

# Glutenhaltige und glutenfreie Getreidesorten auf einen Blick

GLUTENHALTIGE GETREIDE	GLUTENFREIE MEHLE
Bulgur	Amaranth
Couscous	Bananenmehl
Dinkel	Buchweizen
Dinkelgrieß	Guarkernmehl
Dinkelmehl	Hafer
Einkorn	Hirse
Emmer	Johannisbrotkernmehl
Gerste	Kartoffelmehl
Graupen	Kastanienmehl
Grünkern	Kokosmehl
Hartweizen	Mais
Kamut	Mandelmehl
Malz	Pektin
Paniermehl	Quinoa
Roggen	Reis
Schrot	Reismehl
Semmelmehl	Sojamehl
Stärke	Süßkartoffel
Vollkornflocken	Tapioka
Vollkorngrieß	Teff
Vollkornkleie	
Weizen	
Weizengries	
Weizenkeime	

keine berauschende Wirkung und können ohne Bedenken verwendet werden.

#### **Grundrezept für Frischkornbrei mit Hanfsamen (2 Portionen)**

100 g Hanfsamen, geschrotet, mit 200 ml abgekochtem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Zum Frühstück 150 g Joghurt oder Quark zugeben und nach Belieben mit Honig, Nüssen und Obst ergänzen.

## Hirse

Hirse ist ein glutenfreies Süßgras, dessen Frucht als Kolben wächst. Wir können die Frucht als Ganzes, als geschältes Korn, gepufft, geschrotet, als Flocken und als Mehl kaufen. Heute kommt die Hirse aus China und Afrika, früher wurde sie auch in Europa angebaut. Goldhirse ist die geschälte Frucht und Braunhirse die noch ungeschälte Variante.



Hirse kann vielfältig verwendet werden. Für Süßspeisen, für Bratlinge oder als herzhaftes Beilage.

Spülen Sie die Hirse vor der Zubereitung kurz unter fließendem Wasser ab, das verbessert den Geschmack. Rohe Hirse sollten Sie aufgrund des Blausäuregehaltes nicht in größeren Mengen verzehren. Wegen ihres hohen Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettgehaltes und weil sie viele Mineralstoffe und Vitamine enthält, wurde früher häufig Hirse gegessen. Sie wurde als Brei mit Milch oder Wasser gekocht und mit Zimt und Zucker abgeschmeckt.

Hirse hat einen leicht süßen und nussigen Geschmack und passt zu süßen und pikanten Speisen. Unter anderem ist sie ein wunderbarer glutenfreier Ersatz für Suppennudeln in einer Gemüsesuppe. Ihr Eiweißgehalt von ca. 10 Prozent und der Eisengehalt machen sie interessant für die vegetarische Küche, zum Beispiel können Sie Aufläufe und Bratlinge daraus zubereiten. Hirsemehl gibt dem Teig eine angenehme Griffigkeit und eine leichte gelbe Färbung. Glutenfreies Bier wird aus Hirse hergestellt.

#### **Grundrezept für süßen Hirsebrei (2 Portionen)**

60 g Hirse abspülen, mit 200 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. 50 ml Sahne zugeben und mit 2 EL Honig und etwas Zimt abschmecken.

## Kartoffeln

Die Kartoffel wird seit dem 17. Jahrhundert in Deutschland angebaut. Die Erdknolle vermehrt sich durch Bildung kleiner Keime, die sprießen und an der neue Früchte wachsen. Diese werden wieder ausgegraben und geerntet. Es gibt verschiedene Kartoffelsorten, die nach Farbe, Form und ihrem Stärkegehalt unterschieden werden. Je nachdem, wie niedrig

oder hoch der Stärkegehalt ist, unterscheiden wir sie küchentechnisch nach festkochend, vorwiegend festkochend und mehligkochend. Zur Herstellung von Kartoffelmehl oder -stärke eignen sich die mehligkochenden Sorten, denn diese haben den höheren Stärkegehalt.

Kartoffelmehl wird als Ersatz für Weizenstärke für feine Gebäcke wie Biskuit oder helles Brot verwendet. Für Kartoffelkloßteig gibt man noch etwas Kartoffelstärke zu den zerdrückten Kartoffeln, um den Stärkegehalt und damit die Bindung zu verbessern. So fallen sie beim Garen im Wasser nicht auseinander. Für Puddings lässt sich Kartoffelstärke aufgrund ihrer leicht schleimigen Konsistenz nicht gut verwenden. Heller Brot- und Kuchenteig geht besonders gut auf, wenn 5 Prozent der Mehlmischung aus Kartoffelstärke besteht.

### **Grundrezept für Kartoffelklöße (2 Portionen)**

500 g mehlig kochende Kartoffeln in der Schale garen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Salz, Muskat, Ei und 10 g Kartoffelstärke unterkneten. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Kartoffelklöße hineingeben. Wenn die Klöße an der Oberfläche auftauchen, noch 10 Minuten garziehen lassen.

## **Esskastanien**

Die Esskastanie wächst in Europa und trägt im Herbst ca. 5 Zentimeter große, glänzende Nussfrüchte, die auch Maronen genannt werden. Nach der Ernte können die Früchte frisch zubereitet werden und passen aufgrund ihres leicht süßlichen Geschmacks besonders gut als Beilage zu Fleisch- und Wildgerichten. Sie werden aber auch getrocknet und weiterverarbeitet zu Kastanienmehl.



Frische geröstete Esskastanien sind ein leckerer Snack.

Kastanienmehl hat mit 74 Prozent einen hohen Anteil an Kohlenhydraten, davon ca. 40 Prozent Stärke. Der Anteil an Eiweiß ist mit ca. 6 Prozent nicht besonders hoch, aber bestimmte Aminosäuren machen das Mehl wertvoll für die Verwertbarkeit des Eiweißes.

In dunkle, glutenfreie Brotteige wird Kastanienmehl zugegeben, damit das Brot nach dem Backen eine kräftige Farbe hat. Auch Nudelteige lassen sich so einfärben. Bis zu 20 Prozent des Mehls lassen sich durch Kastanienmehl ersetzen. Aus Kastanienmehl können Sie Brot, Kuchen, Kleingebäck und Pfannkuchen backen. Sie können es auch zum Binden, besonders für dunkle Suppen und Saucen verwenden.

### **Grundrezept für Kastanienpüree (2 Portionen)**

400 g Esskastanien mit einem Messer an der flachen Seite einschneiden. Salzwasser in einen Topf aufkochen und die Maronen darin ca. 30 Minuten garen. Maronen aus dem Topf

nehmen, die Schale öffnen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Jetzt kann das Maronenfleisch mit einem Pürierstab fein püriert und für süße oder pikante Speisen verwendet werden.

## Kichererbsen

Kichererbsen werden vorwiegend in den subtropischen Gebieten angebaut. Bei uns sind hauptsächlich die gelblichen Samen aus dem Mittelmeerraum bekannt. Die Kichererbsensamen bestehen zu rund 20 Prozent aus Eiweiß mit einem hohen Anteil an essenziellen Aminosäuren, das macht sie für die vegetarische und vegane Küche zum wertvollen Eiweißlieferanten.

Kichererbsen haben einen milden, angenehmen Geschmack, der zu vielen Gerichten und Geschmacksrichtungen passt. Sie können sie als getrocknete Samen, in Dosen fertig eingekocht oder als Kichererbsenmehl kaufen. Das bekannteste Gericht aus Kichererbsen ist wohl der Humus. Dafür werden getrocknete Kichererbsen 12 bis 24 Stunden eingeweicht und anschließend mit weiteren Zutaten sehr fein püriert. Sie sind aber auch eine leckere Einlage in Eintöpfen und indischen Currys. Das Kichererbsenmehl wird klassisch zur Herstellung für Falafel benötigt, die eine Beilage zu vielen orientalischen Gerichten sind. In der weizenfreien Küche verwenden Sie das Kichererbsenmehl für Muffins, Pizza, Kuchen und Brot.

### **Grundrezept für Falafel (2 Portionen)**

150 g Kichererbsen über Nacht einweichen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln und mit 2 EL Öl in der Pfanne anschwitzen. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen, dann Salz, Pfeffer und gemahlene Kreuzkümmel zugeben. Die über Nacht eingeweichten Kichererbsen dazugeben, mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Aus der Masse Kugeln formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ausbacken.



Aus Kichererbsenmehl lassen sich Muffins, Pizza und auch Brot herstellen.

## Lupinen

Die Lupine stammt ursprünglich in Südamerika, doch heute wird sie in ganz Europa und auch in Deutschland angebaut, was sie zu einem gesunden regionalen Lebensmittel macht.

Die Süßlupine gehört zu den Hülsenfrüchten und Leguminosen. Für den Verzehr werden die Samen der Lupinenpflanze geerntet. Sie haben eine gelbe Farbe und einen leicht nussigen Geschmack. Obwohl sie die Samen der Süßlupine sind, schmecken sie nicht süß. Süßlupine bedeutet lediglich, dass ein ursprünglich enthaltenes Glykosid, das der Lupine einen leicht bitteren Geschmack verlieh, im Laufe der letzten Jahrzehnte weggezüchtet wurde. So schmeckt die Saat besser und die Lupinensamen können leichter zu weiteren Produkten weiterverarbeitet werden.



Lupinenprodukte erhalten Sie im Biosupermarkt und Naturkostladen.

Der Eiweißgehalt der Lupine ist mit 35 bis 48 Prozent sehr hoch und der Gehalt an allen essenziellen Aminosäuren macht Lupinen besonders wertvoll. Aus diesem Grund werden Lupinen neben Soja und Seitan für Fleisch-, Wurst- und Eiersatzprodukte verwendet. Nebenbei enthalten Lupinen keine Purine und sind für Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten bzw. Gicht eine pflanzliche Alternative zu Fleisch und Wurst. Darüber hinaus sind sie eine gesunde Alternative zu den sonst so purinreichen Hülsenfrüchten, denn sie lassen sich vielseitig verwenden.

Lupinen enthalten mit 6 Prozent im Vergleich zur Sojabohne eher wenig Fett. Trotzdem haben sie einen guten Gehalt an Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren. Sie enthalten wenig verwertbare Kohlenhydrate, sind aber frei von Gluten und mit einem Anteil von etwa 18 Prozent reich an Ballaststoffen. Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen macht sie zu einer guten Alternative in der vegetarischen und veganen Ernährung.

Lupinenmehl hat eine leicht gelbliche Farbe und findet als Zutat in glutenfreien Mehlmischungen immer häufiger Verwendung. Sie können Lupinenmehl in Brot, Kleingebäck und Teigwaren verarbeiten. Es bindet relativ viel Wasser und macht den Teig so etwas saftiger. Der im Vergleich zu anderen Getreidesorten hohe Fettgehalt von 6 Prozent gibt den Teigen eine leichte Bindung. Lupinenmehl kann auch die Zugabe von Ei in Teigen ersetzen.

Wer Sie allergisch auf Erdnüsse und andere Hülsenfrüchte, wie z. B. Soja, reagieren, sollten Sie bei Lupine vorsichtig sein. Sie gehört zu den 14 Hauptallergenen, die auf Verpackungen gekennzeichnet werden müssen. Ansonsten ist die Lupine aber leicht bekömmlich und gut verträglich, auch für Menschen, die sonst auf Hülsenfrüchte mit Verdauungsbeschwerden reagieren.

Aus Lupinen werden mittlerweile viele Produkte hergestellt. So gibt es eine große Auswahl an Fleisch-, Wurst- und Eiersatz. Sie bekommen getrocknete Lupinensamen zum Keimen, Lupinenmehl, -grieß, -schrot und -kleie zum Backen. Es gibt Milch, Joghurt, Quark, Brotaufstrich und Eis aus Lupinen, geröstete und gemahlene Lupinensamen dienen als Kaffeeersatz.