

Bernies Tipps für ein genussvolles, glutenfreies Leben

Bernie Rieder, erfolgreicher Koch, Kochbuchautor und glücklicher Familienvater, kennt sich mit dem Thema Gluten-Unverträglichkeit aus. Denn immer mehr seiner Gäste fragen nach glutenfreien Gerichten. Deshalb hat sich der Haubenkoch genauer mit dem Thema beschäftigt. Er ist überzeugt: Glutenfrei und Genuss schließen sich nicht aus, sondern können gut kombiniert werden. Daher gibt er Tipps für Betroffene, deren Familien und Freunde und zeigt, wie man auch glutenfrei genießen kann.



1. WO FANGE ICH AN?

Die Recherche ist der erste Schritt!

Hat man die Diagnose Gluten-Unverträglichkeit erhalten oder möchte Freunde/Verwandte mit dieser zu sich nach Hause einladen, sollte man sich erstmals genauer mit dem Thema auseinandersetzen und sich informieren. Wie auch bei Bernie Rieder wird hier die erste Recherche im Internet starten. Eine übersichtliche Seite für den Einstieg ist www.schaer.com. Hier gibt es viele wichtige Informationen zum Thema Gluten, praktische Tipps und Tricks für den Umgang mit glutenfreien Speisen und zahlreiche leckere glutenfreie Rezepte.

2. WISSEN VORAUFGAN MAN ACHTEN MUSS

Zutaten kennenlernen!

Allgemein sollte man sich über das Angebot an glutenfreien Lebensmitteln informieren und ihre Eigenschaften genauer kennenlernen. Schär bietet eine große Auswahl an unterschiedlichen glutenfreien Produkten aus den Bereichen Brot, Pasta, Süßes und Snacks an.

3. VON GRUND AUF GLUTENFREI

Basisrezepte sind das A und O!

Nachdem man sich einen Überblick über das Angebot an glutenfreien Lebensmitteln verschafft hat, ist es wichtig auch gleich einmal ein paar Rezepte auszuprobieren. Bernie rät: „Von Anfang an die Basisrezepte wie Mürbteig, Hefeteig oder auch einen Brotteig austesten. Können diese problemlos zubereitet werden, lassen sich zahlreiche Variationen entwickeln. Kulinarisch sind hier keine Grenzen gesetzt!“

Ganz wichtig: ausreichend Flüssigkeit verwenden! Glutenfreie Teige haben eine andere Konsistenz als herkömmliche Teige und trocknen daher schneller aus. Ein Tipp, um dem Teig beispielsweise mehr Feuchtigkeit zu verleihen, ist: pro 100 g Mehl 1 Teelöffel Apfelfaser (grob geraspelte Äpfel mit Schale) hinzugeben oder einfach 10% weniger Mehl verwenden. Alternativ kann auch ein Ei mehr hinzugefügt werden.

4. TROCKENE ZUTATEN ZUERST

Glutenfreie Faustregel!

Auch bei glutenfreien Lebensmitteln gilt die Faustregel: Zuerst alle trockenen Zutaten zusammenmischen, dann die Flüssigen hinzufügen. Auch Bernie berichtet: „Gute Erfahrungen habe ich hier vor allem mit den Mehlen von Schär wie beispielsweise dem Kuchen&Kekse Mehl und dem Mehl Farine gemacht.“

5. NACHLESEN IST BESSER ALS RATEN

Genau lesen!

Bei Backzutaten, die man nicht genau kennt oder selbst probiert hat, empfiehlt sich immer noch ein kurzer Blick auf die Zutatenliste, damit sicher kein Gluten enthalten ist. Dies gilt zum Beispiel bei Schokoladenglasur, Backpulver oder auch Gewürzen.

6. STRIKTE TRENNUNG EINFÜHREN

Separate Utensilien!

Glutenhaltiges nie gemeinsam mit Glutenfreiem kochen oder garen, sondern immer getrennte Töpfe und Pfannen benutzen. Auch das Bratöl oder Kochwasser muss ausgewechselt werden, denn bereits ein Krümel glutenhaltiger Zutaten kann bei den Betroffenen Symptome auslösen. Bei der Vorbereitung müssen die Arbeitsflächen, Schneidebrettchen und Messer gut gereinigt werden, damit hier sicher kein Gluten mehr vorhanden ist. Bernie lagert seine glutenfreien Produkte sogar räumlich getrennt von den anderen Speisen: „So kann sicher nichts passieren. Zudem verwahre ich die Produkte in Behältern mit beschrifteten Deckeln auf, damit sicher nichts durcheinander kommt, auch wenn mal ein anderer Koch ein glutenfreies Menü zubereitet!“

7. ZUGÄNGLICHKEIT FÜR INFOS ERLEICHTERN

Offenheit ist wichtig!

In der Gastronomie geht es oftmals hektisch zu und es muss schnell gehen. Damit hier nichts schief geht und jeder Bescheid weiß, hängt in Bernies Küche ein großes Poster mit allen wichtigen Infos zum Thema Unverträglichkeiten und Allergien, so dass das gesamte Personal informiert ist und nachlesen kann, sollten sie sich bei einer Zutat nicht sicher sein. Auch für zu Hause ist dies für Familien ein hilfreicher Tipp, um den Einstieg auch für die Angehörigen zu erleichtern. Das ist praktisch, spart Zeit und sorgt für den sicheren, glutenfreien Genuss.

8. AUCH UNTERWEGS IMMER INFORMIERT

Die Vorbereitung macht's!

Damit man auch unterwegs spontan das passende Restaurant findet, empfiehlt Bernie die Seite GlutenfreeRoads.com von Schär. Hier gibt es Adressen von Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten auf der ganzen Welt. „Ich finde die Seite wirklich toll, denn so kann man auch in einer fremden Stadt, ganz einfach ein gutes Restaurant mit glutenfreien Gerichten finden.“

9. FRAG NACH

Offen mit dem Thema umgehen!

Bernie rät, bei einem Besuch im Restaurant offene Fragen direkt mit dem Koch zu besprechen. Nur so kann der Koch auf die Bedürfnisse der Gäste eingehen und ein leckeres, glutenfreies Gericht nach den individuellen Wünschen des Gastes zaubern. Für Bernie ist es wichtig, dass Gäste mit einer Gluten-Unverträglichkeit nicht stiefmütterlich behandelt werden, sondern auch leckere Gerichte erhalten: „Sollte ein Gast Zweifel an der glutenfreien Küche haben, lasse ich ihn einen Blick in die Küche werfen. Denn ich möchte dem Gast zeigen, dass er bei mir 100% sichere glutenfreie Gerichte bestellen kann.“

10. KEINE ANGST

Ausprobieren!

Bernies Tipp: „Betroffene sollten keine Angst haben, sondern sich genau informieren. Um dann auch auswärts glutenfrei kulinarisch zu genießen, begibt man sich am besten in die Hände eines guten Kochs, der weiß worauf er achten muss.“ Und für zu Hause gilt dann: üben, üben, üben – bis es (fast) genauso gut klappt.