

# Glutenfrei genießen

-mit Rezepten für eine gesunde Ernährung-



von und mit Michael Stranak





# INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	05
<u>HEFETEIG (Pizza)</u>	07
<u>ZITRONENKUCHEN &amp; VARIATIONEN</u>	08
<u>ZOODELN CARBONARA</u>	10
<u>REIS-HACK BÄLLCHEN</u>	11
<u>EINKAUFLISTE</u>	12
<u>KONTAKTIONFORMATIONEN</u>	13



## DAS KRANKHEITSBILD

### WAS IST ZÖLIAKIE?

Zöliakie ist eine chronische Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, bzw. der Unterfraktion Gliadin beruht. Gluten/Gliadin kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut® (Khorasan-Weizen).

Beim Gesunden wird die aufgenommene Nahrung im Dünndarm in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Schleimhaut in den Körper. Um eine möglichst große Oberfläche zur Nährstoffaufnahme zu erhalten, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet.

Bei Zöliakiebetroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut. Dies hat zur Folge, dass die Zotten sich zurückbilden. Da sich die Oberfläche des Dünndarms verringert, können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. So entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe der Beschwerden auslösen können. Manche der Krankheitszeichen entstehen aber vermutlich auch durch entzündliche Prozesse unabhängig von Nährstoffdefiziten. Da die Zöliakie sich nicht nur auf den Darm beschränkt, wird sie auch eher als Erkrankung des gesamten Körpers, also als eine Systemerkrankung angesehen.

## WIE ENTSTEHT DIE ZÖLIAKIE?

Bei der Zöliakie spielen erbliche Faktoren eine wichtige Rolle, aber auch das Immunsystem, Infektionen, die Ernährung und Umweltfaktoren scheinen die Entwicklung der Krankheit zu beeinflussen. Die komplexen Zusammenhänge sind bisher noch nicht vollständig geklärt.

## WIE HÄUFIG IST DIE ZÖLIAKIE UND IN WELCHEM ALTER KANN SIE AUSBRECHEN?

Bis vor einigen Jahren ging man davon aus, dass im Durchschnitt etwa einer von 1.000 bis 2000 Menschen in Deutschland von Zöliakie betroffen ist. Neuere Untersuchungen zeigen aber, dass die Häufigkeit tatsächlich etwa bei 1:100 liegt. Nur bei 10 bis 20 % der Betroffenen liegt das Vollbild der Zöliakie vor. 80 bis 90 % haben untypische oder keine Symptome und wissen daher oft nichts von ihrer Erkrankung. Grundsätzlich ist ein Ausbruch der Erkrankung in jedem Lebensalter möglich. Man beobachtet allerdings zwei Häufigkeitsgipfel: Der erste liegt zwischen dem 1. und dem 8. Lebensjahr, der zweite zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr.

Quelle: <https://www.dzg-online.de/das-krankheitsbild.364.0.html>



## Glutenfreier Hefeteig (Pizza)

### ZUTATEN

- 20 g Hefe, frisch
- 150 g Buchweizenmehl
- 150 g Maismehl
- 100 g Reismehl
- 100 g Teffmehl (Zwerghirse)
- 50 g Maisstärke
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Pflanzenöl
- 500 ml lauwarmes Wasser
- Alles, was du auf deiner Pizza haben möchtest

### ZUBEREITUNG

Für den Teig die Hefe zerbröckeln. Von 500 ml lauwarmes Wasser 5 EL zur Hefe geben und verrühren. 15 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen bildet.

Die Mehle inzwischen in eine Schüssel sieben, die Flohsamenschalen unterheben. In die Mitte eine Mulde drücken. Die angerührte Hefe mit dem Salz und den Zucker in die Mulde gießen und etwas Mehl vom Rand her einarbeiten. Restliches Wasser und das Pflanzenöl nach und nach dazugeben und für ca. 10 Minuten verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig direkt auf dem Backpapier ausrollen und wie gewohnt als Pizza belegen.

Dann bei ca. 230 °C für 15 – 20 min backen.



## Zitronenkuchen

### ZUTATEN

#### Für den Teig:

- 4 Eier
- 125 g Sahne
- 90 g Birkenzucker/ Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 2 EL Milch
- 5 g Johannisbrotkernmehl/ Flohsamenschalen
- 1 Päckchen Backpulver
- 30 g Kokosmehl, teilentölt
- 80 g helles Mandelmehl, teilentölt

#### Für die Glasur:

- 60 g Puderzucker
- 2 – 3 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

Backofen auf 175°C vorheizen. Springform mit Backpapier auslegen. Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Sahne, Zucker, Zitronensaft und -abrieb, sowie Milch so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Johannisbrotkernmehl (Flohsamenschalen), Backpulver, Kokos- und Mandelmehl vermischen. Dann die Mehlmischung mit der Eigelbmischung verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.

Den Teig in die Form geben und glattstreichen.

Nun für ca. 35 min auf mittlerer Schiene backen.

Den Teig auskühlen lassen und die angerührte Glasur darauf verteilen.



## Als Variante 1:

Anstatt des Zitronensaftes und des Zitronenabriebs kannst Du zur Weihnachtszeit einfach 1 TL Lebkuchengewürz und 1 EL Glühwein oder Kinderpunsch in die Teigmischung geben. Als Glasur verwendest Du dann eine Schokoglasur.

Und schon hast du einen weihnachtlichen Gewürzkuchen.

## Als Variante 2:

Du machst den Teig einfach ohne zusätzliche Geschmackskomponenten und hast so einen Boden für eine Tiramisu.

Für die Masse verwende ich:

- 250 g Mascarpone
- 200 ml Sahne
- 2 – 3 EL Zucker (je nachdem wie süß Du es magst)

Alles zusammen verrühren und steif schlagen.

Zwei Vorteile dieser Variante:

1. Kein rohes Ei
2. Kein Alkohol

Und somit auch für Kinder und Schwangere geeignet!

Für weitere Varianten probiere einfach selbst weitere „Flavour“ aus.



## Zoodlesn Carbonara

### ZUTATEN

- 2 - 4 Zucchini (am besten grüne und gelbe gemischt)
- 125g Speck/ Bacon gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 200ml Sahne
- Parmesan/ Grana Padana gerieben
- Optional: Kirschtomaten

### ZUBEREITUNG:

Zucchini waschen und vorne und hinten anschneiden. Nun in die gewünschte Form bringen – mit einem Spiralschneider, Schäler oder sonstigem – und beiseitestellen.

Den Speck in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Wenn der Speck den gewünschten Garzustand erreicht hat, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Alles weiter anschwitzen.

In der Zwischenzeit die Eier mit der Sahne und 2 Esslöffeln geriebenen Parmesan vermengen.

Jetzt die Zoodlesn in den Topf geben und weiter anschwitzen. Beobachten, wie viel Flüssigkeit entsteht, nicht dass es nachher zu suppig wird. Zur Not die Flüssigkeit abgießen.

Nun mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze abschalten und das Ei-Sahne-Parmesan-Gemisch in den Topf geben und ständig umrühren bis es etwas gestockt ist.

Solltest du noch Kirschtomaten gekauft haben, kannst du diese waschen, halbieren und auf die angerichteten Zoodlesn geben.



## Reis-Hack-Bällchen

### ZUTATEN:

- 250 g Hackfleisch
- 250 g Milchreis
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml passierte Tomaten
- Sonstige Gewürze nach Belieben

### ZUBEREITUNG:

Hackfleisch würzen und mit dem Reis mischen. Den Fleischteig in kleine Bällchen formen.

Die passierten Tomaten aufkochen und würzen. Die Fleischbällchen hineingeben und mit Wasser auffüllen, dass diese gut bedeckt sind. Für ca. 30 min garen.

Zum Schluss die Soße evtl. mit etwas Maisstärke, oä. nachdicken (nachdem Du die Bällchen rausgenommen hast).

Als Beilage kannst du hier z.B. auch die Zoodeln verwenden.

## Einkaufsliste

- 1 Würfel Hefe, frisch
- 1 Packung Buchweizenmehl
- 1 Packung Maismehl
- 1 Packung Reismehl
- 1 Packung Teffmehl (Zwerghirse)
- 1 Packung Maisstärke
- 1 Packung Flohsamenschalen
- 1 Packung Salz
- 1 Packung Zucker
- 1 Flasche Pflanzenöl
- Alles, was du auf deiner Pizza haben möchtest
- 6 Eier
- 2 Becher Sahne
- 1 Flasche Zitronensaft & 1 Tütchen Zitronenabrieb  
oder 1 Netz Zitronen
- 1 Tetrapack Milch
- Backpulver
- 1 Packung Kokosmehl, teilentölt
- 1 Packung helles Mandelmehl, teilentölt
- Die Zutaten für die Zitronenkuchen-Varianten, falls du diese  
ausprobieren möchtest
- 2 - 4 Zucchini (am besten grüne und gelbe gemischt)
- 125g Speck/ Bacon gewürfelt
- 1 Netz Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- Pfeffer
- Parmesan/ Grana Padana gerieben
- Optional: Kirschtomaten
- 250 g Hackfleisch
- 250 g Milchreis
- 500 ml passierte Tomaten



## Kontaktinformationen

MICHAEL STRANAK



Gelernter Koch

Staatl. geprüfter Lebensmittelverarbeitungstechniker

Präventionsberater & Gesundheits-Coach



+49 163 720 59 51



[kontakt@michael-stranak.com](mailto:kontakt@michael-stranak.com)



[www.michael-stranak.com](http://www.michael-stranak.com)