

William Davis

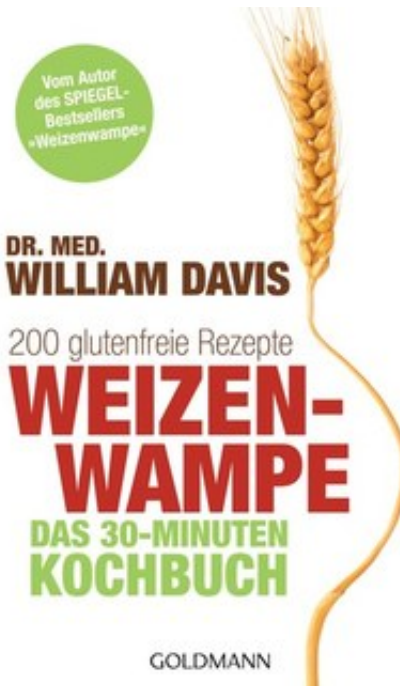
Weizenwampe - Das 30-Minuten-Kochbuch

Leseprobe

[Weizenwampe - Das 30-Minuten-Kochbuch](#)

von [William Davis](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b18595>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Einleitung: Weizenfrei kochen in nur 30 Minuten	8
Weizenfreie Küchenausstattung	14
Weizenfrei leben ohne großen Aufwand.....	36
Weizenfreie Rezepte.....	87
Frühstück	89
Kleine Gerichte und Beilagen	139
Hauptgerichte	207
Desserts und Naschideen	311
Menüs für besondere Anlässe	371
Anhang.....	379
Quellen und Links	380
Rezeptverzeichnis	387
Rezeptverzeichnis nach Kategorien	390
Sach- und Zutatenregister	393

Einleitung: Weizenfrei kochen in nur 30 Minuten

Was kann man in maximal 30 Minuten zustande bringen? Heutzutage könnte man ein paar Kommentare auf Facebook schreiben oder ein paar Tweets absetzen. Wir könnten uns auch ein bisschen Bewegung verschaffen, die Wohnung saugen oder das nächste Kapitel eines Romans verschlingen. Natürlich könnten wir auch Kerzen anzünden, unseren Partner schnappen und... (der Rest bleibt der Fantasie überlassen)!

Oder aber wir kümmern uns aktiv um die gesunde Ernährung unserer Lieben und bereiten etwas zu, das uns alle von den appetitanregenden, gesundheitsschädlichen und Bauchfett fördernden Auswirkungen des modernen Weizens erlöst. So gibt es schnell etwas Leckeres zu essen, das allen schmeckt, selbst den Kleinsten in der Familie.

Seit der Erstveröffentlichung der »Weizenwampe« und dem nachfolgenden »Weizenwampe«-Kochbuch ist international eine Bewegung gewachsen, die auf revolutionäre Weise unsere Ernährung verändert. Millionen Menschen wollen Appetit, Gewicht und Gesundheit wieder in den Griff bekommen. Das liegt definitiv nicht daran, dass ich so charmant, schlagfertig und gut aussehend bin. Vielmehr geht es um Inhalte und um die faszinierenden Erfolgsgeschichten, die Tag für Tag und Monat für Monat bekannt werden und diese Erkenntnisse publik machen.

Wir haben gesehen, wie es Menschen erging, die mutig genug waren, das Gegenteil von dem zu tun, was uns bisher meist nahegelegt wurde: Gewicht und Gesundheit haben sich radikal verändert. Zahlreiche Gesundheitsprobleme sind zurückgegangen oder verschwunden. Insbesondere Sodbrennen, Stuhlgang, Gelenkschmerzen und geistige Benommenheit haben sich gebessert. Viele Typ-2-Diabetiker sind heute wieder Nichtdiabetiker. Menschen, die Jahre unter Schmerzen und Deformationen durch entzündliche Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen litten, verzeichneten eine deutliche Besserung ihrer Symptome oder fühlen sich vollständig geheilt. Bei vielen bessern sich Depressionen, bei anderen verschwinden Angst und Paranoia. Essstörungen wie Bulimie und Fressattacken waren im Einzelfall binnen Tagen vom Tisch. Und natürlich sind zahllose Fettpolster geschmolzen, insbesondere das entzündungsfördernde Bauchfett - die »Weizenwampe« -, sodass die Betroffenen endlich wieder ihre engen Jeans aus der hintersten Ecke des Kleiderschranks hervorkramen oder die Röcke und Kleider von vor 20 Jahren tragen konnten.

Wir befreien uns von allen weizenhaltigen Produkten, lassen aber auch die Finger von stark verarbeiteten glutenfreien Lebensmitteln mit leeren Kohlenhydraten (Maisstärke, Reismehl/Reisstärke, Kartoffelstärke, Tapiokastärke) sowie von industriell verarbeiteten Lebensmitteln allgemein (die fast durchweg weizenhaltig sind).

Für die meisten wichtigen Ernährungsgrundsätze müssen wir uns nur daran erinnern, wie unsere Großeltern oder Urgroßeltern gelebt haben. Andererseits hat kaum jemand heute die Zeit oder Lust, wie damals zwei, drei oder mehr Stunden in der Küche zu stehen, um eine vollständige Mahlzeit zuzubereiten. Aus die-

sen Überlegungen heraus haben wir die Rezepte für die schnelle 30-Minuten-Küche entwickelt, die Sie jetzt in den Händen halten.

»Auf Weizen und leere Kohlenhydrate verzichten? Unmöglich!«

Alternativ höre ich auch: zu zeitaufwändig, zu unpraktisch oder zu kompliziert, weil die Zutaten so schwer zu beschaffen sind.

Eines stimmt: Man braucht eine Übergangsphase. Immerhin steuert der moderne Weizen zu Beginn des 21. Jahrhunderts im Durchschnitt rund 20 Prozent aller aufgenommenen Kalorien bei, häufig ohne dass uns dies überhaupt bewusst ist. Produkte aus dem heutigen, gentechnisch optimierten »Weizen« sind überaus praktisch, leicht zu transportieren, allgegenwärtig und machen so süchtig, dass manche Menschen bis zu 50 Prozent ihres Kalorienbedarfs darüber decken. Wenn wir ihn aus unserer Ernährung und aus dem Speiseplan der ganzen Familie verbannen, ist das ein abrupter Bruch mit altehrwürdigen Traditionen. Es ist das Ende von Tiefkühlgerichten und Pizzaservice. Alle Hauptmahlzeiten müssen auf den Prüfstand und bedürfen der Planung, bis sich neue Gewohnheiten herausbilden und Speisekammer und Kühlschrank stets die passenden Zutaten bereithalten. Für manche Produkte müssen wir zudem neue Bezugsquellen ausfindig machen. Das heißt, es ist anfangs tatsächlich aufwendig und kostet mehr Zeit.

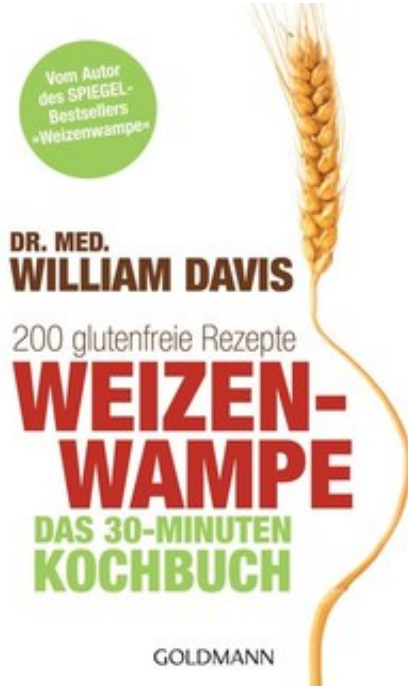
Doch wer will schon so viel Zeit für eine Ernährungsumstellung aufwenden?

Das war der Anlass für das 30-Minuten-Kochbuch, in dem Hinweise und Vorschläge zusammengestellt sind, mit deren Hilfe diese neue Lebensweise leichter umsetzbar wird. Wir müssen zwar auf praktische (aber vielfach ungesunde) Tiefkühlgerichte verzichten, die wir nach drei Minuten aus der Mikrowelle holen. Dasselbe gilt für das Stückchen Kuchen unterwegs. Aber es gibt durchaus Möglichkeiten, diese enorm wirkungsvolle Ernährungsweise geschickt umzusetzen, ohne endlose Stunden in der Küche zu verbringen.

Um auch dem straff durchgeplanten Alltag gerecht zu werden, habe ich verschiedene einfache, zeitsparende Methoden zusammengestellt. Mit dem Grundrezept »Allzweckmehl« (siehe Seite 40) ist immer eine weizenfreie Mischung zur Hand, mit der wir Muffins, Brötchen oder Fladenbrot vorab zubereiten (abends oder am Wochenende) und dann im Kühlschrank lagern können. (Der Handel bietet bereits gesunde weizenfreie Produkte an, doch diese sind noch nicht überall erhältlich.) Zahlreiche Saucen, Dressings und Dips verleihen zum Beispiel einem schlichten Lachsfilet auf ganz gesunde Weise einen exotischen Touch. Außerdem werden Sie weizenfreie Gewürzmischungen ohne Füllstoffe wie Weizenmehl, Maisstärke oder Maltodextrin entdecken, mit denen Sie ohne langes Schnippeln blitzschnell köstlich duftende oder würzige Gerichte zaubern können.

Mit der Kombination verschiedener Rezepte zu bestimmten Themen löse ich mich am Ende von der 30-Minuten-Vorgabe und gebe Anregungen für den romantischen Abend zu zweit, ein Picknick oder den gemütlichen Filmabend mit Freunden.

Das Ziel ist, dass Sie und Ihre Familie sich auch ohne Weizen vielseitig, schmackhaft und gesund ernähren, aber dabei trotzdem ein ganz normales Leben führen können.



William Davis

[Weizenwampe - Das
30-Minuten-Kochbuch](#)

200 glutenfreie Rezepte - Vom Autor des
SPIEGEL-Bestsellers "Weizenwampe"

400 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de