

Sabine Pilz

Kuchen backen - erster Teil

Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 4
Inhaltsverzeichnis	Seite 6
Einführung	Seite 8
Meine Geschichte geht weiter	Seite 9
Allgemeine Hinweise	Seite 12
Zutatenliste	Seite 13
Glutenfrei (Fortsetzung)	Seite 14
Meine Geschichte geht weiter	Seite 17
Vegane Rezepte	Seite 20
Zitronen Mohn Kuchen	Seite 20
Vegane Plätzchen	Seite 22
Gewürzplätzchen ohne Mehl, Zucker und Ei	Seite 23
Veganer Dattel-Mandel-Kuchen	Seite 24
Veganer Schokokirschkuchen	Seite 25
Meine Geschichte geht weiter	Seite 26
Alles um Kuchen herum (Dattelmus)	Seite 27
Biskuitboden	Seite 29
Streuselrezepte	Seite 30
Veganes Eiweiß-Kichererbseneiweiß	Seite 31
Buchweizenboden	Seite 32
Meine Geschichte geht weiter	Seite 34

Falscher Käsekuchen	Seite 36
Buchweizenschokoladenkuchen	Seite 39
Apfelkuchen mit Ananas und Streuseln	Seite 40
Meine Geschichte geht weiter	Seite 42
Rhabarbertorte	Seite 44
Apfeltorte	Seite 47
Cookies mit Ei	Seite 48
Weihnachtliche Schokobrownies vom Blech	Seite 51
Karottenbrownies ohne Zucker	Seite 52
Brownies mit Kidneybohnen	Seite 55
Brownies ohne Fett	Seite 56
Rhabarbermuffins	Seite 59
Karottenmuffins mit Zucker	Seite 60
Geschichtete Muffins	Seite 62
Karottenmuffins ohne Zucker	Seite 65
Index	Seite 66
Licht in allem - Schwingungsresonanzen	Seite 67
Notizen	Seite 68
Impressum	Seite 70

Meine Geschichte geht weiter ...

Im Prozess des Schreibens meines Buches „SauerteigBrote backen“ habe ich viel über die Geschichten nachgedacht, die sich mir im Laufe meines Lebens ereignet haben. Deshalb werde ich Euch noch einmal ein paar Jahre mit zurücknehmen.

In diesem Buch erzähle ich Euch vorwiegend Geschichten aus meiner Teenagerzeit.

Hier ein kleiner Schwenk zurück in den Kindergarten.

Meine Kindergartenzeit

Der Kindergarten in unserem Ort lag etwas weiter weg in einem anderen Teil des Dorfes. Unser Dorf war zu der Zeit, als ich dort aufgewachsen bin, in einen kleineren und größeren Ortsteil gegliedert. Ein paar ganz kleine und einzelne Gehöfte gab es noch. Diese verteilten sich in einem großen Bogen um die Ortschaft.

Ich kann mich noch sehr gut erinnern, dass meine Mutter uns auf dem Fahrrad früh mitgenommen hat. Meine jüngste Schwester saß vorn in dem Körbchen vor dem Lenker, meine mittlere Schwester saß auf dem kleinen Sitz, der an dem Lenker angebracht war und ich saß auf dem Gepäckträger und habe mich am Sattel festgehalten. Der Weg war nicht sehr eben und führte etwas rauf und runter. Mir hat auf dem Draht zu sitzen immer der Po weh getan, trotz des kleinen Kissens, welches ich mir untergelegt hatte. Unsere Dorfstraße war mit Kopfsteinpflaster ausgestattet. Wir sind immer auf dem Fußweg gefahren, der war geschottert und fest getreten und viel angenehmer zu bewältigen. An der alten Schlossmauer vorbei ging es etwas bergauf mit einem noch wunderschönen Wassergrabenrest mit Meerlinsen. Dieser Weg war mit großen schattigen Bäumen gesäumt. Unser Kindergarten und ebenso die Kinderkrippe waren in dem alten Schloss untergebracht. In hellen, hohen und großen Räumen befanden sich ein riesiger Schlafsaal und mehrere Gruppenräume. An die Holzpritschen zum Schlafen kann ich mich noch sehr gut erinnern. Wir mussten sie in Reih und Glied aufstellen, so dass bestimmt 25 – 30 Kinder hier ihre Mittagsruhe halten konnten.



Die schon etwas älteren Kinder lagen ganz außen, weil sie schon eher aufstehen durften. Mir ist es schwer gefallen, mit so vielen Kindern in einem Raum zur Ruhe zu kommen. Vielleicht habe ich hier schon gelernt, mich in mich zurückzuziehen und meine Außenwelt auszublenden. Wir haben gesungen, gebastelt, getanzt und gespielt. Das Mittagessen gab es aus großen Kübeln und war nicht immer mein Geschmack. Zu trinken hatten wir Tee und eine Art Saft-Wassergemisch.

Laktosefrei (Fortsetzung)

Laktose ist Milchzucker und u.a. in der Kuhmilch und Muttermilch enthalten. Wir Menschen werden mit Lab im Magen geboren. Dieses Lab besteht aus den Enzymen Chymosin und Pepsin. Es dickt die Muttermilch im Magen ein und macht diese verdaubar. Nach circa dem ersten Lebensjahr entscheidet der Körper des Babys, ob er das Lab im Magen behält oder abstoßen wird. Bei meiner Tochter hat dieser Prozess mit Beginn der Zufütterphase im dritten/vierten Monat begonnen. Die Muttermilch konnte sie gut vertragen, alles weitere leider nicht. Meist war die Babynahrung aus Kuhmilch hergestellt. Diese Produkte musste ich alle verwerfen. Reis und Hafer gingen nur bedingt und so versuchte ich alles Mögliche. Am besten hat sie die frisch gemolkene Ziegenmilch verdauen können. Also haben wir uns eine Ziege gekauft ;)) Diese Geschichte erzähle ich Euch später.

Alternative „Milchsorten“ gibt es inzwischen viele. Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch oder Haselnussmilch kann man sich relativ einfach selbst herstellen. Ich bevorzuge meine Kokosmilch. Diese hat sich für alle Weiterverarbeitungen in meinem Haushalt bewährt. Mit ihr kann ich Pudding, Kakao oder auch Süßspeisen kochen. Sie ist relativ geschmacksneutral. Wer empfindlich auf die Kokosnuss reagiert, meidet sie besser. Die Regularien für die Herstellung unserer Nahrung ändern sich laufend. So gilt gerade alles als „laktosefrei“, was unter 1 % Laktosegehalt aufweist. Der laktosefreien Kuhmilch ist Laktase zugesetzt, um sie besser verdaubarer zu machen. Wer sehr empfindlich ist, meidet bitte alle diese Produkte.

Nachtschattengewächsfrei

Weltweit hat sich die gelbe Kartoffel sehr verbreitet. Noch vor ca. 300 Jahren war diese ein eher seltenes Nahrungsmittel. Der Youtube-Kanal T.A.R.T.A.R.I.A. Kanal hat am 30.08.2021 ein 15 minütiges Video über die Kartoffel und deren Herkunft, Ursprung und Verbreitung veröffentlicht. Ich finde diesen Beitrag interessant und gut recherchiert. Die gelbe Kartoffel gehört zu der Familie der Nachtschattengewächse und wurde früher als giftig eingestuft. In ihnen ist das Solanin, genauer gesagt, das α -Solanin, enthalten; eine schwach giftige chemische Verbindung. Der Volksmund sagt: „Die Dosis macht das Gift“. Zum einen wurde die Kartoffel durch Züchtungen verträglicher gemacht und zum anderen hat sich der menschliche Körper immer mehr angepasst.

Die Kartoffel ist sehr stärkehaltig. Diese Stärke lässt sich nicht durch Säure und Basen auflösen. Damit belastet sie den Stoffwechsel. Außerdem wird sie in Zucker umgewandelt und verbraucht dabei Vitamin B, Vitamin C und andere Vitamine. Die Weiterverarbeitung in körpereigenen Zucker belastet die Bauchspeicheldrüse und in Folge den Fettstoffwechsel. Alles, was von der Stärke im Dünndarm nicht verwertet werden kann, wird im Dickdarm vergärt und belastet den Körper. Amylopektin und das Polysaccharid Amylose sind die Hauptbestandteile der Stärke und ergeben zusammen eine dickflüssige, klebrige Masse. Diese verstopft das Bindegewebe und macht, wie schon gesagt, das Lymphsystem träge.

Befasst Euch mit der Kartoffel. Ich möchte sie nicht schlecht reden. Bei Basenfastenkuren wird sie gerne gegessen und ich habe ein Rezept mit der gelben Kartoffel als Ausnahme in dieses Buch aufgenommen. Die Süßkartoffel hat eine ganz andere Zusammensetzung, ist mineralstoff- und vitaminreich und unterscheidet sich in der Stärke von der gelben Kartoffel. Süßkartoffeln sind Windengewächse, wogegen die gelbe Kartoffel ein Nachtschattengewächs ist.

Histamin

Auf dieses Thema möchte ich nur kurz eingehen. Hierzu gibt es ausreichend Literatur.

Ich erwähne es speziell für die Menschen, die Histamin nicht vertragen. Wer sich hier angesprochen fühlt, passt bitte bei den Rezepten, in denen Kichererbsenmehl oder Kichererbseneiweiß vorkommt auf und ersetzt dieses mit z.B. Mandel, Erdmandeln oder etwas anderem. In manchen Rezepten habe ich diesen Punkt erwähnt, in manchen nicht. Bitte achtet auf Euch selbst.



Buchweizenschokoladenkuchen

Für eine Form mit 28 cm Durchmesser oder zwei kleinere Formen mit 16 cm und 24 cm Durchmesser.

5 Eier trennen, das Eigelb mit
150 g Erygut und
1 Prise Salz verrühren
200 g Bitterschokolade schmelzen und abkühlen lassen
30 g Flohsamenschalen
1 TL Vanille
160 ml flüssiges Kokosfett
500 g (oder weniger) Kokosjoghurt oder Sojajoghurt
200 g gemahlene Haselnüsse
200 g fein gemahlene Buchweizen
zum Schluss das steif geschlagene Eiweiß unterheben
2 EL gehackte Haselnüsse als Dekoration obenauf streuen

Die Kuchenform fetten und mit Mandeln ausstreuen oder mit Backpapier auslegen. Der Teig wird sehr flüssig.

Der Kuchen wird ca. 45 – 50 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze gebacken. Unbedingt die Stäbchenprobe machen. Gut auskühlen lassen und dann erst anschneiden. Wenn Du die kleineren Formen verwendest, verringere die Backzeit um ca. 10 – 15 Minuten. Der Kuchen sollte nicht verbrennen.

Tip: Fingerprobe – tauche einen Finger in die geschmolzene Butter und prüfe die Temperatur. Ist die Butter zu heiß geworden, lass sie wieder abkühlen. Wenn Du die heiße Butter zu früh in die schaumig geschlagenen Eier gibst, stocken die Eier und Du kannst von vorne beginnen.

Index

Brownies	Seite	51, 52, 55, 56
Buchweizen	Seite	12, 13, 20, 22, 25, 30, 32, 39, 48
Cookies.....	Seite	48
Erdmandelmehl	Seite	13, 16, 30
Flohsamenschalen	Seite	12, 13, 24, 25, 29, 32, 39, 44, 56, 62, 65
Gluten	Seite	12, 13, 14
Hafer.....	Seite	14, 15, 52
Haselnüsse	Seite	23, 24, 30, 39, 47, 48, 52, 59, 60
Hirse	Seite	12, 13, 28, 51, 59
Histamin	Seite	16, 31
Kichererbsenmehl, -schrot, -eiweiß	Seite	16, 20, 22, 24, 25, 30, 31
Kuchen	Seite	20, 24, 25, 27, 36, 39, 40
Laktosefrei.....	Seite	15
Muffins	Seite	59, 60, 62, 65
Mohn.....	Seite	20
Nachtschattengewächsfrei	Seite	12, 15, 16
Soja und Mais.....	Seite	14, 39
Süßkartoffel.....	Seite	16
Süßlupinenmehl	Seite	32, 36, 44
Tapioka.....	Seite	13, 20, 22, 24, 25, 32, 36, 45, 48, 51, 60, 62, 65



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING – I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen