

# Gluten Free

DAS **MAGAZIN** FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN OHNE WEIZEN UND GLUTEN



*Limettenmuffins  
Seite 12*

**40**

**GLUTENFREIE  
REZEPTE**

**40 REZEPTIDEEN**

Salate zum Sattessen

Allroundgemüse Möhren

Leckeres mit Beeren

Klassiker aus der Toskana

**RATGEBER**

Warum die Akzeptanz  
der Diagnose so wichtig ist

**REGIOTOUR**

Glutenfrei unterwegs  
in Südbayern

**SPEZIAL**

## **BAYERISCH**

Zünftige Schmankerl –  
inklusive Backschule für  
köstliche Laugenbrezel

# Muffins

**GROSSER GENUSS IM  
KLEINEN FORMAT**







SATTMACHERSALATE

56



GLUTEN FREE DAILY

28



SWEET BREAD

62



VEGAN:  
LECKERES MIT BEEREN

44



BAYERISCHE SCHMANKERL

18



KULINARISCHE REISE  
IN DIE TOSKANA

48

# Inhalt

AUGUST SEPTEMBER 2023

Mr. 30

## Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**  
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 52 **RATGEBER**  
Warum die Akzeptanz der Zöliakiediagnose so wichtig ist
- 66 **KÜCHENTALK**  
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

## Glutenfrei unterwegs

- 24 **REGIOTOUR**  
Glutenfreie Locations in Südbayern entdecken

## Im Test

- 34 **PIZZA**  
Wir stellen eine Auswahl an glutenfreier Tiefkühlpizza und Pizzaböden zum Selbstbelegen vor

## Medizin

- 9 **NEUES AUS MEDIZIN UND WISSENSCHAFT**  
Erst testen, dann verzichten

## Kochen und Backen

- 12 **TRUDELS KÜCHE**  
Ob süß oder herzhaft: Muffins gehen einfach immer
- 18 **BAYERISCHE SCHMANKERL**  
Freuen Sie sich auf zünftige Köstlichkeiten von deftiger Brotzeit über Breznknödel-carpaccio und Griesnockerlsuppe bis zu Apfelschmarrn
- 28 **GLUTEN FREE DAILY**  
Blitzrezepte für die schnelle Küche unter der Woche
- 38 **GLUTEN FREE FOR KIDS**  
Schnelle Gemüsequiche und süße Pizza mit Hirseflocken – ohne viel Schnickschnack und Geschick was Leckeres auf den Tisch zaubern
- 40 **STEP BY STEP**  
Die Back- und Kochschule von Gluten Free erklärt Schritt für Schritt, wie Sie eine perfekte Laugenbrezel schlingen und wie luftige Dampfnudeln mit selbst gemachter Vanillesoße gelingen
- 44 **LECKERES MIT BEEREN**  
Bei Estella Schweizer kommen die Superfrüchtchen nicht nur auf den cremigen Kuchen, sondern auch in Risotto und Salatdressing. 100 % pflanzlich – 100 % ein Hochgenuss
- 48 **KULINARISCHE REISE DURCH ITALIEN**  
Francesca Fasola präsentiert drei traditionelle Gerichte aus der beliebten Reiseregion Toskana: Tortelli di patate, Pici all'aglione und Zuccotto

- 56 **SATTMACHERSALATE**  
Bunte Kreationen als sättigende Hauptmahlzeit, ideal auch zum Mitnehmen
- 62 **SWEET BREAD**  
Hier kommen geniale Brote fürs Frühstück – mit Hefe, Sauerteig oder Backpulver
- 68 **GLUTEN FREE FRIENDS**  
Allroundgemüse Möhren: 5 Profis des glutenfreien Backens verraten uns ihre liebsten Rezepte für Backwaren, Suppe und hefefreie Pizza
- 76 **LIEBLINGSGERICHTE**  
Mit diesen Rezepten kommen Sie voller Genuss durch den Tag

## Rubriken

- 6 Rezeptübersicht und verwendete Mehlmischungen
- 8 Post an Gluten Free: Leserbriefe
- 80 Empfehlenswert: Bücher & Termine
- 82 Vorschau auf die nächste Ausgabe
- 82 Impressum

# Gluten Free



# Bayerische Schmankerl

OBAZDA UND  
KARTOFFELKAS  
SEITE 20



**Zelebrieren Sie bayerische Lebensart mit unseren zünftigen Köstlichkeiten und holen Sie sich mit deftiger Brotzeit, raffiniertem Carpaccio oder fruchtigem Kaiserschmarrn den weiß-blauen Himmel nach Hause. An Guadn!**

## GRIESSNOCKERL-SUPPE

Zutaten für 4–6 Portionen

½ l Milch / 60 g Butter /  
1 Prise Salz /  
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss /  
Pfeffer aus der Mühle /  
200 g glutenfreier heller Reisgrieß /  
¼ Bund Schnittlauch /  
1 Möhre / 2 Eier /  
1 ½ l glutenfreie Rinderbrühe

1. Die Milch in einen hohen Topf gießen, Butter und Salz hinzufügen. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.
2. Muskatnuss und Pfeffer hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und langsam und unter stetigem Rühren den Grieß in die Milch rieseln lassen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und bei niedriger Hitze so lange weiterrühren, bis der Nockerlteig fester wird und sich vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und den Nockerlteig 10 Minuten ruhen lassen.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Möhre schälen und in streichholzgroße Julienne schneiden.
4. Die Eier nacheinander unter die lauwarne Teigmasse rühren.
5. In einem großen Topf die Brühe erhitzen. Mithilfe von zwei Teelöffeln die Nockerl in ihrer typischen Form aus dem Teig stechen und in die heiße Brühe legen. Die Möhrenstifte ebenfalls in die Brühe geben. Die Hitze herunterdrehen und die Grießnockerl und die Möhren mit aufgelegtem Deckel 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.



EINFACH  
ZUBEREITET

6. Die fertigen Grießnockerl und Möhrenjulienne mit der heißen Brühe auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Garzeit: 10–15 min

Pro Portion (bei 6 Portionen): 293 kcal  
8,9 g E / 13,7 g F / 34,2 g KH / 1,6 g BS

### TIPP

Grießnockerl lassen sich sehr gut vorbereiten. Der rohe Teig ist abgedeckt im Kühlschrank ein bis zwei Tage haltbar. Alternativ können Sie den fertigen Nockerlteig einfrieren und bei Bedarf im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Die Grießklößchen dann aus dem aufgetauten Teig stechen wie bei der frisch zubereiteten Masse.



# Toscana

Kulinarische Reise  
durch Italien



Die Toskana zählt vermutlich zu den bekanntesten und beliebtesten Regionen Italiens und steht als Reiseziel hoch im Kurs. Für Urlaubsfeeling auf dem Teller verrät uns Francesca Fasola drei ihrer Lieblingsrezepte aus diesem wunderschönen Landstrich.



## Rezepte von Francesca Fasola

Die italienische Köchin hat sich auf die glutenfreie Küche spezialisiert. Eine Tante ihres Mannes und ein Freund haben Zöliakie, sie selbst eine Glutensensitivität. Ihr war es wichtig, dass alle sorglos das Gleiche essen können, ohne Angst vor einer Kontamination zu haben. Sie tüftelt so lange an Rezepten für gefüllte Pasta, aber auch Tagliatelle, Apfelkuchen, Ciabattabrot und Pizza, dass sie von glutenhaltigen nicht zu unterscheiden sind. Das bestätigen ihr auch ihre italienischen Freunde, die Gluten essen können. Und wenn ein Italiener keinen Unterschied merkt, ist das Ziel erreicht!

## Tortelli di patate Teigtaschen mit Kartoffeln

Zutaten für 6 Portionen

→ Für die Füllung:

500 g Kartoffeln /

Salz / 1 Ei (Größe L) /

20 g frisch geriebener Parmesan /

frisch geriebene Muskatnuss /

Pfeffer aus der Mühle

→ Für die Pasta:

300 g glutenfreie Mehlmischung<sup>22</sup> /

1 Prise Salz / 3 Eier (Größe L) /

50 ml Wasser /

glutenfreies Reismehl

zum Arbeiten

1. Die Kartoffeln in der Schale 30 bis 40 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie sehr weich sind.

2. Die Mehlmischung mit Salz, den Eiern und 2/3 des Wassers in eine Schüssel geben. Alles von Hand zu einem weichen, aber gut bearbeitbaren Teig verkneten und dabei nach und nach den Rest des Wassers zugeben.

3. In Folie wickeln und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

4. Die Kartoffeln abgießen, pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Ei, Parmesan, Salz, Muskatnuss und Pfeffer hinzufügen und mischen.

5. Ein Stück Pastateig auf einem mit wenig Reismehl bestreuten Nudelbrett sehr dünn ausrollen. Den restlichen Teig eingewickelt lassen, damit er nicht austrocknet.

6. Mit einem Teigusstecher Kreise mit einem Durchmesser von 6 bis 7 cm ausstechen. Je 1 TL der Füllung auf einen Kreis geben, den Rand mit etwas Wasser befeuchten und mit einem zweiten Kreis abdecken. Den Rand mit den Fingern gut zusammendrücken, dabei die Tortelli ein paar Mal umdrehen. Fertige Tortelli auf ein bemehltes Brett legen.

7. Wenn alle Tortelli gefüllt sind, diese in kochendem Salzwasser etwa 50 Sekunden kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und servieren (siehe Tipp).

### TIPP

Die Tortelli können Sie nach Belieben servieren, die Kartoffelfüllung passt zu jeder Kombination sehr gut. Sie schmecken einfach mit Butter und Salbei – wie auf dem Foto – oder, wenn das Wetter kühler ist, mit einem Fleisch- oder auch Gemüseragout.

Zubereitungszeit: 1 h 40 min

Garzeit: 30–40 min

Ruhezeit: mind. 30 min

Pro Portion: 316 kcal  
9,5 g E / 5,8 g F / 56,6 g KH / 2,3 g BS

### INFO

Kartoffel-Tortelli sind typisch für das Mugello-Gebiet in der Toskana, einem breiten Tal nördlich von Florenz.

\* 22: Mix per Pasta Fresca, Nutrifree (Details siehe Seite 7)





# DIE DIAGNOSE AKZEPTIEREN

MIT EINER ZÖLIAKIEDIAGNOSE SIND VIELE VERÄNDERUNGEN IM LEBENSSTIL VERKNÜPFT – DAS MACHT ES OFT SO SCHWER, DIE DIAGNOSE ZU AKZEPTIEREN. WIR HABEN MIT LINDA TETZLAFF, DIPLOM-PSYCHOLOGIN UND COACHIN DARÜBER GESPROCHEN, WARUM EINE AKZEPTANZ DER DIAGNOSE SO WICHTIG IST UND WIE MAN DEN WEG DORTHIN GUT MEISTERT.



EXPERTIN

## LINDA TETZLAFF

Linda Tetzlaff ist Diplom-Psychologin und freiberuflich tätig als Trainerin und Coachin. Seit ihrem ersten Lebensjahr hat sie Zöliakie. Neben Coachings zu Resilienz und Kommunikation bietet sie seit dem Welt-Zöliakie-Tag im Mai 2021 zusammen mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft Seminare zum Thema Resilienz: „Einen guten Umgang mit Zöliakie finden“ an, seit 2023 auch Seminare zu Kommunikation und Akzeptanz. In ihren freiberuflichen Coachings lernen Menschen mit Zöliakie unter anderem, wie sie die Diagnose besser akzeptieren können und das glutenfreie Leben nicht mehr als Belastung sehen. [www.lindatetzlaff.de](http://www.lindatetzlaff.de)

Von der Zöliakiediagnose bis zur Akzeptanz der Diagnose ist es mitunter ein langer Weg. Während für manche die Diagnose erst einmal ein Schock ist, können andere, die vielleicht schon eine längere Leidensgeschichte hinter sich haben, eher mit Erleichterung darauf reagieren. Doch auch im Alltag bringt eine Zöliakie viele Hindernisse und Herausforderungen mit sich, die es nicht einfach machen, die neue Situation zu akzeptieren. In einer Studie sahen deshalb 27 % der Teilnehmer die glutenfreie Ernährung als sehr schwierig oder schwierig umsetzbar an und mehr als die Hälfte hat nach eigenen Angaben im vergangenen Monat Gluten zu sich genommen, ein Fünftel davon tat dies sogar absichtlich.\*

## WAS BEDEUTET AKZEPTANZ?

Eine Akzeptanz der Diagnose zeigt sich jedoch nicht nur darin, dass die glutenfreie Ernährung eingehalten wird. So können Betroffene bei der Antikörpermessung im grünen Bereich liegen und genau auf die glutenfreie Ernährung achten, aber dabei sozial isoliert sein, weil sie den negativen Gefühlen, die zum Beispiel beim genauen Nachfragen im Restaurant oder auch im Freundes- und Familienkreis aufkommen, entgegen wollen. Eine Akzeptanz der Diagnose bedeutet nämlich, wie Linda Tetzlaff erläutert, „zu wissen, was einem im Leben wichtig ist und sich entsprechend dieser Dinge zu verhalten – auch dann,

wenn schwierige Gedanken, Gefühle und Empfindungen auftauchen – um ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen.“ Zieht sich ein Zöliakiebetroffener aufgrund von Ängsten zurück, ist weniger vielfältig oder geht nicht mehr auf Reisen, können dies Zeichen fehlender Akzeptanz sein. Denn mit diesen Vermeidungsstrategien versuchen Menschen, den negativen Gefühlen zu entkommen. Das Problem an diesen Vermeidungsstrategien ist, dass das Leben so ausgehend von negativen Gefühlen ausgerichtet ist, die Gedanken kreisen darum, möglichst das Unangenehme zu vermeiden und so fehlen letztendlich Energie und Zeit, sich mit den Lösungen zu beschäftigen. Man nimmt sich so viele Möglichkeiten, den eigenen Handlungsspielraum zu vergrößern, tolle Aktivitäten zu unternehmen, sich mit anderen zu vernetzen und Dinge zu erleben, die einem im Leben wichtig sind.

Auch in der Kommunikation kann man sehen, wie akzeptiert die Zöliakie ist. Werden mit der Erkrankung mehr positive oder negative Assoziationen verknüpft? Zum Beispiel finde ich es positiv oder negativ, wenn ich eingeladen werde? Freue ich mich über die Einladung und bringe einfach etwas Glutenfreies zu essen für mich mit oder habe ich zwar etwas dabei, fühle mich dabei aber wie ein Sonderling? Eine gute Akzeptanz zeigt sich letztendlich auch darin, dass man achtsam und liebevoll mit seinen eigenen Gefühlen umgeht, gut auf seinen Körper aufpasst, gut aufgeklärt ist und sich zum Beispiel gut mit Nährstoffen versorgt, die der Körper gegebenenfalls auf Grund der Zöliakie zusätzlich braucht.

## GEFÜHLE ERNST NEHMEN

Wie lange es dauert, die Diagnose zu akzeptieren, unterscheidet sich je nach Person. Während nach Erfahrung von Linda Tetzlaff manche in der praktischen Umsetzung der glutenfreien Ernährung sehr fix sind, dauert der emotionale Prozess oft länger, und andere werden jahrzehntelang mit der Diagnose nicht rein. Doch warum fällt es manchen leichter und anderen schwerer, die neue Lebenssituation zu akzeptieren? Linda Tetzlaff macht neben weiteren Faktoren vor allem den Umgang mit den eigenen Emotionen dafür mitverantwortlich. Mit einer Zöliakie oder in neuen Situationen allgemein entstehen unangenehme Gefühle, wie Traurigkeit, Ärger, Zorn oder Hilflosigkeit. Menschen versuchen üblicherweise, diese loszuwerden und deshalb unterdrücken viele Menschen diese Gefühle. Da Gefühle aber nicht einfach so weggeschoben werden können, werden diese negativen Gefühle immer wieder präsent. Menschen, die es schaffen, diese Gefühle da sein zu lassen, wahrzunehmen und ernst zu nehmen, können viel besser nach vorne schauen und sich Lösungen zurechtlegen. Sie hinterfragen zum Beispiel, was sie traurig macht und können infolgedessen überlegen, was sie proaktiv daran ändern können. Sie können die Situation besser annehmen, weil sie mit ihren Gefühlen in Kontakt sind und so ihre Handlungen sinngemäß ausrichten. Wer sich dagegen entscheidet, die negativen Gefühle nicht haben zu wollen, vermeidet oft Situationen, die negative Gefühle hervorrufen, geht deshalb zum Beispiel nicht mehr im Restaurant essen und zieht sich zurück, wodurch es zu Isolation kommen kann. Diese Menschen versuchen, vor den Gefühlen wegzulaufen, was sie häufig noch trauriger macht – ein Zeichen von Nicht-Akzeptanz.

Aber auch Persönlichkeitsfaktoren können nach Linda Tetzlaff beeinflussen, ob die Akzeptanz der Diagnose eher leicht- oder schwerfällt. Menschen kommen

mit gewissen genetischen Prädispositionen auf die Welt, die zusammen mit Erfahrungen die Persönlichkeit bilden. So gibt es Menschen, die offen für Neues sind, gerne neue Lebensmittel und Rezepte ausprobieren, was sehr hilfreich nach einer Zöliakiediagnose ist. Auch ein gewisses Maß an Extraversion ist förderlich: Menschen, die erzählen, was sie beschäftigt, die sich auch soziale oder professionelle Unterstützung einholen, kommen tendenziell schneller mit der neuen Situation zurecht. Menschen, die dagegen eher ängstlich veranlagt sind, neigen dazu, sich sozial eher zurückzuziehen, zum Beispiel, wenn sie überängstlich gegenüber Glutenunfällen sind. In diesem Fall können eine unterstützende Familie oder Freunde dabei helfen, sich in das komplexe Feld der glutenfreien Ernährung einzuarbeiten, neue Verhaltensweisen aufzubauen und so die neue Situation zu akzeptieren.

Zudem spielt eine Rolle, wie hoch der Stellenwert der Gesundheit bei einer Person ist. Menschen, die sich noch nie um ihre Gesundheit kümmern mussten, gehen anders damit um, als solche, die sowieso schon sehr fürsorglich mit ihrem Körper umgehen. Mit einer Zöliakie benötigt der Körper eine strikte glutenfreie Ernährung, um gesund zu bleiben. Je eher ein Selbstverständnis dazu da ist, desto einfacher fällt es dann auch, sich darauf einzulassen. In diesem Zuge ist es bei einer starken Symptomatik auch tendenziell leichter, die vielen Einschränkungen zu akzeptieren, als bei einem Zufallsbefund, bei dem zumindest subjektiv keine Symptome spürbar waren. Denn dann fehlen häufig die Sinnhaftigkeit und die Veränderungsmotivation. Wer außerdem schon einige Krisen durchlaufen hat und es somit häufig erlebt hat, sich an neue Situationen anpassen zu können, reagiert nach Erfahrung von Linda Tetzlaff eher zukunftsorientiert, weniger frustriert und mit einer eher pragmatischen Einstellung auf die neue Situation, während andere mehr im Widerstand sind.

\* Sanders D. et al.: Experiences of a gluten-free diet in patients with celiac disease: a multi-national survey. Poster P0169, präsentiert bei der United European Gastroenterology Week (UEGW) Virtual 2021, 3.–5. Oktober 2021



# Sweet BREAD

MELONENBROT  
MIT TONKABOHNEN  
SEITE 64



HEUTE ZEIGEN WIR IHNEN EIN PAAR RAFFINIERTE BROT-KREATIONEN, DIE EINFACH MIT BUTTER ODER IN KOMBINATION MIT KONFITÜRE ODER NUSS-NOUGAT-CREME UMWERFEND SCHMECKEN. DABEI NUTZEN WIR BEI JEDEM REZEPT EIN ANDERES BACKTRIEBMITTEL – HEFE, SAUERTEIG ODER BACKPULVER.

## SAATENBROT MIT SCHOKOLADE UND HASELNÜSSEN

Zutaten für 1 Kastenform  
(20 cm Länge) / Brotgewicht 800 g  
bzw. 18 Scheiben

→ Für den Sauerteig:

100 g glutenfreies Anstellgut  
(Sauerteigansatz) /  
100 g glutenfreies Mehl (z. B. je 50 g  
Reisvollkorn- und Quinoamehl) /  
100 g lauwarmes Wasser

→ Für das Quellstück:

40 g Haselnusskerne /  
30 g Sonnenblumenkerne /  
20 g Leinsamen / 20 g Chiasamen /  
100 g heißes Wasser

→ Für den Teig:

50 g glutenfreies Reisvollkornmehl /  
50 g glutenfreies Goldhirsemehl /  
30 g glutenfreies helles Reismehl /  
20 g glutenfreies Buchweizenmehl /  
20 g Kartoffelstärke /  
12 g Flohsamenschalenpulver  
(z. B. Flohsalux) /

20 g Kakaopulver / 8 g Salz /  
70 g Bitterschokolade (70 %) /  
20 g glutenfreier Reissirup /  
140 g lauwarmes Wasser /  
Butter für die Form /  
1 EL Mohn zum Bestreuen

1. Alle Zutaten für den Sauerteig in einem großen Einmachglas verrühren und mit lose aufgelegtem Deckel bei Zimmertemperatur 8 bis 12 Stunden stehen lassen.



KÖSTLICHES BROT  
MIT SAUERTEIG

2. Die Zutaten für das Quellstück in einer Schüssel verrühren (die Leinsamen vorher verlesen) und ebenfalls 8 bis 12 Stunden quellen lassen.

3. Die trockenen Zutaten für den Teig in einer großen Schüssel mischen. Die Schokolade grob hacken und mit Sauerteig, Quellstück, Reissirup und 140 g Wasser in die Schüssel geben. Alles mit einer Gabel gut verrühren, bis keine Mehreste mehr sichtbar sind.

4. Eine Kastenform einfetten. Den Teig einfüllen, mit nassen Händen etwas in die Form drücken und glatt streichen. Die Oberfläche mit Mohn bestreuen und mit einer Teigkarte ein Rautenmuster eindrücken. Die Form mit Folie abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen.

5. Rechtzeitig den Backofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Edelstahlschüssel auf dem Backofenboden mitvorheizen.

