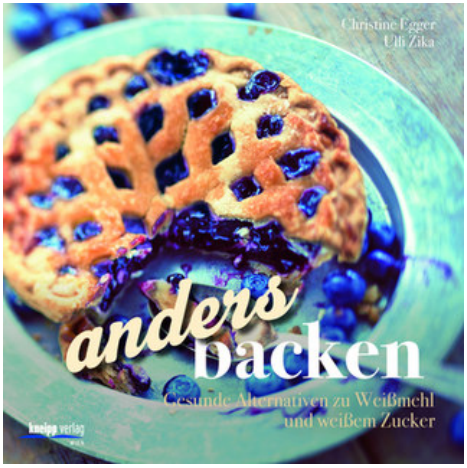
Egger C./ Zika U.
anders backen

Reading excerpt
anders backen
of Egger C./ Zika U.
Publisher: Kneipp-Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b21036

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

Einleitung

Anders backen – das süße Leben genießen 11
Die Vielfalt der Getreidesorten (wieder-)entdecken 13
Alternativen zum weißen Industriezucker 17
Schokolade – beliebt in der süßen Küche 22
Wertvolle Kraftwerke: Samen, Nüsse und Co. 26
Backen mit frischen Früchten und Gemüse 30
Süßes gesund genießen – 10 Leitsätze 34
Allgemeines zu den Rezepten 35

Köstlich und verführerisch: Torten und Tartes

Heidelbeer-Topfen-Cake mit Braunhirse und Kokosblütenzucker 38
Topfendinkeltorte mit Basilikum und frischen Waldbeeren 39
Karotten-Buchweizen-Torte 40
Schokolade-Buchweizen-Mango-Torte 42
Mohntörtchen 43
Einkorn-Linzer-Torte mit Kokosblütenzucker 44

Karotten-Apfel-Torte 46
Schokoladen-Orangen-Tarte 47
Heidelbeertarte 48
Apfeltorte mit Streuseln 50
Kürbis-Joghurt-Tarte 52
Mini-Pavlovas mit Marillen-Mascarpone-Creme 53

Inhalt

Für zwischendurch: Strudel und Kuchen

Nuss-Schoko-Birnen-Strudel 56
Vollwertiger Apfelstrudel 58
Dinkelblätterteigröllchen 59
Dinkelapfeltaschen 60
Dinkelbiskuitroulade 61
Mohn-Marillen-Kuchen 62
Marillen-Braunhirse-Nuss-Kuchen 64
Trockenfrüchte-Röllchen mit Traminerschaum 65
Schokoladebonbons mit Karamell-Birnen-Sauce 66
Vollkorn-Strudelteig 68
Braunhirse-Marmor-Gugelhupf 70
Bechernusskuchen mit Buchweizen 72
Mandel-Marzipan-Kuchen mit Beeren 73
Gedeckter Apfelkuchen 74
Zwetschkenfleck mit Emmerstreuseln 76

Aus Pfanne und Ofen: warme Süßspeisen

Haselnussauflauf mit Apfel-Karotten-Kompott 80
Roggennudelauflauf mit Cranberrys 82
Apfel-Buchweizen-Auflauf 83
Carob-Reis-Auflauf mit Himbeersauce 84
Grießauflauf mit Kirschenkompott 86
Quinoa-Buchweizen-Auflauf mit Birnen 88
Rhabarber-Roggen-Crumble 89
Rahmdalken mit Powidl und Sauerrahm 90
Dinkelpalatschinken mit Honigbananen 92
Erdbeer-Milchreis-Cannelloni mit Rosmarin-Sabayon 93
Topfenschmarren mit aromatischer Heidelbeersauce 94
Buchweizenblinis mit Orangenthymian 96
Wäschermädl-Spieße 97

Für besinnliche Stunden: Desserts und Weihnachtsbäckerei

Dinkel-Apfel-Tiramisu 100
Zartherbe Mousse au Chocolat 101
Grieß-Honig-Mus mit Orangenlikör und marinierten Weichseln 102
Einkorn-Vollkorn-Mürbteig 104
Linzeraugen 104
Hippenstangerln mit Mohn 105

Roggen-Haselnuss-Herzen 106
Haselnuss-Brownies 108
Dinkel-Vollkorn-Brownies 109
Anis-Fenchel-Brot 110
Bananen-Dinkel-Brot 110
Früchtebrot 111
Kletzenbrot 112
Vanillereiskipferl mit Kokosblütenzucker 114
Aromatische Mandel-Kürbiskern-Kipferln 115
Zimtauflauf mit Preiselbeerfeigen 116
Mohn-Reismehl-Taler mit Pariser Creme 118
Weihnachtskekse 119
Lebkuchenauflauf 120
Haferflockenbusserln 122

Pikante Buchweizencracker 122
Trockenfrüchte-Dinkel-Taler 123
Bratapfel mit Schoko-Ingwer-Sauce 124
Zimt-Rosinen-Cookies 126
Hafer-Dörrpflaumen-Cookies mit Ananas-Salbei 127
Schoko-Dinkel-Cookies mit Pinienkernen 128
Würzige Schoko-Hafer-Dinkel-Cookies 129
Cranberry-Erdnuss-Cookies 130

Anders backen – das süße Leben genießen

Der süße Geschmack hat stets eine große Anziehung auf uns Menschen ausgeübt. Wir verbinden ihn mit den »süßen Seiten« des Lebens, mit Geborgenheit, Glücksempfinden und Zufriedenheit. »Man gönnt sich ja sonst nichts« ist ein Spruch, der uns häufig als Motivation dient, zu Süßem zu greifen. Süßes dient als Belohnung.

Richtig süßen – die Mitte stärken

Ganzheitliche Ernährungstheorien wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzen sich seit Jahrtausenden mit der Wirkung von Geschmäckern auseinander. Gerade der süße Geschmack nimmt in der Ernährungslehre der TCM einen wesentlichen Platz ein. Er ist in diesem System den Organen Magen und Milz zugeordnet, die eine zentrale Rolle für sämtliche Verdauungsprozesse im Körper spielen und auch »die Mitte« genannt werden. Der süße Geschmack wirkt positiv auf Magen und Milz und stärkt so unsere Mitte. Lust auf Süßes zeigt an, dass Milz und Magen gestärkt werden wollen.

Weißen Zucker und Weißmehl meiden

Warum aber dürfen wir dann unsere Lust auf Süßes nicht einfach ungestraft befriedigen und Milchschokolade und Zuckerlimonaden in rauen Mengen zu uns nehmen? Wenn unser Körper schon Lust auf Süßes signalisiert, dann kann er doch nicht falsch liegen. Tut er auch nicht – bloß unsere Interpretation dieses Wunsches ist meist die falsche. Unser Körper verlangt nämlich nicht nach weißem Industriezucker und ausgemahlenen Weizenmehlprodukten. Er sehnt sich nach der natürlichen Süße, wie sie in sonnengereiftem Obst, Karotten, Rüben und Kürbissen, in vollwertigem Getreide oder auch in natürlichen Süßungsmitteln wie Honig, in Nüssen und Samen oder auch in manchem Kraut vorkommt. Denn diese Süße ist verbunden mit einer Vielzahl von Spurenelementen, Vitaminen, Ballaststoffen und anderen Vitalstoffen, die auch wichtige Funktionen bei der Verstoffwechselung von Kohlenhydraten – also Zucker – haben. All diese Begleitstoffe fehlen bei weißem Industriezucker und Auszugsmehlen von hochgezüchtetem Getreide, vor allem dem Weizen.

Die Liste der negativen Folgen bei zu hohem Zucker- und Weizenkonsum ist lang: In erster Linie ist Industriezucker ein großer Kalziumräuber und daher schlecht für Zähne und Knochen. Aber auch diverse Stoffwechselvorgänge sind beeinträchtigt, wenn zu wenig Kalzium vorhanden ist. Darunter leiden Körper und Geist: Candida-Pilz-Infektionen, Verdauungsstörungen, Antriebslosigkeit, Heißhungerattacken, Konzentrationsschwäche, erhöhter Blutzuckerspiegel, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Diabetes oder sogar Depressionen können die Folge sein.

Achtung: Weißer Zucker macht schlapp und depressiv!

Gute Fette – böse Fette

Ein wichtiger Aspekt, wenn wir von Backwaren und Süßigkeiten reden, ist auch das Thema Fett. Lange Zeit war das Fett undifferenziert verteufelt worden. In der Zwischenzeit hat man erkannt, dass Fett nicht gleich Fett ist.

Auch hier gilt wieder: Was industriell mit hohem Energieaufwand und unter Zuhilfenahme von chemischen Lösungsmitteln hergestellt wird, ist unserem Körper meist wenig zuträglich.

Zu den ungesunden Fetten gehören gehärtete oder teilgehärtete Fette, Margarine, raffinierte Öle, überhitzte oder ranzige Fette und sogenannte Transfette – diese entstehen bei der Härtung von Pflanzenölen und werden in der Zwischenzeit für allerhand Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich gemacht. Transfette findet man häufig in industriell hergestellten Keksen und Backwaren.

Kalt gepresste – mit mechanischen Mitteln gewonnene – Öle wie hochwertiges Olivenöl extra vergine sowie andere wertvolle Öle aus Samen oder Kernen (Sesamöl, Hanföl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl, Walnussöl etc.) sind unserer Gesundheit wesentlich besser zuträglich.

Auch naturreines, kalt gepresstes Bio-Kokosfett gilt als wertvolles Fett, das aufgrund seines hohen Rauchpunktes sogar zum Frittieren gut geeignet ist. Der Anteil von rund 45 Prozent Laurinsäure, der viele gesunde Eigenschaften nachgesagt werden, kann uns wertvolle Dienste leisten.

Selbst Butter und Butterschmalz liefern aus ganzheitlicher und ernährungsphysiologischer Sicht einen wesentlich wertvolleren Beitrag zu einer gesunden Ernährung als ihre Äquivalente aus dem Chemielabor.

Ganz im Gegensatz zur lange vorherrschenden Meinung, dass Fett im Allgemeinen ungesund sei, weiß man heute nach dem Rückgang des Light- und Fettfrei-Hypes, dass hochwertige Fette sogar wesentlich zu unserer Gesunderhaltung beitragen: Fettlösliche Vitamine, wie die Vitamine A, D, E und K, benötigen beispielsweise Fett, um überhaupt aufgenommen werden zu können.

Und auch eine Reihe von hormonellen und enzymatischen Vorgängen unseres Körpers, sind auf die Zufuhr von hochwertigen Fetten angewiesen. Fett ist zudem ein Geschmacksträger und Sattmacher, es verringert Schwankungen unseres Blutzuckerspiegels und ist für das Funktionieren unseres Gehirns von Bedeutung.

Die Menge und Qualität der Fette bestimmen, ob wir uns Gutes tun oder unsere Gesundheit mit Füßen treten. Naturgemäß ist ein Zuviel an Fetten nicht gesund – das gilt ohnehin für so gut wie alles. »Die Dosis macht das Gift«, sagte schon Paracelsus.

Eier und Cholesterin

Eine Zeit lang wurde propagiert, dass der Konsum von Eiern schlecht für unseren Cholesterinspiegel und für unsere Gesundheit sein soll. In der Zwischenzeit wird hier durchaus differenzierter argumentiert. Nicht das Cholesterin, das natürlich in Lebensmitteln wie Eiern oder Milchprodukten vorkommt, sei das Problem, sondern oxidiertes Cholesterin, das vor allem in Volleipulver, Vollmilchpulver, geriebenem Käse, diversen Backwaren, Keksen und Kuchen vorkommt, kann schädliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Wieder einmal sei hier also vor dem Genuss industriell hergestellter Produkte gewarnt.

Karotten-Buchweizen-Torte

1 Torte (10–12 Stück)

Zubereitung: 80 Minuten
Backzeit: 60 Minuten

Zutaten

- 250 g Karotten
- 5 Eier
- 120 g weiche Butter
- 100 g Ahornsirup
- 220 g geriebene Mandeln
- 10 g Guarkernmehl
- Abrieb und Saft von 1 Biozitrone
- 150 g Buchweizenmehl
- 1/2 Pkg. Weinstein-Backpulver
- 1 Prise Piment

Garnitur

- Marmelade (Konfitüre) zum Bestreichen
- Weiße Kuvertüre zum Glasieren
- 25 g gehackte Pistazien
- 1 Prise Salz

Backofen auf 160 °C vorheizen. Eier in Eiweiß und Eigelb trennen. Butter mit Ahornsirup und Zitronenabrieb schaumig schlagen. Karotten schälen und fein raspeln oder reiben. Zitronensaft darüber träufeln. Buchweizenmehl und Guarkernmehl mit Backpulver mischen. Nun nach und nach die Eigelb in die schaumige Butter einrühren.

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig schlagen. Geschlagenes Eiweiß unter den Butterabtrieb heben und alle trockenen Zutaten dazugeben. Mit Piment aromatisieren.

Fertige Masse in die Tortenform (Ø 24 cm) füllen und 60 Minuten backen.

Nach dem Backen auskühlen lassen, mit Marmelade bestreichen, mit geschmolzener Kuvertüre glasieren und mit gehackten Pistazien bestreuen.

glutenfrei ✔ hefefrei ✔

Kletzenbrot

9 kleine Brote (je 250 g)

Zubereitung: 60 Minuten
Ruhen: 2 Stunden
Backzeit: 40 Minuten

Zutaten

- 750 g Kletzen (getrocknete Birnen)
- 150 g getrocknete Feigen
- 150 g Walnüsse
- 150 g Rosinen
- Abrieb von 1 Biozitrone
- 1 Pkg. Lebkuchengewürz
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kardamom
- 1 TL Brotgewürz
- 1 TL Salz
- 100 ml Rum
- 100 ml Milch
- 42 g Germ (Hefe)
- 110 g Gerstenmalz
- 500 g Vollkorn-Emmermehl
- Mehl, Mandeln zum Belegen

Kletzen entstielen und mit Wasser bedeckt weich kochen (ca. 30 Minuten). Kletzen abseihen, Kochwasser aufheben. Rosinen waschen und abtropfen lassen.

Kletzen und Feigen klein schneiden, mit Nüssen, Rosinen, Gewürzen, Rum und 175 ml Kletzenwasser vermischen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Milch auf 40 °C erwärmen, mit der Germ und 2 EL Gerstenmalz glatt rühren und mit wenig vom Mehl zu einem Dampfl (dickflüssigen Brei) rühren. Mit Mehl bestreuen und an einem warmen Ort aufgehen lassen (ca. 15 Minuten). Dampfl mit Mehl, der Fruchtmischung und dem restlichen Gerstenmalz kräftig verkneten.

Teig in 9 Portionen teilen, Striezel oder Laibe formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Oberfläche mit nassen Händen glatt streichen und mit Mandeln belegen. An einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

Ofen auf 160 °C vorheizen, Kletzenbrote darin (mittlere Schiene) ca. 40 Minuten backen.

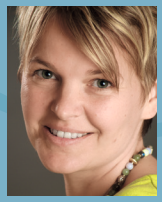
Immer mehr Menschen möchten den Konsum von weißem Zucker und Weißmehl reduzieren, und das aus gutem Grund: Beides lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen, ohne satt zu machen, führt zu Heißhungerattacken und belastet den Stoffwechsel.

Spitzenpatissière Christine Egger und Ernährungsberaterin Ulli Zika zeigen mit diesem alternativen Backbuch, wie sich süße Genüsse und eine gesunde Ernährung vereinen lassen. Verwendet werden vollwertige Mehle von alten Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Dinkel sowie glutenfreie Varianten aus Buchweizen, Braunhirse oder Reis. Alternativen zum weißen Zucker werden in Form von Birkenzucker, Vollrohrzucker, Melasse, Honig, Malz sowie (Trocken-)Früchten zum Einsatz gebracht.

Die Expertinnen nehmen in ihren Rezepten Bezug auf gängige Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit. Auch Veganer kommen in diesem Kochbuch nicht zu kurz.

Freuen Sie sich auf 70 erprobte und verführerische Rezepte für Torten, Kuchen, Strudel, Aufläufe und warme Süßspeisen. Und natürlich dürfen festliche Desserts und duftende weihnachtliche Bäckereien in diesem Buch nicht fehlen.

Christine Egger ist Konditormeisterin und Spitzenpatissière. Sie bildet in der Wiener Hotel- und Tourismusschule Modul den Gastronomie-Nachwuchs aus. Ihr Know-how stellt sie auch gerne in Form von Koch- und Backworkshops oder über diverse Printmedien zur Verfügung.

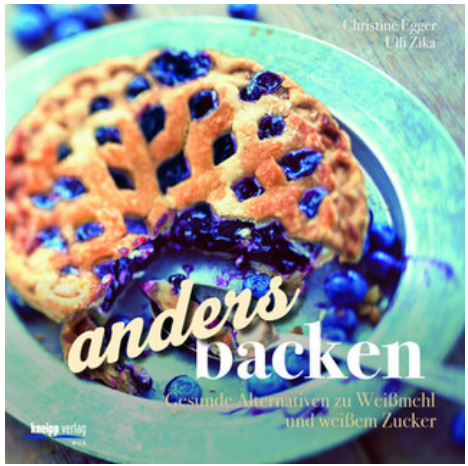


Ulli Zika ist Ernährungsberaterin nach TCM und befasst sich seit vielen Jahren mit ganzheitlichen Ernährungskonzepten. In ihrem Wiener Unternehmen „gesund und gut“ bietet sie Ernährungs-Coachings, Workshops und Vorträge rund ums Thema „Genuss & Gesundheit“ an.

ISBN 978-3-7088-0683-9

9 783708 806839

www.kneippverlag.com



Egger C./ Zika U.

anders backen

ohne Weißmehl und weißen Haushaltszucker Sonderausgabe

128 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com