

Angela Staudigl: Glutenfrei und trotzdem schmackhaft

Bäuerinnen-Kolumne für die März 2018 - Ausgabe der Landwirtschaft von Angela Staudigl: Glutenfrei und trotzdem schmackhaft



© Staudigl

Als ich vor zirka 5 Jahren mit meinem Mann Verwandte in Paris besuchte, bekam ich zum ersten Mal original „Crepes“ aus Buchweizenmehl serviert. Bei uns überhaupt nicht verbreitet, sind vor allem die pikanten Varianten dieser Palatschinken vorwiegend aus diesem Mehl gemacht.

Durch den Trend, auch wieder vollwertig zu kochen, haben diese „Pseudocerealien“ wie Hirse, Amaranth, Buchweizen eine gute Chance in unserer Küche bekommen. Vor allem für Personen, die mit der Verdauung von glutenhaltigem Getreide ein Problem haben, stellt das Angebot dieser Alternativen eine Bereicherung dar. Sie müssen nicht länger auf Palatschinken, Spätzle oder Ähnliches verzichten.

Auf unserem landwirtschaftlichen Betrieb bauen wir zwar keine Pseudocerealien an, jedoch haben wir vor zirka 5 Jahren damit begonnen, die alten Getreidearten wie Einkorn, Emmer und Waldstauderoggen zu kultivieren. Eine Großbäckerei hat sich darauf spezialisiert, aus diesen schon zurückgedrängten Urgetreide-Arten Gebäck herzustellen. Dies findet auch beim Kunden Anklang und ist für viele Leute verträglicher als die hochgezüchteten Weizensorten.

Als Hobbyköchin muss ich sagen, dass diese Urgetreide-Arten als auch Hirse & Co. den Speiseplan durch Ihren authentischen Geschmack sehr bereichern. Das haben scheinbar auch schon Spitzenköche herausgefunden, denn wo man hinschaut, wird als vegane/vegetarische Variante oft Hirse & Co. angeboten. Wie wäre es einmal mit einem Apfel-Hirse-Auflauf oder einer traditionellen „Hadn-Roulade“? Mich konnten diese Newcomer durchaus begeistern, man muss nur etwas Mut haben, auch mal etwas auszuprobieren.