



Allergenfrei kochen

Ei Ersatz, Pflanzenmilch, Kressesenf, glutenfreies Mehl



Die eigene Küche im Haus



- **Wie wichtig die eigene Küche im Haus ist, zeigt sich allein an den Anforderungen der Kostformen, aber auch Intolleranzen oder Allergien der einzelnen Tischgäste**

14 Hauptallergene

2020

- Eier
- Sesam
- Soja,
- Milch
- Sellerie
-  Getreide
- Senf
- Fische,
-  **Krebstiere (Krustentiere)**
- Erdnüsse
- Nüsse
- Weichtiere
- Lupinen
- Schwefeldioxid & Sulphit

Die besten Ei-Alternativen

2020

Stärke

Stärke wird mit Wasser angerührt.

Eignet sich für Kuchen und Gebäck.

Ein Esslöffel Stärke ersetzt ein Ei.



Die besten Ei-Alternativen

2020

Ei-Ersatzpulver

Hauptsächlich aus Maisstärke & **Lupinenmehl**

Kann einfach mit Wasser angerührt werden.

Für leichtes Gebäck, Kuchen oder Bratlinge

Teelöffel Ei-Ersatzpulver + 40 ml Wasser ersetzt 1 Ei

In Reformhäusern, Bioläden & gut sortierten Supermärkten erhältlich



Die besten Ei-Alternativen

2020

Einfach und günstig **selbst machen**.

2 EL Mehl, 2 EL Öl, 2 EL Wasser & 1 EL
Backpulver aufschlagen = 1 **Ei**

Wichtig: Erst Backpulver mit Mehl vermischen



Die besten Ei-Alternativen

2020

Reife Banane

Eignet sich gut für Kuchen.

Einfach zerdrücken & in den Teig einrühren.

½ Banane entspricht einem Ei.

Banane schmeckt im Gebäck leicht durch.



Die besten Ei-Alternativen

2020

Apfelmus

Sehr gut bei Muffins & feuchten Teigen.

Apfelgeschmack geht beim Backen fast vollständig verloren.

80 g Apfelmus entsprechen einem Ei.



Die besten Ei-Alternativen

2020

Leinsamen

Gut bei Vollkorng Gebäck.

2 EL gemahlene Leinsamen mit 3 EL Wasser
vermengt ersetzen ein Ei.



Die besten Ei-Alternativen

2020

Johannisbrotkernmehl

Natürliches Verdickungs- & Bindemittel.

Gut für kalte Speisen

Zum Verdicken von Süßspeisen wie Cremes, Puddings, Eis

Auch für Soßen & Suppen.



Dosieranleitung verschiedener Bindemittel

2020

Dosierung von **Kartoffelstärke**

Für je 500 ml Flüssigkeit

Soßen: 10 - 15 g

Cremes: 20- 25 g

Pudding: 40- 45 g

Tortenguss: 1 EL auf 250 ml Flüssigkeit (Fruchtpüree durch ein Sieb streichen, mit Saft und Stärke 1 Min. köcheln lassen)

Für lockere Muffins und Kuchen kann die gesamte Mehlmenge bis zu 50% durch Kartoffelstärke ersetzt werden.

Dosierung von **Pfeilwurzstärke**

Für 100 ml Soße: 3 g Für 500 ml Soße: 1 geh. TL Backen: Auf 1 kg Mehl ca. 40 g Pfeilwurzstärke

Dosierung von Agar-Agar

Für festes Frucht-Gelee oder einen Tortenguss:

Für 200 ml Flüssigkeit benötigt man $\frac{1}{4}$ TL davon (entspricht 2 Blatt Gelatine)

Damit eine Bindung erfolgt, muss Agar-Agar aufgekocht werden

Dosierung von Johannisbrotkernmehl

Schlagsahne: 1 g Johannisbrotkernmehl in 250 ml steife Schlagsahne unterrühren

2020

Marmelade: Für 250 g **Obst und etwas Wasser** -> 2 g Johannisbrotkernmehl.

Tortenguss: Für 100 ml Flüssigkeit -> 2 g JBM.

Salatsoßen: 1-2 g JBM in Dressings rühren.

Kaltschalen: Für 100 ml kalte Flüssigkeit -> 1 g JBM (kalt einrühren & 15 Minuten quellen lassen)

Saucen & Brühen: Für 100 ml -> 1 g JBM (vor dem Aufkochen zugeben)

Aufläufe & Gratins: 1 g JBM ersetzt ein Ei.

Eis: 1 g JBM als Zugabe pro 200 g Eiszubereitung/ Eisrohmasse unterbindet die Kristallbildung.

Dosierung von Pektin

15 g für 700 g Flüssigkeit oder 100 g Obst

Dosierung von Guarkernmehl

2 g für 150 g kalte Dressing, 2 g für 200 g Suppe

Dosierung von Hirse, Dinkel, Mais, Linsenmehl, Kichererbsenmehl, Reismehl.

= 50 g pro Liter mit einer normalen Bindung,

= 60 g pro Liter, wenn Zutaten noch Fond enthalten, z.B. blanchiertes Gemüse oder TK Obst etc.

Die Dosierung spezieller Bindemittel von diversen Herstellern wie Biozoon sind auf der jeweiligen Verpackung abgedruckt.

Die besten Milch-Alternativen

2020

- Quinoa-Milch
- Hanf- und Aloe Vera-Milch
- Milch aus Sonnenblumen/Kürbiskernen
- Leinsamenmilch mit Vanille
- Reismilch
- Hafermilch?



Aus nahezu allen Cerealien können Sie eine/n Pflanzendrink / Milchalternative herstellen.

Die besten Milch-Alternativen

2020

Pflanzenmilch aus praktisch jedem pflanzlichen Saatgut möglich

Kann geschält, roh oder flockig (bei Getreide) oder geröstet (bei Sesam, Haselnuss, Mandel usw.) verwendet werden.

Mischung von Samenkörnern.

Haltbarkeit von natürlichen Pflanzenmilchprodukten

In der Regel bei 4°C bis zu drei Tage, bei 0°C bis zu 10 Tagen.

Die besten Milch-Alternativen

2020

Die wesentlichen Bestandteile

Samen	Kornart	g je Liter	Einweichen	Wassertemperatur	Modelrezept
Amaranth	Flocken	150 g	nein	warm	Flocken
Mandeln	Roh/Geröstet/Gemahlen	100–150 g	8 Std.	Zimmertemperatur	Nüsse
Haselnuss	Roh/Geröstet	100–150 g	8 Std.	Zimmertemperatur	Nüsse
Erdnuss	Roh/Geröstet	100–150 g	8 Std.	Zimmertemperatur	Nüsse
Reis	Vollkorn, Weiß/Semi-vollkorn	40 g	Nein	warm	Getreidekorn
Kastanien	Geröstet/gekocht	150 g	8 Std.	Zimmertemperatur	Nüsse

Die besten Milch-Alternativen

2020

Die wesentlichen Bestandteile

Kürbiskern	Roh ohne Schale	100 g	Nein	Lauwarm	Kleine Körner
Sonnenblumenkern	Roh ohne Schale	100 g	Nein	Lauwarm	Kleine Körner
Quinoa	Roh	40 g	Nein	Warm	Getreidekörner
Sesam	Geröstet	100-150 g	6-8 Std.	Lauwarm	Kleine Körner
Soja	Roh	70-100 g	8-12 Std	Zimmertemperatur	Soja
Buchweizen	Roh	40 g	Nein	Warm	Getreidekörner

Die besten Milch-Alternativen

2020

Kokosmilch

Zutaten:

1 l heißes Wasser (80°C), 200 g getrocknete Kokosnuss/Raspeln, 10 g Kokosöl gute Qualität

Zubereitung

1. Kokosflocken in ein hohes, schlankes Rührgefäß geben
2. Mit dem Stabmixer trocken mixen
3. Kokosflocken mit kochenden Wasser übergießen
4. 1 Minute durchmixen
5. 5-6 Minuten warten und nochmal mixen.
6. Masse in den Milchmaker/Nussmilchbeutel füllen & abseihen.
7. Mit Kokosöl abschmecken.
8. bis zu 5 Tagen im Kühlschrank haltbar.

Die besten Hilfsmittel zur Herstellung von Pflanzenmilch

2020



Die besten Getreide Alternativen

2020

Glutenfreie Mehle

- Amaranth Mehl
- Braunes Reismehl / Vollkornreismehl
- Buchweizenmehl
- Chia Mehl
- Hafermehl (aber NUR zertifiziert glutenfreies!)
- Hirse Mehl
- Leinsamenmehl
- Maismehl
- Montina Mehl
- Quinoa Mehl
- Sorghum Mehl (Milo Mehl)
- Teffmehl



Die besten Getreide Alternativen

2020

GLUTEN-ERSATZ BEIM BACKEN

Verwendung von Bindemitteln in glutenfreien Mehlen/Mehlmischungen: Xanthan Gum/ Guarkernmehl / Johannisbrotmehl / gemahl. Flohsamenschalen

In gekauften Mehlmischungen bereits enthalten

Als Bindemittel z.B. Xanthan, Guarkernmehl, Johannisbrotmehl & gemahlene Flohsamenschalen

Beste Ergebnisse mit Xanthan oder Guarkernmehl

Die besten Getreide Alternativen

2020

Für Brot, Pizza & Backwaren die mit Hefe gebacken werden:

250 g glutenfreies Mehl + 1 TL Xanthan Gum

250 g glutenfreies Mehl + 1,5 TL Guarkernmehl/ Johannisbrotkernmehl

Für Kuchen, Muffins und schnelles Brot:

250 g glutenfreies Mehl + ½ TL Xanthan Gum

250 g glutenfreies Mehl + ½ - ¾ TL Guarkernmehl/Johannisbrotkernmehl

Für Kekse und Plätzchen:

250 g glutenfreies Mehl + ½ TL Xanthan Gum

250 g glutenfreies Mehl + ½ - ¾ TL Guarkernmehl/Johannisbrotkernmehl

Die besten Getreide Alternativen

2020

Glutenfreie Reismehle

- Weißes Reismehl
- Klebreismehl / Süßes Reismehl
- Vollkornreismehl



Die besten Getreide Alternativen

2020

Glutenfreie Stärkemehle

- Kartoffelmehl / Kartoffelstärke
- Maisstärke / Speisestärke
- Pfeilwurzelmehl / Maranta Mehl
- Tapiokamehl / Tapiokastärke



Die besten Getreide Alternativen

2020

Rezept

Allzweck-Mehlmischung mit Kartoffelstärke

Weißes Reismehl 280 g

sehr feines Vollkornreismehl 160 g

Klebreismehl 30 g

Kartoffelstärke 190 g

Tapiokastärke 60 g



Die besten Getreide Alternativen

2020

Glutenfreie Nussmehle

- Kokosmehl
- Kastanienmehl



Die besten Getreide Alternativen

2020

Rezept

Kokosmehl, Mandelmehl und andere Nuss-Mehle lassen sich ganz einfach selbst herstellen. Beim Mandel-Mehl z.B. einfach rohe, geschälte (blanchierte) Mandeln nehmen und in einer elektrischen Mühle zu feinem Mehl mahlen – Aber Vorsicht! Wenn man zu lange mahlt, erhält man Mandelbutter. Bei **Kokosmehl** verwendet man die gerösteten Kokosflocken bzw. Kokosraspeln und mahlt diese fein zu Mehl. Diese Herstellungsart kann bei allen Nüssen angewendet werden. Das Mandelmehl und andere Nussmehle wie Kastanie, Haselnuss, Walnuss, Cashew-Nuss, Macadamia-Nuss, Pistazien bringen Geschmack, Textur und Proteine in die glutenfreien Backwaren.



Die besten Getreide Alternativen

2020

Hülsenfrucht Mehle

- Kichererbsen-mehl
- Rotes Linsenmehl
- Bohnenmehl (meist Mischung aus mehreren Bohnenmehlen)



Die besten Getreide Alternativen

2020

Pizza ohne Mehl

Zutaten

7 g	Trockenhefe oder ein halber Würfel frische Hefe
1 TL	Zucker
100 ml	Wasser
100 g	Reismehl
100 g	Kartoffelmehl
50 g	Rotes Linsenmehl
10 g	Flohsamenschalen gemahlen
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft oder Limettensaft
100 ml	Wasser

Zubereitung

Hefe-Vorteig ansetzen, d.h. Hefe mit Zucker und Wasser in einer Tasse gehen lassen, bis sich deutliche Blasen gebildet haben. Daran kannst du sehen, ob die Hefe aktiviert wurde. Ofen auf 40°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Danach direkt wieder ausschalten. Hier kann gleich der Hefeteig gehen, aber dafür darf der Backofen wieder etwas abkühlen, sonst ist es zu heiß für die Hefe. In der Zwischenzeit trockene Zutaten mischen, d.h. Reismehl, rotes Linsenmehl, Kartoffelmehl, gemahlene Flohsamenschalen und Salz mischen. Flüssige Zutaten ebenfalls mischen, d.h. Wasser, Olivenöl und Zitronensaft. Trockene und flüssige Zutaten zu einem Teig verarbeiten inklusive des Hefewassers. Teig auf ein gefettetes Backblech sehr dünn ausrollen und 30 Minuten im vorgewärmten Backofen gehen lassen. Pizzateig mit Tomatensoße bestreichen, wie gewünscht belegen und mit Emmentaler Käse bestreuen. Pizza bei 220°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene etwa 13 Minuten backen und dann nochmal für 3 Minuten auf den Boden des Backofens stellen. Knusprig gebacken servieren und genießen.

Die besten Getreide Alternativen

2020

Meerrettich = prima Schärfenersatz

ergänzt mit Honig für die Süße & einem Schluck Weißweinessig ergibt ein Dijon Aroma.

Rote Linsenmayonaise

- Vegan



Rezept

Zutaten

250 ml Gemüsebrühe

40 g Rotes Linsenmehl

8 g Senf oder Senfersatz

11 g Essig

100 ml Gutes Rapsöl

Prise Salz und Zucker





2020

Bleiben Sie gesund

VIELEN DANK!

KostKonform CareGastronomie Herbert Thill