



Glutenfrei glücklich: Seit Rita Mittelstädt auf glutenhaltige Mehle verzichtet, geht es ihr gesundheitlich viel besser. Im Advent kommen daher auch glutenfreie Plätzchen auf den Tisch.

FOTO: THOMAS OBERMEIER

## Backen ohne Getreidemehl

**Weihnachtsplätzchen:** Rita Mittelstädt verträgt das Gluten in Weizenmehlen nicht. Trotzdem möchte sie in der Adventszeit nicht auf Plätzchen verzichten. Die Hauswirtschaftsmeisterin verrät, wie sie aus Buchweizen, Quinoa und Amaranth leckere Köstlichkeiten zaubert.

Von unserem Redaktionsmitglied  
**CLAUDIA KNEIFEL**

Seit zwei Jahren ernährt sich Rita Mittelstädt glutenfrei. „Vor der Ernährungsumstellung hatte ich ständigen Eisenmangel und jede Menge Allergien, wie zum Beispiel auf Pollen, Hausstaub und Tierhaare, später kam noch allergisches Asthma hinzu“, erzählt sie. Sie litt immer wieder unter Bauchschmerzen, Hautirritationen und Blähungen. Täglich nahm sie Antihistamine und immer wieder Cortisonspray. Mittelstädt ist Jahrgang 1962 und Mutter von drei erwachsenen Kindern. Bei einer Ernährungsberatung hatte sie von der Gluten-Unverträglichkeit gehört und daraufhin ihre Ernährung umgestellt. „Alle Allergien sind seit der Umstellung weg, das Wunschgewicht zu halten fällt mir nicht schwer, mein Eisenwert hat sich normalisiert, inzwischen nehme ich keine Medikamente mehr“, berichtet sie erleichtert. Klar, dass sie in der Advents- und Weihnachtszeit auch glutenfrei backt. Als ihre Kinder aus dem Haus waren, machte Mittelstädt eine Ausbildung zur Hauswirtschaftlerin und schloss mit dem Meistertitel ab. Heute ist sie selbstständig und bietet unter dem Motto „Tolerantes Kochen“ Kurse für Menschen an, die an Lebensmittelunverträglichkeiten leiden. Als Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft berät und coacht sie Menschen mit Fragen in diesen Bereichen.

„Ich tüftle so lange herum, bis ich den Dreh raus habe.“

Rita Mittelstädt,  
Hauswirtschaftsmeisterin

Umfragen zufolge geben in Deutschland 30 Prozent der Befragten an, an einer Lebensmittelunverträglichkeit zu leiden. Am häufigsten werden Laktose- und Fruktoseintoleranz oder Gluten-Sensitivität genannt. Diese Unverträglichkeiten sind keine echten Allergien, bei denen das Immunsystem beteiligt

ist, sondern es handelt sich meist um Verdauungsstörungen, erklärt Annegret Hager, Ökotrophologin beim Verbraucherservice Bayern in Würzburg. Sie bietet seit vier Jahren Vorträge, Einzelberatungen und Kochkurse zu den Themen rund um Nahrungsmittelunverträglichkeiten an.

Zöliakie dagegen ist eine lebenslange immunologische Erkrankung des Dünndarms, an der in Deutschland laut der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft 0,5 bis ein Prozent der Bevölkerung leiden. Das heißt, sie vertragen das Klebereiweiß Gluten nicht, das in unseren heimischen Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und in geringen Mengen auch im Hafer enthalten ist. „Sie müssen daher auf herkömmliches Brot, Müsli, Kuchen oder Pizza verzichten“, informiert Hager. Eine immunologische Reaktion auf Gluten führt bei Zöliakie dazu, dass sich der Darm chronisch entzündet und dessen Schleimhaut beeinträchtigt ist. „Eine gesicherte Diagnose kann nur durch Bluttests und eine Dünndarmbiopsie gestellt werden.“ Für Zöliakiepatienten ist der lebenslange absolute Verzicht auf Gluten unbedingt notwendig.

Daneben gibt es immer mehr Menschen wie Rita Mittelstädt, die sich als Gluten-Sensitive oder Weizen-Sensitive einstufen. „Wenn diese Menschen Weizen weglassen, geht es ihnen oft besser“, bestätigt Hager. Forschungen deuten darauf hin, dass die als natürliche Insektenabwehrstoffe bekannten alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) eine Hauptrolle im Entstehungsprozess der Weizensensitivität spielen. Sie kommen in allen glutenhaltigen Getreidearten vor, verstärkt im Hochleistungsweizen. Eine Überempfindlichkeit auf Gluten kann nach Einschätzung von Experten plötzlich und in jedem Alter auftreten.

Bei einer Gluten-Unverträglichkeit ist es – im Gegensatz zur Zöliakie – nicht unbedingt notwendig, auf jede Art von Getreide zu verzichten. Glutenfreie Produkte gibt es mittlerweile in allen Supermärkten und Discountern. Der Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels (BVLH) verweist darauf, dass die Zahl der im Einzelhandel neu platzierten Glutenfrei-Produkte sich von 2010 bis 2014 weltweit fast verdoppelt hat. Branchenführer Dr. Schär vermeldet Jahr für Jahr höhere Absatzzahlen, 2014 stieg der Umsatz um 30 Millionen Euro auf 260 Millionen Euro. Deutschland ist einer der Hauptmärkte des Südtiroler Unternehmens, das auf glutenfreie Backwaren spezialisiert ist.

Rita Mittelstädt verzichtet auf Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hafer. Stattdessen findet man Amaranth, Hirse, Quinoa und Buchweizen in ihren Regalen. Eine Getreidemühle anzuschaffen, findet sie sehr sinnvoll. Denn: Glutenfreie Produkte sind immer noch teurer. „Reismehl mahle ich zum Beispiel mit meiner Mühle selbst“, er-

klärt sie. Das benötigt sie, weil sie auch Brot und Knäckebrot selbst backt. Auch Maismehl oder glutenfreie Mehlmischungen kommen bei ihr zum Einsatz. Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl lässt sich nicht ohne Weiteres ersetzen. Das optimale Verhältnis für eine Allzweck-Mehlmischung ist zwei Teile glutenfreie Mehle (wie Reis- oder Buchweizenmehl) plus ein Teil glutenfreies Stärkemehl und ein Bindemittel. Eine solche Mischung entspricht herkömmlichem Allzweckmehl und kann problemlos zum Backen von Kuchen, Muffins oder Keksen verwendet werden.

Um ein passables Backergebnis zu erzielen, braucht man ein bisschen Übung, sagt die Expertin. Sie hat schon viel ausprobiert. „Ich tüftle so lange herum, bis ich den Dreh raus habe.“ Immer wenn es der ganzen Familie schmeckt, schreibt sie das Rezept auf. Aus der Sammlung soll einmal ein Koch- und Backbuch entstehen. Weil das Klebereiweiß Gluten fehlt, brauchen die Teige einen höheren Anteil an Flüssigkeit, ein Ei oder Zutaten mit Bindewirkung, dazu zählen Guar-, Jo-

hannisbrot-, Pfeilwurzelmehl und zur Lockerung gemahlene Flohsamenschalen. „Teig ohne Gluten saugt mehr Flüssigkeit auf“, sagt die Hauswirtschaftsmeisterin.

Trotzdem kommen bei der Würzburgerin Blaubeermuffins, Pfannkuchen, Rotweinkuchen und Gemüsequiches auf den Tisch. Der Teig wird auch durch geraspeltetes Gemüse, vor allem Zucchini oder Möhre weicher und weniger bröselig. „Wenn man sich alte Backbücher anschaut, gab es schon früher Kuchen ohne Mehl, wie Karotten- oder Mandelkuchen.“ Glutenfreier Teig ist mit den Händen schlecht zu kneten, es empfiehlt sich daher der Einsatz einer Küchenmaschine, die rühren und kneten kann.

Alle Nüsse und Samen sind für glutenfreie Backwaren gut geeignet, sorgen für einen nussigen Geschmack und liefern Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Bei Plätzchen kommen vor allem Mandeln und Nüsse – fein gemahlen – in Frage. Allerdings ist das Backen mit Mandeln und Nüssen keinesfalls kalorienärmer als mit Getreidemehlen.



Mandelchröml: In Scheiben schneiden.

### Plätzchenrezept

**Mandelchröml**  
125 Gramm Butter  
125 Gramm Maismehl  
125 Gramm Reismehl  
150 Gramm brauner Zucker  
1 Ei  
1/4 Teelöffel Zimt  
1 Prise Salz  
100 Gramm ganze Mandeln

**Zubereitung:** Aus den Zutaten einen Teig kneten und ganz zum Schluss die Mandeln einarbeiten. Aus dem Teig zwei Rollen mit einem Durchmesser von etwa vier Zentimeter formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens zwei Stunden ins Gefrierfach legen. Teigrollen herausnehmen, Backofen vorheizen auf 180 Grad. Mit einem scharfen Messer die Rollen in etwa

0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Zügig auf das Backblech legen und bei 180 Grad zehn bis 15 Minuten goldgelb backen. Mehr Rezepte unter: [www.toleranteskochen.de](http://www.toleranteskochen.de)

**Glutenfrei** sind sogenannte Pseudogetreide:  
● Buchweizen  
● Quinoa  
● Amaranth  
Glutenfrei sind zudem:  
● Guakermehl  
● Johannisbrotmehl  
● Kastanienmehl, sowie auch Zutaten wie  
● Reis  
● Kartoffel  
● Mais  
● Hirse  
● Soja