

Susanne Balázs

WIRKSTATT KÜCHE

Kochen und Backen bei
Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien

Inhalt

Vorwort Victor von Toenges 12

Vorwort Johann Schmid 14

Einleitung 16

Grundlagen Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien 20

Alternativen zu Kuhmilch, Hühnerei und Weizen 21

Kuhmilch 21

Hühnerei 24

Weizen und Gluten 26

Hirse 27

Buchweizen 28

Quinoa 28

Amaranth 29

Reis 29

Mais 29

Worauf ist beim glutenfreien Backen zu achten? 30

Hefe 31

Gewürze und Kräuter 32

Allgemeines zum Würzen 32

Kräuter 33

Gewürze 33

Physiologische Wirkungen von Gewürzen und Kräutern 34

Die richtige Anwendung von Gewürzen und Kräutern 36

Verwendungsmöglichkeiten 36

Salz 37

Allgemein 37 •

Steinsalz 38

Meersalz 38

Himalajasalz 38

Zu hoher Kochsalzverbrauch ist gesundheitsschädlich 39

Jod und Fluor im Salz 39

Geschmacksverstärker Glutamat 40

Aspergillus niger 40

Histamin 42

Hyper- oder Hypoaktivität 44

Lebensmittelqualität 45

Empfehlenswerte, zertifizierte Bio-Produkte 46

Produkte aus IP und Hors-sol meiden 48

Ernährungsumstellung in der Familie 48

Prävention und Gesunderhaltung 49

Wasser 50

Die drei Hauptmahlzeiten 51

Der Säure-Basen-Haushalt 53

Gesunde Vollwerternährung 54

Vollkorn 54

Die Zubereitung von Getreide 55

Quinoa 57

Amaranth 57

Reis 57

Kartoffeln 57

Keime und Sprossen 58

Fette und Öle 58

Süssungsmittel 60

Künstliche Süsstoffe 60

Natürliche Süßungsmittel 60

Gesundes Essen für Kinder 62

Rezepte Neue Lebensfreude aus der Wirkstatt Küche 66

Menüplan 66

Abkürzungen und Fachbegriffe 70

Zutaten für die Rezepte 71

Frühstück 75 ^N

Müesli 76

Hirsebrei 77

Fleischlose Gerichte 79

Gemüsebouillon 80

Hirsegriess-Suppe 81

Kürbissuppe 82

Karotten-Suppe mit Amaranth 83

Endivien-Salat 84

Gefüllte Auberginen 85

Linsengericht 86

Gemüse-Reis 87

Gefüllte Peperoni 88

Buchweizen-Eintopf 89

Amaranth-Gratin 90

Amaranth-Burger 91

Gemüse-Stroganoff 92

Omeletten 93

Falafel 94

Curry-Knöpfli 95

Sellerie-Schnitzel 96

Hirse-Auflauf 97

Hirsotto 98

Hirseburger 99

Kartoffel-Auflauf 100

Kartoffelstock 101

Gschwellti 102

Gewürzkartoffeln mit Gemüse 103

Chjcoree-Gratin 104

Hörnli-Auflauf 105

Mais-Pasta mit Rucola 106

Quinoa-Tomaten 107

^
<
z
~

Gerichte mit Fleisch 109

Beef-Burger 110
Chicken-Nuggets 111
Wok 112
Geflügel-Cordonbleu 113

Tofu-Rezepte 115

Tofu im Wok 116
Asiatischer Reis mit Tofu 117
Spaghetti Soja-Bolognese 118
Tofu-Spiesse 119

Saucen 121

Grundsauce für Salate 122
Salatsauce verfeinert 123
Senf-Dill-Sauce 124
Ketchup 125
Mayonnaise Grundrezept 126
Mandelmayonnaise 127
Senf 128
Avocado-Aufstrich 129
Waffel-Bruschetta 130
Marroni-Sauce warm 131
Warme Gemüsesauce 132
Schalottenbutter 133
Kräuterbutter zu Grilladen 134
Paprika-Butter pikant 135

^

Brot, Pizza, Waffeln 137

Kastenbrot 138
Dinkelbrot ohne Hefe 139
Hirse-Brot 140
Waffeln 141
Hirsewaffeln 142
Dinkelwaffeln 143
Amaranth-Waffeln 144
Quinoa-Waffeln 145
Würzige Kartoffel-Waffeln 146
Pizzateig-Grundrezept 147
Mais-Brot 148
Reis-Brot 149

Guetzli 151

Gewürz-Guetzli 152
Vanille-Herzli 153
Sesam-Carob-Guetzli 154
Nuss-Stengeli 155
Samichlaus-Stiefeli 156
Zimtsterne 157
Pausen-Riegel 158
Kafi-Begleiterli 159

Kuchen, Biberfladen, Cakes, Wähen 161

Süßes Fruchtbrot 162
Biberfladen 163
Apfel-Muffins 164
Beeren-Muffins 165
Carob-Kokos-Muffins 166
Orangen-Muffins 167
Buchweizenkuchen mit Apfel 168
Kokos-Cake 169
Advents-Cake 170
Rustico-Kuch.en 171
Fruchtwähe 172
Wähenguss 173

Süßspeisen 175

Früchte-Creme 176
Schokoladen-Mousse 177
Mocca-Creme 178
Schokoladen-Creme 179
Hirnbeer-Orangen-Glace 180
Früchte-Glace 181
Griessköpflli 182
Hirse-Pudding mit Sanddorn 183

Drinks und Shakes 185

Mandel-Drink 186
Getreide-Drink 187
Bananenshake 188
Himbeer- oder Erdbeershake 189
Schokoshake 190
Kokosshake 191
Orangen-Sesam-Shake 192
Mocca-Shake 193

Anhang **Stichwortverzeichnis** 196

Produzentenadressen 200