

Ingmar Henslers kleiner Erklärungspfad



Fall 6: 100%, rein oder gar glutenfrei?

(überarbeitete Fassung)

Einmal mehr geht es um Missverständnisse, die ich dieses mal ein wenig zu erhellen hoffe, denn allzu oft wissen nur diejenigen, die sich ohnehin damit auskennen müssen, worum es sich tatsächlich handelt wenn man von reinem, 100%igen oder glutenfreiem Brot spricht.

I. "Ich hätt gern 'emol en glutenfreies Brot."

"Hammer net, gehnse zum Hensler!", wünscht ich die Mitbewerber sagen, denn ich bin zugegebenermassen ein bisschen stolz auf mein glutenfreies Maisbrot, das mich so viele Nerven gekostet hat, selbst wenn ich es nur noch auf Bestellung hin backe.

II. Und was ist jetzt genau dieses sagenumwobene Gluten?

Gluten sind die Eiweiss des Weizen wie auch des Roggenmehls. Der Glutenstamm teilt sich dabei in mehrere Untergruppen, die als Gliadin, Glutenin u.s.w. bekannt sind. Diese sind wichtig für die "Fluffigkeit" des Teiges, werden aber im Rog-

genteig von sogenannten Schleimstoffen gehemmt, die dann wiederum ihrerseits dem Roggenbrot eine Krume verschaffen. Die Ableitung vom Schulwissen, dass beim Roggen kein Glutenin am Aufbau des Klebergerüsts beteiligt sei hin zu einer Glutenfreiheit des Roggenmehl ist also schon deshalb falsch, weil auch Gliadin zur Gruppe der Gluten gehört. Maismehl hingegen enthält diese Eiweisse tatsächlich nicht und bildet daher auch keine luftige Krume aus, weshalb das reine (glutenfreie) Maisbrot auch so fest ist.

III. Aber wenn das doch nur im Mais nicht drin ist, wieso dürfen dann manche Allergiker trotzdem Roggenbrot essen?

Nun, manche sind eben gleicher ;-)
Eine Zöliakie (die Allergie auslösende Darmzottenkrankheit) kann viele Stufen und Ausprägungen haben. Sie hemmt vor allem die Nährstoffaufnahmefähigkeit des Darms, so dass es manchmal eben schon mit einem Roggenbrot getan ist, dass es einem besser geht. Dies muss aber von Fall zu Fall ausprobiert werden.

IV. Und wann ist dann nun ein Roggenbrot ein 'richtiges' Roggenbrot???

Je nachdem, was man haben will. Ist man nicht allergisch ist es natürlich egal. Ansonsten sollte man sicherheitshalber immer nachfragen und sich die Zutatenliste zeigen lassen. Das Wörtchen 'rein' hat in etwa den Wert von 'premium' bei Säften oder nicht-schriftlichen 'Garantien' bei Autohändlern. Auch ich kann bloss vermuten, dass keine Wortdefinition um ein '100%' herumkommt um dann noch Fremdmehl zuzulassen. Genau auf diese Weise handhaben wir dies in der Bäckerei Hensler.

V. Und dieses 100%ige Roggenbrot ist dann glutenfrei?

Wie gesagt enthält auch Roggenmehl Glutenanteile. Daher ist es zwar nicht wirklich glutenfrei, kann Allergikern jedoch trotzdem als Ersatz nahegelegt werden, da diese manchmal tatsächlich nur gegen Weizen konkret allergisch sind. Da ich mittlerweile selbst das Streumehl durch Roggenmehl ersetzt habe, wird sich kein Stäubchen Weizenmehl mehr im Roggen-

brot finden, weshalb ich es auch scherzhaft als 101%iges Roggenbrot bezeichne. Dies jedoch als glutenfrei zu bezeichnen ist übertrieben, auch wenn speziell Glutenin weniger Einfluss auf die Krume dieses Brotes hat als bei Weizenhaltigen Gebäcken der Fall.

VI. Aber das Maisbrot ist dann wirklich rein, 100% und glutenfrei?

Äh, also... es ist glutenfrei! Da Maismehl alleine nicht sonderlich backfähig ist, brauche ich ein Trägermehl. In diesem Fall ist das Guakernmehl, das aus den gemahlenden, giftigen Samen der Guarpflanze extrahiert wird, bis es ungiftig ist. Dazu treibe ich einigen Aufwand die Fremdmehlfreiheit betreffend, so dass ich es nicht an jedem Tag herstellen kann. Alles in allem dauert die Herstellung eines solchen Brotes fast dreimal so lange wie ein weizenhaltiges Brot, enthält dafür aber dann auch **garantiert** kein einziges Stäubchen Weizen oder Roggen mehr!

Nicht jedoch zu verwechseln mit den Maisfladen, die zur Hälfte aus Weizenteig bestehen!

VII. Bei so viel Aufwand... gibt es denn da noch eine Steigerung?

Die gibt es für Allergiker tatsächlich. Auf Wunsch kann ich dieses Brot nämlich auch ohne Hefe herstellen, sollte man nicht einmal diese vertragen. Und wer will schon ständig Windbeutel und Lebkuchen essen? ,-))

P.S.: Die erste Version dieses Blattes ist im Bezug auf die Zöliakie-Erkrankung nicht korrekt gewesen. Für mehr Informationen steht auf unserer Homepage ein entsprechender, wissenschaftlicher Text bereit, der sowohl die Zöliakie als auch den Zusammenhang mit Gluten-Eiweissen anschaulich erklärt.

Wer sich ein Bild von den erwähnten Broten machen will möge einmal auf WWW.BAECKEREI-HENSLER.DE vorbeischaun.

Für Anregungen bin ich wie immer unter [ihensler@t-online.de](mailto:i hensler@t-online.de) rund um die Uhr zu erreichen.