

Sabine Pilz

SauerteigBrote backen

Backen mit Geschichte

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



GLUTENFREI - LAKTOSEFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Vorwort

Wir werden geboren und beginnen zu essen. Bald nach der Geburt dürfen wir an der Mutterbrust das erste „außerirdische“ Essen schmecken.

Essen wird uns von nun an in sehr vielen Facetten unser ganzes Leben begleiten.

So einzigartig und individuell wir auf die Welt kommen, so unterschiedlich entwickelt sich unser Essbedürfnis und unsere Vorlieben diesbezüglich.

Dieses Buch ist der Beginn einer Reise durch mein Leben. Ich erhebe für mich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, werde die Reihenfolge meiner Lebensjahre aber einhalten.

Meine intensive Zuwendung zum Essen begann schon sehr früh in meiner Kindheit. Ich habe als Säugling und Kleinkind vieles nicht vertragen. Bis ich diese Phase durchlaufen hatte und mich besser ausdrücken konnte, vergingen einige Jahre.

In diesem ersten Ankommen auf dieser Erde beginnt auch schon die Programmierung der chemischen Abläufe in unserem Körper. Unsere extrem lernfähigen Gehirnzellen registrieren, vergleichen, und speichern alles, was uns begegnet. Das bezieht sich auf alles in unserem Leben. Wir essen, schmecken, fühlen, hören, nehmen mit allen unseren Sinnen vieles wahr und bringen es in einen Kontext. Hier entstehen unsere ersten, ganz individuellen Muster.

Ich möchte Dir in dieser Buchreihe von mir erzählen, von meinen Erlebnissen mit dem Essen, von meinen Empfindungen, Rebellionen und ersten Veränderungsversuchen.

Seit vielen Jahren brenne ich darauf, meine unendlich vielen Rezepte in die Welt zu tragen. In alten Schulheften meiner Kinder sind sie alle handschriftlich niedergeschrieben.

Als ich vor ca. 25 Jahren begonnen habe, Rezepte selbst zu entwickeln, lehnte ich mich an ayurvedische Rezepte an. Ich probierte alles Mögliche aus. Am Meisten hat mich gestört, dass es für diese Rezepte eine lange Zutatenliste gab. Ich musste alles zusammensuchen und kannte vieles gar nicht. Mit der Zeit hat mich das so genervt, dass ich begann, die Zutatenliste zu kürzen und soweit zu reduzieren, dass ich für fast alle Rezepte immer wieder die gleichen Grundzutaten verwenden konnte.

Wie Ihr an meinen Rezepten erkennen könnt, backe ich keine kleinen Brötchen. Bei mir sind die Mengen immer großzügig berechnet. Bitte rechnet Euch die Mengen um, verschenkt alles, was Euch zu viel ist oder friert es ein. Die Mengen sind deswegen so gewählt, weil es für mich einfach praktisch ist.

Du kannst dieses Büchlein als Rezeptebuch verwenden oder als unterhaltsamen Begleiter im Leben nutzen.

Ich schreibe dieses Buch für Dich und freue mich, wenn Du Dir über Dich und Deine Gesundheit Gedanken machst, sowie bereit bist, Dinge in Deinem Leben zu hinterfragen und zu verändern.

Bitte sei ehrlich zu Dir und zwinge Dich zu nichts. Denke selbst nach, vergleiche, probiere aus und verwerfe wieder, was nicht zu Dir passt.

Viel Spaß und Freude bei Deinen Versuchen Neues zu entdecken und kreativ zu sein. Ich freue mich, wenn ich Dich anregen konnte zum SELBERTUN.

Soweit mir das möglich ist, beantworte ich gerne alle Deine Fragen.

In Resonanz und gemeinsamen Schwingen - frei und verbunden.

Sabine.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	4
Inhaltsverzeichnis	Seite	6
Meine Geschichte beginnt.....	Seite	8
Der Härte-test.....	Seite	10
Allgemeine Hinweise	Seite	12
Zutatenliste	Seite	13
Sauerteig- und Brotherstellung	Seite	14
Was brauche ich alles zum Brot backen?	Seite	18
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	20
C29 H45 N5 O8 (chemische Formel für Gluten)	Seite	22
Weitere glutenfreie Produkte.....	Seite	24
Nachtschattengewächsfrei	Seite	25
Laktosefrei.....	Seite	26
Mischbrote.....	Seite	29
Dinkelbrot für die Ernährungsumstellung	Seite	30
Dinkel Kichererbsenbrot.....	Seite	33
Dinkel Hafer Kichererbsenbrot.....	Seite	34
Dinkel Buchweizenbrot.....	Seite	37
3 große Dinkel Buchweizen Mischbrote	Seite	38

Dinkel Buchweizen Schnittlauchbrot.....	Seite	41
Dinkel Reis Kichererbsenbrot.....	Seite	42
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	44
Glutenfreie Brote	Seite	47
Hirsebrot.....	Seite	47
Buchweizenbrot.....	Seite	48
Hirsebrot.....	Seite	47
Hirsemischbrot.....	Seite	51
Hirse Mandel Brot.....	Seite	53
Hirse Buchweizen Mischbrot.....	Seite	54
Buchweizen Sauerteigbrot	Seite	57
Buchweizen Hirse Reis Mischbrot	Seite	58
Hirsebrot.....	Seite	59
Reisbrot.....	Seite	61
Kichererbsenbrot.....	Seite	62
Buchweizenbrot und Semmeln	Seite	63
Meine Geschichte geht weiter.....	Seite	64
Notizen.....	Seite	66
Index	Seite	68
Licht in allem Schwingungsresonanzen	Seite	69
Impressum	Seite	70

Meine Geschichte beginnt

Hier bin ich ca. drei Wochen alt und sehe gar nicht wie ein Rebell aus. Mit langen schwarzen Haaren bin ich geboren und wollte schon in meinen ersten drei Lebenstagen diese Erde wieder verlassen. Einmal hier angekommen, war der Weg zurück ganz schön kompliziert. Deren Versuche gab es später noch einige, wovon ich Euch zur gegebenen Zeit erzählen werde.

Mit dem Weg zurück meine ich natürlich, bleibe ich in meinem Körper oder verlasse ich ihn wieder, gehe ich wieder in die Dimensionen und Welten wo ich gerade hergekommen bin oder entscheide ich mich für ein Leben auf der Erde mit allem was dazu gehört.

Die ersten drei Tage in meinem Leben waren so schockierend für mich weil ich aus meiner noch vorhandenen MetaPerspektive vieles sehen konnte wofür ich mich entschieden hatte aber ich in Wirklichkeit keine Lust hatte es umzusetzen und zu tun. Entschieden war entschieden. Der Rückweg war mir verwehrt.

An diesen ersten drei Tagen habe ich mich so gewehrt, hier zu bleiben, sozusagen mit Händen und Füßen, dass ich heute noch an beiden Fersen ca. 2 cm große Narben habe. Mit verbunden Füßen und schreiend durfte ich mit meinen Eltern in mein neues zu Hause.

Meine Mutter erzählte immer, dass ich ein Wunschkind war.



Und ich habe mich dann jedes Mal gefragt, wie konnte ich mir nur so eine Familie aussuchen? Die Antwort fand ich im Leben selbst. Mit den Jahren ergaben viele Situationen und Erlebnisse rückblickenden Sinn.

Mit ca. zwei Jahren war ich schon fleißig am Plätzchen Backen. Teig ausrollen war meine besondere Stärke. So scheine ich in diesem zarten Alter meine Liebe fürs Backen entdeckt zu haben. Oder vielleicht habe ich damals schon gewusst, wenn ich mir nicht alles selber zubereite, werde ich nicht allzu lange auf dieser Erde wohnen können. Dieser Widerspruch – bleibe ich hier oder gehe ich wieder – zieht sich sehr lange durch mein Leben. Bis ca. zu meinem 40. Lebensjahr oder sogar noch etwas später war ich nicht eins mit meinem Körper. Meine Seele aber wusste wo es lang geht und hat mich immer wieder zurück gestupst.

So aufgeweckt wie zu dieser Zeit bin ich heute noch. Meine Wohnung hat sich etwas verändert, womit ich meinen Körper meine. In meinem Inneren ist auch nicht mehr alles so wie es damals war ;-)). Rückblickend verstehe ich mein Leben besser.

Vorausschauend setzte ich mir Ziele, Träume meine Möglichkeiten und wäge die realistischen Dinge ab, die in die engere Auswahl für die Umsetzungen kommen.

Dies und noch mehr - alles zu seiner Zeit.



Der Härtetest

Geschichte Kroatien

Im Sommer 2011 sind wir zu fünft mit einer Segelyacht an der Kroatischen Küste entlang gefahren. Für diese Fahrt habe ich Brote gebacken und mitgenommen.

In lockeren Plastik-Tüten, die nicht ganz verschlossen waren, habe ich sie transportiert.

Im Stauraum des äußeren Bootsrumpfes haben wir die Brote zusammen mit den anderen Lebensmitteln gelagert.

Von Funtana aus ging es mit dem Segelschiff zu den Inseln Cres, Krk, Rab und wieder zurück. Dieser Segeltörn hat eine Woche gedauert.

Die Fahrt nach Regensburg zurück waren wieder ca. 700 km.

Zu Hause angekommen hatten wir immer noch ein Stück Brot dabei, welches nicht nur genießbar war, sondern auch noch geschmeckt hat.

Keine Spur von Schimmel oder Verderbnis konnte ich finden.

Wenn der Teig des Brotes genügend Zeit hatte zu gären, z.B. 12 Stunden über Nacht, das Sauerteigbrot gut ausgebacken wurde und anschließend richtig auskühlen konnte, hält es sich sehr lange.



Allgemeine Hinweise

Glutenfreies Backen ist gar nicht so schwer, wie Du denkst. Das Gluten stellt die Bindung im Teig her und macht ihn geschmeidig. Dieses fehlt uns. Ich ersetze es mit Tapioka und Flohsamenschalen. Viele verwenden auch Mais. Das mache ich allerdings nicht.

Für die Hefeteigverarbeitung habe ich eine Klopf-, Zupf- und Klatschtechnik entwickelt, die den Teig verbindet. Die genaue Anleitung findest Du in dem Buch „Glutenfrei backen mit Hefe“.

Meinem Grundsatz, so wenige Zutaten wie nötig zu verwenden, bin ich auch dieses Mal treu geblieben.

Mandeln binden auch, sind lieblich im Geschmack und runden viele Mehle ab.

Je nach Rezept kommen Butter oder Kakaobutter dazu. Diese wirken als Geschmacksverstärker und machen den Brotteig geschmeidig.

Wenn der Teig sich nicht gut durchkneten lässt, gebe ich noch ein wenig Wasser hinzu. Diesen Teig stellst Du für 1-5 Stunden in den auf 50 °C vorgeheizten Ofen.

Hier kommt es unter anderem auf die Mondphase an. Bei zunehmenden Mond geht der Teig besser, bei abnehmenden Mond geht er auch, aber nicht so schnell und nicht so gut. Mit der Zeit bekommst Du ein Gefühl für den Teig und spürst, wann er zum Weiterverarbeiten soweit ist.

Das ist auch der Grund, warum ich den Teig immer mit der Hand knete. Ich möchte die Konsistenz und bindenden Eigenschaften hautnah spüren.

So wie Du mit Blumen und Tieren kommunizieren kannst, geht das auch mit dem Teig. Versuche es einfach. Wenn es nicht gleich funktioniert, über ein wenig. Das wird schon.

Je länger Du dem Teig Zeit zum Gären gibst, umso fluffiger und verdaulicher wird er.

Vor dem Backen bestreiche ich den Teig in der Form mit Öl. Das macht eine schöne Kruste und ist lecker. Meine Zutatenangaben sind oft sehr großzügig. Ich friere mit gerne 1-2 Portionen ein, verschenke meist den Großteil und am liebsten mache ich mir sowenig wie möglich die Arbeit doppelt. Ich verbinde mit dieser Art zu backen Zeitersparnis.

Bild Seite 13 von links nach rechts: Dinkel, Hirse, Brotgewürz, Reis, Kichererbsenschrot

Zutatenliste

Grundzutaten

- Hirse
- Flohsamenschalen:
Ich verwende afrikanische Flohsamenschalen in Apothekerqualität
- Tapioka:
ist eine geschmacksneutrale Stärke, glutenfrei, auch Sago genannt. Es wird aus der Maniokwurzel hergestellt. Tapioka gibt es in Kügelchen oder gemahlen.
- Buchweizen
- Erdmandeln
- Reis
- Kichererbsenmehl oder Kichererbsenschrot

Weitere Zutaten

- Gemahlene Mandeln
Ich verwende Mandeln mit und ohne Schale und je nach Verwendung grob- oder feingemahlen.
- Amaranth
- Hafer
- Süßlupinenmehl
- Kastanienmehl
- Quinoa
- Hanfmehl
- Leinsamen
- Sesam
- Braunhirse

Tipp: Die Reihenfolge beim Mischen der Zutaten ist Dir überlassen. Wenn der Sauerteig nicht direkt mit dem Salz in Berührung kommt, freut er sich ;)



Meine Geschichte geht weiter ...

Ich war schon als kleines Kind krank. Als ich zu verstehen begann, wie sich Gesundheit eventuell anfühlt, besuchte ich inzwischen die Schule. Und glaubt nicht, ich bin schon angekommen. Diesen Weg gehe ich immer noch und wer Mut und Lust hat, den lade ich ein, ihn mit mir zu gehen.

Mit sechs Jahren bin ich in die Schule gekommen. Zu diesem Zeitpunkt war ich überhaupt nicht glücklich über mein Äußeres.

Meine Nachbarsfreundinnen hatten alle lange Haare, nur ich durfte keine haben. Meine Mutter hatte keine Lust, mir diese zu kämmen. Auch sah sie lieber einen Jungen in mir als ein Mädchen und zog mich dementsprechend an. Zu feierlichen Anlässen, also nach außen hin, durfte ich dann ein Kleid oder Rock tragen.



Noch bevor ich in die Schule gekommen bin, ich bin gerade sechs Jahre alt geworden, wurde ich auf eine Heilkur für sechs Wochen in ein Kinderheim verfrachtet. Ich war hoffnungslos der Willkür der Erwachsenen ausgeliefert. Keiner verstand mich, keiner konnte mich und meinen Schmerz fühlen, keiner nahm mich wirklich wahr. Ich fühlte mich hin und her geschupst und missverstanden und alle waren mir fremd.

Jede Nacht habe ich mich in den Schlaf geweint. In dem großen Schlafsaal standen über 10 Doppelstockbetten. Ich sehe ihn heute noch vor mir.

Warum war ich dort? Meiner Mutter war stillen zu anstrengend. Erzählt hat sie später, ich hätte ja so viel geschrien und wollte nicht trinken. So gab es relativ früh für mich Kuhmilch aus der Flasche bzw. Milchpulver, angerührt mit Wasser. Schon immer sensibel, habe ich diese unnatürliche Nahrung nicht vertragen und alle möglichen Befindlichkeiten produziert. Mein Körper wollte einfach den Schleim los werden mit Husten oder Fieber und anderen Krankheiten.

Da Milch zu dieser Zeit als gesund und lebensnotwendig beworben wurde, war ich, wie so viele, Opfer von Werbekampagnen.

Was kann Gluten bewirken?

Das Gluten ist Klebereiweiß und wie sein Name so schön sagt, verklebt es im Verdauungsprozess unsere Zellen. Dadurch wird der Zellstoffwechsel langsamer und auch wir werden langsamer und träger.

Gluten hat hervorragende Backeigenschaften und ist daher leider in vielen Fertigprodukten in direkter und versteckter Form enthalten.

Menschen mit Zöliakie leiden unter chronischer Überempfindlichkeit gegen Gluten.

In Bildern gedacht, stelle ich mir den Verdauungsprozess so vor:

Ein Tropfen Salzsäure fällt auf einen Kalziumstein und diese reagieren miteinander. Daraus entstehen dann Kalziumchlorid + Wasser + Kohlenstoffdioxid. So stelle ich mir die explosionsartigen Reaktionen in meinem Dünndarm vor. Dass meine Dünndarmwand sich darüber nicht sehr freute, habe ich lange erlebt.

Wenn mein Darm zu viel des Glutens verarbeiten musste, begann er zu krampfen und ich hatte starke Schmerzen. Mein Darm hat keine Verdauungsenzyme für Gluten, die Darmzotten sind atrophiert und die Resorptionsfähigkeit der Dünndarmwand eingeschränkt. Meine Symptome waren vor allem Bauchschmerzen bis hin zu Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die Symptome können noch vielfältiger und bei jedem Menschen etwas anders sein.

Über Gluten gibt es noch viel zu sagen. Bitte recherchiert selbst weitere Zusammenhänge. Vielleicht gehe ich in einem späteren Buch genauer darauf ein.



Buchweizen Sauerteigbrot

Buchweizensauerteig

700 g Buchweizen gemahlen

300 g Reis gemahlen

1 EL Brotgewürz (mit dieser Menge wird das Brot sehr mild)

200 g Leinsamen

150 g Sonnenblumenkerne

7 EL Flohsamenschalen = 50 g

20 g Rosinen

1 EL Salz

ca. 1 l Wasser (beginne mit 100-200 ml weniger) ,

Gesamtmenge 1300 ml Wasser

Olivenöl für die Form

Olivenöl für den Teig ca. 150 ml

Zwiebeln

Diese Mischung hat durch den Gärprozess über Nacht 300 ml Wasser mehr gebraucht. Das heißt, diese 300 ml habe ich morgens dazu gegeben und eingeknetet bevor ich den Teig in die Formen gefüllt habe. Anschließend habe ich den Teig in den Formen mindestens noch einmal eine Stunde oder länger gehen lassen.

Gerne stelle ich die Formen in den Backofen und lasse den Teig bei 50 °C Umluft und geschlossener Ofentür bis maximal weitere 5 Stunden gären. Das Brot wird bei 190 °C – 200 °C ca. eine Stunde bei Umluft oder Ober- und Unterhitze gebacken.

Index

Buchweizen	Seite	13, 14, 16, 19, 24, 26, 37, 38, 41, 48, 51, 54, 57, 58, 61, 62, 63
Erdmandelmehl	Seite	13, 24, 62
Flohsamenschalen	Seite	12, 13, 18, 19, 38, 47, 48, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 63
Gluten	Seite	12, 13, 15, 18, 22, 23, 24, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 47, 62
Hafer	Seite	13, 22, 27, 34, 38, 58, 63
Hirse	Seite	13, 14, 16, 19, 47, 51, 53, 54, 58, 59, 62
Histamin	Seite	26, 62
Kichererbsenmehl, -schrot ...	Seite	13, 16, 24, 26, 33, 34, 42, 59, 62, 63
Laktosefrei	Seite	26, 27
Mais	Seite	12, 24, 26
Mischbrote, glutenhaltig	Seite	29
Glutenfreie Brote	Seite	47
Nachtschattengewächsfrei ...	Seite	25, 26
Sauerteig	Seite	10, 13, 14, 15, 19, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 47, 48, 51, 53, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 63
Soja	Seite	26
Süßkartoffel	Seite	25, 26
Tapioka	Seite	12, 13, 18, 19, 53, 58, 59, 63



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING - I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen
www.sabia-vita.de