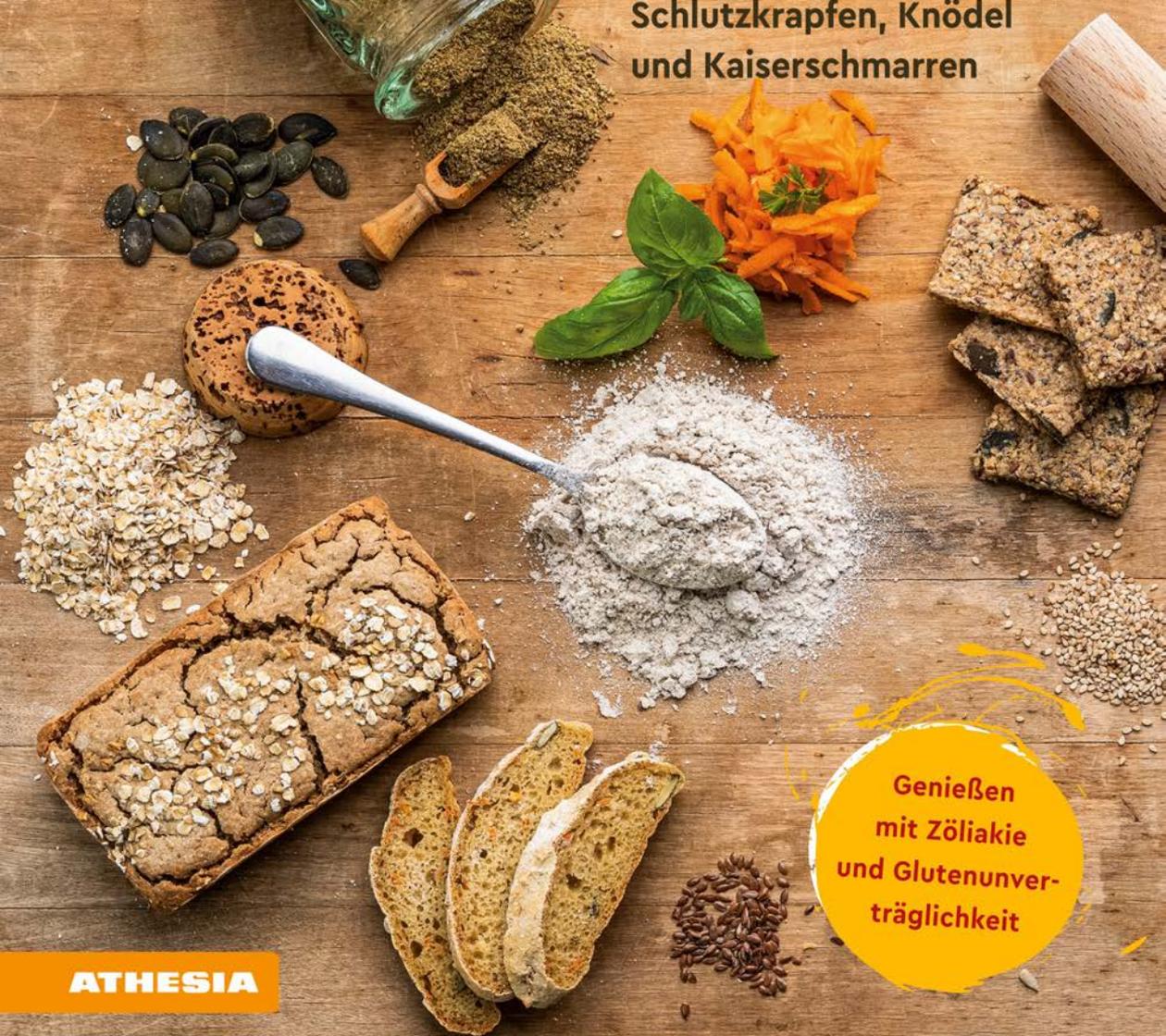


MAGDALENA STEGER

Glutenfreie Alpenküche

Lecker und traditionell:
Schlutzkrapfen, Knödel
und Kaiserschmarren



Genießen
mit Zöliakie
und Glutenunver-
träglichkeit

ATHESIA

Glutenfreie Alpenküche

MAGDALENA STEGER

Glutenfreie Alpenküche

Lecker und traditionell:
Schlutzkrapfen, Knödel
und Kaiserschmarren



ATHESIA VERLAG



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**
- Knäckebrot **32**
- Laugenbrot **34**
- Focaccia **36**
- Tomatenbrot **38**
- Zucchini Brot **40**
- Kürbisbrot **42**
- Gemüsebrot **44**
- Zwiebelbrot **46**
- Kartoffelbrot **48**
- Piädina **50**
- Pizzaschnecken **52**
- Früchtebrot **54**
- Zelten **56**

Hauptspeisen

- Pressknödel **58**
- Spinatknödel **60**
- Graukäseballchen **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**

182

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**

152

Aufstriche & Dips

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

176





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;**

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!







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, **Nudelmaschinen, 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.

