

**KATHARINA
BÖTTGER**

**RENA
WIESE**

GLUTENFREI BACKEN

INHALT

VORWORT	4
DIE ENTSTEHUNG VON ECHT JETZT	6
LET'S TALK ABOUT GLUTEN FREE	8
ALLTAG OHNE GLUTEN	9
LEBEN MIT ZÖLIAKIE: EIN INTERVIEW	11
GESUNDE ERNÄHRUNG IM ALLGEMEINEN	12
FERMENTWASSER STATT HEFE	13
TIPPS & TRICKS	14
VEGAN BACKEN MIT ERSATZPRODUKTEN	16

BROTE & BRÖTCHEN	18
SNACKS	48
GRUNDREZEPTE SWEET	62
KUCHEN & TARTES	70
SWEET LITTLE THINGS	108
X-MAS BAKERY	138

DANKSAGUNG	156
REGISTER	158
IMPRESSUM	160

Vorwort

Wir hatten immer schon die Vision, für die Menschen, die kein Gluten essen können oder möchten, das Leben ein bisschen schöner zu machen. Mit der Marke **echt jetzt** erfreuen wir seit 2019 Menschen in ganz Deutschland mit den leckersten glutenfreien Broten, Brötchen und anderen tollen Lebensmitteln.

Manchmal muss es aber einfach selbst gebacken sein, oder? Brötchen am Morgen, direkt aus dem eigenen Ofen. Ein saftiger Apfelkuchen zum Nachmittagskaffee. Eine warme Zimtschnecke, deren Zimtduft den ganzen Raum erfüllt. We love!

Deshalb haben wir bereits in unserem ersten Businessplan von einem Backbuch geträumt. Und wir sind super-happy, dass es jetzt tatsächlich so weit ist.

Es war uns wirklich wichtig, Rezepte zu entwickeln, die zu Hause auf jeden Fall gelingen, superlecker sind und auch als vegane Variante funktionieren. Wir wünschen uns, dass dieses Buch vielen Menschen in ihrem Alltag Freude bereitet, weil sie endlich das zu Hause backen können, was sie von früher kennen und vermissen.

Gemeinsam mit dem allerbesten Team, ohne das dieses Buch nicht möglich gewesen wäre, haben wir ein Jahr lang neben unserem Tagesgeschäft Rezepte entwickelt, umgeschrieben, verändert, verworfen, neu aufgesetzt, gebacken sowie getestet und getestet und getestet ... bis wir mit den Ergebnissen richtig happy waren: 100 Prozent glutenfrei, 100 Prozent lecker und gelingsicher für zu Hause.

Happy baking!
Katharina & Rena

The image shows two handwritten signatures in black ink. The first signature, on the left, is 'Katharina' written in a cursive, flowing style. The second signature, on the right, is 'Rena' written in a similar cursive style.



Von langen Abenden beim Griechen zur Marke für glutenfreie Lebensmittel: Die Entstehung von echt jetzt

Die Geschichte von echt jetzt beginnt – wie sollte es anders sein – beim Essen. Die beiden Gründerinnen Katharina Böttger und Rena Wiese lernten sich 2017 kennen und entdeckten ihre gemeinsame Leidenschaft für gutes Essen. Bei Katharina war ein Jahr zuvor eine ausgeprägte Glutenintoleranz festgestellt worden. Das führte dazu, dass sie nach den vielen gemeinsamen Restaurantbesuchen hungrig nach Hause gehen musste, da es so gut wie nie glutenfreie Alternativen gab.

Die beiden Frauen begannen den Markt zu analysieren und stellten fest, dass es in Deutschland kaum Angebote für frische, hochwertige, glutenfreie Brote und Backwaren gab.

Die zwei Akademikerinnen waren bis zu diesem Zeitpunkt in leitenden Positionen in der Wirtschaft tätig – weit weg vom Bäckerhandwerk.

Wie kann man ein Unternehmen für Lebensmittel aufbauen, wenn die eigenen Kompetenzen und Erfahrungen in einem anderen Bereich liegen? Die Antwort: mit großen Visionen, viel Mut, ein bisschen Craziness – und dem richtigen Netzwerk.

»Das haben wir vom ersten bis zum heutigen Tag so gelebt«, erzählt Rena. »Wir waren uns unserer fachlichen Stärken und eben auch Grenzen immer bewusst. Dafür holen wir dann andere Profis ins Team.«

Im Jahr 2017 war es ein Bäcker Geselle auf der Walz, der auf seiner Reise an München vorbeikam und das entscheidende Teammitglied auf dem Weg zur Unternehmensgründung werden sollte.

Katharina erinnert sich: »Wir wussten zwar

nicht, wie das geht: glutenfreie Brote backen. Wie die Brote aber aussehen und schmecken sollen, welche Zutaten sie enthalten und vor allem nicht enthalten sollen, wussten wir ganz genau.«

Der Haken an der Sache: Grundsätzlich gibt es bis heute erstaunlich wenig Expertise und Know-how für glutenfreies Backen im professionellen Bereich, sodass das Team sich das Wissen im Lauf der Jahre selbst erarbeiten musste.

Mit den Vorgaben von Katharina und Rena machte sich Falk an die Arbeit und testete die ersten Teige. In Katharinas Wohnung stapelten sich die Gläschen mit verschiedenen Sauerteigkulturen auf der Heizung, während Rena versuchte, Mehlsorten aufzutreiben, von denen sie bis dahin noch nie gehört hatte.

Nach über einem Jahr und unzähligen Tests fiel die Entscheidung zur Unternehmensgründung und der Startschuss für die Vorbereitungen: Unternehmen anmelden, Immobilie umbauen, Team zusammenstellen, Lieferanten finden, Marke kreieren, Website launchen. Im September 2019 war es dann so weit: echt jetzt startete.

Katharina ergänzt: »Wir wussten zu dem Zeitpunkt ja überhaupt nicht, wie der Markt reagieren wird. Daher war für uns von Anfang an klar, dass wir mit einem eigenen Laden starten werden, um direktes Kundenfeedback zu sammeln. Das Ganze mit einer offenen Backstube, in der die Kund:innen den Bäcker:innen und Konditor:innen bei der Arbeit zusehen können. Transparenz ist ein wichtiger Wert für uns.«

Wenige Wochen später folgte der Online-shop, um deutschlandweit Kund:innen zu erreichen und ihnen mit frischen, glutenfreien Broten Lebensqualität zurückzubringen. Bereits nach wenigen Monaten fragten auch die ersten Supermärkte an, sodass das Unternehmen schnell an Bekanntheit gewann. Rena erinnert sich: »Man gründet kein Unternehmen, wenn man nicht an die Idee und den Markt glaubt. Was uns aber in den ersten Monaten an Resonanz und positivem Feedback erreichte, übertraf unsere Erwartungen bei Weitem«, erzählen beide gerührt. »Menschen, die mit Freudentränen in den Augen im Laden standen, weil sie einfach alles aus der Auslage essen dürfen. Zeitungsberichte, Magazine und auch das Fernsehen fragten schon nach kurzer Zeit an.« Seitdem ist viel passiert. Viele neue Produkte sind entstanden, und vor allem sind viele glückliche Kunden:innen hinzugekommen.

Tatsächlich so viele, dass die Produktionsmengen nicht mehr in den Räumlichkeiten in der Münchner Innenstadt bewältigt werden konnten. 2023 folgte daher der Umzug in eine Produktionshalle mit angeschlossener Logistik und Verwaltung.

Und das Team kann sich jetzt voll und ganz auf das konzentrieren, was es am allerbesten kann: Die leckersten glutenfreien Brote, Brötchen, Brezen, Müslis und vieles mehr zu produzieren und neue Produkte zu entwickeln.

Denn eine Sache hat sich seit dem ersten Tag nicht geändert: Die häufigsten Fragen im Kund:innengespräch: »Das ist alles 100-prozentig glutenfrei?! Ich darf das wirklich alles essen?! Echt jetzt?!«

Und die Antwort bleibt auch dieselbe: echt jetzt! Womit auch die häufige Frage nach dem Ursprung des Namens geklärt wäre.



Seit September 2019 produzieren wir in München unter der Marke echt jetzt glutenfreie Produkte für Kund:innen in ganz Deutschland.

Let's talk about gluten free

Glutenfreie Ernährung

Seit der Gründung der good foods & beyond GmbH und unserer Marke echt jetzt haben wir viele Menschen getroffen, die sich aus ganz unterschiedlichen Gründen glutenfrei ernähren. Einige haben Zöliakie, andere haben aus Solidarität mit Familienmitgliedern oder betroffenen Personen im Haushalt ihre Ernährung umgestellt. Wieder andere haben festgestellt, dass eine glutenfreie Ernährung ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihren Energielevel verbessert sowie Autoimmunerkrankungen oder Unverträglichkeiten lindert.

Aus eigener Erfahrung und aufgrund vieler Gespräche mit Betroffenen möchten wir Verständnis für alle schaffen, die ihre Ernährung umgestellt haben. Häufig ist die Ursache für körperliche Beschwerden mit einer langen Suche verbunden, weshalb es für uns nicht wichtig ist, aus welchen Gründen sich jemand glutenfrei ernährt. Vielmehr hoffen wir, dass wir mit unseren Produkten und nun auch diesem Buch Genuss, Freude und Leichtigkeit in den Alltag zurückbringen können.

Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die verschiedene Symptome haben kann und in unterschiedlichen Lebensphasen auftritt, jedoch frühestens mit der ersten Aufnahme von glutenhaltiger Nahrung. Zöliakie ist keine Allergie gegen Gluten oder Weizen und auch keine Unverträglichkeit. Es handelt sich um eine lebenslange Autoimmunreaktion auf Gluten bzw. Gliadin, das in Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten ist. Bereits kleinste Mengen Gluten führen bei Betroffenen zu chronischen Entzündungen im Dünndarm, wodurch sich die

Dünndarmschleimhaut verändert und die Darmzotten zurückbilden. Diese sind für die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung verantwortlich. Häufig wird die Krankheit durch Nährstoffdefizite im Körper entdeckt.

Glutenunverträglichkeit

Obwohl sich die Symptome bei Glutenunverträglichkeit oder -sensibilität ähnlich wie bei Zöliakie äußern können, sind die Auswirkungen beim Verzehr minimaler Mengen weniger ausgeprägt. Glutenintoleranz oder -sensibilität zeigt sich durch Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit und Krämpfe. Auch Hautveränderungen können darauf hinweisen. Der Vorteil bei Glutenunverträglichkeit oder -sensibilität besteht darin, dass der Körper sich durch eine glutenarme oder -freie Ernährung regenerieren kann, sodass geringe Mengen Gluten wieder vertragen werden können.

Diagnose erhalten. Was nun?

Die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung stellt nach einer Diagnose eine große Herausforderung dar – sowohl für Betroffene als auch für deren Haushalte. Glücklicherweise gibt es inzwischen viele tolle glutenfreie Produkte und Alternativen, die das Leben erleichtern. Abhängig vom Grad der Unverträglichkeit (Glutensensibilität oder Zöliakie) ist eine vollständige Umstellung erforderlich, was oft bedeutet: zwei Toaster, zwei Kühlschränke, zwei Brotkästen und zwei Kochlöffel, um Kontamination in jedem Fall zu vermeiden. Schon die Verwendung desselben Kochlöffels oder Schneidebretts kann Symptome auslösen und die Darmzotten schädigen.

Alltag ohne Gluten: Tipps & Erfahrungen

Wie fängst du am besten mit einer glutenfreien Ernährung an?

Zu Anfang ist es besonders wichtig, sich eine umfassende Übersicht zu erstellen, sowohl von Produkten, die in ihrer Beschaffenheit glutenfrei sind, als auch von denjenigen Lebensmitteln, die Gluten enthalten.

Um eine Verwechslung im Haushalt zu umgehen, hilft es, einen besonderen Platz für alle glutenfreien Produkte einzurichten oder sogar alle glutenthaltigen Lebensmittel auszusortieren.

Auch die Kennzeichnung von Küchenutensilien (insbesondere von schwer zu reinigenden Geräten und Gegenständen aus Holz) schafft Sicherheit im Zusammenleben, um eine Kontamination zu verhindern. Um wirklich auch alle Spuren in einer Gemeinschaftsküche zu beseitigen, ist es sehr wichtig, dass Arbeitsflächen, Backöfen, Kühlschränke und andere Küchengeräte gründlich gereinigt werden. Lieber einmal mehr!

Worauf solltest du beim Einkaufen achten?

Für ein sicheres Gefühl beim Zubereiten und Essen achte beim Einkauf auf eine eindeutige Kennzeichnung der glutenfreien Produkte. Das kann entweder der Hinweis »glutenfrei« oder das Symbol einer durchgestrichenen Ähre sein. Grundsätzlich sind alle Allergene in der Zutatenliste der Produkte fett gedruckt. Am Anfang hilft es, doppelt und dreifach zu checken, ob Gluten in bestimmten Inhaltsstoffen versteckt ist, bei denen man es erst einmal nicht erwartet, wie z. B. in Sojasauce, Hafermilch, etc., manchmal auch nur als Spuren.



Um Kontaminationen außerhalb deiner Wohnung (z. B. im Büro) zu vermeiden, hilft es, wenn du deine eigenen, gekennzeichneten Schneideutensilien oder wie hier einen Brotbeutel mitbringst und deine Mitmenschen aufklärst.

Glutenfrei unterwegs

»Vorbereitung ist alles« trifft es wohl ziemlich gut.

Viele Betroffene meiden Restaurants oder einen Aufenthalt in Hotels, aus Furcht vor unerwünschten Kontaminationen und aus Vorsicht vor einem erneuten Ausbruch der Krankheit.

Dabei hilft es, vorab Kontakt mit dem Res-