

Was tun bei Gluten/Weizenunverträglichkeit? Glutenfreie Getreide

Wie ernähre ich mich glutenfrei?

Für den modernen Getreideanbau gezüchtet werden meist Getreide-Sorten, welche die besten Eigenschaften für die Backwaren und Nahrungsmittelindustrie und die höchsten Erträge in der Produktion erbringen. Getreidetypen werden aus wirtschaftlichen Gründen so weiter entwickelt und weiter verarbeitet, dass die ursprünglichen Nähr- und Vitalstoffe, in den im Handel angebotenen Nahrungsmitteln immer mehr verloren gingen. Ausgelaugte Böden, denen es wegen extremer Nutzung und der massiven Zuführung von Mineraldüngern, Pestiziden, Herbiziden u.a. an wertvolle Mineralien fehlt, tun ein Übriges.

Wesentliche Inhaltsstoffe, des in Massen heute produzierten und mit Backwaren und Fertignahrungsmittel verzehrten Getreides sind der kohlenhydratreiche Mehlkörper und das Klebereiweiß dieser Getreide (hauptsächlich Weizen). Das Klebereiweiß (Gluten) hat Eigenschaften, die insbesondere bei der industriellen Backwarenherstellung erwünscht und wichtig sind.

Weniger erwünschte Eigenschaften hat dieses Gluten jedoch für die menschliche Gesundheit. Der gelegentliche Verzehr von Gluten, vor allem in Vollkorngetreide, zusammen mit den wertvollen Mineralien und Ballaststoffen hat nie Probleme verursacht. Anders sieht das heute, durch den täglichen massenhaften Konsum von Gluten aus, meist ohne die natürlichen und wertvollen Vital- und Ballaststoffe. Dieser exzessive Konsum führt auf Dauer bei vielen Menschen zu Unverträglichkeitsreaktionen, welche in der Folge allerlei gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Dabei sind Verdauungsstörungen noch das kleinste Übel, problematischer sind Folgen wie Energielosigkeit, Immunschwäche, bis hin zu entzündlichen Darmerkrankungen.

Man kann beobachten dass nach einem länger andauernden vollständigen Verzicht auf Gluten und einer daraus resultierenden Desensibilisierung, in der Folge wieder glutenhaltige Vollkorngetreide, wie etwa Dinkel oder Hafer, in überschaubarer Menge vertragen werden. Bis dahin muss man jedoch, durch eine Ernährungsumstellung und das Ausweichen auf glutenfreie Pseudogetreide, dem Organismus die Gelegenheit geben sich vom "Glutenstress" zu erholen.

Alternative zu Weizen, Gerste und Roggen: Quinoa das Korn der Inkas und andere wertvolle glutenfreie, getreideartige Lebensmittel, wie Buchweizen, Amarant, Urhirse

Leider sind heute diese wertvollen getreideartigen Pflanzen immer seltener und in breiten Konsumentkreisen nahezu unbekannter geworden. Heute wird die Produktion von Nahrungsmittel unter finanziellen und wirtschaftlichen Aspekten durchgeführt. Dadurch sind wertvolle Getreidesorten wie die oben erwähnten total in Vergessenheit geraten. Durch verbreitete Unverträglichkeiten und Allergien suchen immer mehr Menschen nach Alternativen.

Quinoa

Die Eigenschaften von Quinoa

Quinoa enthält ein hervorragendes pflanzliches Eiweiß das unter anderen viele essentielle Vitamine, Mineralien und Nährstoffe enthält. Quinoa liefert beispielsweise mehr Calcium als Weizen oder Roggen sowie mehr als doppelt so viel Eisen und 50 Prozent mehr Vitamin E als Weizen.

Quinoa ist außerdem reich an Mangan und Kupfer. Weitere Details zu dem Inkakorn finden sie unter: <http://www.topfruits.de/produkt/quinoa-natur-bio-kba-das-inkagetreide/>

Rezeptvorschlag mit Quinoa:

Ich persönlich lasse Quinoa in meinem Stuplich Topf (Infos unter: <http://www.stuplich-topf.de/Wissenswertes/Auf-einen-Blick.html>) so ca. 4 Stunden quellen. Der Stuplich Topf ist kein Muss, es gibt sehr gute moderne Dampfgartöpfe oder Herde auf dem Markt. Wichtig ist es bei niedrigen Temperaturen zu garen. Das ist eine hervorragende Beilage zu all möglichen Gerichten. Kurz zum Stuplich Topf ich verwende ihn schon seit ca. 10 Jahren, darin kann ich schonend ohne blubberndes Kochen alles mögliche garen.

In einem festen dicken Porzellan Gefäß oder feuerfesten Glasschale fülle ich ein Maß (Tasse) Korn und dazu 2 x die gleiche Mengen Wasser, wenn möglich Osmose Wasser. Die Zeitschaltuhr wird auf ca. 3 – 4 Stunden gestellt und ich brauche nichts mehr zu beobachten oder umzurühren. Das fertig garte Korn ist flockig leicht und lecker. Der Geschmack ist für mich so lecker, dass ich ihn manchmal sogar ohne alles, sogar ohne Salz oder Gewürze genieße. Wenn ich etwas Abwechslung im Geschmack haben möchte, schneide ich ein paar Mörchenscheiben oder andere Wurzelgemüsesorten meiner Wahl dazu.

Tipps für Sie: Als Gewürzverfeinerung kann man alle indische Gewürzmischungen ausprobieren, wenn man diese mag oder ayurvedische Fertiggewürzmischungen je nach Lust und Laune. Außerdem liebe ich von Zwergwiese (Naturkostladen)den Sonnenblumenaufstrich "Curry". damit kann man die hier vorgestellten Kornarten sehr schmackhaft würzen. Probieren geht hier vor studieren. Probieren sie aus, seien sie kreativ es lohnt sich.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten: Sie können Quinoa zu jedwelchen frischen Salat dazu mischen. Er schmeckt hervorragend im Tomatensalat oder auch im grünen Blattsalat. Er bietet eine gute Alternative für Nudelsalate. Da können sie die Weizennudeln mit gekochten Quinoa ersetzen und haben ihrem Salat damit das gewisse etwas gegeben.

Weitere Rezeptvorschläge siehe unter Amaranth. Statt Amaranth kann man auch Quinoa bei der Gemüsepfanne verwenden. Ich gare Quinoa meistens vor als Beilage zur Gemüsepfanne.

Quinoa gekocht eignet auch als eine hervorragende Einlage in der Suppe. z.B. Tomatensuppe, Gemüsesuppe, Möhren- Erbsensuppe u.v.a.m.

Buchweizen

Buchweizen ist wie die Inkagetreide ein getreideartiges Lebensmittel. Buchweizen ist ein Knöterichgewächs, wie etwa Sauerampfer. Buchweizen ist ein außergewöhnliches Lebensmittel er hat mit Weizen oder anderen Getreidearten nicht viel zu tun. Er schmeckt wie ein Getreide, ist aber keines. Buchweizen gehört nicht wie die üblichen Getreidearten zu den Süßgräsern. Buchweizen ist glutenfrei. Weitere Produktinfos siehe unter: <http://www.topfruits.de/produkt/buchweizenmehl-glutenfrei-bio-kba/>

Die Eigenschaften von Buchweizen

Buchweizen liefert hochwertiges Eiweiß, ist die gesunde Getreide-Alternative, Buchweizen schützt die Leber

Rezeptvorschlag mit Buchweizen: Fladenbrot aus Buchweizenmehl

Zutaten:

500 g	Buchweizenmehl
1 Beutel	Trockenhefe
400 ml	lauwarmes Wasser
etwas	etwas Kristallsalz nach Bedarf

Das Mehl in eine Schüssel geben und eine ausreichend große Mulde für das Wasser und die Hefe bilden. Die Hefe vorsichtig hinschütten. Salz und das lauwarme Wasser zugeben. Die Schüssel abdecken und 1 Std. ruhen lassen.

Anschließend alles durchkneten und nochmals abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Den Ofen vorheizen. Nach der zweiten Ruhezeit den Teig einfach in zwei Hälften teilen und jeweils auf ein mit Backfolie belegtes Blech gleiten lassen. Beide Bleche in den Umluftherd geben und dann bei ca. 170°C 40 Minuten backen.

Quer aufgeschnitten ergibt dies zwei leckere Brote für Döner oder eine andere Verwendung ihrer Wahl die zudem noch glutenfrei sind. Sie können auch einen vegetarischen Döner mit Schafskäse und /oder mit Salatzutaten wie: kleingeschnittene Zwiebeln, Weißkohl, Peperoni, Tomaten belegen darüber Dönergewürz streuen.

Amaranth

Auch Amaranth ist glutenfrei und kann bedenkenlos genossen werden von Menschen mit einer Weizenunverträglich.

Botanisch gehört Amaranth zu den Fuchsschwanzgewächsen.

Die Kerne des Amaranth sind kleiner als Senfkörner und haben einen leicht süßlichen und mildnussigen Geschmack.

Es gibt viele gute Gründe, Amaranth regelmäßig auf Ihren Speiseplan zu setzen. Die kleinen Körner übertreffen in Sachen Nährwertgehalt die meisten hierzulande verwendeten Getreidesorten.

Amaranth ist reich an Calcium und Eisen. Außerdem enthält es wertvolle Fettsäuren, reichlich Ballaststoffe und Proteine. Ebenfalls nennenswert ist bei Amaranth der Gehalt an wertvollen Lysin, einer Aminosäure. Weitere Infos siehe unter: <http://www.topfruits.de/produkt/amaranth-natur-ungemahlen-bio-kba-das-inkagetreide/>

Die Eigenschaften von Amaranth

Amarant liefert weniger Kohlenhydrate als Getreide. Amaranth versorgt uns mit essentiellen Fettsäuren und wertvollen pflanzlichen Eiweißbausteinen, wie Lysin. Amaranth versorgt uns mit Magnesium, Calcium und Eisen.

Rezeptvorschlag mit Amaranth

Gemüsepfanne mit Amaranth:

Zutaten:

150 g Amaranth

40 g Butter oder pflanzliche Margarine

3 EL Olivenöl

½ Liter Gemüsebrühe

jeweils 100 g Karotten, Brokkoli, Pastinake, Lauch

50 g Cashewkerne gebrochen oder gemahlen je nach belieben

1/2 Bund Petersilie

1 Prise gemahlener Ingwer frisch oder getrocknet

Den Amaranth in Öl fünf Minuten anbraten, Butter bzw. Margarine dazugeben und dann die Gemüsebrühe und 45 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Brokkoli, Karotten, Pastinake und Lauch putzen und klein schneiden. Petersilie fein hacken.

Das Gemüse nach 45 Minuten zum Amaranth geben und weitere zehn Minuten garen. Sollte noch zu viel Flüssigkeit vorhanden sein, offen köcheln lassen. Dann, mit dem geriebenen frischen oder trockenen Ingwer, eine Prise, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt mit dem zerkleinerten Cashewkerne Bruch, kann auch gemahlen sein und die Petersilie unterheben. Ich bereite es auch gerne mit Kokosfett zu, wer den Geschmack mag kann das auch mal ausprobieren.

Gekochter Amaranth eignet sich auch als eine hervorragende Einlage in der Suppe. z.B. Tomatensuppe, Gemüsesuppe, Möhren- Erbsensuppe u.v.a.m.

Ur-Hirse/Braunhirse

Vollkorn Braunhirse ist ein wichtiger Lieferant von basischen Mineralstoffen, besonders auch Kieselsäure. Sie ist daher besonders wertvoll für Knochen, Gelenke, Haut, Haare und Nägel. Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.topfruits.de/produkt/braunhirse-urhirse-wildform-fein-gemahlen-braunhirsemehlflockenkba-von-deutschem-bio-hof/>

Braunhirse findet eine sehr breit gefächerte Anwendungsmöglichkeit zu täglichen Nahrungsergänzung. Bei mir bekommen, alle Tiere Hund, Katzen, Pferde, des öfteren einen Schuss in ihr Futter. Beim Pferd ein Esslöffel und bei den Katzen ein Teelöffel und beim Hund auch zwei Teelöffel je nach Größe und Gewicht.

Müsli, allerlei Backwaren, wie Pfannkuchen, Brote usw., Smoothies können mit Braunhirse aufgewertet werden. Man sollte jedoch nicht zuviel des Guten tun denn dann kann das Ergebnis etwas bitter schmecken. Ca. 1-2 Esslöffel genügen schon für die Zubereitungsmenge für 2 Personen.

Hirse ist ein Getreide, das basisch verstoffwechselt wird und sich dadurch von vielen anderen Getreidesorten unterscheidet, die säurebildend im Körper wirken. Bei übersäuertem Magen sowie Magen- und Darmproblemen sollte daher Hirse häufiger auf dem Speiseplan stehen.

Hirse, bspw. die Fingerhirse (Corakorn), ist vielseitig und sowohl für süße als auch pikante Gerichte bestens geeignet.

Rezept: Hirse-Apfelcreme

Als Nachtisch oder Süßspeise eignet sich die Hirse-Apfel-Creme (aus: Natur und Heilen, Heft 1, 2008), die mit rohem oder gekochtem Obst zubereitet werden kann.

Zutaten:

150 g Hirse / Koracorn
ca. 1/2 Liter Wasser
1 EL Butter
1 TL Zimt
1 TL Vanillepulver
2 süße Äpfel
ca. 5 Datteln (entkernt)
sehr wenig Wasser

Zubereitung:

Bei Bedarf die Hirse gut abspülen und ca. 20 Minuten sehr weich kochen (das Kochwasser soll fast eingezogen sein). Butter, Zimt und Vanillepulver unterrühren und bei geschlossenem Topfdeckel mindestens 10 Minuten nachquellen lassen. Die Äpfel schälen, würfeln und die Datteln in Scheiben schnei-

den. Ca. 3 Minuten in sehr wenig Wasser dünsten und zusammen mit der Hirse zu einer Creme fein pürieren.

Darmsanierung bei Glutenunverträglichkeit

Aus eigener und Erfahrungsberichte von Bekannten kann bei Weizenunverträglichkeit auch eine Darmsanierung/Darmreinigung sehr gut helfen. In vielen Fällen können sämtliche Allergien für immer verschwinden. Eine Grundreinigung um alle alten festklebende Rückstände an den Darmwänden loszuwerden, ist es ratsam sich an einen darin erfahrenen Heilpraktiker zu wenden. Es gibt einige gute Kräuter Darmkuren die auf verschiedenen Bitterkräutern basieren. Zur Erhaltung einer gesunden und leistungsfähigen Darmflora sind Probiotische Lebensmittel sehr nützlich. Dazu finden Sie hier in der Infothek weitere Informationen. Produkte siehe unter: <http://www.topfruits.de/rubrik/darmgesundheit/>

Geschrieben von [Gerhilde](#) am Donnerstag, 23. Januar 2014 um 21:32 in [Kunden berichten](#)