



Ratgeber Ernährung mit Wolfgang Mock

Glutenfrei: Glutenfreie Mehle lassen sich selbst herstellen

Fast schon eine Epidemie sind heute die stark zunehmenden Nahrungsunverträglichkeiten. Und besonders die Unverträglichkeit gegen Gluten führt zu heftigen körperlichen Reaktionen. Die Betroffenen leben in ständiger Angst, versehentlich etwas Verkehrtes zu essen. Insbesondere ist es ein Problem für sie, wenn sie zum Beispiel zu Geschäftsessen oder Feiern eingeladen werden. Wenn sie einkaufen, dann Produkte die garantiert nur glutenfreie Mehle enthalten. Oder sie kaufen solche Mehle und stellen ihr Essen damit selbst her.

Was sind glutenfreie Mehle?

Damit sind alle Mehle aus Körnern und anderen Saaten gemeint, die kein Gluten enthalten. Also keine Mehle aus Weizen, Dinkel, Roggen etc. Die üblichen Brot-Getreide fallen in diesem Falle völlig aus.

Mehle dagegen aus Hirse, Mais, Reis und manchen Hafersorten enthalten kein Gluten.

Genau wie Mehle aus anderen Saaten wie Amaranth, Chia, Buchweizen und Mehle aus Bohnen und Erbsen. Das sind alles sehr interessante Alternativen zu Mehlen mit Gluten.

Wo kann man glutenfreie Mehle kaufen?

Glutenfreie Mehle gibt es im Einzelhandel und auch online überall zu kaufen. Egal ob es zum Beispiel Buchweizenmehl ist oder eine Mehlmischung zum Brotbacken oder Hafermehl oder Reismehl.

Wann sind glutenfreie Mehle am besten?

Diese Mehle sind wie alle Mehle am allerbesten frisch.

Ich erinnere mich gut an die Rückmeldung eines Glutenfrei-Bäckers aus Paris. Mit eine Getreidemühle könne er endlich sein Reismehl frisch mahlen und sich sogar die Reissorte nach seinem Geschmack aussuchen. Bevor er eine Mühle verwendet hatte, konnte er nur altes Reismehl verwenden. Jetzt, so meinte er, schmecken seine Brote deutlich besser. Und er liebe das tolle Aroma direkt nach dem Mahlen.

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

Nun, wenn bei ihnen Saatkorn, oder ein Getreide, oder Bohnen, die man gerne als Mail zum Backen verwenden möchte, aufgebrochen werden, beginnt sofort ein Abbauprozess. D. h., diese

Mehle können ranzig werden. Denn in den allermeisten Saaten sind ätherische Öle und/oder ungesättigte Fette vorhanden. Und damit diese nicht so schnell ranzig werden, werden diejenigen Bestandteile deaktiviert, die genau das tun würden, z.B. durch Erhitzen, d. h., man kauft altes Mehl.

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

Das konnte ich in eigener Anschauung erleben: 2018 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 zwei Tage lang zugeschaut. Alle drei haben alle trockenen Zutaten frisch gemahlen und daraus die Teige hergestellt. Ihre Rückmeldung an mich 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 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 in der Regel nicht frisch sind.

Eine Bäckerin hat eine Brotmanufaktur in Berlin und auch einen Versand ihrer sehr gut schmeckend Brote. Alles 100 % glutenfrei. Der am weitesten gereist war und am Workshop teilnahm, kam aus Tasmanien. Ja, Sie haben richtig gehört: Tasmanien, das zu Australien gehört. Von ihm gibt es seit diesem Sommer ein Buch zum Glutenfrei-Backen, leider bisher nur in Englisch. Das halte ich für eines der besten Backbücher überhaupt

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

Nein, diese Mehle zum Beispiel aus Reis und Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Erdmandel etc. sind für jedermann geeignet. Sie bringen viel Abwechslung in den täglichen Speiseplan und zudem 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-Bäcker während des 2-tägigen Workshop war, sie hätten unterschiedliche Getreidemühlen getestet mit dem Ergebnis: Dass eine Getreidemühle mit Mahlsteinen und einem kräftigen Motor bestens geeignet ist, alle Anforderungen an das feine glutenfreie Mehl zu erfüllen. Alle hatten bereits unterschiedliche Modelle gekauft. Aber die Feinheit des Mehls der Mockmill sei für sie unschlagbar.

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.

Zusammengefasst in drei Punkten:

1. Glutenfreie Mehle mit der Getreidemühle am besten selbst mahlen
2. Dadurch ergibt sich große Vielfalt und Frische, was sehr gesund ist
3. Vollständige Lebensmittel bringen mehr Geschmack und mehr Aroma in den täglichen Speiseplan

Links zu diesem Thema

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

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

Glutenfreies Backen in Englisch von Chris Stafferton:

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

Rezepte mit frisch gemahlenem Vollkorn: <https://mockmill.com/dach/rezepte>