

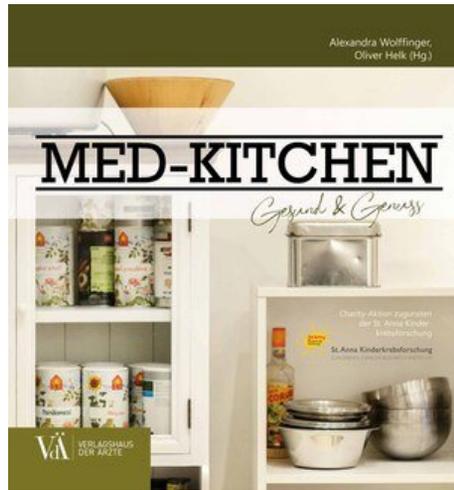
Wolffinger, Alexandra / Helk, Oliver MED-KITCHEN

Leseprobe

[MED-KITCHEN](#)

von [Wolffinger, Alexandra / Helk, Oliver](#)

Herausgeber:



<https://www.narayana-verlag.de/b28403>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Sollten wir uns alle glutenfrei ernähren?

Für eine solche Empfehlung existiert zur Zeit keinerlei überzeugende Evidenz. Der Anteil der Gesamtbevölkerung, die von einer glutenfreien Ernährung profitieren könnte, ist als gering einzustufen.¹ Obgleich sich laut einer britischen Studie 16 % der Gesamtbevölkerung als glutensensitiv bezeichnen, ist die Diagnose bei weniger als 1 % gesichert.²

Oft können „glutenabhängige“ Beschwerden auf den Nocebo-Effekt zurückgeführt werden. In einer aktuellen Studie konnte nach doppelblindem Gluten-Belastungstest gezeigt werden, dass etwa 14 % der Patientinnen und Patienten, die subjektiv auf den Beginn einer glutenfreien Ernährung positiv reagierten, negative Auswirkungen von neuerlicher Gluteneinnahme zeigten. Im Umkehrschluss heißt dies also, dass in 86 % der Fälle die Verbesserung der berichteten Beschwerden auf dem Wegfallen des Nocebo-Effekts beruhte.³

Jedenfalls ist Gluten aber kein „lebenswichtiger“ Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Der reduzierte Proteinanteil von glutenfreien Lebensmitteln ist im Rahmen einer ansonsten üblichen beziehungsweise ausgewogenen Ernährung irrelevant. Allerdings weisen Lebensmittel, aus denen Gluten lebensmitteltechnisch extrahiert wurde, insgesamt ein ungünstigeres Nährstoffprofil auf (unter anderem geringer Vitamingehalt).⁴ Ein messbar negativer Effekt auf die Gesundheit aufgrund des geringeren Nährstoffgehalts ist zur Zeit jedoch nicht belegt – der Hauptnachteil der „gluten free diet“ besteht also in dem meist reduzierten Geschmackserlebnis beim Brotgenuss.

Glutenassoziierte Erkrankungen

- Zöliakie
- Weizenallergie
- Non-celiac Gluten Sensitivity

Quellen:

1. Shewry PR, Hey SJ. Do we need to worry about eating wheat? Nutrition bulletin/BNF 2016;41:6–13.
2. Elli L, Branchi F, Tomba C, et al. Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. World journal of gastroenterology 2015;21:7110-9.
3. Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, Rosella O, Muir JG, Gibson PR. No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. Gastroenterology 2013;145:320-8.e1-3
4. Wu JH, Neal B, Trevena H, et al. Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia. The British journal of nutrition 2015;114:448–454.

Grüne Schaumsuppe vom Spargel mit Orangen

4  15 min  20 min

500 g grüner Spargel
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone
2 Orangen
1 Bd. Kerbel
250 ml Weißwein
500 ml Spargelfond
125 ml Obers
2 EL Butter
4 EL Olivenöl



Den Spargel und die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Den Spargel in einem Topf mit Olivenöl anbraten und Zwiebel dazugeben.

Wenn die Zwiebel glasig ist, alles mit Weißwein ablöschen und den Fond sowie Obers beifügen. Für 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Schale der Orangen abreiben und den Saft pressen, beides mit Olivenöl und Salz mixen. Den Bund Kerbel waschen und fein hacken.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter mit einem Stabmixer aufschäumen.

Die Suppe mit dem Orangen-Olivenöl und Kerbel servieren.

Lachsforellentartar mit Krenmayonnaise und Vogerlsalat

 4  30 min

500 g Lachsforellenfilet,
gehäutet und entgrätet
2 Jungzwiebeln
100 g Salatgurke
2 Hv. Vogerlsalat
1 Limette
1 Zitrone
1 Ei
30 g Kren
1 EL Senf
60 ml Sake
250 ml Traubenkernöl
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Fischfilets in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Jungzwiebeln klein hacken. Salatgurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen.

Den Saft und den Abrieb der Limette mit Jungzwiebeln und Fisch in einer Schüssel vermengen. Salzen und pfeffern.

Die Gurkenwürfel mit Zitronensaft, Sake und Olivenöl marinieren und unter den Fisch mischen.

In einem schmalen, hohen Gefäß das Ei, Traubenkernöl, geriebenen Kren, Salz, Pfeffer und Senf langsam mit einem Stabmixer mixen.

Das Tartar am Teller geben, den Vogerlsalat mit restlicher Marinade vermischen und dazugeben und mit Mayonnaise dekorieren.



Pouardenbrust mit Parmesanknusper und Tomaten-Rosmarin-Kartoffeln

 4  20 min  40 min

4 Hühnerbrüste à 120 g
2 Knoblauchzehen
500 g kleine speckige Kartoffeln
100 g Tomaten, getrocknet
400 g Fleischtomaten
300 g Parmesan
2 Zw. Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser bissfest kochen und danach vierteln.

Den Parmesan fein reiben, kleine Parmesan-Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier aufstreuen, flach drücken und im Backrohr bei 200 °C ca. 8–10 Minuten backen, bis es herrlich nach Parmesan riecht und er schön braun ist. Chips beiseite stellen und abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken.

Nun das Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Knoblauch scharf anbraten. Danach im vorgeheizten Rohr bei 175 °C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten weiter braten.

Die Kartoffeln mit dem Rosmarin und Olivenöl in einem Bräter im Rohr 25 Minuten mitbraten.

Danach sämtliche Tomaten zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hühnerbrüste aufschneiden und mit Gemüse und Chips servieren.

Mohntorte mit Aperolbeeren

 4  25 min  50 min

220 g Butter
6 Eidotter
200 g Mohn, gemahlen
100 g Haselnüsse, gerieben
200 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Msp. Zimt, gemahlen
60 ml Rum
reichlich Ribiselmarmelade

GLASUR

200 g Staubzucker
1 Zitrone
2 EL Wasser

BEEREN

400 g TK Beeren, gemischt
2 EL brauner Zucker
60 ml Aperol
2 EL Minze

200 g Butter, Zucker, Vanillezucker und Dotter schaumig rühren, danach den gemahlenden Mohn, geriebene Nüsse, Rum und Zimt untermengen.

Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben.

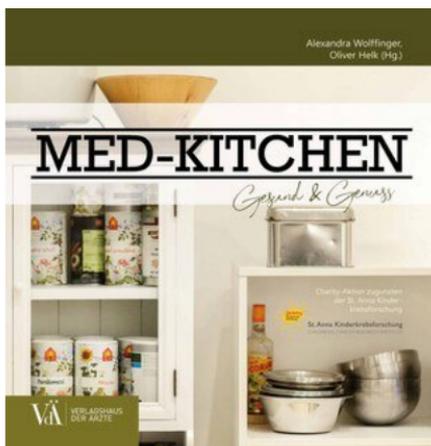
Eine Spring- oder Tortenform gut mit Butter einfetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 40 Minuten lang ausbacken.

Die Torte längs durchschneiden und mit der glatt gerührten Ribiselmarmelade füllen. Die Hälften wieder zusammensetzen und auch die Oberfläche dünn mit Marmelade bestreichen.

Glasure: Den Staubzucker mit etwas Zitronensaft und Wasser schaumig rühren. Danach die Masse mit einer in heißes Wasser getauchten Palette oder einem breiten Messer über die mit Marmelade bestrichene Mohntorte verteilen.

Beeren: Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Aperol ablöschen, die Beeren dazugeben und kurz ankochen. Gehackte Minze untermengen.

Die Torte mit Beeren servieren.



Woffinger, Alexandra / Helk, Oliver

MED-KITCHEN

Gesund & Genuss

144 Seiten, geb.
erschienen 2021



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de