

Mehlmischungen

Wunderbar knuspriges glutenfreies Brot aus dem Backautomaten, das war der Traum der Entwicklerin dieser neuen Backmischungen. Freuen Sie sich, denn es ist ihr nach unzähligen Testbackstunden vollumfänglich gelungen.



Silvan Hässig,
Blogger (glutenfreiewelt.ch)

UNTERWEGS MIT SILVAN

Sorglos mexikanisch



Don Weber in Zürich ist mein persönlicher Lieblings-Mexikaner. Dort werden auch wir Zöliakie-Betroffenen richtig verwöhnt. Nicht nur weiss das Personal hervorragend Bescheid, sie bringen auch gleich eine separate glutenfreie Karte.

Darin sind alle Gerichte, die glutenfrei zubereitet werden können, aufgelistet – und die Auswahl ist gross. Da findet sich zum Beispiel glutenfreies Bier zum Apéro, Tortillas als Vorspeise, leckere Burger, Chicken Wings oder Quesadillas als Hauptgang. Mein persönliches Highlight war das glutenfreie Schokoküchlein, das ich zum Dessert genoss.

Die Mitarbeiter achten sorgfältig darauf, dass Sie auch wirklich das glutenfreie Gericht bekommen, denn optisch und geschmacklich ist schwer ein Unterschied zu erkennen.

Bar Restaurant Don Weber
Heinrichstrasse 213, 8005 Zürich
www.donweber.ch

Wertvolle Mehlsorten

Die fünf Brotbackmischungen von «5LoB» (five loaves of bread) ergeben äusserst geschmackvolles, knuspriges Brot. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie weder Soja-, weisses Reis- noch Maismehl enthalten. Stattdessen sorgen Kichererbsen-, Buchweizen-, Braunhirse-, Kokos- und Kernmehle für Feuchtigkeit und Aroma. Alle fünf Brotbackmischungen sind glutenfrei, proteinreich, nahrungsfaserreich, laktosefrei, zuckerfrei und vegan.

Die Mehlmischungen sind ideal zum Backen im Backautomaten, was den Alltag für Zöliakie-Betroffene stark vereinfachen kann.

Sie können aber auch konventionell im Backofen zubereitet oder als Brötchen gebacken werden.

Folgende Sorten sind erhältlich: Sonnenblumen-Koriander-Brot, Leinsamen-Kürbiskern-Brot, Zimt-Rosinen-Hirse-Brot. Zwei Mehlmischungen – Buchweizen-Baumnuss-Brot und Kichererbsen-Kürbiskern-Brot – sind zudem hefefrei und low carb, sie enthalten das Backtriebmittel Natriumbicarbonat und sind besonders für Brötchen geeignet.

Mehr Informationen und Bezugsmöglichkeit unter www.5loavesofbread.ch



GUT ZU WISSEN

Weizenfrei oder nicht

? Weizenstärke, Weizenkeimöl, Weizengras: Sind Sie auch manchmal unsicher bei Produkten mit dem Wort Weizen im Namen und wissen nicht, ob sie nun erlaubt sind oder nicht?

Es ist tatsächlich manchmal irritierend. Stammt eine Stärke aus glutenhaltigem Getreide, muss das Getreide in der Zutatenliste erwähnt sein, zum Beispiel Weizenstärke, Stärke (Weizen), modifizierte Weizenstärke. Weizenstärke ist aber auch in einigen glutenfreien Produkten enthalten, wie ist das möglich? Ein glutenfreies Lebensmittel darf gemäss verbindlicher Regelung 20 ppm (2 mg/100 g) Gluten nicht übersteigen. Bei glutenfreier Weizenstärke wurde das Gluten ausgewaschen. Nicht alle Zöliakie-Betroffenen vertragen Produkte auf

der Basis dieser glutenfreien Weizenstärke jedoch. Steht in der Zutatenliste der Begriff Stärke, native Stärke oder modifizierte Stärke ohne Angabe der Getreidesorte, ist diese glutenfrei, und alle Zöliakie-Betroffenen vertragen sie gut.

Das Weizenkeimöl wird aus Weizenkeimen gewonnen und nicht aus dem Mehlkörper. Öle enthalten generell kein Eiweiss. Somit kann Weizenkeimöl im Rahmen einer glutenfreien Ernährung unbedenklich verwendet werden.

Weizengras ist die grüne Weizenpflanze, bevor diese ihre typischen Ähren ausgebildet. Geerntet werden die drei bis sechs Wochen alten Gräser. Das frische, grüne Gras weist eine komplett andere Zusammensetzung und ein ganz anderes Nährstoffprofil auf als das Korn. Im Gegensatz zum glutenhaltigen Weizenkorn ist Weizengras auch in Form von Pulver oder Saft stets glutenfrei.