

Sabine Pilz

Kuchen backen - zweiter Teil

Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----------|
| Vorwort | Seite 4 |
| Inhaltsverzeichnis | Seite 6 |
| Einführung | Seite 8 |
| Zwei Kuchenböden, die immer gelingen | Seite 9 |
| Zutatenliste | Seite 10 |
| Allgemeine Hinweise | Seite 11 |
| Glutenfrei | Seite 12 |
| Veganes Eiweiß - Kichererbseneiweiß | Seite 14 |
| Dattelmus | Seite 15 |
| Gedeckter Apfelbiskuit Kuchen | Seite 16 |
| Zwetschgendatschi | Seite 18 |
| Apfelmustorte einmal anders | Seite 20 |
| Heidelbeerbiskuit | Seite 23 |
| Heidelbeerkuchen | Seite 24 |
| Süßkartoffelboden | Seite 25 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite 26 |
| Gewüzplätzchen ohne Mehl, Zucker und Ei | Seite 28 |
| Karotten Mohn Haselnuss Küchlein | Seite 29 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite 30 |
| Karottenmuffins mit Zucker | Seite 32 |
| Kürbis-Mango-Schnitten | Seite 35 |
| Apfelkuchen mit 800 g aufgetauter Apfelmasse | Seite 36 |
| Sauerkirschkuchen | Seite 37 |

| | |
|--|----------|
| Meine Geschichte geht weiter | Seite 38 |
| Nusskuchen | Seite 40 |
| Quittengeleetorte | Seite 41 |
| Rhabarberkuchen | Seite 42 |
| Schokoladenkuchen für unterwegs | Seite 43 |
| Weihnachtliche Rezepte - Lebkuchen ohne Ei | Seite 44 |
| Butterstollen | Seite 47 |
| Brownies ohne Zucker | Seite 49 |
| Lebkuchen | Seite 50 |
| Schokoplätzchen ohne Mehl | Seite 53 |
| Schoko Haselnuss Tröpfchen | Seite 54 |
| Vanillekipferl | Seite 55 |
| Weihnachtlicher Birnen-Walnusskuchen | Seite 56 |
| Zimtsterne | Seite 59 |
| Weihnachtlicher Mohnkuchen | Seite 60 |
| Vegane Plätzchen | Seite 62 |
| Hafertaler | Seite 63 |
| Veganer Kuchenboden aus Haferklei mit Keim | Seite 65 |
| Index | Seite 66 |
| Licht in allem - Schwingungsresonanzen | Seite 67 |
| Impressum | Seite 70 |

Zutatenliste

Grundzutaten

- Gemahlene Mandeln:
Ich verwende Mandeln mit und ohne Schale und je nach Verwendung grob- oder feingemahlen.
- Flohsamenschalen: in Apothekerqualität
- Tapioka:
Ist eine geschmacksneutrale Stärke, glutenfrei, auch als Sago bekannt. Es wird aus der Maniok-Wurzel hergestellt. Tapioka gibt es in Kügelchen oder fein vermahlen. Ich verwende beides. Die Kügelchen mahle ich in der Getreidemühle, wobei die Qualität hier nicht so ein wird.
- Buchweizen
- Erdmandelmehl
- Hirse
- Eier

Weitere Zutaten

- Kakaopulver oder Schokolade
- Backpulver:
Du kannst Backpulver auch mit Natron und ein wenig Zitronensaft oder Natron und etwas Apfelessig ersetzen.
- Zucker – wer möchte, ich verwende gerne Birkenzucker, L-Glycin oder Erygut.
- Kokosmilch
- Butter
- Vanille
- Mandelöl
- Erdnussöl
- Kokosöl

Allgemeine Hinweise

Im zweiten Teil glutenfrei backen habe ich Euch viele neue Rezepte zusammengestellt. Ich freue mich, wenn Ihr sie als Vorschlag oder Basis für eigene Ideen und Kreationen weiter verwendet. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Eine Besonderheit findet Ihr auf Seite 24. Dieser Heidelbeerkuchen ist zuckerfrei, laktosefrei, glutenfrei, lektinfrei und histaminfrei.

Wer sich Omas besonderes Familienrezept von mir glutenfrei umbauen oder ändern lassen möchte, schreibt mich an und ich sehe, was ich machen kann.

Ich arbeite generell ohne fertige Backmischungen, Füllstoffe sowie Zusatz- oder Ersatzstoffe. Meine Rezepte sind in der Regel mengenmäßig etwas größer als üblich, dafür entstehen daraus viele kleinere Backwerke zum Verschenken.

Wenn ich Kuchenböden herstelle, friere ich gerne einen Teil ein und spare mir für das nächste Mal diese Zeit.

Ich verwende generell Kokosmilch ohne Zusatzstoffe. Ihr könnt natürlich Mandelmilch, Hafermilch oder einen ähnlichen Milchersatz nehmen.



C29 H45 N5 O8 (chemische Formel für Gluten)

Glutenfrei

Gluten dient als Kleber beim Backen. Für Blätterteige und Hefeteige ist Gluten aus dem Weizen die bindende Grundzutat. Hier in diesem Buch zeige ich Euch, wie Ihr glutenfreie Hefeteige herstellen könnt. Blätterteige sind leider nicht möglich, weil Du den Teig nicht so dünn ausrollen kannst.

Gluten ist ein Protein, ein Klebereiweiß. Es kommt vor allem im Weizen, Roggen, in der Gerste, im Dinkel und Kamut vor. Hafer nimmt eine Sonderstellung ein und ist in der Regel glutenfrei. Da er im Herstellungsprozess oft über die gleichen industriellen Bänder läuft wie der Weizen, wird er hier mit dem Weizenstaub kontaminiert. Es gibt Hersteller, die den Produktionsablauf für Hafer separat regeln und somit auf die Packung „glutenfrei“ schreiben dürfen.

Menschen, die sehr früh kein Gluten vertragen, haben oft Zöliakie. Dies äußert sich mit Bauchschmerzen und Bauchkrämpfen, aber auch mit Übelkeit oder Durchfällen.

Gluten macht unseren Stoffwechsel träge. Am meisten hat die Leber damit zu tun, diese Klebereiweiße umzubauen, einzulagern und irgendwo abzulagern. Der Dünndarm kann sich entzünden und durchlässig werden für Moleküle, die hier noch nicht fertig verstoffwechselt sind. Gluten kann die Lymphgefäße verschlacken und die Fließgeschwindigkeit der Lymphe hemmen. Bei stärkeren Unverträglichkeiten können entzündliche Prozesse entstehen, die in Gelenken und Muskeln spürbar werden können.

Soja und Mais

Diese beiden Produkte verwende ich in meiner Küche nicht. Die Fertigprodukte sind oft genmutiert und Soja ist meist mit Pestiziden behandelt, auch wenn das BIO-Zertifikat aufgedruckt ist. Wer diese Produkte verwenden möchte und vor allem verträgt, kann sie gerne in seinen Speiseplan integrieren. Selbst hergestelltes Tofu ist eine Alternative.

Laktosefrei

Laktose ist Milchzucker und u.a. in der Kuhmilch und Muttermilch enthalten. Wir Menschen werden mit Lab im Magen geboren. Dieses Lab besteht aus den Enzymen Chymosin und Pepsin. Es dickt die Muttermilch im Magen ein und macht diese verdaubar. Nach circa dem ersten Lebensjahr entscheidet der Körper des Babys, ob er das Lab im Magen behält oder abstoßen wird. Wenn ein Mensch sich das Lab im Magen erhält, kann er auch weiterhin Produkte, die Laktose enthalten, verdauen. Aufmerksamen Mütter fallen diese Befindlichkeitsstörungen um das erste Lebensjahr herum auf. In einzelnen Fällen kann diese Phase auch später auftreten.

Meine Geschichte geht weiter ...

Gewitter

In diesem Haus bin ich aufgewachsen. Hier ist die Ostseite zu sehen mit dem Küchenfenster unten rechts, welches etwas geöffnet ist. Die beiden oberen Fenster waren später mein Zimmer. Auf diesem Foto sind noch die alten zweiflügligen Holzfenster mit den Oberlichtern zu sehen. Im Winter wurden von innen die Doppelfenster eingehängt. An diesem Fenster bin ich oft in der Nacht gestanden, wenn schwere Gewitter vorbeizogen. Nach dem Donner habe ich die Sekunden gezählt und wir haben so die Kilometer geschätzt, wie lange das Gewitter braucht, bis es bei uns ankommt. Im Winter hat sich zwischen den beiden Fenstern Wasser gebildet, welches regelmäßig gefroren war. Hübsche Eisblumen und kleine Eiszapfen bedeckten dann die Innenseiten der Fenster. Hin und wieder gab es im Januar, Februar heftige Wintergewitter, die manchmal so stark waren, dass diese Fenster geklirrt und gewackelt haben.



Sternenhimmel

In dem Garten, der rechts auf dem Bild zu sehen ist, habe ich oft im Gras gelegen und den Himmel beobachtet. Wenn mein Vati mir die Sterne erklärt hat, war ich hin und weg und hatte für nichts anderes mehr Sinn. Er erklärte mit den Nordstern, den großen und kleinen Wagen und wann ich sie wo und zu welcher Jahreszeit am Himmel finden konnte. Oft habe ich mich bei den langen Neujahrsspaziergänge zu Freunden und Verwandten in die Nachbardörfer mit ihm über die Sterne, über Gesundheit, Pflanzen und vieles mehr gesprochen.

Schokokuchen für unterwegs

Große Gugelhupfform mit 28 cm Durchmesser.

5 Eier

250 g Zucker oder Erygut schaumig schlagen

½ TL Salz dazu geben

1,5 PK Backpulver

250 g weiche Butter

130 g geschmolzene Vollmilchschokolade

3 EL Kakao = 40–50 g

200 g Buchweizenmehl

500 g gemahlene Mandeln

200 ml Kokosmilch

Alle Zutaten zu einem cremigen Teig vermengen. Die Kuchenform mit dem Backpapier auslegen und mit Öl einpinseln, dann dick mit Mandelmehl bestreuen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen, den Kuchen auf der unteren Schiene mit 170 °C und Unterhitze 55 Minuten backen. Die Stäbchenprobe durchführen und den Kuchen eventuell noch 5 Minuten mit ausgeschalteter Temperatur im Ofen lassen. Nun den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen.



Index

| | | |
|--|-------|---|
| Brownies | Seite | 49 |
| Buchweizen | Seite | 10, 16, 24, 25, 36, 43, 62 |
| Erdmandelmehl | Seite | 10, 13, 54 |
| Flohsamenschalen | Seite | 10, 16, 18, 23, 29, 47, 55 |
| Gluten | Seite | 4, 10, 11, 12, 13, 24, 47 |
| Hafer..... | Seite | 11, 12, 13, 63, 65 |
| Haselnüsse..... | Seite | 9, 24, 28, 29, 32, 36, 40, 42, 44, 50, 51, 52, 53, 54, 63 |
| Hirse | Seite | 9, 10, 15, 18, 20, 23, 32, 41, 42, 48, 55, 56, 63 |
| Histamin | Seite | 11, 13, 14, 24, 65 |
| Kichererbsenmehl, -schrot, -eiweiß | Seite | 13, 14, 16, 56, 62 |
| Laktosefrei..... | Seite | 11, 12, 13, 24, 65, 71 |
| Muffins | Seite | 32 |
| Mohn..... | Seite | 29, 60, 61, 65 |
| Nachtschattengewächsfrei | Seite | 13, 71 |
| Soja und Mais..... | Seite | 12, 42 |
| Süßkartoffel..... | Seite | 13, 24, 25, 37 |
| Tapioka..... | Seite | 10, 17, 18, 20, 23, 24, 29, 32, 40, 41, 42, 44, 47, 56, 58, 60, 62, 65 |
| | | |



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING – I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen