

Veronika Pachala

Gesund backen

Kuchen, Tartes und Brot
aus natürlichen Zutaten

➡ Mit veganen und
glutenfreien Rezepten

➡ Ohne Kuhmilch,
raffinierten Zucker
und Weizen

riva

Veronika Pachala

Gesund backen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Ulrike Kraus, Köln, www.conception-und-co.de

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, Pamela Machleidt, München

Umschlagabbildungen: Veronika Pachala

Bildnachweis: Alle Rezeptfotos: Veronika Pachala; weitere Fotos von Tabea van Feldhusen (vanfeldhusenfotografie.net): S. 7, 8/9, 26/27, 50/51, 66/67, 96/97, 124/125, 144

Illustrationen: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de

Satz: Fuchs Design, München


Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0078-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-487-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-486-0

 Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Veronika Pachala

Gesund backen

Kuchen, Tartes und Brot
aus natürlichen Zutaten

riva



Inhalt

Gesund backen, genießen und wohlfühlen	6
Wunderbare und gesunde Backzutaten	9
Getreide, Pseudogetreide und Mehle	10
Fette und Süßmittel	14
Über die Verwendung und Herstellung von Pflanzenmilch	17
<i>Schnelle Hafermilch</i>	17
<i>Schnelle Mandelmilch</i>	17
Eier und pflanzliche Alternativen	19
<i>Chia-Ei</i>	19
<i>Leinsamenei</i>	19
Aromen, Backtriebmittel und Superfruits	21
Meine Basiszutaten im Überblick	23
Meine Backtipps	24
Feine Kuchen und beerige Tartes	26
Fantastische Torten und Tartelettes	51
Allerlei Muffins, Brownies und Gebäck	66
Raffinierte Waffeln, Strudel und Brote	96
Süßes zu Weihnachten	126
Anhang	
Mein Dank	140
Sachregister	142
Rezeptregister	142
Vegane Rezepte im Überblick	143
Glutenfreie Rezepte im Überblick	143



Gesund backen, genießen und wohlfühlen

Freitagmittags gab es in meinem Elternhaus Süßspeisen. Meine Eltern stammen aus Wien, also hieß das Reisauflauf mit Kirschen, Buchteln oder Kaiserschmarrn. Ich freute mich immer den ganzen Vormittag darauf. Auch an jedem anderen Tag bekamen wir Nachtisch, aber immer gezügelt, so ein bis zwei Kekse. Ich hätte so gern nachgenommen. Meine Oma hatte noch mit 80 Jahren ein schlechtes Gewissen, wenn sie einmal zwei Stücke Kuchen aß. Bei Süßem zu maßregeln – das wollte ich für meine kleine Tochter nicht.

SIE WAR NOCH KEIN JAHR ALT, als wir herausfanden, dass sie unter anderem an Unverträglichkeiten gegen Kuhmilchprodukte, Weizen und künstliche Zusätze wie Geschmacksverstärker litt. Seitdem musste ich jeden Bissen selbst herstellen. Ich fand, das war ein guter Moment, um auch für uns Erwachsene auf Zucker zu verzichten, damit die Lust auf Süßes eben nicht gezügelt werden müsste, wenn Claire oder wir Erwachsene einen ganzen Teller voller Kekse wollten. Bis heute, vier Jahre später, ist sie bei salzigen Gerichten keine riesige Esserin, Süßes geht hingegen immer. Da sind wir zwei uns ziemlich ähnlich, Süßes geht auch bei mir immer.

Seit ich unsere Naschereien mit natürlichen Zuckeralternativen und nährstoffreichen Zutaten bestücke, hat sich auch in meinem Kopf etwas getan. Es tut mir gut, befreit von Verbotsgedanken zu genießen. Und auch körperlich fühlen sich die nun verwendeten Zutaten richtig an. Sie sind wertvoll, aromatisch, echt und sättigen schneller. Natürliche Zuckeralternativen halten den Blutzuckerspiegel niedriger als raffinierter Zucker, das Verlangen nach

mehr verringert sich. Ich hantiere gern mit verschiedenen Mehlsorten, einerseits um Nährwerte anzuheben, andererseits aus geschmacklichen Gründen, denn Vollkorn aus einer einzigen Mehlsorte kann in manchen Rezepturen auch „zu vollkornig“ schmecken. Ganz automatisch entstehen so auch glutenfreie Rezepte und ich stelle fest, dass diese Vielfalt genau richtig für uns ist.

Inzwischen weiß ich, es gibt nichts, was sich nicht auch gesünder und trotzdem mindestens so schmackhaft zubereiten lässt! Gesund zu backen bedeutet für mich einen Ausdruck von Kreativität, Sinnlichkeit und Liebe zu mir und meinen Lieben. Viele meiner neuen Lieblingsrezepte habe ich seit 2013 auf meinem Blog www.carrotsforclaire.com und 2015 in meinem Buch *Gesund kochen ist Liebe* veröffentlicht. Die positive Resonanz auf gesunde Naschereien war und ist immens. Mir ist immer wieder danach, Neues auszuprobieren. Tatsächlich kann es knifflig sein, ohne Zucker, Weizenmehl, Butter und oftmals ohne Ei zu backen. Es ist ein Spiel mit Konsistenten und Geschmack. Ich liebe dieses Spiel!



Ich bin keine Bäckerin für großartige Gourmet-Dessertbuffets. Ich lebe ein Leben mit meiner Tochter Claire, meinem Mann und einem kleinen Jungen im Bauch. Meine Rezepte müssen simpel und alltagstauglich sein. Ich brauche Rezepte für spätabendliche Schokokuchengelüste, Waffeln, die sich wie von Zauberhand vor dem Besuch des Spielplatzes aus dem Tiefkühlfach im Toaster auftauen lassen, Torten, die ich auch schon früh vor Familienfesten vorbereiten kann, und Brotrezepte, die zwischendurch machbar sind. Ich brauche

Kuchen, die auch am dritten Tag noch saftig schmecken, und Kekse, die uns in den Kekshimmel befördern! Ganz nebenbei gefällt mir, dass meine Lieben und ich so Zugang zu Lebensmitteln haben, von denen ich vor der Geburt meiner Tochter nicht einmal wusste. Gute, nährstoffreiche Zutaten und wir – das lässt sich nicht mehr trennen. Ich freue mich wie wild, wenn ich neben all denen, die ich schon anstecken durfte, Wohlgefühl und Genuss empfinden auch in euch entfachen kann! Lasst es euch schmecken und es euch gut gehen!





Getreide, Pseudogetreide und Mehle

In unseren Köpfen steckt häufig die Annahme, dass ein Kuchen dann besonders gut schmeckt, wenn wir nachnehmen wollen. Da Vollkornsorten, besonders in Kombination mit weiteren natürlichen Zutaten, zu baldiger Sättigung führen, bleibt das Gefühl des Nachnehmens-Wollens häufiger aus. Mir gefällt dieser Nebeneffekt.

Die wichtigsten Getreide

DINKEL ist geschmacklich, optisch und in seinen Backeigenschaften kaum von Weizen zu unterscheiden, enthält jedoch mehr Mineralstoffe und wertvolle Fettsäuren. Eine andere Zusammensetzung des Glutens macht Dinkel für viele leichter verdaulich, Ballaststoffe sorgen für Sättigung. „Dinkelmehl“ ist geschält. Type 630 enthält etwas weniger Mineralstoffe als Type 1050. Ich setze beide Typen variabel ein, wenn ich für Gäste backe, die Vollkornprodukte nicht gewohnt sind.

EINKORN ist anspruchsvoller im Anbau, teurer und nicht so verbreitet wie Dinkel. Es lässt sich wie Dinkel einsetzen und enthält ebenso Gluten. Seine goldene Farbe ist durch den hohen Carotingehalt begründet. Einkorn ist ein sehr bekömmliches, sehr schmackhaftes, in den letzten Jahren wiederentdeckte 6.000 Jahre altes Urgetreide, das vor allem Magnesium, Zink und Eisen liefert.

ROGGEN schmeckt reichhaltig und würzig, ist sättigend, eignet sich besonders zum Backen von Brot und Brötchen. Er enthält Gluten. Roggen weist die immunstärkende Aminosäure Lysin sowie Eisen, Folsäure und B-Vitamine auf. In Sauerteigen ist er ideal verdaulich, jedoch hat sich diese Herstellung in meinem Alltag bislang nicht etabliert. Ich verwende Roggen seltener als andere Getreide.

HAFER ist reich an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen und Zink. Sein Eiweißgehalt wird in Kombination mit tierischem Eiweiß ideal verwertet. Üblicher Hafer (Spelzhafer) muss vor der Verarbeitung aus seiner äußersten Schicht geschält werden. Nackthafer

wächst bereits ohne Spelz und weist einen wertvolleren Fettgehalt auf, ausgemahlen ist er aber nur schwer zu bekommen. Ich mahle ihn selbst. Hafer ist glutenfrei, darf jedoch – auch in Mehl- oder Flockenform – nur dann als glutenfrei ausgewiesen werden, wenn er zu keinem Zeitpunkt mit glutenhaltigem Getreide in Berührung gekommen ist, weder auf dem Feld noch in Verarbeitungsmaschinen. Wer einen leistungsstarken Standmixer besitzt, kann das Mehl ganz einfach selbst aus Flocken herstellen. Zart schmelzende Flocken sind leider stark bearbeitet und erhitzt. Hafermehl sollte bald nach dem Mahlen verarbeitet oder dicht verschlossen im Tiefkühlfach verwahrt werden, da es leicht ranzig werden kann.

REISVOLLKORN, auch Naturreis oder brauner Reis genannt, ist glutenfrei, enthält – anders als geschliffener Reis – Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen, B-Vitamine, Magnesium, Selen, Mangan, Eisen und Antioxidantien. Wer Reisvollkornmehl selbst mahlen möchte, dem empfehle ich Rundkornreis in seiner Vollkornvariante.

Wertvolle Pseudogetreide

AMARANTH liefert eine Menge, für den Körper sehr gut verwertbares, hochwertiges Protein, Eisen und Zink. Er soll nachweislich positiven Einfluss auf die Gehirnentwicklung nehmen. Die Anteile an Kalzium und Magnesium machen ihn als Ausgleich in einer kuhmilchfreien Ernährung perfekt. Die kleinen Körner sollten wegen ihrer Gerbstoffe vor dem Kochen eingeweicht und Kindern unter zwei Jahren nicht gereicht werden. Richtig kombiniert schmecken sie zwar erdig, aber fantastisch!

BUCHWEIZEN hat einen intensiv nussigen Geschmack, der die Meinungen spalten kann. Ich mag die Kombination mit Ahornsirup und verwende ihn als Mehl, Flocken, gekocht, eingeweicht und roh oder geröstet. Er belohnt mit viel Eisen, Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Da er blutzuckersenkend wirkt, ist er für Diabetiker besonders interessant.

HIRSE, gemeint ist die regionale Sorte „Goldhirse“ oder „Feinkornhirse“, ist wunderbar mild-aromatisch. Kieselsäure versorgt Nägel, Haut, Haare und Knochen, Fluor hat positiven Einfluss auf die Zähne. Der hohe Eisenanteil der Hirse wirkt in

Kombination mit Vitamin C ideal. Leucin – eine essenzielle Aminosäure – ist besonders für Kinder relevant. Da die Körner von der harten Außenschicht getrennt werden müssen, sind sie zwar weniger ballaststoffreich, die Nährstoffe verteilen sich jedoch auf das gesamte Korn. Goldhirse enthält Gerbstoffe, die die Nährstoffaufnahme hemmen, und sollte daher eingeweicht, gewaschen oder zumindest gekocht werden. Da Körner und Flocken schneller ranzig werden können, hebe ich sie gut verschlossen im Tiefkühlfach auf.



Besondere Mehlsorten

ERDMANDELMEHL hat einen nussigen, mandelartigen Geschmack. Die Wurzelknolle, auch Tigernuss oder Chufa genannt, wird auch von Nussallergikern sehr gut vertragen. Erdmandeln können roh, gekocht oder geröstet gegessen werden – ich bevorzuge rohes Erdmandelmehl. Da Erdmandeln recht hart sind, kann im Mehl ein gewisser Knusperereffekt entstehen. Die Knollen werden im Mittelmeerraum angebaut. Da ihre Ernte aufwendig ist, haben sie ihren Preis. Ich mische sie meinen Rezepten wegen ihres hohen, für Sättigung sorgenden Ballaststoffgehalts und ihrer Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium, Natrium und Phosphor) bei. Erdmandeln werden bei Neurodermitis, Bluthochdruck und Immunschwäche empfohlen. Nussallergiker können gemahlene Nüsse 1:1 gegen Erdmandelmehl austauschen, sollten dann je nach Menge einen Teelöffel bis Esslöffel mehr Öl hinzufügen. Andersherum können alle Erdmandelangaben in meinen Rezepten gegen gemahlene Mandeln oder Nüsse ausgetauscht werden.

STÄRKEMEHL sorgt – besonders in glutenfreien Rezepten – für eine schöne Textur und bindet Soßen. Ob Kartoffelmehl, Mais- oder Tapiokastärke eingesetzt wird, ist für das Ergebnis nebensächlich. Alle sind geschmacksneutral und glutenfrei. Ich ziehe regionale Produkte aus Kartoffeln und Mais vor.

SÜSSLUPINENMEHL ist glutenfrei, hat einen milden Geschmack und bringt eine tolle, hellgelbe Farbe ins Gebäck. Die sonst in Lupinen vorkommenden



giftigen Bitterstoffe wurden herausgezüchtet. Die Hülsenfrucht wird heimisch angebaut und muss nicht gedüngt werden. Sie besteht fast zur Hälfte aus Proteinen, weswegen sie oft mit Soja verglichen wird. Pflanzliche Hormone, die auf unseren Hormonhaushalt wirken können, sind jedoch 50-fach geringer vorhanden als in Soja. Süßlupinenmehl versorgt mit Ballaststoffen, Aminosäuren, Vitaminen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Es wirkt nachweislich cholesterinsenkend. Wegen möglicher Kreuzallergien wird Erdnussallergikern allerdings zur Vorsicht geraten.

TEFF ist die kleinste Hirsesorte, ebenso glutenfrei, hat besonders gute basische Eigenschaften und ist sehr gut verdaulich. Neben vielen anderen Vorteilen ist der Gehalt an Kieselsäure (siehe Hirse), Kalzium, Proteinen und Eisen besonders hervorzuheben. Die Beimischung von etwa 30 Prozent Teffmehl in Backrezepturen sorgt für länger anhaltende Sättigung, Energie und hohe Nährstoffversorgung. Teff wird in aufwendiger Handarbeit in Äthiopien angebaut, die Körner sind wichtig für die dortige Bevölkerung.






Fette und Süßmittel

Ich verwende Fette in meinen Rezepten gern sparsam, dafür in hoher Qualität. Beim Backen auf raffinierten Zucker zu verzichten, ist keine Hexerei – es gibt wunderbare gesündere Alternativen! Wer sich darauf einlassen möchte, kann mit der Zeit immer eine Spur weniger einsetzen und so das eigene Süßbedürfnis lenken.

Gesunde Fette

NATIVES KOKOSÖL enthält Fettsäuren, die im Körper direkt verbrannt werden. Es spendet somit Energie und kann beim Abnehmen unterstützen. Kokosöl – das ich meist bevorzuge – sättigt mehr als Butter und ist wirkungsvoll gegen Viren. Ketone unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung, wodurch das Öl insbesondere für Schwangere, Babys, Kinder und Senioren empfohlen wird. Unter Umständen muss sich die Verdauung erst auf das Öl einstellen. Wichtig ist eine besonders schonende, qualitativ hochwertige Herstellung unter der Bezeichnung „nativ“. Von anderen Kokosölen – ob raffiniert, gebleicht, gehärtet oder desodoriert – rate ich ab.

Die einzige Ausnahme bildet „mildes Kokosfett“ in Bioqualität. Da ich Kokosöl täglich und auch für herzhaft zubereitete Gerichte einsetze, sind Kokosgeschmack und -duft nicht immer erwünscht. Bei „mildem Kokosfett“ werden Geschmack und Duft vorsichtig unter Wasserdampf entfernt, die Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten. Um das Öl beim Backen gleichmäßig in den Teig einarbeiten zu können, muss es zuvor im Topf oder Ofen leicht erwärmt werden, denn unter 23 Grad Celsius hat es eine feste Konsistenz – dabei darf es nie dampfen! In Verbindung mit kalten Lebensmitteln aus dem Kühlschrank kann es wieder stocken beziehungsweise fest werden. Daher entscheide ich immer anhand der übrigen Produkte, wie stark ich es erwärme.

BUTTER kaufe ich mit Demeter-Siegel. Es zertifiziert die höchsten festgelegten Tierhaltungsstandards, nach denen ich mich in der Stadt, fernab eines Bauernhofs mit persönlichem Bezug, richte. Da ich meine Rezepte fettarm gestalte, spricht gesundheitlich nichts gegen ihre Verwendung. Butter ist in meinen Rezepten nur eine nicht vegane Option und mit diesem Zeichen  versehen. Meine Rezepte kommen aber auch ohne Butter aus. Margarine meide ich, da sie entweder gehärtete Fette, künstliche Zusätze und Aromen, Soja oder Palmfett enthält, für das häufig Regenwald gerodet wird.

NUSSMUS entsteht, indem Nüsse so lange mit ausreichend Power (mindestens 300 Watt) in einem Hochleistungsmixer zerkleinert werden, bis sich das Nussöl aus den Kernen löst. Je nach Gerät braucht das etwa 5 bis 10 Minuten. Konsistenz und Geschmack sind einfach himmlisch! Toll ist das Ergebnis auch, wenn die Nüsse zuvor ohne Ölzugabe geröstet wurden. Auch Kerne, z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, sowie Sesamsamen eignen sich zur Herstellung von Mus. Nussallergiker können hierauf oder auf Erdmandelmus zurückgreifen, das als einzige Ausnahme zusätzliches Pflanzenöl benötigt. Wer Nussmus nicht selbst herstellen kann oder möchte, bekommt es fertig zubereitet im Handel. Da Fette Pestizide aufnehmen, lege ich besonders bei Ölen, Nüssen, Samen, Kernen und entsprechend bei Nussmus Wert auf biologische Produkte. Sofern Zugriff auf regionale Nüsse besteht, empfehle ich, zuerst zu ihnen zu greifen.