

# Lowcarb Ernaehrung - Ersetzen Von Kohlenhydraten

## Bindemittel

- <https://staupitopia-zuckerfrei.de/knowledge-base/xanthan-ersatz/>

### **Staupitopia » Xanthan Ersatz - Welche Alternativen gibt es? XANTHAN ERSATZ - WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?**

Wenn es um den Einsatz von Low Carb Bindemitteln geht, greife ich in meinen Rezepten sehr häufig auf Xanthan\* zurück. Aufgrund seines neutralen Geschmacks, hat es sich einfach für mich als mein favorisiertes Bindemittel herausgestellt.

Solltest du zu Hause allerdings kein Xanthan griffbereit haben, dann sind Guarkernmehl\* und Johannisbrotkernmehl\* geeignete Alternativen. Durch den Vergleich der Bindekraft habe ich festgestellt, dass sich Xanthan und Guarkernmehl problemlos 1:1 untereinander ersetzen lassen.

Johannisbrotkernmehl hingegen hat eine etwas schwächere Bindekraft als Xanthan. Als Faustregel kannst du dir hier gut merken, dass du 1 Gramm Xanthan gut durch 1,5 Gramm Johannisbrotkernmehl ersetzen kannst.

Flohsamenschalen\* oder Flohsamenschalenpulver\* sind aufgrund der anderen Backeigenschaften übrigens keine geeignete Alternative für Xanthan.

Tipp: Da die meisten Küchenwaagen zum Abmessen von so kleinen Mengen nicht geeignet sind, verwende ich immer diese kleinen Messlöffel\* mit denen man sich einfach sicher sein kann, nicht zu viel oder zu wenig des Bindemittels zu verwenden.

## Liste

- <https://xn--glutenlosglcklich-d3b.de/glutenfreie-mehlalternativen-im-vergleich/>



## BINDEMITTEL



**AGAR AGAR/GELATINE:** *Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.*

**CHIA-/ LEINSAMEN:** *Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.*

**EIER:** *Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.*

**FLOHSAMENSCHALEN:** *Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.*

**HONIG/AGAVENSIRUP:** *Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.*

**JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN:** *Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.*

**PEKTIN:** *Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.*

**TABIOKAMEHL:** *Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais-/ Speise- und Kartoffelstärke).*

- **AGAR AGAR/GELATINE:** Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.
- **CHIA-/ LEINSAMEN:** Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.
- **EIER:** Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.
- **FLOHSAMENSCHALEN:** Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.
- Keine Lowcarb ~~**HONIG/AGAVENSIRUP:** Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.~~
- **JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN:** Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.
- **PEKTIN:** Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.
- Keine Lowcarb ~~**TABIOKAMEHL:** Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais / Speise- und Kartoffelstärke).~~

## Warenkunde: Geliermittel

- <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-geliermittel/>

Um eine Marmelade einzukochen, Roter Grütze die richtige Konsistenz zu geben oder ein cremiges Dessert zu zubereiten, benötigt man Geliermittel. Infos und Tipps zu Agar-Agar, Johannisbrot- und Guarkernmehl sowie Pfeilwurz gibt es hier.

## Alternative Geliermittel

Die Apfel- und Birnenbäume hängen voller Früchte, die Beeren an ihren Sträuchern sind reif und die Kirschen knackig und süß – es ist Erntezeit. Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir im Sommer und Herbst all die leckeren Früchte kaum aufbrauchen können, während in den Wintermonaten »Saure-Gurken-Zeit« herrscht. Deshalb ist Erntezeit auch Einmachzeit. Während man früher die Früchte lange köcheln ließ, um die Flüssigkeit verdunsten zu lassen, und so die gewünschte Haltbarkeit und Konsistenz erreichte, gibt es dafür heute eine Vielzahl an Küchenhelfern.

## Der Vorteil alternativer Geliermittel

Die klassischen Gelier- und Verdickungsmittel sind Stärke, Gelatine und Pektin. Im Super Natur Markt finden Sie noch viel mehr – diese Alternativen zur Herstellung von Fruchtaufstrich, Kompott, roter Grütze, Tortenguss und Co. stellen wir hier vor. Ihr Vorteil im Vergleich zu handelsüblichem Gelierzucker ist, dass man sowohl die Art des Süßungsmittels (Rohrohrzucker, Agavendicksaft, Honig oder Ähnliches) als auch den Süßungsgrad, das heißt das Verhältnis Frucht zu Süße, selbst bestimmen kann. Außerdem sind sie rein pflanzlicher Herkunft.

## Welche pflanzlichen Geliermittel gibt es?

### Agar-Agar

Agar-Agar, Inhaltsstoff verschiedener Rotalgen, wird in der japanischen Küche bereits seit dem 18. Jahrhundert verwendet. Die kleinen Meeresalgen werden nach der Ernte in der Sonne ausgebreitet und getrocknet. Durch ein Heißwasser-Extraktionsverfahren und den sich anschließenden Press- und Mahlvorgang erhält man das hellgelbe Agar-Agar-Pulver. Dieses hat ein sehr hohes Wasserbindungsvermögen – beste Voraussetzung für ein Gelier- und Verdickungsmittel. Agar-Agar eignet sich sowohl für die Zubereitung von Fruchtaufstrichen, Fruchtsoßen und Desserts als auch für die Herstellung von würzigen Pasteten und Cremes. Zu beachten ist, dass Agar-Agar sich nur in kochenden Flüssigkeiten löst und erst beim Abkühlen geliert – deshalb erfordert das Einschätzen des Gelierstatus beispielsweise beim Zubereiten des Fruchtaufstrichs etwas Erfahrung. Nur Mut, es lohnt sich!

**Tipp:** Agar-Agar ist eine gute Alternative zu Gelatine. Faustregel: Ein Teelöffel Agar-Agar kann etwa fünf Blatt Gelatine ersetzen.

### Johannisbrotkernmehl

An dem im östlichen Mittelmeergebiet beheimateten Johannisbrotbaum reifen im Frühjahr schwärzlich-braun gefärbte Hülsenfrüchte – Caroben genannt. Diese sind etwa 3 Zentimeter breit und bis zu 25 Zentimeter lang. Das Innere der Caroben beherbergt Samen, welche fein vermahlen das Johannisbrotkernmehl ergeben. Dieses ist geschmacksneutral und hat eine sehr gute Wasserbindefähigkeit.

Johannisbrotkernmehl ergibt im Gegensatz zu Agar-Agar allerdings kein stichfestes Gel, sondern eine angedickte Flüssigkeit – hervorragend für Fruchtsoßen, Desserts und Kompott. Auch das Andicken von Suppen und pikanten Soßen ist mit Johannisbrotkernmehl gut möglich. Ein Samen des Johannisbrotbaumes wiegt im Übrigen fast immer 0,018 Gramm, weshalb er früher als Juwelen- und Goldgewicht verwendet wurde.

### Guarkernmehl

Die vermutlich aus Zentralafrika stammende Guarpflanze ist ein einjähriges Kraut aus der Familie der Leguminosen. Ihre langen Früchte beherbergen zwischen fünf und zwölf Samen, die etwa erbsengroß sind. Diese Samen werden in einigen Ländern als Nahrungsmittel genutzt. Vorrangig jedoch dienen sie zur Herstellung eines feinen Pulvers – dem Guarkernmehl. Dieses Mehl ist recht geschmacksneutral und ideal für den Einsatz als natürliches Verdickungs- und Bindemittel. Guarkernmehl ist gut geeignet für die Zubereitung von Kaltschalen, Desserts und Dips. Aber auch warme Gerichte wie Suppen oder Soßen bekommen durch dieses Bindemittel die richtige Konsistenz.

**Tipp:** Glutenfreies Brot wird durch die Zugabe von Guarkernmehl locker und bleibt länger frisch.

### Pfeilwurzstärke

Pfeilwurzstärke wird aus der knolligen Wurzel der Arrowroot-Pflanze, einer ursprünglich in Südamerika beheimateten Staude, gewonnen. Bei dem verdickend wirkenden Bestandteil dieser Wurzel handelt es sich um Stärke. Sie ist geschmacksneutral und ein ideales Bindemittel für »Halbfestes«. Fruchttige Grützen, Desserts und Cremes, Suppen und Soßen erhalten optimale Festigkeit.

**Tipp:** In veganen Gebäcken kann Pfeilwurzstärke die Zutat Ei ersetzen. Dabei werden für ein Ei drei Esslöffel Pfeilwurzstärke mit einem Esslöffel Wasser verrührt.

### **Tipps für selbst gemachten Fruchtaufstrich**

Ganz egal, ob Sie Ihre Fruchtaufstrich-Kreation mit einem handelsüblichen Gelierzucker zubereiten oder bspw. Agar-Agar verwenden – Folgendes sollte in jedem Fall beachtet werden:

- Verwenden Sie nur einwandfreie Früchte.
- Hygiene ist oberstes Gebot: Spülen Sie die Gläser und Deckel mit sehr heißem Wasser aus, zum Abtrocknen ein frisches und sauberes Handtuch verwenden.
- Gläser randvoll mit dem heißen Fruchtaufstrich füllen und sofort verschließen.

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

[https://recipes.beckesch.it/lowcarb\\_ernaehrung\\_-\\_ersetzen\\_von\\_kohlenhydraten](https://recipes.beckesch.it/lowcarb_ernaehrung_-_ersetzen_von_kohlenhydraten)

Last update: **2022/06/23 13:25**

