

Gluten Free

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



*Diinnete mit Käsecreme,
Kürbis und Birne
Seite 15*

38

**GLUTENFREIE
REZEPTE**

38 REZEPTIDEEN

Die Küche Portugals

Deftige Gerichte rein pflanzlich

Lieblingsrezepte mit Maronen

Desserts im Glas

BACKVERGLEICH

Brot & Brötchen mit fertiger
und eigener Mehlmischung

MARKTÜBERBLICK

Frische Backwaren
online bestellen

STEP BY STEP

NUSSZOPF

Lernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung dieses Klassikers

Herbstküche

**KÖSTLICHKEITEN MIT
OBST UND GEMÜSE**



Inhalt

OKTOBER NOVEMBER 2023

Nr. 31



VEGAN:
DEFTIGE HERBSTGERICHTE

48



TRUDELS KÜCHE:
DESSERTS IM GLAS

40



GLUTEN FREE FRIENDS: MARONEN

54



GLUTEN FREE DAILY

70



BROT & BRÖTCHEN 2 X 2

60



KÖSTLICHKEITEN
AUS PORTUGAL

20

Aktuelles, Tipps und Infos

- 10 **MARKTPLATZ**
Glutenfreie Produkte neu für Sie entdeckt
- 66 **KÜCHENTALK**
Experten geben Antwort auf Ihre Fragen

Marktüberblick

- 28 **FRISCHE BACKWAREN**
Wir stellen rund 20 Anbieter vor, bei denen Sie online Brot und Brötchen bestellen können

Medizin

- 46 **ZÖLIAKIE UND DIE PSYCHE**
Über die Zusammenhänge zwischen Zöliakie und psychischen Erkrankungen wie Depression oder Angststörung

Kochen und Backen

- 12 **SO SCHMECKT DER HERBST**
Erntefrisches Obst und Gemüse wandert in die Suppe, in die herzhafteste Tarte oder auf das saftig belegte Fladenbrot oder ist gar essbare Hülle fürs Fondue
- 18 **STEP BY STEP**
Die Back- und Kochschule von Gluten Free zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie einen verdrehten Nusszopf für Ihre Lieben backen
- 20 **DIE KÜCHE PORTUGALS**
Freuen Sie sich auf schmackhafte Eintöpfe mit Fleisch oder Fisch, saftige Stockfischkroketten, leckeres Maisbrot und zauberhafte Törtchen
- 36 **KULINARISCHE REISE DURCH ITALIEN**
Francesca Fasola verwöhnt uns mit authentischen Gerichten aus der Lombardei, die Sie zu einem geschmackvollen Menü kombinieren können
- 40 **TRUDELS KÜCHE**
Desserts im Glas – top vorzubereiten und hübsch serviert
- 48 **DEFTIGE HERBSTGERICHTE**
Dass sich auch ganz ohne tierische Lebensmittel kräftig-herzhafteste Speisen zaubern lassen, beweist Estella Schweizer mit ihren herbstlichen Rezepten
- 54 **GLUTEN FREE FRIENDS**
Maronen: 5 Profis des glutenfreien Backens und Kochens verraten uns ihre liebsten Rezepte mit dieser herbstlichen und vielseitigen Nuss
- 60 **BROT & BRÖTCHEN 2 X 2**
Wir backen zwei Rezepte zwei Mal – mit fertigem Mehl-Mix und eigener Mehlmischung
- 68 **GLUTEN FREE FOR KIDS**
Wenn Chili-con-Carne-Muffins gebacken und Lebkuchenherzen wie vom Oktoberfest verziert werden, helfen die Kleinen liebend gern mit
- 70 **GLUTEN FREE DAILY**
Genießerrezepte für den Feierabend
- 76 **GREEN & NATURAL**
Drei glutenfreie und pflanzliche Köstlichkeiten aus dem Kochbuch von Anna Gliemer

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

DIE KÜCHE PORTUGALS



**QUEIJADAS
DE SINTRA**
SEITE 27



Das Land im Westen der Iberischen Halbinsel hat mit seiner abwechslungsreichen Küche kulinarisch viel zu bieten. Von Pastéis de bacalhau über Feijoada und Caldeirada hin zu süßen Köstlichkeiten, wie Pastéis de Nata oder Queijadas de Sintra, können Sie die geschmackliche Vielfalt Portugals entdecken. Bom apetite!

FEIJOADA FLEISCHEINTOPF MIT BOHNEN

Zutaten für 4 Portionen

350 g schwarze getrocknete Bohnen /
1 TL glutenfreies Backpulver /
1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe /
400 g Schweinebauch /
2 EL Olivenöl / 1 Lorbeerblatt /
Salz / Pfeffer aus der Mühle /
2 glutenfreie rohe,
grobe Bratwürste /
2 EL gehackte glatte Petersilie

1. Die getrockneten Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser und dem Backpulver mischen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Den Schweinebauch in 1 cm dicke Scheiben und diese quer in Stücke schneiden.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin 5 Minuten unter Rühren anschwitzen. Bohnen, Schweinebauch, Lorbeerblatt und Knoblauch hinzufügen. Alles mit Wasser bedecken und etwa 2 Stunden köcheln lassen. Bei Bedarf zwischendurch noch etwas Wasser angießen.
4. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, die Bratwürste einlegen und alles weitere 30 Minuten garen.



**KRÄFTIG
UND DEFTIG**

5. Die Würste in Scheiben schneiden und wieder in den Eintopf geben. Die Feijoada abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 35 min

Einweichzeit: über Nacht

Garzeit: ca. 2 h 30 min

Pro Portion: 786 kcal
44,2 g E / 45,8 g F / 51,8 g KH / 4 g BS

Feijoada ist nicht nur in Portugal, sondern auch in ehemals portugiesischen Kolonien, wie zum Beispiel Brasilien, beliebt.

Desserts IM GLAS



Schwarzwälder
Kirschtörtchen
Seite 41

Trudels KÜCHE

Sie sehen top aus, lassen sich prima vorbereiten und sind ideal für größere Runden: Desserts im Glas. Trudel Marquardt präsentiert ihre liebsten Ideen – von Kürbis-Apfeltiramisu über Schwarzwälder Kirschtörtchen bis Panna cotta mit Zwetschgenmus.



Rezepte von Trudel Marquardt

Seit ihrer Zöliakiediagnose 1995 macht es Trudel Marquardt große Freude, mit glutenfreien Zutaten zu experimentieren. Aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrung weiß sie ganz genau, wie glutenfreies Gebäck perfekt gelingt. Nicht umsonst wird sie von manchen liebevoll „glutenfree Baking Queen“ genannt. Ihr Wissen, das sie über all die Jahre gesammelt hat, gibt Trudel Marquardt gern weiter. Mit ihren Rezepten auf ihrer Webseite und mit ihrem Blog hat sie schon vielen Menschen mit Zöliakie die Angst vorm glutenfreien Backen genommen und stellt Highlights aus „Trudels Küche“ regelmäßig in Gluten Free vor.

www.glutenfrei-kochen.de

Schwarzwälder Kirschtörtchen im Glas

Zutaten für 6 Portionen

→ Für den Schokobiskuit:

5 zimmerwarme Eier /
125 g Zucker /
1 Päckchen Vanillezucker /
125 g glutenfreie Mehlmischung¹⁰ /
25 g Kakaopulver /
1 TL glutenfreies Weinsteinbackpulver

→ Für die Füllung:

1 Glas Sauerkirschen
(350 g Abtropfgewicht) /
50 ml Kirschwasser /
200 g Schlagsahne /
150 g Sahnequark (40 % Fett) /
20 g Zartbitter-Raspelschokolade

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Eier mit Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben. Mit der Küchenmaschine zu einer hellen, sehr cremigen Masse schlagen.
3. Die Mehlmischung mit Kakao und Backpulver mischen, über die Eiermasse sieben und mit einem Teigschaber locker unterheben. Den Teig auf das Blech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 bis 25 Minuten backen.
4. Den Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen. Ein feuchtes Tuch für einige Minuten auf das Backpapier legen, und das Backpapier dann vorsichtig

abziehen. Das Backpapier wieder lose auflegen und den Biskuit abkühlen lassen.

5. Nach dem Abkühlen mit einem runden Ausstecher 12 Kreise in der Größe der Dessertgläser ausstechen.

6. Die Kirschen abgießen und dabei den Saft auffangen. 100 ml Saft mit dem Kirschwasser mischen. 6 Kirschen zum Garnieren beiseitelegen.

7. Die Sahne steif schlagen und mit dem Quark mischen.

8. Eine Schicht Biskuit in die Gläser drücken und mit der Hälfte der Kirschsäfte-Kirschwassermischung beträufeln, je 1 EL Quarkmasse darauf verteilen und mit Sauerkirschen belegen. Eine zweite Schicht Biskuit daraufgeben, mit Flüssigkeit beträufeln und mit der restlichen Quark-Sahne- und Kirschwassermischung bestreichen. Die Kirschtörtchen mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

9. Vor dem Servieren mit Raspelschokolade bestreuen und mit je 1 Kirsche garnieren.

TIPP

Wenn Kinder mitessen, lassen Sie das Kirschwasser weg und nehmen Sie nur Kirschsäfte zum Tränken des Biskuits.

Zubereitungszeit: 35 min

Backzeit: 20–25 min

Kühlzeit: mind. 2 h oder über Nacht

Pro Portion: 477 kcal
11,9 g E / 20,2 g F / 56,9 g KH / 2 g BS

*¹⁰: Mix Kuchen und Kekse, Schär (Details siehe Seite 7)

ZÖLIAKIE UND DIE PSYCHE

EINE ZÖLIAKIE IST ENG MIT DER PSYCHE VERKNÜPFT – SO KÖNNEN DEPRESSIONEN SOWOHL SYMPTOM EINER UNBEHANDELTEN ZÖLIAKIE SEIN ALS AUCH DURCH DIE MIT DER ZÖLIAKIE VERBUNDENEN EINSCHRÄNKUNGEN ENTSTEHEN. WIR BELEUCHTEN MÖGLICHE URSACHEN.

Psychiatrische Erkrankungen gehen oft mit chronischen Erkrankungen einher. So ist auch bei einer Zöliakie das Risiko für psychische Beschwerden, wie Depressionen, chronische Müdigkeit, Migräne oder Essstörungen, erhöht. Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2012⁴, die 18 Studien daraufhin auswertete, inwiefern Depressionen bei Vorliegen einer Zöliakie häufiger auftreten als bei gesunden Erwachsenen beziehungsweise bei Erwachsenen mit anderen chronischen Erkrankungen, kam zu dem Ergebnis, dass Depressionen bei erwachsenen Menschen mit Zöliakie häufiger auftreten als bei gesunden, jedoch nicht häufiger als bei Menschen mit anderen chronischen Erkrankungen.

Über die Ursache für den Zusammenhang zwischen Depressionen und Zöliakie ist bislang noch wenig bekannt. So können die psychischen Beschwerden als Symptom einer noch unbehandelten Zöliakie oder aber aufgrund der Zöliakiediagnose auftreten. Mögliche Zusammenhänge für psychische Beschwerden vor der Diagnose können ein reduziertes Wohlbefinden durch körperliche Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen, die den Alltag beeinträchtigen, Nährstoffmängel durch den geschädigten Darm, Homocysteinämie (ein erhöhter Homocysteinspiegel, siehe nächster Abschnitt) oder eine schlechtere Durchblutung in manchen Hirnarealen sein. Nach der

Diagnose und unter glutenfreier Ernährung können die Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl und damit auch die sozialen Einschränkungen die Lebensqualität verringern. Aber auch durch das gemeinsame Auftreten von weiteren Autoimmunerkrankungen, wie zum Beispiel Diabetes Typ 1 oder Schilddrüsenerkrankungen, kann das Depressionsrisiko steigen.

NÄHRSTOFFMÄNGEL UND HOMOCYSTEINSPiegel ALS MÖGLICHE URSACHE

Bei Nährstoffmängeln, die relevant für das Depressionsrisiko sein könnten, stehen vor allem die B-Vitamine wie Folsäure und Vitamin B12 im Fokus. Bei einer unbehandelten Zöliakie können diese Nährstoffe durch die geschädigte Darmschleimhaut nicht ausreichend aufgenommen werden. Ein Mangel an B-Vitaminen führt zu einem höheren Homocysteinspiegel. Homocystein ist eine Aminosäure, die unter anderem auch einen depressionsfördernden Effekt aufzuweisen scheint. Während bei Neudiagnostizierten und noch nicht behandelten Zöliakieerkrankten aufgrund der geschädigten Darmschleimhaut ein Mangel an diesen Nährstoffen vorliegen kann, zeigte sich in einer Studie³, dass viele auch bei langjähriger glutenfreier Ernährung einen erhöhten Homocysteinspiegel aufweisen und von einer Gabe an B-Vitaminen profitieren, sodass sich das Wohlbefinden verbesserte. Die Studie gibt somit auch Hinweise darauf, dass unter glutenfreier Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen zu achten ist.

MINDERDURCHBLUTUNG IN BESTIMMTEN HIRNAREALEN ALS MÖGLICHE URSACHE

Bei unbehandelten Zöliakiepatienten werden bestimmte Hirnareale schlechter durchblutet, was auch bei Depressionen und Angststörungen auftritt. Eine

geringere Aktivität im präfrontalen Kortex kann einen Marker für eine Depression darstellen. Deshalb vermuten einige Experten, dass auch hier ein Zusammenhang bestehen könnte. Mit einer Umstellung auf die glutenfreie Ernährung normalisiert sich auch die Gehirndurchblutung wieder.

WEITERE AUTOIMMUNERKRANKUNGEN ALS MÖGLICHE URSACHE

Etwa jeder Dritte mit Zöliakie erhält im Laufe seines Lebens eine weitere Diagnose einer Autoimmunerkrankung. Einige Studien zeigen, dass das Risiko für Depressionen bei Zöliakie kombiniert mit weiteren Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel Diabetes Typ 1 oder einer Schilddrüsenerkrankung, deutlich erhöht ist.^{1,2} Eine mögliche Erklärung für dieses erhöhte Risiko könnte sein, dass durch Immunreaktionen Stoffe, sogenannte Zytokine, gebildet werden, die einen Einfluss auf Gehirnschaltkreise haben, die für die Stimmungsregulation verantwortlich sind. Ob weitere Autoimmunerkrankungen das Depressionsrisiko aber tatsächlich erhöhen, ist noch ungeklärt, da auch Studien mit gegenteiligen Ergebnissen existieren.

DIE ZÖLIAKIE ALS UNSPEZIFISCHER AUSLÖSER

Neben direkten körperlichen Ursachen, die noch mehr Forschung bedürfen, kann die Zöliakie auch mitsamt ihren Symptomen und Einschränkungen Leid erzeugen, das wiederum zu psychischen Beschwerden führen kann. Dass die glutenfreie Ernährung in vielen Fällen keine Linderung bewirkt⁴, unterstreicht die Bedeutung der Zöliakie als unspezifischen Auslöser. Vor der Diagnose können die gastrointestinalen Symptome Ängste auslösen und die Stimmung negativ beeinflussen. Nach der Diagnose ist es erst einmal normal, auch negative Gefühle wie Wut oder Trauer zu entwi-

ckeln, da sie mit einer großen Umstellung im Leben, Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl und damit auch Einschränkungen im sozialen Umfeld verbunden ist. (> Lesen Sie dazu auch unser Ratgeberthema in Ausgabe Nr. 30 „Die Diagnose akzeptieren.“) Manchen Menschen – Daten aus Deutschland legen circa 10 % der Zöliakieerkrankten nahe – fällt dieser Anpassungsprozess jedoch schwerer und sie entwickeln anhaltende psychische Beschwerden. Wo die genaue Grenze zwischen einer normalen Reaktion auf die neuen Umstände und einer behandlungsbedürftigen Depression oder Angststörung liegt, ist nicht genau messbar. Dauern die depressiven Symptome, beispielsweise gedrückte Stimmung, Interessen- oder Freudlosigkeit, Antriebsmangel oder negative Gedanken, länger als 14 Tage an, liegt laut Definition eine depressive Episode vor, die je nach Ausprägung leicht, mittelgradig oder schwer sein kann. Wer also Symptome einer Depression über einen längeren Zeitraum bei sich bemerkt, sollte nicht zögern, sich Hilfe zu suchen. Neben dem Austausch mit anderen Betroffenen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe, kann je nach Schwere auch eine Psychotherapie helfen. Der Psychotherapeut sollte sich idealerweise mit Zöliakie auskennen. Zur Unterstützung bei chronischen Erkrankungen haben sich vor allem Techniken der supportiven, also unterstützenden Psychotherapie bewiesen.

- 1 Carta MG, Hardoy MC, Boi MF, Mariotti S, Carpinello B, Usai P. Association between panic disorder, major depressive disorder and celiac disease: a possible role of thyroid autoimmunity. *J Psychosom Res.* 2002;53(3):789–793.
- 2 Garud S, Leffler D, Dennis M, Edwards-George J, Saryan D, Sheth S, Schuppan D, Jamma S, Kelly CP. Interaction between psychiatric and autoimmune disorders in coeliac disease patients in the Northeastern United States. *Aliment Pharmacol Ther.* 2009;29(8):898–905.
- 3 Hallert C, Svensson M, Tholstrup J, Hultberg B. Clinical trial: B vitamins improve health in patients with coeliac disease living on a gluten-free diet. *Aliment Pharmacol Ther.* 2009;29(8):811–816.
- 4 Smith DF, Gerdes LU. Meta-analysis on anxiety and depression in adult celiac disease. *Acta psychiatrica Scandinavica.* 2012;125(3):189–193.

Maronen

HERBSTLICHE GAUMENSCHMEICHLER

WUNDERBAR
SAFTIG



Tanjas Kastanienbrot
Seite 55

GLUTEN FREE FRIENDS

Maronen schmecken nicht nur geröstet als Snack auf dem Weihnachtsmarkt – auch im Brot, in herzhaften Pancakes, als Suppe, Salatgarnitur oder als Teil von himmlisch leckeren Desserts sorgen Esskastanien für eine tolle Konsistenz und ein angenehmes nussiges Aroma. Unsere Profis des glutenfreien Kochens und Backens haben uns ihre Lieblingsrezepte dazu verraten.



Rezept von Tanja

Tanja Gruber hat seit ihrer Kindheit Zöliakie. Trotzdem hat sie viel Freude beim Kochen und Backen entwickelt und zeigt, dass ein genussvolles Leben mit Zöliakie möglich ist. Seit vielen Jahren teilt sie ihre Rezepte auf ihrem Blog, in ihren Büchern und Videos und gibt ihr Wissen in Backkursen weiter.

www.rezepte-glutenfrei.de

Tanjas Kastanienbrot

Zutaten für 1 Brot (965 g Brotgewicht),
21 Scheiben

200 g geschälte und gekochte
Maronen / 100 g Wasser /
½ Würfel frische Hefe
oder 1 Päckchen Trockenhefe /
400 g lauwarmes Wasser /
1 EL Flohsamenschalenpulver /
300 g glutenfreie Mehlmischung* /
100 g glutenfreies Kastanienmehl /
1 EL glutenfreier Essig / 2 TL Salz /
glutenfreies Mehl zum Arbeiten /
Wasser zum Bestreichen

1. Die Maronen mit 100 g Wasser pürieren. Frisch- oder Trockenhefe in 200 g lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Flohsamenschalenpulver in die restlichen 200 g Wasser einrühren (das ist sehr wichtig, sonst wird der Teig zu weich!) und sofort mit allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Hierzu eignet sich eine Küchenmaschine mit Knethaken sehr gut. Ist der Teig viel zu fest, noch bis zu 50 g Wasser zufügen.
3. Den Teig mithilfe eines Teigschabers in ein bemehltes Gärkorbchen geben, da der Teig sehr klebrig ist. Mit etwas Wasser glatt streichen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen lassen.

4. Den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

5. Den Teig auf das Backblech stürzen und die Teigoberfläche mit Wasser bepinseln. Im Backofen bei 250 °C auf mittlerer Schiene etwa 10 bis 12 Minuten backen. Die Temperatur auf 180 °C Ober- und Unterhitze reduzieren und das Brot weitere 40 bis 45 Minuten backen. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPP

Maronen gibt es im gut sortierten Supermarkt, im Reformhaus oder auch online zu kaufen.

Zubereitungszeit: 25 min

Ruhezeit: 1 h

Backzeit: ca. 50–57 min

Pro Scheibe (ca. 45 g): 90 kcal
1,3 g E / 0,5 g F / 20,2 g KH / 1,1 g BS

„Das Kastanienbrot bleibt über
Tage hinweg saftig und lecker
und ist somit ideal als Pausenbrot
für Arbeit und Schule.“

* 8: Mix Brot, Schär (Details siehe Seite 7)