

GESUNDE BROTE BACKEN + ZUCKERFREIE DESSERTS + LEVANTE KÜCHE

**Gesund und ausgewogen ernähren mit
Superfood-Brotten, zuckerfreien
Desserts und levantinischer Küche**

3 IN 1-BUCH

WOLFGANG SONNSCHEIDT

Gesunde Brote backen
+
Zuckerfreie Desserts
+
Levante Küche

3 in 1 Buch

Ballaststoffreiches Brot selber
backen, gesunde Desserts
ohne Haushaltszucker &
levantinische Küche

Autor: Wolfgang Sonnscheidt

Gesunde Brote backen

Ballaststoffreiches Brot selber
backen mit Dinkel, Buchweizen,
Samen, Nüssen & Co. -
Proteinreiche Superfood Brot-
Rezepte inkl. Brotaufstriche

Unser täglich Brot

Brot und Brötchen sind aus der deutschen Ernährung fast nicht weg zu denken. Im Durchschnitt isst jeder Deutsche fast 60 Kilogramm Brot im Jahr. So viele verschiedene Brotsorten wie in Deutschland gibt es nirgendwo sonst in der Welt.

Ursprünglich bestand Brot nur aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Sauerteig. Doch mehr und mehr wird die industrielle Herstellung von Brot durch Zutaten und Zusatzstoffe wie Zucker und Enzymen beschleunigt und vereinfacht. Bei verpacktem Schnittbrot wird die Haltbarkeit durch Konservierungsstoffe verlängert. Zusätze wie Ascorbinsäure beschleunigen die Herstellung, da dadurch der Teig schneller reift und Emulgatoren verleihen ihm mehr Volumen.

Um dem Brot eine dunklere Farbe zu geben, werden dunkelfärbende Stoffe wie Malzextrakt, Karamell- oder Zuckerrübensirup hinzugegeben und suggerieren so einen hohen Anteil an Vollkornmehl. Bei fertig verpacktem Brot müssen die Zutaten aufgelistet werden, beim Bäcker müssen die Zutatenlisten einsehbar sein. Aber wer macht sich schon die Mühe, all das durchzulesen und zu verstehen?

Was braucht ein gutes, schmackhaftes Brot? Ein Brot ohne Weizen und Zucker, dafür mit Superfoods ist lecker und gesund. Du kannst die Zutaten variieren oder ergänzen und so einen ganz neuen Brotgenuss kreieren. Doch bevor wir zu den Rezepten kommen, will ich hier etwas über unsere Hauptnahrungsmittel Weizen und Zucker berichten und warum es gut sein kann, darauf zu verzichten.

Ein Hinweis noch an dieser Stelle: Für das eigene Brot gibt es neben den Zutaten, Rührschüssel und Knethaken zwei sehr gute und hilfreiche Utensilien, die dir das Backen erleichtern. Zum einen eine praktische, flexible Brotbackform aus Silikon sowie ein hilfreiches Gärkörbchen.

Weizen, Zucker und Co.

Weizen ist ein Grundnahrungsmittel. Und als dieses ist es in den letzten Jahren stark in Verruf gekommen. Viele „Zivilisationskrankheiten“ wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden dem hohen Weizenkonsum zugeschrieben. Auch Depressionen und Schlafstörungen werden mit Weizen in Verbindung gebracht. Weizen scheint problematischer als die anderen Getreidesorten zu sein, weil die Pflanze in den letzten 70 Jahren durch Züchtung sehr stark verändert wurde, nicht nur äußerlich.

Weizen verursacht bei manchen Menschen so unangenehme Erscheinungen wie Blähungen und Verstopfung, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Etwa elf Prozent der Menschen leiden unter einer Weizenunverträglichkeit. Bislang ging man davon aus, dass es das Bindereiweiß Gluten im Weizen ist, das die Beschwerden auslöst. Neuere Studien vermuten allerdings andere Gründe: bestimmte Eiweiße aus dem Weizen, sogenannte ATIs könnten Entzündungen im Darm auslösen. Denn obwohl der Glutengehalt im Dinkelmehl höher als im Weizen ist, vertragen viele Menschen das Dinkelmehl. Also spricht viel dafür, dass der Grund für die Unverträglichkeit nicht ausschließlich auf Gluten zurückzuführen ist.

Wenn du nach dem Verzehr von Weizenprodukten Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Kopfschmerzen bekommst, versuche einmal konsequent auf Weizen zu verzichten und stattdessen zum Beispiel Dinkelmehl zu nehmen. Allerdings steckt Weizen nicht nur im Weißbrot, Baguette und Brötchen. In einem Dinkel- oder Roggenbrot vom Bäcker wird immer auch Weizen verarbeitet. Erlaubt sind bei diesen Broten bis zu 10 Prozent Weizenmehl.

Als Grundnahrungsmittel ist Weizen in vielen Lebensmitteln enthalten, auch in solchen, in denen wir ihn gar nicht vermuten: In Eiscreme, Wurstaufschnitt, Fertiggerichten, Fertigsoßen und weiteren verpackten Lebensmitteln. Du erkennst Weizenbestandteile an Bezeichnungen wie Weizenmehl, Weizenkleie, Weizenkeime und modifizierte Stärke.

Ein weiterer Hauptbestandteil unserer Nahrung ist Zucker. Deutsche verbrauchen ca. 34 Kilogramm Zucker pro Jahr. Das sind etwa 24 Teelöffel Zucker pro Tag! Davon ist reiner Zucker in Form von Haushaltszucker und Würfelzucker allerdings der geringste Teil. Denn Zucker kommt versteckt in fast allen Lebensmitteln und Getränken vor. Zucker ist in Brot, Wurstwaren, Chips, vegetarischen Brotaufstrichen, Räucherlachs, Pizza, Ketchup, Getränken, Gewürzgurken, Naturjoghurts und besonders in Fertiggerichten enthalten. Besonders zuckerreich sind meist auch die fettreduzierten Lebensmittel, denn durch die Fettreduzierung wird auf die geschmacksverstärkende Wirkung des Fetts verzichtet, dafür wird stattdessen Zucker verwendet.

Zucker ist nicht nur Geschmacksverstärker, sondern auch ein beliebtes und sehr günstiges Konservierungsmittel. In einem Brot dürfen bis zu 10 Prozent Zucker enthalten sein. Bei einem 500 Gramm schweren Brot also bis zu 50 Gramm Zucker. Das entspricht 12 Stück Würfelzucker! Die immer häufiger angebotenen Eiweißbrote aus der Bäckerei enthalten häufig sogar noch mehr Zucker als herkömmliche Brote.

Neben den bekannten Gesundheitsrisiken von Zucker wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies wird vermutet, dass Zucker süchtig macht. Bei einem totalen Verzicht auf Zucker kann es für einige Tage

zu Entzugerscheinungen wie Müdigkeit, Gereiztheit und Kopfschmerzen kommen.

Zucker ist ein Vitaminräuber. Unser Körper braucht zur Verdauung von Zucker das Vitamin B1. Da Zucker dieses Vitamin nicht mitbringt, holt es sich der Körper von anderer Stelle. Und damit kann bei hohem Zuckerkonsum ein Mangel an Vitamin B1 entstehen. Da dieses Vitamin an fast allen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist, hat ein hoher Zuckerverbrauch Auswirkungen auf unseren ganzen Körper.

Zucker erkennst du an so vielen unterschiedlichen Bezeichnungen, dass der Begriff „versteckter Zucker“ mehr als gerechtfertigt ist. Ich zeige dir hier einige der am häufigsten verwendeten Bezeichnungen, hinter denen sich Zucker verbirgt:

- Zutaten, die auf „ose“ enden: Glukose, Saccharose, Dextrose, Raffinose, Fructose, Maltose, Laktose
- Fruktosesirup, Glukosesirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Stärkesirup, Karamellsirup, Ahornsirup
- Maltodextrin, Weizendextrin
- Laktose, Milchzucker, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
- Maltose, Malzextrakt, Gerstenmalz, Gerstenmalzextrakt
- Traubenzucker, Traubensüße
- Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kandis

Weitere Zutaten in gekauftem Brot sind Enzyme, Emulgatoren, und verschiedene Milchprodukte. Sie alle dienen dazu, die industrielle Produktion von Brot zu beschleunigen und uns mit Konsistenz, Farbe und einer verführerischen Kruste zu überzeugen. Doch ein gutes Brot braucht all das nicht.

In den Rezepten dieses Buches wirst du keinen Weizen und keinen Zucker mit Ausnahme von Agavendicksaft, Ahornsirup und Honig finden. Herkömmliches Backpulver enthält zu einem geringen Anteil auch Weizenstärke. Das von mir verwendete Bio-Weinsteinbackpulver enthält keine Weizenstärke. Zur Sicherheit schaue beim Kauf kurz auf die Inhaltsstoffe, wenn du jede Form von Weizen vermeiden willst.

Ich zeige dir, dass es einfach und schnell geht, deine Brote selber zu machen. Du entscheidest selbst, was in deinem Brot enthalten ist und was nicht. In der richtigen Zusammensetzung werden daraus Brote, die gut verträglich, günstig, gesund und lecker sind.

Superfoods

Seit einigen Jahren ist diese Bezeichnung zum Inbegriff der gesunden Ernährung geworden. Superfood ist immer unverarbeitet, mit einem besonders hohen Anteil an gesundheitsförderlichen Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Ihnen wird ein positiver gesundheitlicher Effekt zugeschrieben.

Superfoods gab es schon immer und überall auf der Welt. Die Bezeichnung „Superfood“ ist dagegen neu. Und damit werden auch „neue“ Lebensmittel bei uns eingeführt, die uns einen positiven Effekt auf unsere Stimmung, den Alterungsprozess und die allgemeine Gesundheit versprechen. Dabei gibt es auch bei uns schon lange Superfood, nur heißt es Grünkohl, Spargel, Brokkoli und Karotte. Auch die heimische Heidelbeere, Grünkern und Leinsamen gehören zu den Superfoods.

Im Anhang findest du weitere Informationen zu den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen.

Amaranth

Amaranth ist eine Getreideart aus den Anden in Südamerika. Es besitzt mehr Vitamine und Mineralstoffe als viele andere Getreidearten. Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink sind in einer großen Menge enthalten. Zudem weist Amaranth einen hohen Anteil an Vitamin E sowie Vitaminen des B-Komplexes und viele Ballaststoffe auf.

Chiasamen

Chiasamen kommen ursprünglich aus Südamerika. Sie enthalten sehr wenig Kohlenhydrate und viel Eiweiß und Ballaststoffe. Reich an Kalzium und mit einem hohen Anteil

an gut verwertbarem Eisen sind sie fast unverzichtbar bei einer veganen Ernährung.

Chiasamen machen satt, weil sie im Magen aufquellen. In Wasser aufgelöst, entsteht eine gelartige Konsistenz. So können Veganer sie gut als Ersatz für Eier beim Backen verwenden.

Die europäische Lebensmittelbehörde empfiehlt, nicht mehr als 15 g Chiasamen pro Tag zu verzehren. In den USA liegen die Empfehlungen bei knapp 30 g pro Tag.

Brokkoli und Blumenkohl

Sie haben viel gemeinsam, obwohl sie sich in Farbe und Größe deutlich unterscheiden. Mit einem sehr geringen Kaloriengehalt und viel Kalzium sowie Vitamin C sind die beiden eine gute Kalziumquelle für Veganer und Menschen mit einer Laktoseintoleranz. Die Nährstoffe bleiben am besten erhalten, wenn sie roh oder nur leicht gedünstet verzehrt werden.

Grünkohl

Bei uns kennt man Grünkohl vor allem als herzhaftes Essen während der kalten Jahreszeit. In den USA ist „Kale“, so heißt Grünkohl dort, ein nicht wegzudenkender Bestandteil einer gesunden Ernährung. Ob im Salat, im Smoothie, als Kapseln, Grünkohl ist dort allgegenwärtig.

Je grüner ein Gemüse, desto höher der Chlorophyll-Gehalt. Chlorophyll wird eine gesundheitsstärkende Wirkung nachgesagt. Grünkohl hat den höchsten Anteil an Chlorophyll der essbaren, heimischen Gemüsearten und zählt zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt. Grünkohl liefert viel Kalzium, Eisen, Vitamin K und Vitamin C sowie eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe. Das in

Grünkohl enthaltene Eiweiß ist eine hervorragende Alternative zu tierischem Eiweiß.

Karotten

Karotten sind schmackhaft, kalorienarm und stecken voller Vitamine. Karotten zählen zu den Spitzenreitern der Carotinoidlieferanten. Carotinoide sind vor allem wichtig für Augen, Haut und Herz. Karotten wird eine positive Wirkung bei Diabetes nachgesagt.

Die in Karotten enthaltenen Vitamine werden besser vom Körper aufgenommen, wenn die Karotte mit etwas Fett verarbeitet oder gegessen wird.

Nüsse, Kerne und Samen

Nüsse und Kerne sind gute Eiweißlieferanten und tragen viele ungesättigte Fettsäuren in sich. Als Snack, als Zutat zu Müsli und natürlich im Brot sättigen sie und versorgen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen. Nüsse haben eine hohe Nährstoffdichte. Das bedeutet, es reichen kleine Mengen, um satt zu werden und einen beträchtlichen Teil des täglichen Nährstoff- und Vitalstoffbedarfs zu decken.

Nussallergien sind weit verbreitet, in Deutschland vor allem bei Haselnüssen und Mandeln, aber auch Erdnussallergien sind weit verbreitet, wobei Erdnüsse keine Nüsse sind, sondern zu den Schalenfrüchten zählen. Wenn du eine Nussallergie hast, wirst du wahrscheinlich nicht auf alle Nüsse reagieren. Suche dir die Nüsse und Kerne aus, die du gut verträgst.

Mandeln sind besonders reich an Eiweiß und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalzium und Kupfer sowie B-Vitamine und Vitamin E.

Haselnüsse und Walnüsse gelten als „Brainfood, da sie durch einen hohen Lezithingehalt die Konzentration und das Gedächtnis stärken. Beide Nussarten haben den höchsten Anteil an gesunden Fetten unter den europäischen Nüssen, der Eiweißgehalt liegt mit 12,6 g - 14 g pro 100 g im Mittelfeld.

Pistazien galten als „Speise der Könige“. Sie haben mit 50 % zwar einen hohen Fettanteil, allerdings sind es ausschließlich die „guten“ Fette. Neben vielen Vitaminen enthalten sie so wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Der hohe Fettgehalt gepaart mit einem hohen Eiweißanteil führt zu einer schnellen Sättigung.

Kerne und Samen sind vielfältig verwendbar. Als Snack, in Salaten, im Müsli oder in Teigwaren liefern sie neben viel Eiweiß und gesunden Fetten viele lebenswichtige Mineralien und Vitamine. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne kannst du selbst in einer Pfanne ohne Öl rösten, sie schmecken dann besonders gut.

Beeren

Je dunkler eine Beere, desto mehr Antioxidantien stecken in ihr. Antioxidantien sind so genannte Radikalfänger, die schädliche Produkte unseres Stoffwechsels abbauen und so entscheidend zu unserer Gesundheit beitragen. Die heimischen dunklen Beeren wie Heidelbeere, Brombeere oder rote Stachelbeeren haben einen ähnlich hohen Anteil an Antioxidantien und Vitaminen wie Goji-Beeren oder die Açaï-Beere, die meist lange Transportwege hinter sich und eine eher unklare Herkunft haben.

Grünkern und Dinkel

Grünkern ist das unreif geerntete Korn des Dinkels. Grünkern wird als Nervennahrung bezeichnet, da er einen

hohen Anteil Vitamin B und Mineralstoffen wie Magnesium, Phosphor und Kieselsäure enthält. Dessen wird eine positive Wirkung auf Denk- und Leistungsvermögen zugeschrieben. Für Vegetarier und Veganer ist Grünkern eine gute Eiweiß- und Eisenquelle.

Dinkel ist zwar eine Weizenart, aber für Personen, die Probleme mit Weizen haben, meist eine sehr gute Alternative. Ein weiterer Vorteil von Dinkelmehl ist, dass es wie Weizenmehl verarbeitet wird. Dinkel hat einen höheren Anteil an Vitaminen, Mineralen, Ballaststoffen und Eiweiß als Weizen.

Kurkuma

Kurkuma ist Bestandteil jeder Currymischung. Es gehört zu den Ingwergewächsen. Kurkuma wird eine bedeutende gesundheitliche Wirkung nachgesagt. In der Ayurvedischen Heilkunst ist es unverzichtbar bei der Behandlung von Entzündungen, Rheuma und Magenbeschwerden. In Studien untersuchen Mediziner und Biologen derzeit, ob Kurkuma eine Heilwirkung bei Krebs und Depressionen hat.

Dein eigenes Brot

Um dein eigenes Brot zu backen brauchst du keine besonderen Utensilien. Ein Mixer oder eine Küchenmaschine mit Knethaken, eine Kastenform und ein Backofen reichen aus. Die Rezepte, die ich hier für dich zusammengestellt habe sind einfach und schnell zuzubereiten.

Jedes Brot kannst du abwandeln, indem du den Teig mit anderen Zutaten nach deinem Geschmack kombinierst. Oder die Zutaten mit einem anderen Teig. So entstehen deine persönlichen Lieblingsbrote. Und als Beitrag zu einer Party sind sie schnell und einfach gemacht.

Brot lagerst du am besten bei Zimmertemperatur und mit der Schnittfläche nach unten auf einem Holzbrett. Den Laib kannst du mit einem sauberen Küchentuch abdecken, so bleibt dein Brot länger frisch.

Rezepte mit Dinkelmehl

Dinkelmehl ist gesund und schmackhaft. Mit einem hohen Eiweißanteil ist es die ideale Grundlage für dein Brot.

Gewürzbrot

Je nach Geschmack können für dieses Brot unterschiedliche Gewürze verwendet werden. Einen besonderen Geschmack verleihen Anis und Fenchel.

Deine Zutaten:

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 4 EL Braunhirsemehl
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 50 g frisch geschroteter Leinsamen
- 50 g Sesam
- 1 TL Meersalz
- Nach Belieben Anis, Koriander, Fenchel oder Kümmel
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 1 Päckchen Bio-Trockenhefe oder 1 Würfel Bio-Frischhefe

Zubereitung:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Erkalten lassen. Dinkel- und Braunhirsemehl, die Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen sowie das Salz in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Gewürze nach Belieben hinzufügen. Hefe und den Essig in das Wasser geben und anschließend unter die Mehl- und Gewürzmischung geben. Teig gut durchkneten und mit

einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen.

Kastenform mit Backpapier auskleiden oder mit Trennspray einsprühen. Nach der Gehzeit den Teig erneut gut durchkneten und in eine Kastenform füllen. Die Oberfläche mit einem Messer einritzen, damit die Kruste nicht reißt. Teig erneut für 45 Minuten in der Kastenform ruhen lassen. Vor dem Backen die Oberfläche des Brotes mit Wasser einreiben.

Den Backofen nicht vorheizen, sondern das Brot in den kalten Backofen schieben und bei 200 °C etwa 1 Stunde bei Ober- und Unterhitze backen.