

Wir kochen und backen *glutenfrei*



Für Kinder und Erwachsene mit einer Eiweißunverträglichkeit sind zwar viele Getreidesorten tabu – Schlemmen und Genießen sind aber trotzdem erlaubt.



Paul und Martha backen gerne zusammen. Diesmal gibt's leckeren Kuchen, den auch Paul essen kann.

das Wort „glutenfrei“ zu finden. Also keine Sorge, es gibt genügend Lebensmittel, die Sie mit Wonne essen können (siehe Tippkasten Seite 54). In der Küche ist es wichtig, dass die Arbeitsfläche immer sauber und krümel-frei ist. Auch Besteck und Kochutensilien sollten nicht mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Kontakt kommen – daher ist es am besten, alles sofort zu reinigen und strikt zu trennen. Richten Sie eine eigene Schublade mit glutenfreien Produkten ein, so gehen Sie sicher, dass keine Lebensmittel durch Lagerung verunreinigt werden können.

Alles selbstverständlich!

Paul geht gerne in den Kindergarten. Er hat Glück, denn auch seine Erzieherinnen sind flexibel und offen für Tipps im Umgang mit Zöliakie. Zusammen kochen und backen sie oft glutenfreie Rezepte. Und alle Kinder helfen dabei gerne mit. Glutenunverträglichkeit ist mittlerweile keine Seltenheit mehr und da Paul weiß, was er essen kann, und auch darüber spricht, ist der Alltag problemlos. ♦

Paul hilft gerne in der Küche und probiert mit seiner Schwester und seiner Mutter immer wieder neue Rezepte aus, die er essen kann. Denn Paul leidet seit seinem zweiten Lebensjahr an Zöliakie und verträgt somit kein Gluten. Umgangssprachlich auch Kleber-Eiweiß genannt, kommt es in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern vor, kann aber auch in allen industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten sein. Als die Diagnose feststand, war die ganze Familie erst einmal verunsichert, denn sie wussten nicht genau, was alles damit zusammenhängt, was sie noch essen können und wie der Umgang im Kindergarten, in der Schule und mit Freunden sein würde. Aber Stück für Stück haben sie einen ganz selbstverständlichen Umgang mit gluten-freiem Kochen und Backen gefunden.

Was genau ist Zöliakie?

Nach bisherigen Erkenntnissen ist Zöliakie eine Mischform aus Allergie und Auto-immunerkrankung, die nicht heilbar ist – eine Unverträglichkeit von Gluten. Isst man dieses sogenannte Kleber-Eiweiß, bilden sich immer mehr der wichtigen

Dünndarmzotten zurück, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind. Die Folge: Der Körper wird nicht mehr mit genügend Nährstoffen versorgt und es kann zu Mangelerscheinungen kommen. Zöliakie kann in jedem Alter auftreten. Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Deshalb ist die einzige Möglichkeit, damit umzugehen, sich glutenfrei zu ernähren. Sobald man dies konsequent einhält, verbessern sich die Symptome innerhalb von Wochen. Allerdings muss man diese Ernährung lebenslang halten.

Das bedeutet in der Praxis:

Zunächst sollten Sie alle glutenhaltigen Lebensmittel aus dem Ernährungsplan streichen. Aber passen Sie auf, die Getreidesorten können zum Beispiel auch in Stärke, Brot, Nudeln, Wurst, Pizza, Kaba, Keksen oder anderen Produkten wie Medikamenten, Zahnpasta und Knete verarbeitet sein. Achten Sie deshalb genau auf die Inhaltsangaben. Häufig kann sich Gluten auch in Aromen und Farbstoffen verstecken. In den Supermärkten gibt es extra Regale mit gluten-freien Produkten. Auf der Verpackung ist dann eine durchgestrichene Ähre oder



Sicherheit im Umgang mit glutenfreier Ernährung ist wichtig für Paul. Das lernt er am besten durch Mithelfen.



Vollkornbrot

Zutaten für 1 Kastenform, 30 cm Länge

1 TL Zucker, 1 Würfel Hefe, 250 ml Wasser, 350 g glutenfreier Mehl-Mix (z. B. Brot-Mix von Schär), 150 g Kastanienmehl, 1 EL Salz, 200 g Joghurt, 4 EL Sonnenblumenöl, 100 g Sonnenblumenkerne, weiche Butter und Kastanienmehl für die Backform, 1–2 EL glutenfreie Haferflocken zum Bestreuen (ersatzweise Kürbis- oder Sonnenblumenkerne)

Zubereitung

Zucker mit Hefe in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl-Mix, Kastanienmehl und Salz mischen, eine Mulde in die Mitte drücken und das Hefewasser eingießen. Zu einem Vorteig verrühren und 15 Minuten abgedeckt gehen lassen. Inzwischen übrige 200 ml Wasser mit Joghurt und Öl handwarm erwärmen und unter den Vorteig kneten. Nach Bedarf noch etwas Mehl oder Flüssigkeit ergänzen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann Sonnenblumenkerne unterkneten und in die gebutterte und bemehlte Form legen. Erneut 15 Minuten ruhen lassen. Mit etwas kaltem Wasser bestreichen, Haferflocken daraufstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 250 °C erst 10 Minuten backen, dann auf 220 °C runterdrehen und 50 Minuten zu Ende backen.



Küchlein

Zutaten für 6 bis 8 Stück

4 Eier (Größe M), 1 Prise Salz, 200 g weiche Butter, 200 g Zucker, 1 EL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 250 g helles glutenfreies Mehl, 2 TL Weinstein-Backpulver, 4 Zitronen, 150 g Puderzucker

Zubereitung

Eier trennen, Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und beiseitestellen. Butter mit Zucker schaumig rühren. Eigelbe mit

Zitronenschale unterrühren. Mehl und Backpulver einrühren. Eischnee vorsichtig unterziehen und den Teig auf kleine Gugelhupf- oder Muffinförmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Inzwischen Zitronen auspressen und den Saft mit Puderzucker verrühren. In die noch heißen Küchlein mit Schaschlikspießen viele Löcher piksen und die Küchlein mit dem Zitronensirup bestreichen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Spaghetti

mit Specksoße und Tomaten

Zutaten für 4 Personen

500 g glutenfreie Spaghetti, 6 Tomaten, 3 getrocknete Tomaten (eingelegt in Öl), 100 g geräucherter Bauchspeck (in Scheiben), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 60 ml glutenfreie Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Petersilienblätter, 1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausnehmen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Speck in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch häuten und fein würfeln. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel, getrocknete Tomaten und Speck darin unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, frische Tomaten zugeben und ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze dünsten, salzen und pfeffern. Abgetropfte Spaghetti und Kräuter unterschwenken. Dazu passt frisch geriebener Parmesan.



Quinoasalat

mit Ziegenkäse und Rucola

Zutaten für 4 Personen

300 g Quinoa, 2 Handvoll Rucola, 100 g Haselnüsse, 140 g Ziegenfrischkäse, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 40 ml mildes Olivenöl, 4 EL flüssiger Honig

Zubereitung

Die Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. 600 ml Salzwasser erhitzen und Quinoa darin 15 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen und zum schnelleren Abkühlen mit kaltem Wasser abspülen. In der Zwischenzeit Rucola waschen und trocken schleudern. Die Haselnüsse grob hacken, Ziegenkäse zerbröckeln. Quinoa mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Quinoa, Rucola und Haselnüsse mischen. Auf Tellern anrichten und mit dem Honig beträufeln.

Tipp: Wer mag, röstet die Haselnüsse vorher ein wenig an und karamellisiert sie mit Honig.



Familien-Wissen

Die Getreidesorten Reis, Mais, Buchweizen und Hirse enthalten von Natur aus kein Gluten. Auch Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Quinoa, Kastanien, Amaranth, Obst und Gemüse können ohne Bedenken auf dem Speiseplan stehen. Genauso Nüsse, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Zucker, Honig, Milch und Milchprodukte wie Naturjoghurt und -quark, Schmand und Sahne. Aber auch Hartkäse wie Gouda und Emmentaler gehören dazu. Ebenso zugreifen können Sie bei Marmelade, unbehandeltem Kakaopulver und nicht aromatisierten Teesorten. Mehr Infos gibt's auch unter: www.dzg-online.de, www.zoeliakie-treff.de, www.was-ist-zoeliakie.de. Glutenfreie Nahrungsmittel finden Sie in Reformhäusern, zum Teil in Supermärkten oder online unter www.querfood.de.

