



Ratgeber Ernährung mit Wolfgang Mock

Zöliakie: Große Vielfalt durch selbst gemahlenes Mehl

Warum können Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, glutenhaltige Produkte nicht vertragen?

Zöliakie ist eine 100-prozentige Glutenunverträglichkeit. Das Gluten, ein Kleber-Eiweißanteil im Getreide löst eine starke unerwünschte Reaktion des Darm Immunsystems aus. Diese Reaktion führt sofort zu einer Entzündung. Diese kann sich im Magen-Darm-Bereich durch Beschwerden wie Übelkeit, Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit und auch ein Gefühl von Müdigkeit und Schlappeheit bemerkbar machen. Um festzustellen, ob man tatsächlich an Zöliakie leidet, sollte man einen Facharzt aufsuchen.

Ähnliche Symptome können nämlich auch bei einer Weizenallergie auftreten. Und auch bei der sogenannten Weizensensitivität. Der jeweilige Umgang damit ist sehr unterschiedlich. Allerdings besteht die Behandlung der Zöliakie derzeit ausschließlich aus einer glutenfreien Ernährung.

Wie häufig kommt denn eine Zöliakie vor?

Ich habe dazu unterschiedliche Zahlen gelesen. Diese schwanken von einem halben Prozent bis zu einem Prozent in der Bevölkerung. Also jeder 100.-200. Mensch ist betroffen. Allerdings nur in den Ländern, in denen glutenhaltige Getreide gegessen werden.

Wie sieht das Angebot an glutenfreien Produkten aus?

Man bekommt glutenfreie Produkte fast in allen Ladentypen. Vom Naturkostladen über das Reformhaus bis hin zu Aldi und Lidl. Oder man kauft online im Versandhandel. Es werden sowohl Fertigprodukte angeboten als auch vorgebackene Produkte, die man nur aufbacken braucht wie zum Beispiel glutenfreies Baguette oder vorgebackene Brötchen und andere Brote. Oder man kauft die Mehle und backt die Glutenfrei-Produkte, die man wünscht, selbst zu Hause.

Was ist der Unterschied zwischen gekauften und selbst hergestellten glutenfreien Mehlen?

Nun, wenn Saatkörner oder Getreide oder auch Bohnen, die man gerne als Mehl zum Backen verwenden möchte, aufgebrochen werden, beginnt sofort ein Abbauprozess. D. h., diese Mehle können ranzig werden. Denn in den allermeisten Saaten sind auch ätherische Öle und/oder ungesättigte Fette vorhanden. Und damit diese nicht so schnell ranzig werden, werden diejenigen Bestandteile deaktiviert, um genau das zu verhindern. Dies geschieht z.B. durch Erhitzen, d. h., man kauft altes Mehl.

Welche weiteren Vorteile hat es noch, diese Mehle selbst herzustellen?

Das konnte ich in eigener Anschauung erleben: Letztes Jahr hatten wir einen Glutenfrei-Workshop veranstaltet. Es kamen drei international bekannte Glutenfrei-Bäcker zu uns in die Back-Werkstatt. Ich habe mit diesen Dreien viel diskutiert und ihnen zudem zwei Tage lang zugeschaut. Alle drei haben alle trockenen Zutaten frisch gemahlen, und daraus die Teige hergestellt. Ihre klare Rückmeldung war, dass sie solch frische Zutaten nicht kaufen und auch nicht Zutaten kaufen könnten, die so fein gemahlen kommen, wie sie es aktuell hier bei uns mit einer Getreidemühle machen konnten.

Es ging diesen drei im Internet so bekannten Bäckern um den Geschmack, die sekundären Pflanzenstoffe, die variable Vorratshaltung der verschiedenen Getreide und Körner, um Ballaststoffe etc. Sie sagten mir, sie mahlen alle ihre Zutaten immer frisch. Weil gekaufte Mehle wie alle Mehle vom Ladenregal in der Regel nicht frisch sind.

Eine der drei, Ava Celik, früher bekannte Schauspielerin, hat mittlerweile eine Brotmanufaktur in Berlin eröffnet und jetzt auch einen Versand ihrer sehr gut schmeckend Brote gestartet. Alles 100 % glutenfreie Brote mit einem tollen Geschmack. Den weitesten Weg zu uns hatte der Teilnehmer aus Tasmanien. Ja, richtig, Tasmanien, das zu Australien gehört. Von ihm gibt es seit diesem Sommer ein Buch zum Glutenfrei Backen, leider bisher nur in Englisch. Doch man kommt gut mit den Rezepten klar. Dieses Buch halte ich für eines der besten überhaupt. (Links kommen am Ende)

Sind diese Mehle aus glutenfreien Zutaten nur geeignet für Menschen, die glutenfrei essen müssen?

Nein, diese Mehle zum Beispiel auch aus Reis und Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdmandel etc. sind für jedermann geeignet. Sie bringen viel Abwechslung in den täglichen Speiseplan und dazu eine reichhaltige Vielfalt von Ballaststoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Geschmackssubstanzen.

Wie soll eine Getreidemühle für den Haushalt ausgerüstet sein, dass sie alle glutenfreien Zutaten so fein malen kann, dass man auf gekaufte Mehle verzichten kann?

Die Rückmeldung der glutenfrei Bäckern nach dem 2-tägigen Workshop war, dass sie unterschiedliche Getreidemühlen getestet hätten mit folgendem Ergebnis: Eine Getreidemühle mit Mahlsteinen und einem kräftigen Motor sei bestens geeignet, alle Anforderungen an das feine glutenfreie Mehl zu erfüllen. Mir hatte gefallen, dass sie unsere Mockmill wegen ihres extrafeinen Mehls besonders gelobt hatten.

Wo finde ich gute Rezepte, um in das glutenfreie Backen, insbesondere für Brot, einzusteigen?

Gute Rezepte und Rezeptbücher findet man beim ugb.de. Das ist die Webseite des Verbandes der unabhängigen Gesundheitsberater (UGB) und in dem Buch von Chris Stafferton.

Auf drei Punkte zusammengefasst:

1. Glutenfreie Mehle mit einer Getreidemühle selbst mahlen
2. Dadurch ergibt sich große Vielfalt und Frische, was sehr gesund ist und viele Ballaststoffe liefert.
3. Vollständige Lebensmittel ergeben mehr Geschmack und mehr Aroma

Links zu diesem Thema

Glutenfreie Brotmanufaktur mit Brotversand: <https://aerabread.com/>

Webseite des Verbandes der unabhängigen Gesundheitsberater (UGB): <https://www.ugb.de/>

Glutenfreies Backbuch in Englisch von Chris Stafferton:

https://www.hugendubel.de/de/buch/chris_graeme_john_stafferton-promise_fulfillment-37292614-produkt-details.html