

32 **Ingredienzen** stehen in Sichtweite von Josef **Weghaupt** auf dem sterilen Bäckertisch: Buchweizen, Maroni, Hirse und Amaranth sind bekannte Alternativen für glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen oder Dinkel, aber warum auch Reis, Tapiokastärke und Misopaste auf der Arbeitsfläche stehen, will der Promi-Bäcker von „Joseph Brot“ nicht verraten.

Ein Jahr lang feilte Weghaupt an den Rezepturen für seine drei glutenfreien Sauerteig-Brote (ab Donnerstag in allen Filialen im Verkauf): „Mein Ziel war: Wenn glutenfrei, dann gleiches Geschmacksniveau und Genussmoment wie bei normalem Brot.“ Kein leichtes Unterfangen, denn zum Brot backen braucht es das bekannte und mittlerweile oft verteuerte Klebereiweiß Gluten. In Verbindung mit Wasser wird es zum Teiggerüst und hält das Gärmasse im Teig – das Brot geht auf und behält seine fluffige Form.

Verzicht üben

Bereits kleine Mengen des Klebereiweißes lösen bei Menschen mit Zöliakie eine chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut aus. Die einzig mögliche Therapie bei Glutenunverträglichkeit besteht in einem lebenslangen, strengen Verzicht. In Österreich leben 8.000 Menschen mit der Diagnose, allerdings dürfte rund ein Prozent der Bevölkerung an der Autoimmunerkrankung leiden, ohne davon zu wissen. Glutenfreie Lebensmittel werden häufig auch von Menschen ohne Unverträglichkeit gekauft, etwa wenn sie eine Weizensensitivität haben. Solche Menschen vertragen Weizen in größeren Mengen nicht, bekommen Blähungen und Bauchschmerzen.

Trotz prominenter Diät-Befürworter wie Hollywood-Star Gwyneth Paltrow haben gesunde Menschen von einem Gluten-Verzicht absolut keinen Vorteil. Studien zeigen sogar, dass gesunde Menschen bei einer solchen Diät dazu neigen, zu wenig Vollkorn und mehr Fleisch bzw. Milchprodukte zu essen, was wiederum negative Folgen für das Herz haben könnte. Experten vermuten, dass Unverträglichkeiten durch



Sauerteig
backen oder
Bier brauen
ohne Gluten
braucht viel
Fachwissen

JOSEPHBROT

den Anbau von stark glutenhaltigen Weizensorten zu nehmen, diese lassen sich maschinell besser verarbeiten. Ein weiterer Grund ist unser geändertes Essverhalten: Weil wir uns mit Pizza und Pasta weizenlastiger als unsere Großeltern-Generation ernähren, die mehr Erdäpfel, Mais und Hirse aufgetischt hat.

Eiweißbomben

Nicht nur Zöliakie-Erkrankte greifen zu Kichererbsen- und Linsen-Nudeln: Der Trend zu vegetarischer Ernährung und reduziertem Fleischkonsum erfordert alternative Proteinquellen zu Fleisch. So entdecken auch Flexitariar und Veganer Weizen-Ersatzprodukte für sich, um den täglichen Eiweißbedarf zu decken. Der europäische Marktführer im Bereich glutenfreier Lebensmittel ist übrigens „Dr. Schär“ – alleine in Österreich erwirtschaftete die Unternehmensgruppe einen Umsatz in der Höhe von 24 Millionen Euro im Jahr 2018. Die heimische Landwirtschaft reagiert bereits auf die verstärkte Nachfrage nach Weizen-Alternativen seitens der Lebensmittelindustrie. So werden auf mehreren Versuchsflächen der Saatbau Kärnten in St. Kanzian verschiedene Sorten Hirse und Buchweizen getestet, denn die alten Sorten wurden züchterisch nicht bearbeitet und weisen einen schwachen Ertrag auf.

Große Handelsketten wie **dm** bauen ihr glutenfreies Sortiment aus: Erst diesen Sommer führte die deutsche Drogeriekette acht Produkte wie eine fertige Backmischung für Schoko-Kuchen unter dem Dach der Eigenmarke ein. Christian Pöpperl, Braumeister der Salzburger Brauerei Stiegl, präsentierte heuer ein Bier aus Braunhirse. Wie Weghaupt tüfelte er ein Jahr lang an der Rezeptur.

Übrigens denkt der Bäckermeister nicht daran, das glutenfreie Angebot auszubauen: „Mich hat vor allem interessiert, ob ich es schaffe, dass die Alternative wie normales Brot schmeckt. Am liebsten habe ich das glutenfreie Saatenbrot – da gibt es keinen Unterschied zu herkömmlichem Brot.“ Ob die fermentierte Misopaste sein Geheimnis ist? Weghaupt zuckt mit den Schultern.

Brot statt Bauchweh

Nein zu Weizen. Das glutenfreie Sortiment in Supermärkten nimmt zu – gesunde Menschen haben keinen Vorteil durch Verzicht

Back-Lexikon: Was Teff-, Maroni- und Buchweizenmehl können – und was nicht

- **Buchweizenmehl** das Knöterichgewächs ist nicht mit Weizen verwandt; kann als Frühstücksbrei gegessen werden; beim Backen braucht es bindende Zutaten; eignet sich für Blinis und Crêpes
- **Hirse** fein gemahlene, geschälte Hirsekörner; eignet sich für Frühstücksbrei und Backwaren wie Rouladen, die nicht stark aufgehen müssen; kann Weizenmehl im Rezept zu einem Zehntel ersetzen
- **Kokosmehl** leicht süßlich; Kokosduft; wird aus getrocknetem, entöltem Kokosfrucht-

fleisch hergestellt; sehr saugfähig; kann Weizenmehl im Rezept zu einem Fünftel ersetzen; beim Backen müssen mehr Eier und Flüssigkeit hinzugefügt werden

- **Maismehl** typischer Mais-Geschmack wie bei Tortillas und Nachos; eignet sich zum Binden von Soßen und Suppen; beim Backen von Tortillas etc braucht es Eier
- **Mandelmehl** fein gemahlene, entölte, blanchierte Mandeln; schmeckt süß; kann Weizenmehl im Rezept zu einem Viertel ersetzen; eignet sich für Kekse und Kuchen

- **Maronimehl** leicht nussig im Geschmack; sorgt für mehr Saftigkeit im Teig, kann Weizenmehl im Rezept zu einem Fünftel ersetzen; schmeckt im Brot und in Keksen
- **Reismehl** gemahlene Reiskörner; sorgt für Festigkeit; kann die Hälfte der benötigten Weizenmehl-Menge ersetzen; eignet sich für Pizzateig, Brot und Kuchen
- **Teffmehl** auch Zwerghirse genannt; in Äthiopien entsteht daraus ein weiches Fladenbrot; eignet sich für Palatschinken oder zum Binden von Soßen