

Warenkunde: Mehralternativen Teil 1

Auf dem Markt finden wir viele interessante Mehle, bei denen sich ein näherer Blick lohnt. Sie können als Alternative zu Weizenmehl dienen und sind zudem eine gute Quelle für pflanzliche Proteine und gesunde Fette. Außerdem finden wir auch hohe Gehalte an Mikronährstoffen und Ballaststoffen. Meistens haben diese Alternativen aber nicht die hervorragenden Backeigenschaften von glutenhaltigen Mehlen, denn das Gluten sorgt dafür, dass die Backwaren aufgehen und zusammenhalten. Wir unterscheiden grundsätzlich vier Gruppen von Mehralternativen:

Mehl aus glutenfreiem Getreide (Mais, Hafer, Teff, Hirse, Reis), aus Pseudogetreide (Buchweizen, Quinoa und Amaranth), aus Nüssen und Samen (Mandel, Kokosnuss, Leinsamen, Hanf, Kürbiskern) und Mehl aus Hülsenfrüchte (Kichererbse, Linse, Bohne, Süßlupine).

Mehle aus glutenfreiem Getreide und Pseudogetreiden liefern gesunde Kohlenhydrate, viele Vitamine und Mineralstoffe. Bei der Anwendung von glutenfreien Mehlen gibt es jedoch ein paar Dinge zu beachten. Weil das Klebereiweiß Gluten fehlt, müssen andere Stoffe mithelfen, dass der Teig fluffig wird und zusammenhält (z.B. durch Verwendung von Bindemitteln wie Stärkemehl oder gemahlene Flohsamenschalen). Die besten Backeigenschaften bekommt man oft nur durch eine Mischung von Mehlen. Ganz vergleichbare Qualität erreicht man nicht, aber die Backergebnisse schmecken lecker.



Auch benötigen glutenfreie Teige im Vergleich zu glutenhaltigen mehr Flüssigkeit und auch mehr Zeit zur Flüssigkeitsaufnahme. Stellen Sie beim Backen daher immer etwas Mehl zur Seite, das Sie nach dem Quellvorgang bei Bedarf hinzugeben können, sollten Sie einmal zu viel Flüssigkeit im Teig haben. Achten Sie auch darauf, dass Sie den Teig nicht zu lange kneten, damit er schön luftig bleibt und nicht hart wird oder sogar zusammenfällt.

Zum Brotbacken eignet sich **Maismehl** und **Reismehl** aufgrund seines geringen Eiweißgehalts allerdings nur in Verbindung mit glutenhaltigen Mehlen. Dafür bindet Maismehl aber Saucen und Suppen sehr gut. Reismehlnudeln kennen wir aus der asiatischen Küche. **Hafermehl** ist produktionsbedingt nicht immer glutenfrei. Damit lassen sich leckere Haferkekse oder Haferpfannkuchen backen. Auch zum Panieren eignet es sich. **Teff** ist eine Zwerghirseart mit nussig-aromatischem Geschmack und zählt zu den eiweißreichsten Getreidesorten. Es hat einen niedrigen glykämischen Index und ist deshalb für Diabetiker interessant. Es liefert viele Ballaststoffe und Mineralien. Teffmehl hat Backeigenschaften, die an denen von Weizenmehl heranreichen. Probieren Sie zum Beispiel Pfannkuchen aus 400 g Teff Mehl, 3 TL Weinsteinbackpulver, 1/3 TL Johannisbrotkernmehl und 550 ml Wasser. Der Teig wird dann wie bekannt zu kleinen Pfannkuchen in der Pfanne herausgebraten. **Buchweizen** ist ein Knöterichgewächs, aus dem ein leicht gräuliches, erdig und nussig schmeckendes Mehl gemacht werden kann. Es eignet sich zum herzhaften und süßen Backen. **Quinoa** ist ein Fuchsschwanzgewächs. Das Mehl hat ein nussiges, leicht bitteres Aroma, weswegen es sich in herzhaften Backwaren wie Quiches und Pizzen gut macht. Die winzigen **Amaranthkörner** gehören auch zu den Fuchsschwanzgewächsen. Das Mehl kann beispielsweise dem Maismehl hinzugefügt werden, wenn Tortillas gebacken werden sollen.

Mit anderen Lebensmitteln zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren macht Spaß und bereichert den Speiseplan. Besuchen Sie doch unser ZEPKochen und lernen Sie die Mehralternativen kennen. Im nächsten Newsletter werden Sie Informationen über Nuss- und Leguminosenmehle finden.