

Glutenfreie Ernährung Mit Hafer gut beraten

Hafer hat im Gegensatz zum Weizen einen deutlich niedrigeren Gluten-gehalt. Ferner haben die Eiweißstrukturen des Hafers eine andere Zusammensetzung als die des Weizens: Hafer enthält die haferspezifische Eiweißfraktion Avenin (avena, lat. = Hafer), die weniger – zöliakiewirksames – Prolamin als das weizentypische Gliadin aufweist. Viele klinische Studien belegen, dass Hafer, der gesondert angebaut und verarbeitet wurde, von den meisten Zöliakie-Betroffenen beschwerdefrei vertragen wird. Einer der wesentlichen Faktoren für die Ernährung Zöliakie-Betroffener ist eine mögliche Vermischung des Hafers mit glutenhaltigen Getreiden bei Anbau, Ernte, Lagerung und Verarbeitung. Diese Vermischung kann nur durch besondere Sorgfalt vom Saatgut bis zur Verpackung ausgeschlossen werden. Trägt ein Hafererzeugnis das Glutenfrei-Siegel, wendet der Hersteller diese Maßnahmen an und belegt dies durch regelmäßige Analysen. Der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg betragen.

PRODUKT DES MONATS

Zarte Kölnflocken *Glutenfrei*

Für alle, die kein Gluten essen können oder möchten, leistet das Vollkornprodukt Zarte Kölnflocken *Glutenfrei* einen wichtigen Beitrag zur Ballaststoffzufuhr.

Außerdem enthält es von Natur aus Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink sowie Thiamin. Zarte Kölnflocken *Glutenfrei* bieten viele Möglichkeiten, die Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten. Die hohen Anforderungen an die Herstellung werden mit ausgewählten Partnern realisiert, mit denen eine langjährige Zusammenarbeit besteht. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (DZG) empfiehlt Zöliakie-Betroffenen, glutenfreie Haferflocken langsam steigierend in die Ernährung einzubeziehen.



Zubereitung:

Backofen vorheizen.

Kölnflocken, Pizzatomen und Tomatensaft in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano und Chili würzen. 5 Minuten quellen lassen. Derweil den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomatenmasse gleichmäßig in ein Tartelette-Förmchen oder eine kleine Auflaufform geben, den Mozzarella darauf verteilen und im Backofen backen. Anschließend mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

Ober-/Unterhitze: 190 °C, Umluft: 170 °C

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Redaktion und Inhalt:

Peter Köln GmbH & Co. KGaA
Ernährungswissenschaft und Verbraucherservice
25336 Elmshorn
beratung@koelln.com

Rezept des Monats

Herzhafter Ofen-Porridge



Nährwerte pro Portion:

1.509 kJ/353 kcal, 15 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 20 g Eiweiß

Zutaten pro Portion:

- 4 EL Zarte Kölnflocken *Glutenfrei*
- 200 g Pizzatomen/ Tomatenstücke
- 50 ml Tomatensaft
- ½ TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- Oregano
- Chili
- 60 g Mozzarella
- Frisches Basilikum zum Garnieren

Tipp!

Dieser herzhafte Porridge überzeugt auch als leichte Mittagsmahlzeit oder zum Abendbrot. Er kann mit nahezu jedem Gemüse, Gewürzen und Kräutern sowie verschiedenen Käsesorten variiert werden.

* Mitteilungen der Rubrik Markt basieren auf Informationen der jeweils genannten Hersteller/Anbieter und geben nicht zwangsläufig die Einschätzung der Redaktion, der Verbände und Gesellschaften wieder, deren Organ die ERNÄHRUNGS UMSCHAU ist.