichkeit baten mich um Tipps und freuten sich über die eine oder andere kulinarische Überraschung aus meiner Küche.

So war die Idee geboren, ein Kochbuch über die traditionelle Südtiroler Kost für Zöliakie-Betroffene zusammenzustellen. Laufend sammelte ich Rezepte, und über Versuch und Irrtum fand ich heraus, wie man traditio-

nelle Südtiroler Gerichte und viele andere alpin-mediterrane Speisen glutenfrei zubereiten kann. Inzwischen ist aus der Idee Wirklichkeit geworden, und das Kochbuch liegt vor Ihnen.

Mit meinen Rezepten möchte ich allen Zöliakie-Betroffenen Mut machen und ihnen zeigen, dass man mit dieser Unverträglichkeit gut leben kann und nicht auf alles verzichten muss, was einem schmeckt.

Mit etwas Fantasie lassen sich abwechslungsreiche glutenfreie Gerichte kochen, die noch dazu auch ganz vorzüglich schmecken! Ich hoffe, dass mein Kochbuch vielen Menschen Freude bereitet und es vor allem bei Zöliakie-Betroffenen dazu beiträgt, ihre alten Lieblings Speisen wieder neu zu entdecken.

Für die Unterstützung möchte ich all meinen Lieben danken.

Magdalena Steger

Glutenfrei

GLUTENFREI GENIESSEN



Verena Breitenberger

Ernährungstherapeutin, freiberufliche Tätigkeit in eigener Praxis
Referentin des Programmes „Essen außer Haus“,
Italienische Zöliakievereinigung Südtirol

genießen

Die Diagnose Zöliakie und die dadurch erforderte lebenslange glutenfreie Ernährung stellt Betroffene ebenso wie ihre Familie und ihren Freundeskreis verständlicherweise vor große Herausforderungen. Die anfangs ungewohnte und vielleicht auch schwierige Ernährungsumstellung bewirkt jedoch schon bald eine Linderung der Symptome, eine Normalisierung der Darmschleimhaut, die Wiederaufnahme von Nährstoffen und dadurch eine wesentliche Verbesserung des körperlichen und gesundheitlichen Zustandes.

Mit glutenfreier Ernährung sollte erst dann begonnen werden, wenn durch entsprechende medizinische Untersuchungen eine definitive Diagnose vorliegt. Anderenfalls ist die Diagnose nicht aussagekräftig.

Für Zöliakie-Betroffene ist es aus gesundheitlichen Gründen **wichtig und richtig**, lebenslang eine strikte glutenfreie Ernährung zu befolgen, ohne sich zu sehr im Essalltag eingeschränkt zu fühlen. Für jene, die nicht an Zöliakie leiden und womöglich einem Modetrend folgen möchten, bringt es allerdings keinerlei Vorteile, auf Gluten zu verzichten.

Der glutenfreie Einkaufskorb

Schau genau! Gutes Essen beginnt bereits beim Einkauf und bei den richtigen Zutaten. Neben Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten sowie pflanzlichen und tierischen Fetten gibt es ein großes Angebot an von **Natur aus glutenfreien Getreidesorten**. Mais, Reis, Hirse, Buchweizen –

um nur einige zu nennen – bieten gute Alternativen zu glutenhaltigem Getreide, und mit einigen passenden Rezeptideen und etwas Kreativität lassen sich bekömmliche und leckere Gerichte zubereiten.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass Gluten kein lebensnotwendiger Nährstoff ist und einen geringen Nährwert besitzt. Ein Verzicht darauf sowie das richtige, abwechslungsreiche Zusammenspiel glutenfreier Lebensmittel machen ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Essen und Trinken in Alltag und Familie durchwegs möglich.

Beim Einkauf von von Natur aus glutenfreien verarbeiteten Getreideprodukten (z. B. Buchweizenmehl) und anderen verarbeiteten bzw. verpackten Lebensmitteln reicht es nicht aus, nur die Zutatenliste unter die Lupe zu nehmen. Es ist unerlässlich, auch auf die **Kennzeichnung** der Lebensmittel zu achten und Etiketten zu studieren. Gluten dient nämlich nicht nur als Klebereiweiß in einigen Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Produkten daraus, sondern auch als technologisches Hilfsmittel in der Lebensmittelindustrie. Es ist ein guter Träger für Aromastoffe, geliert, bindet Wasser, stabilisiert und kommt so auch in Lebensmitteln vor, wo Sie es sich vielleicht – gerade am Beginn der neuen Situation – nicht erwarten.

Bei verarbeiteten bzw. verpackten Lebensmitteln können Sie sich in jedem Fall verlassen auf:

- **die Angabe/Aufschrift „glutenfrei“ („senza glutine“): Sie garantiert, dass Gluten weder als Zutat noch als Zusatzstoff enthalten ist, und schließt ebenso das Risiko der Zufallskontamination aus;**



- *das Symbol der durchgestrichenen Getreideähre: Es ermöglicht Zöliakie-Betroffenen, geeignete Lebensmittel auf einen Blick zu erkennen, und bietet ebenso Sicherheit beim glutenfreien Einkauf;*
- *Produkte, welche im Lebensmittelverzeichnis „Prontuario degli alimenti“ der italienischen Zöliakievereinigung AIC eingetragen sind. Es listet alle für Zöliakie-Betroffene geeigneten Lebensmittel auf, erscheint jährlich in gedruckter Form und ist ein wichtiger Einkaufsbegleiter. Dieses Lebensmittelhandbuch kann auch über die App AIC Mobile abgerufen werden, die eine digitale, stets aktualisierte und handlichere Ausführung bietet. (Ähnliche Listen gibt es auch in anderen Ländern.)*

WICHTIG ZU WISSEN: Für den sicheren glutenfreien Einkaufskorb sollten Sie stets bedenken, dass Gluten nicht nur als Inhalts- und/oder Zusatzstoffe in Lebensmitteln vorkommt, sondern auch durch Verunreinigung (Kontamination) in verarbeitete bzw. industriell hergestellte Lebensmittel gelangen kann.

Neben von Natur aus glutenfreien Getreidesorten, Produkten daraus und abgepackten, gekennzeichneten Lebensmitteln können Sie

auch sogenannte **Ersatzprodukte** wählen. Sie werden für Zöliakie-Betroffene mit geeigneten Zutaten unter Berücksichtigung der Zufallskontamination hergestellt, weisen keinen oder einen geringen Gehalt an Gluten (<20 ppm) auf und sind ebenso gekennzeichnet. Sofern im italienischen Register der glutenfreien Lebensmittel eingetragen, sind sie in Apotheken oder einigen Supermärkten kostenlos mit dem monatlichen Gutschein erhältlich.

Solche Ersatzprodukte wie glutenfreie Nudeln oder Backwaren enthalten des Öfteren mehrere Zutaten und auch Zusatzstoffe, um die Eigenschaften des Klebereiweißes Gluten zu ersetzen. Sie sind für Sie durchwegs eine Alter-



native bzw. eine Möglichkeit im glutenfreien Alltag, sollten jedoch aus meiner ernährungstherapeutischen Sicht „so wenig wie möglich und so viel wie nötig“ eingeplant werden. Geeigneter sind die Auswahl und Vielfalt der von Natur aus glutenfreien Lebensmittel und Produkte.

Eins, zwei oder drei? Lebensmittel werden für Sie in drei Gruppen eingeteilt:

- 1. ERLAUBTE LEBENSMITTEL** sind glutenfrei und somit geeignet. Bei der Herstellung besteht kein Risiko der Verunreinigung.
- 2. RISKANTE LEBENSMITTEL** können Gluten als Inhalts- und/oder Zusatzstoffe enthal-

ten bzw. bei ihrer Herstellung mit Gluten verunreinigt worden sein. Vor dem Verzehr müssen Sie genau überprüfen (Kennzeichnung), ob sie für Sie geeignet sind.

- 3. VERBOTENE LEBENSMITTEL** enthalten Gluten.

Das detaillierte Verzeichnis der einzelnen erlaubten, riskanten und verbotenen Lebensmittelgruppen gibt es zum Nachlesen auf der Internetseite der Italienischen Zöliakievereinigung.

An die Töpfe, fertig, los!

Mit dem glutenfreien Einkaufskorb geht es nun ans Kochen in die Küche. Dort sollten Sie ein paar einfache Grundregeln beachten:

- Organisieren Sie Ihren Küchen- und Vorratsschrank neu und trennen Sie glutenhaltige Lebensmittel strikt von glutenfreien Lebensmitteln.
- Seien Sie darauf bedacht, vor dem Kochen oder Backen die Hände gründlich zu waschen, Arbeitsflächen sorgfältig zu reinigen und glutenfreie Produkte/Speisen nur auf saubere Oberflächen zu legen. Um eine eventuelle Verunreinigung zu vermeiden, können Sie auch Backpapier als Unterlage verwenden.
- Zum Kochen und Frittieren glutenfreier Speisen stets eigenes Öl und/oder Wasser verwenden.

Viele Gerichte und einzelne Zutaten lassen sich gut glutenfrei verändern. So kann die ganze





Familie genießen. Und mit ein paar zusätzlichen Küchengehilfen wird Kochen wahrlich zum Kinderspiel!

1. GUTER PLAN

Erstellen Sie einen Wochenplan. So können Sie Ihren Einkauf besser gestalten, alle nötigen Zutaten sind im Haus, und es herrscht Abwechslung, Vielfalt und Farbe am Teller.

2. VORARBEIT LOHNT SICH

Suppen, Eintöpfe und Beilagen wie Reis, Kartoffeln und Hirse eignen sich gut zum Vorkochen und bleiben im Kühlschrank für einige Tage frisch. In einem Arbeitsvorgang werden mehrere Portionen vorbereitet oder für den nächsten Tag vorgekocht. Ein Hoch auf das gute alte, neue *Meal prep!*

3. AUF EIS GELEGT

Tiefkühlware auf Vorrat kaufen. Naturbelassenes Gemüse, Hülsenfrüchte oder Fisch aus dem Tiefkühlregal enthalten

mindestens so viele und gute Nährstoffe wie Frischware. Und wer freut sich nach einem langen Arbeitstag nicht auf eine schnelle, gute Küche. Der Handgriff ins gut sortierte Tiefkühlfach mit allerlei selbst gemachten Gerichten lohnt sich.

Gutes für den Darm

Schon gewusst? Im Dickdarm leben und tummeln sich eine Fülle unterschiedlicher, nützlicher **Darmbakterien**. Sie verdrängen Krankheitserreger, trainieren unser Immunsystem, bilden Hormone sowie Vitamine und sind dienliche Helfer bei der Nahrungsverwertung. Damit diese „guten“ Darmbakterien im Gleichgewicht bleiben und sich von krankmachenden nicht verdrängen lassen, ist es besonders für Ihren Darm wichtig, ihn mit Milchsäurebakterien zu füttern. Dies gelingt mit gesäuerten Milchprodukten wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und herbstlichem Sauerkraut.

Auch **Ballaststoffe** (Faserstoffe, Pflanzenfasern) halten den Darm im wahrsten Sinne auf Trab und dienen den Darmbakterien als Nahrung. Noch dazu vermitteln sie ein höheres

Sättigungsgefühl und lassen den Blutzucker nach dem Essen langsamer ansteigen. Somit sind sie kein „Ballast“ für unseren Körper, sondern erfüllen wichtige Aufgaben. Ballaststoffe stecken in der Schale von pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide und Getreideprodukten, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Obst. Bei unserer täglichen Lebensmittelauswahl sollten wir pflanzliche Nahrungsmittel darum bewusst und reichlich einplanen.

Und: Die Jause in der wohlverdienten Arbeits- oder Lernpause sorgt nicht nur für einen bewegten Darm, sondern schenkt uns Energie für zwischendurch und verbessert unsere Leistungsfähigkeit. Da wir alle unterschiedliche Tagesabläufe und Essgewohnheiten haben, ist es ratsam, dem persönlichen Mahlzeitenrhythmus nachzugehen und ihn – so gut wie möglich – beizubehalten. So bleiben nicht nur wir, sondern auch unser Darm im Rhythmus.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Die Ernährungsumstellung und der Start ins glutenfreie Leben gehen mit einem unausweichlichen Veränderungsprozess einher.

Dieser Weg wird leichter, wenn Sie sich diesem Ziel allmählich, in kleinen Schritten, mit etwas Zeit und Geduld freudvoll nähern.

Seit einigen Jahren berate und begleite ich Zöliakie-Betroffene und ihre Familien. In dieser Zeit durfte ich viele Eindrücke, Emotionen und Erfahrungen sammeln. Ich glaube, verstanden zu haben, dass es kein „glutenfreies Patentrezept“ braucht, um mit Zöliakie gewissenhaft, aber dennoch gelassen und sorglos umzugehen.

Mögen meine Anregungen und Ausführungen Ihnen eine Portion Leichtigkeit, eine Handvoll Freude und eine Prise Neugierde schenken.

In diesem Sinne: Genussvolles glutenfreies Gelingen!







Gluten frei

Handarbeit in Bio Qualität

Erhältlich in den Bio Fachgeschäften und Apotheken Südtirols und im gut geführten Lebensmittelhandel. Online unter ultnerbrot.it



Unsere gluten freien Produkte werden in unserer eigenen kleinen gluten freien Backstube hergestellt und verpackt.



ULTNER BROT KG - St. Walburg in Ulten
info@ultnerbrot.it



Praktische

PRAKTISCHE HINWEISE DER AUTORIN

Damit Sie bei der Zubereitung der Gerichte viel Freude haben, gebe ich Ihnen im Folgenden einige nützliche Tipps und Tricks zum guten Gelingen! Es ist mir außerdem auch wichtig, für die Problematik einer Kontaminierung mit glutenhaltigem Mehl zu sensibilisieren. All jene, die nicht durch Glutenunverträglichkeit betroffen sind, verstehen nach einem Studium dieses Buches, wie schnell ein kleiner Fehler das Essen für Zöliakie-Betroffene ungenießbar machen kann.

Das müssen Sie bei der glutenfreien Küche beachten!

- Achten Sie bei **Staubzucker** immer darauf, dass er nicht mit glutenhaltiger Stärke gestreckt ist.
- **Mehle** wie Buchweizen, Mais, Braunhirse dürfen nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sein. Ebenso gilt Vorsicht bei Nüssen, Backpulver, Vanillezucker, Marmelade usw.
- Vor der Zubereitung glutenfreier Mahlzeiten ist auf **gründliche Sauberkeit** von jeglichen Arbeitsflächen, Küchenutensilien wie Kochlöffel, Schneidebretter, Kochtöpfe usw. streng zu achten.
- Schneidebretter und Kochlöffel sollten aus **Kunststoff** sein, da in den hölzernen Brettern und Löffeln in den Fugen glutenhaltige Rückstände bleiben könnten.
- Kuchenformen, Backbleche, Nudelhölzer, Nudelbretter usw. sollten vor dem Gebrauch in der glutenfreien Küche **sauber gereinigt** werden, oder es sollten solche nur für die glutenfreie Küche gekauft werden.
- Ebenso ist es ratsam, **Nudelmashinen, Waffeleisen, Toaster** usw. nur für die glutenfreien Lebensmittel zu verwenden.
- Butter, Marmelade, Schokoaufstriche usw. sollten auch alle **separat gekennzeichnet** im Zöliakiehaushalt vorhanden sein. So vermeidet man, dass von diesen Lebensmitteln glutenhaltige Brote bestrichen werden.
- **Bewahren** Sie glutenfreie Lebensmittel streng von glutenhaltigen Lebensmitteln entfernt auf.

Hinweise

Tipps & Tricks in der Küche

- Stellen Sie beim **Brotbacken** eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in den Backofen, so wird das Brot saftiger.
- Um zu testen, ob das **Brot durchgebacken** ist, klopfen Sie auf die Unterseite des Brotes, wenn es hohl klingt, ist das Brot fertig gebacken.
- Für täglich **frisches Brot** nehmen Sie den Brotlaib etwa 10 Minuten vor Backende aus dem Backofen, lassen ihn auskühlen, geben ihn in einen Gefrierbeutel und frieren den Laib ein. Bei Bedarf das gefrorene Brot bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen lassen.
- **Hefe** in nicht zu heißer Flüssigkeit auflösen, weil sie sonst abstirbt und der Teig nicht aufgeht. Ideal ist eine Temperatur von 35 Grad.
- Bei Kuchen und Torten immer das **Mehl** und das **Backpulver sieben**, so entstehen keine Klumpen und der Kuchen wird feinerporiger.
- Um zu testen, ob der **Kuchen durchgebacken** ist, stechen Sie mit einem Zahnstocher in den Kuchen. Wenn kein Teig hängen bleibt, ist der Kuchen fertig.
- Bei **Süßspeisen** geben Sie immer eine Prise Salz dazu, dadurch werden die Geschmacksknospen angeregt.
- Achten Sie beim Aufschlagen von **Eiweiß** darauf, dass die Schüssel sauber ist. Sind Fettrückstände in der Schüssel, wird das Eiweiß nicht steif. Mit einer Prise Salz lässt sich das Eiweiß besonders gut aufschlagen.
- **Vanillezucker** kann man auch selbst machen, dazu legen Sie eine Vanilleschote (kann auch eine ausgekratzte Vanilleschote sein) in ein Glas mit Haushaltszucker. Der Zucker bekommt so ein feines Vanillearoma.
- Für selbst gemachtes **Kräutersalz** hacken Sie beliebige Kräuter (auch Wildkräuter) sehr fein und vermischen sie mit Salz (1:1). Das Kräuter-Salz-Gemisch auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei etwa 40 Grad Heißluft etwa 1-1½ Stunden trocknen lassen.



Praktische Anleitungen zu den Rezepten

Personenanzahl

Alle Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, als Stückzahl oder für 2 Personen berechnet. Bedenken Sie, ob das Gericht als Hauptspeise oder innerhalb einer Menüfolge serviert wird.

Maße und Gewichte

l Liter
ml Milliliter
kg Kilogramm
g Gramm
EL Esslöffel
TL Teelöffel
Msp. Messerspitze
Pkg. Packung

„(siehe Rezepte Seite 00)“

Bei einigen Rezepten finden Sie den Hinweis auf einfache Basisrezepte. Diese werden im Buch auf den Seiten 182–189 angeführt, um die einzelnen Rezepte so einfach wie möglich darzustellen.

Gute Organisation beim Kochen ist wichtig

Das Kochen mit dem Buch ist nicht primär eine Frage des Könnens, sondern vielmehr der guten Organisation. Folgende Punkte sollten Sie, neben der absoluten Reinlichkeit, beachten:

1. Lesen Sie das Rezept vor dem Kochstart gut durch und stellen Sie die Geräte und Zutaten bereit.
2. Teilen Sie sich die Zeit gut ein. Während zum Beispiel Kartoffeln kochen, können Sie bereits weitere Schritte verfolgen.
3. Herd, Grill oder Backofen vorheizen, das spart Zeit.
4. Sobald Sie ein Rezept schon mehrfach gekocht haben, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie werden staunen, wie Sie mit unterschiedlichen Gewürzen und Zutaten neue Rezeptkreationen schaffen!

Einkauf und Lagerung

Eine gute Auswahl an glutenfreien Produkten finden Sie in erster Linie in Apotheken. Aber immer mehr Supermarktketten entdecken die Zielgruppe der Allergiker für sich und bieten mittlerweile ein annehmbares Angebot.

Die Lagerung ist das A und O in der Küche!

Meist wohnen Personen mit und ohne Allergien in einem Haushalt, und da gilt es speziell für Zöliakie-Betroffene, dass höchste Sauberkeit geboten ist. Lagern Sie glutenfreie Produkte immer entfernt von glutenhaltigen. Sollte dies nicht möglich sein, muss darauf geachtet werden, dass die glutenfreien Produkte räumlich über den glutenhaltigen lagern. Sollte nämlich z. B. Mehl aus der Packung stauben, werden die glutenfreien Produkte nicht kontaminiert. Eine trockene und dunkle Lagerung von Mehlen, Nudeln und anderen Produkten versteht sich von selbst.



**Mit dem
Besten
von uns**



**Schon seit 1981 sind wir bei Schär der Ansicht,
dass gemeinsame Mahlzeiten uns näher zusammenbringen.**

Wir finden, dass jeder Mensch seinen Platz am Esstisch hat. Und genau wie du haben wir großen Spaß daran, zusammen zu kochen und zu backen, so dass sich alle gleich wie zu Hause fühlen.

Mit unseren **leckeren Produkten** aus **hochwertigen Zutaten** kannst du dich ausgewogen glutenfrei ernähren und musst dabei auf nichts verzichten.

Und schon wird **glutenfreier Genuss** zum Highlight deines Tages. Und wenn wir dir ein Stück Freude am Essen wiedergeben können, dann geben wir nur zu gerne **das Beste von uns**.



cultural
opera



BREATLAN

für 2 Stück
etwa 1 Stunde + Ruhezeit
einfach

Zutaten

10 g Trockenhefe
450 ml lauwarmes Wasser
1 Prise Zucker
250 g Mix B von Schär
50 g Braunhirsemehl
50 g Buchweizenmehl
30 g Sojamehl
10 g Kastanienmehl
10 g Erdmandelmehl
je 1 EL Fenchelsamen, Kümmel,
Anis, Brotklee, fein gemahlen
15 g Salz

Zubereitung

- Trockenhefe, 50 ml Wasser und Zucker gut verrühren und etwas gehen lassen.
- In einer Schüssel alle Mehle, Gewürze, Salz und das Hefe-Wasser-Gemisch mit dem restlichen Wasser etwa **5 Minuten** zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nach etwa **1 Stunde** den Teig nochmals durchkneten und daraus zwei Breatlan formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad** etwa **30 Minuten** backen.

Tipp

- Achten Sie darauf, dass Braunhirse-, Buchweizen-, Soja-, Kastanien- und Erdmandelmehl nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sind und die Trockenhefe glutenfrei ist.



er



VOLLKORNBROT

Vollkorn

für 9 Stück
etwa 1 Stunde + Ruhezeit
einfach

Zutaten

450 ml lauwarmes Wasser
10 g Trockenhefe
1 Prise Zucker
250 g Mix B von Schär
50 g Sojamehl
50 g Brauhirsemehl
50 g Buchweizenmehl
10 g Kastanienmehl
50 g Körner (z.B. Sonnenblumen,
Sesam, Leinsamen)
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Anis, gemahlen
1 TL Fenchel, gemahlen
2 EL Brotklee
Salz

Zubereitung

- 50 ml Wasser, Trockenhefe und Zucker gut verrühren und etwas gehen lassen.
- In einer Schüssel alle Mehle, Gewürze, Körner und Salz verrühren. Mit dem Hefe-Wasser-Gemisch und dem restlichen Wasser rasch zu einem Teig verkneten. Diesen etwa **5 Minuten** kneten.
- Abgedeckt an einem warmen Ort etwa **1 Stunde** gehen lassen.
- Den Teig nochmals durchkneten und daraus neun Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Wasser bestreichen und mit Körnern bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad** etwa **30 Minuten** backen.

Tipp

- Achten Sie darauf, dass Soja-, Brauhirse-, Buchweizen-, Kastanienmehl und Körner nicht mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert sind.

brood



BROTHÖRNCHEN

Brothörn

für 9 Stück
etwa 1¼ Stunden + Ruhezeit
etwas aufwändig

Zutaten

250 ml Milch
25 g frische Hefe
1 Prise Zucker
500 g helles, glutenfreies
Brotmehl
120 ml Öl
Salz

Weiteres

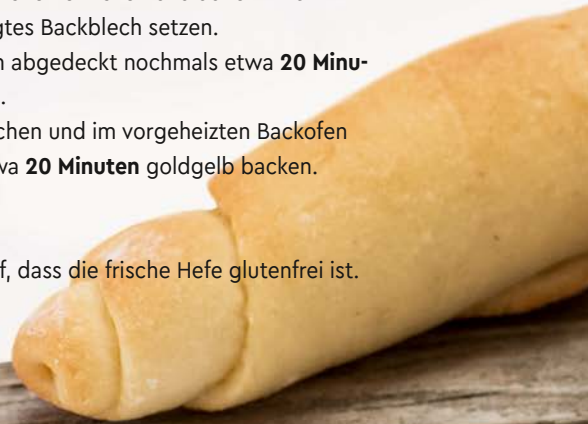
Milch zum Bestreichen

Zubereitung

- Milch leicht erwärmen, Hefe und Zucker darin gut verrühren.
- In einer Schüssel Mehl, Öl und Salz mit dem Hefe-Milch-Gemisch etwa **5 Minuten** zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt **1 Stunde** gehen lassen.
- Den Teig nochmals durchkneten und in neun gleich große Stücke teilen.
- Mit einem Nudelholz die Teigstücke etwas länglich ausrollen, zu Hörnchen einrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- Die Brothörnchen abgedeckt nochmals etwa **20 Minuten** gehen lassen.
- Mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad** etwa **20 Minuten** goldgelb backen.

Tipp

- Achten Sie darauf, dass die frische Hefe glutenfrei ist.



**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Bildnachweis

Verena Breitenberger: 10

Günther Pichler: Umschlag, 31, 33, 45, 111, 129, 155, 165, 183

stock.adobe.com: 4/5 (9dreamstudio), 8 (Maksim Kostenko), 12 (guukaa),
12/13 (anaumenko), 14 (mizina), 15 (Monstar Studio), 16 (Lucky Dragon USA),
19 (vladdeep), 22/23 (Alexander Raths), 42/43 (Chaechaebv),
184/185 (ChristArt), 190/191 (Gajus)

Alle übrigen Aufnahmen stammen von **Karin Miribung**

1. Auflage 2022

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Design & Layout: Athesia-Tapeiner Verlag

Bildbearbeitung: Typoplus, Frangart

Druck: Athesia Druck, Bozen

Papier: Innenteil und Vorsatz Offset weiß

Gesamtkatalog unter

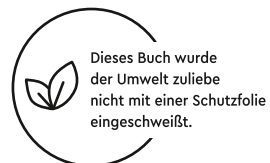
www.athesia-tapeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an

buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-636-7

ISBN 978-88-6839-646-6 (e-Book)



Magdalena Steger

erhielt die Diagnose Zöliakie und musste von einem Tag auf den anderen ihre Ernährung komplett umstellen. Auf die typische Hausmannskost wollte die Südtirolerin aber auf keinen Fall verzichten und probierte zahlreiche Gerichte aus. Herausgekommen ist eine Sammlung mit über 80 Rezepten für typische alpin-mediterrane Gerichte, Brot, Kuchen und Kekse. Jedes Rezept mit Foto und einfach nachzukochen.

Viele Tipps und Tricks erleichtern Anfängern oder mit glutenfreien Nahrungsmitteln unerfahrenen Köchen den richtigen Umgang mit den Zutaten. Das Kochbuch ist aber in erster Linie Ideengeber für Zöliakie-Betroffene, die ihre Rezeptsammlung um eine Vielzahl neuer Gerichte erweitern möchten.

- **Brote wie Breatlan, Vollkornbrot, Laugenbrot ...**
- **Hauptspeisen wie Schlutzkrapfen, Bandnudeln, Knödel ...**
- **Südtiroler Spezialitäten wie Strauben, Niggilan, Tirtlan ...**
- **Kuchen und Torten**
- **Verschiedene Kekse – nicht nur für Weihnachten**

ISBN 978-88-6839-636-7



9 788868 396367

athesia-tappeiner.com

22 € (V/D/A)