



BIRGIT IRGANG

Garantiert GLUTENFREI genießen

Ein Leitfaden
mit 90 raffinierten
Rezeptideen



BIRGIT IRGANG

Garantiert
GLUTENFREI
genießen

Ein Leitfaden
mit 90 raffinierten
Rezeptideen



Copyright der deutschen Ausgabe 2016:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Gestaltung Cover: Johanna Wack, Franziska Igler
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Korrektorat: Karla Seedorf
Fotos und Rezepte: Birgit Irgang

Druck: PHOENIX PRINT GmbH

ISBN 978-3-86470-341-6

Die DZG führt das ‚Glutenfrei-Symbol‘ als eingetragenes
Warenzeichen in Deutschland und vergibt es
an nationale Hersteller und Vertriebe glutenfreier Lebensmittel.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  **MEDIEN**
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

Inhalt

8 Einleitung

- 8 Gluten in aller Munde**
- 10 Über dieses Buch**
- 11 Persönliches**
- 12 Vorwort von Dr. Stephanie Baas, DZG**



Teil 1: Zöliakie - Theorie und Praxis

16 Zöliakie – was ist das?

- 17 Symptome**
- 18 Zöliakie diagnostizieren**
- 19 Nach der Diagnose**
- 19 Zusammenhang mit anderen Krankheiten**

20 Die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung

- 22 Glutenfreie Lebensmittel**
- 24 Vorsicht: Gluten!**

26 Der glutenfreie Alltag

- 26 Leben im „kontaminierten“ Haushalt**
- 26 Zu Hause glutenfrei essen**
- 27 Auswärts glutenfrei essen**
- 28 Die Zöliakie-Gesellschaften**



29 Die praktische Umsetzung – glutenfrei kochen und backen

- 29 Glutenfreies Mehl
- 30 Zusätze für glutenfreies Mehl
- 31 Brot backen
- 31 Besonderheiten glutenfreier Teige



32 Allgemeines zu den Rezepten in diesem Buch

- 32 Austausch von Zutaten
- 33 Weitere Hinweise zu den Rezepten
- 33 Die Ausrufezeichen
- 33 Die Kochmützen
- 33 Allergenkennzeichnung und Ersatzmöglichkeiten

Teil 2: *Glutenfreie Rezepte*

37 Vorspeisen und kleine Gerichte

- 38 Karotten-Ingwer-Suppe
- 40 Zucchinicremesuppe
- 42 Mini-Quiches
- 44 Pizza-Muffins
- 46 Hackfleischbällchen
- 48 Falafel mit Schafskäsecreme
- 50 Zucchinipuffer
- 52 Käsepuffer
- 54 Pakora

57 Hauptspeisen

- 58 Quiche Lorraine
- 60 Gemüse-Lachs-Quiche
- 62 Zwiebelkuchen
- 64 Chatschapuri
- 66 Pizza
- 68 Pizza mit Blumenkohlboden
- 70 Rösti-Pizza
- 72 Pfannkuchen mit Pilzsoße
- 74 Chili sin Carne
- 76 Kartoffelauflauf
- 78 Mango-Hähnchen
- 80 Gefüllte Zucchini
- 82 Hirsebratlinge mit Apfel



85 Süßspeisen

- 86 Kaiserschmarrn
- 88 Marillenknödel
- 90 Erdbeer-Käseküchlein im Glas
- 92 Mousse au Chocolat
- 94 Schokoladen-Schnitten mit Himbeerpüree
- 96 Beeren-Walnuss-Auflauf



99 Brot, Brötchen und Co

- 100 Kartoffelbrot
- 102 Sauerteigbrot mit Leinsamen
- 104 Kastenbrot mit Quark
- 106 Gewürzbrot mit Hanf (aus dem Brotbackautomaten)
- 108 Mischbrot (aus dem Brotbackautomaten)
- 110 Zucchinibrötchen
- 112 Teffbrötchen mit Walnüssen
- 114 Canihua-Brötchen
- 116 Leinsamenbrötchen mit Canihua
- 118 Laugengebäck
- 120 Käsefinger

123 Kleingebäck

- 124 Cupcakes mit Beerenhaube und Füllung
- 126 Erdbeer-Cupcakes
- 128 Schoko-Cupcakes mit Mangohaube
- 130 Beeren-Mandel-Muffins mit Streuseln
- 132 Rhabarber-Muffins
- 134 Ananas-Ingwer-Muffins
- 136 Mango-Kokos-Muffins
- 138 Gefüllte Muffins
- 140 Bienenstich-Törtchen
- 142 Heidelbeer-Törtchen
- 144 Trauben-Törtchen
- 146 Mandelwaffeln
- 148 Brownies mit Walnüssen
- 150 Fruchtige Scones
- 152 Kokosecken
- 154 Mandelhörnchen
- 156 Apfel-Müsli-Schnitten



159 Kuchen

- 160 Apfelstrudel
- 162 Linzer Torte



- 164 Engadiner Nusskuchen**
- 166 Karottenkuchen**
- 168 Nusskuchen mit Zitronenglasur**
- 170 Bananen-Schoko-Kuchen**
- 172 Apfel-Walnuss-Kuchen**
- 174 Schoko-Beeren-Gugelhupf**
- 176 Rhabarberkuchen mit Mandelbaiser**
- 178 Apfelkuchen mit Mandelguss**
- 180 Johannisbeerkuchen mit Baiserhaube**
- 182 Aprikosenkuchen mit Mandelguss**
- 184 Zwetschgenkuchen**
- 186 Kürbiskuchen**
- 188 Russischer Zupfkuchen**
- 190 Aprikosen-Käsekuchen**
- 192 Beeren-Käsekuchen**



195 Torten

- 196 Zitronentorte**
- 198 Schoko-Kokos-Boden mit Zitronencreme**
- 200 Avocado-Zitronen-Torte**
- 202 Apfelmustorte mit Cornflakesboden**
- 204 Schwedische Mandeltorte**
- 206 Donauwelle**
- 208 Erdbeer-Waffeltorte**
- 210 Schoko-Kirsch-Torte**
- 212 Erdbeer-Schoko-Torte**
- 214 Birnen-Mandel-Torte**

217 Plätzchen und Kekse

- 218 Vanillekipferln**
- 220 Schokostäbchen**
- 222 Orangen-Schoko-Kekse**
- 224 Ingwer-Marzipan-Doppeldecker**
- 226 Lebkuchen**
- 228 Dattelkugeln**
- 230 Cantuccini**

- 233 Danksagung**
- 234 Allergentabelle**
- 238 Rezeptverzeichnis**



Einleitung

Gluten in aller Munde

Vor 25 Jahren wussten die wenigsten Menschen, was Zöliakie ist, und auch der Begriff Gluten war weitestgehend unbekannt. Heute haben viele ihn zumindest in der Zusammensetzung „glutenfrei“ schon auf Lebensmittelverpackungen gelesen, wenn sie das Wort „Gluten“ auch oft fälschlicherweise vorne statt hinten betonen und möglicherweise nicht wissen, was es eigentlich bedeutet.

In der Tat hat sich in den letzten Jahren im Hinblick auf die öffentliche Aufmerksamkeit für Gluten vielerlei geändert. In zahlreichen Publikumszeitschriften und Zeitungen werden immer wieder Artikel zu diesem Thema veröffentlicht, und auch das Fernsehen bringt Berichte über Zöliakie und verwandte Erkrankungen. Selbst die „Sendung mit der Maus“ hat sich schon kinderfreundlich aufbereitet damit befasst.

Es gibt verschiedene Gründe für diese Entwicklung. Heute wird diese Krankheit deutlich häufiger diagnostiziert, sodass die Zahl der Betroffenen zunimmt. Damit verbunden wächst auch der Bedarf an glutenfreien Produkten, was sich wiederum auf deren Verbreitung sowie die zur Verfügung stehende Auswahl auswirkt. Auch die Gesetzgebung hat sich an diese veränderte Situation angepasst, sodass die Kennzeichnung der wichtigsten Allergene (einschließlich Gluten) laut EU-Lebensmittelinformationsverordnung auf Verpackungen nun Pflicht ist.

Ein weiterer Punkt ist die Tatsache, dass sich die glutenfreie Ernährung in den letzten Jahren insbesondere in den USA zu einer Trenddiät entwickelt hat. So hört man immer wieder, dass diverse Prominente sich freiwillig glutenfrei ernähren, weil sie der Überzeugung sind, dass es ihnen guttut oder sie damit abnehmen können: beispielsweise Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham, Lady Gaga und Billy Bob Thornton. Auch hierzulande kommen immer mehr Bücher auf den Markt, die zu erläutern versuchen, dass Gluten dick, dumm und krank macht. Und wieder andere Veröffentlichungen haben das Ziel, diese Behauptungen zu widerlegen.

Wie dem auch sei: Wer an Zöliakie, einer Glutensensitivität oder Weizenallergie leidet, ist tatsächlich unbedingt darauf angewiesen, sich glutenfrei zu ernähren – und profitiert von dem erweiterten Produktangebot, der Kennzeichnungspflicht und dem ausgeprägteren öffentlichen Bewusstsein für diese Problematik. Auch für die wirklich Betroffenen gibt es prominente Beispiele: die SPD-Politikerin Hannelore Kraft, die Biathletin Andrea Henkel, den Fußballer Jérôme Boateng sowie die Tennisprofis Novak Đoković und Sabine Lisicki. Wie Sie sehen, sind Sie also in guter Gesellschaft!

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem glutenfreien Weg und viel Genuss mit meinen Rezepten!

Birgit Irgang

Über dieses Buch

Essenseinladungen bei Freunden, das Feierabendbier mit Kollegen, der Restaurantbesuch mit der Familie, der kleine Hunger unterwegs oder die Hostie im Gottesdienst – die Notwendigkeit zur glutenfreien Ernährung greift in viele Bereiche unseres täglichen Lebens ein. Umso wichtiger ist es zu wissen, worauf es ankommt, und für alle Eventualitäten gerüstet zu sein. Da Essen und Trinken auch eine große soziale Komponente haben und in hohem Maße zur Lebensqualität beitragen, darf auch bei Einschränkungen wie dem gesundheitlich notwendigen Verzicht auf Gluten der Genuss auf keinen Fall zu kurz kommen.

Bei der Arbeit an meinem Vorgängerbuch „Genuss ohne Gluten“ kamen mir immer mehr Ideen und Rezepte in den Sinn, die ich Ihnen nicht vorenthalten wollte. So wurde rasch beschlossen, einen weiteren Band mit vielen Informationen, hilfreichen Tipps, Alltagserfahrungen, kreativen Rezepten und ansprechenden Fotos zu veröffentlichen. Ich möchte Ihnen die Vielfalt der glutenfreien Möglichkeiten erschließen und die Lust am Kochen, Backen und Experimentieren wecken. Dabei soll immer der Genuss im Mittelpunkt stehen, sodass der nötige Verzicht vollkommen in den Hintergrund tritt.

Die Rezepte, die Sie in diesem Buch finden, habe ich selbst entwickelt, gekocht und gebacken; und auch die Fotos stammen von mir. Es waren also weder Küchenchefs oder Konditormeister noch Foodstylisten oder Profifotografen am Werk. Dadurch wirkt alles besonders authentisch und zeigt Ihnen: Das können Sie auch!

Meine vielfältigen Rezepte begleiten Sie durch den Tag, das ganze Jahr und alle Anlässe: Ob das tägliche Brot, die Pizza mit Freunden, die festliche Torte oder weihnachtliche Plätzchen – hier finden Sie alles, was Sie brauchen. Darüber hinaus gibt es bei den Rezepten Allergenangaben, weiterführende Tipps und Variationsmöglichkeiten, sodass Ihnen zahlreiche ausgesprochen leckere und vielseitige Alternativen zur Verfügung stehen – auch wenn, wie bei mir, noch Laktoseintoleranz und Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien hinzukommen.

Der Großteil der Rezepte beschäftigt sich mit dem Backen, denn das stellt bei der glutenfreien Ernährung die eigentliche Herausforderung dar. Neben Fertigmehlmischungen verwende ich verstärkt sortenreine Mehle wie Reismehl, Kichererbsenmehl oder Teffmehl. Ob Quiches, Brötchen, Kuchen, raffinierte Torten, Weihnachtsbäckerei oder köstliche Muffins: Die meisten Backwaren sind geschmacklich von den glutenhaltigen Versionen kaum zu unterscheiden und begeistern auch Menschen, die nicht an Zöliakie erkrankt sind.

Persönliches

Als ich Anfang der 1990er-Jahre kurz vor dem Abitur stand, wurde ich zunehmend von sehr starken Bauchschmerzen geplagt, verlor deutlich an Gewicht und wurde immer schwächer. Eine nervenaufreibende Odyssee von Arzt zu Arzt begann, die mir zahlreiche Fehldiagnosen und viele erfolglose Behandlungsversuche bescherte, während die Beschwerden immer gravierender wurden. Erst über ein Jahr später erhielt ich schließlich die Diagnose Zöliakie – nachdem ein anderer Arzt diese Krankheit viele Monate zuvor bereits ausgeschlossen hatte.

Hinzu kamen bei mir im Laufe der Zeit auch einige mehr oder weniger bekannte Folgen der Zöliakie: beispielsweise Eisenmangel, Laktoseintoleranz, rheumatische Beschwerden, Nervenschmerzen und diverse Allergien. Da ich hochsensitiv bin, reicht bei mir zudem bereits eine winzige Menge Gluten, um starke Beschwerden auszulösen.

Auch wenn es nicht immer einfach war, habe ich jedoch glücklicherweise durch eine positive Lebenseinstellung, Eigeninitiative und die Lust am Experimentieren im Laufe der Zeit gelernt, mit den verschiedenen Einschränkungen umzugehen und die damit verbundenen Herausforderungen anzunehmen. Kurz nach der Diagnosestellung hätte ich mir wohl kaum vorstellen können, dass meine glutenfreien Koch- und Backversuche sowie die gesammelten Alltagserfahrungen im Umgang mit Zöliakie später mehrere Bücher füllen würden. Ich freue mich sehr, anderen Betroffenen nun mit einem Buch helfen zu können, das so ist, wie ich es mir in der anfänglichen Orientierungslosigkeit selbst gewünscht hätte – mit vielen Informationen, praktischen Tipps, ansprechenden Fotos und alltagstauglichen Rezeptideen, bei denen der Genuss im Vordergrund steht und die auch erfahrene Zöliakie-Patienten sowie Menschen, die sich nicht glutenfrei ernähren müssen, begeistern können.

Inzwischen ernähre ich mich seit über 20 Jahren glutenfrei und wohne mit meinem Lebensgefährten in Marburg. Ich bin als selbstständige Diplom-Übersetzerin, freie Journalistin und Autorin tätig. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit liegt auf Büchern im Bereich Ernährung und Gesundheit. „Garantiert glutenfrei genießen“ ist nach „Glutenfrei essen bei Zöliakie/Sprue“ (Falken, 1998) und „Genuss ohne Gluten“ (books-4success, 2015) mein drittes eigenes Buch zum Thema Zöliakie, und auch in meinem Blog beschäftige ich mich mit glutenfreier Ernährung. Nebenberuflich arbeite ich als Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin außerdem in einem Heilberuf. Und meine Freizeit widme ich bevorzugt meinen Freunden, dem Gesang, Brett- und Kartenspielen.

www.genussohnegluten.de
www.uebersetzungen-bilingua.de
www.jinshinjyutsu-marburg.de

Liebe Leser,

die Diagnose Zöliakie und die Umstellung der Ernährung auf eine glutenfreie Kost sind für den Betroffenen ein einschneidendes Ereignis. Es kommen mit einer solchen Diagnose viele Fragen auf: ob und wie schnell man sich wieder gesund fühlt, ob es zu späteren Komplikationen kommt – von denen man doch so viel hört und die einem vielleicht auch Angst machen –, und ob noch andere Krankheiten dazukommen. Nebenbei muss man etwas Lebenswichtiges und dabei auch Alltägliches radikal ändern – das Essen. Das ist eine sehr schwere Aufgabe.

Leibspeisen, Feiertagstraditionen, aber vor allem das alltägliche Kochen wird auf den Kopf gestellt. Am Anfang muss jedes Produkt, das man konsumieren möchte, mühevoll in Listen oder digitalen Aufstellungen gesucht werden, ob man es überhaupt kaufen darf. Erst mit der Zeit und Erfahrung bekommt man eine neue Routine. Die Zöliakie ist eben keine Erkrankung, bei der man morgens eine Tablette schluckt und die man dann bis zum nächsten Tag „vergessen“ kann. Nein, man muss sich ständig darum kümmern, etwas Glutenfreies bei sich zu haben, da man nun eben nicht mehr beim Bäcker Brötchen holen kann.

Dabei hat kaum etwas so viel Einfluss auf unser soziales Leben wie das Essen. Das merkt man meist erst dann, wenn man es nicht mehr so kann wie früher – wenn man nachfragen muss, ob das Essen auch glutenfrei ist, und evtl. etwas zurückgehen lassen muss, weil in der Küche doch etwas schiefgelaufen ist. Nicht immer hat das Umfeld großes Verständnis dafür, wie so manch einer bitter erfahren muss, der sich dann beim nächsten Mal fragt, ob es wirklich so schlimm ist, wenn man einfach nur die Croutons aus dem Salat pickt ...? Oder Freundschaften zerbrechen, weil man scheinbar nicht mehr eingeladen werden kann. „Das ist mir einfach zu riskant.“ – ein Satz, der von beiden Seiten kommen kann.

Daher ist es wichtig, dass es Bücher wie das vorliegende gibt. Ein Buch, das Rezepte für Betroffene, aber auch für Nicht-Betroffene bereithält, die gelingen und die schmecken.

Denn auch wenn die glutenfreie Diät die Therapie einer Erkrankung ist, so ist das Essen selbst so viel mehr. Es bringt Menschen an einem Tisch zusammen, lässt sie reden, lachen, feiern, sich austauschen. Und das sollte Spaß machen – für alle. Daher wäre es schön, wenn wir – neben aller medizinischen Bedeutsamkeit – weniger von Diät oder einer besonderen Kost sprechen würden. Das hat eben mehr mit Krankheit und Therapie zu tun. Und auch wenn es das einerseits ist, muss man doch auch sehen, dass man andererseits tatsächlich nur einen kleinen Teil an Lebensmitteln austauschen muss, aber auch sehr viele Lebensmittel weiterhin essen kann.

Damit ist die Diagnose Zöliakie vielleicht auch als Chance zu sehen, wieder zu einer gesünderen und ausgewogeneren Ernährung zu finden, mehr zu kochen, auszuprobieren, Essen zu entdecken. Der Titel des ersten Buches von Frau Birgit Irgang hat mich daher sofort angesprochen: „Genuss ohne Gluten“. Es drückt in diesen wenigen Worten genau das aus: Sie können auch mit der Zöliakie lecker essen und es genießen. Ihre Familie und Freunde merken im besten Fall nicht einmal, dass sie ebenfalls glutenfrei gegessen haben. Wenn Sie dann nach einem Rezept gefragt werden und

nebenbei erwähnen, „im Übrigen, das war glutenfrei“, ist ein großer Schritt getan – in Richtung einer leckeren glutenfreien Mahlzeit. Dabei wird Sie jetzt auch der vorliegende Band „Garantiert glutenfrei genießen“ mit weiteren hilfreichen Tipps und ansprechenden, alltagstauglichen Rezepten unterstützen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Dr. Stephanie Baas, DZG

– Dr. Stephanie Baas ist Kinder- und Jugendärztin und seit über zehn Jahren bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) als beratende Ärztin tätig.



Teil 1: ZÖLIAKIE – THEORIE UND PRAXIS

Zöliakie - was ist das?

Wer die Diagnose Zöliakie erhält, ist in der Regel zunächst überfordert. Es tauchen viele Fragen auf: Was ist das für eine Krankheit? Was bedeutet sie für mich? Wie kann ich damit umgehen? Leider wissen oft auch die behandelnden Ärzte nicht ausreichend Bescheid oder nehmen sich nicht die Zeit, den Patienten aufzuklären.

Früher wurde die Zöliakie bei Erwachsenen als einheimische Sprue bezeichnet, und Mediziner sprechen auch von gluteninduzierter Enteropathie; es handelt sich jedoch um ein und dieselbe Krankheit. Zöliakie ist eine nicht heilbare Erkrankung des Immunsystems. Bei den betroffenen Personen löst der Verzehr von Gluten (Eiweißbestandteil bestimmter Getreidesorten, auch Klebereiweiß genannt) eine chronische Entzündung des Dünndarms aus, die zu einer Schädigung der Darmzotten führt. Diese Reaktion des Immunsystems ist keine Allergie, und Gluten ist auch nicht giftig – nur Zöliakie-Patienten reagieren auf diese Weise auf Gluten. Durch die Schädigung des Darms wird die Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe beeinträchtigt.

Wird die Zöliakie nicht erkannt oder keine glutenfreie Diät eingehalten, kann sie zu schweren Mängelerscheinungen, Tumorerkrankungen und einer Reihe von Autoimmunkrankheiten führen. Der genaue Mechanismus der schädigenden Wirkung des Glutens ist trotz intensiver Forschung noch nicht vollständig bekannt. Allerdings ist klar, dass als Voraussetzung auf jeden Fall eine erbliche Veranlagung existieren muss. Falsche Ernährungsgewohnheiten können keine Zöliakie verursachen. Die Krankheit ist angeboren und kann in jedem Alter auftreten, wobei die Auslöser noch nicht eindeutig identifiziert sind; sicher ist allerdings, dass Infektionen oder Stress die Entstehung einer Zöliakie fördern können.

Statistisch gesehen gibt es mehr Frauen als Männer, die an Zöliakie erkrankt sind. Aufgrund der erblichen Veranlagung gibt es außerdem unter den nächsten Verwandten von Zöliakie-Patienten häufig weitere Betroffene: Diese Krankheit wird mit einer 10- bis 15-prozentigen Wahrscheinlichkeit an die nächste Generation weitergegeben. Neuesten Erkenntnissen aus dem Jahr 2015 zufolge gilt für Deutschland eine Häufigkeit von etwa 1:110. Allerdings ist die Dunkelziffer ziemlich hoch: Nur jeder Fünfte bis Siebte weiß von seiner Erkrankung.

Gluten ist in allen Weizensorten sowie in Roggen, Gerste und durch Verunreinigung mit anderem Getreide meistens auch in Hafer enthalten. Es löst beim Kontakt mit der Dünndarmschleimhaut von Zöliakie-Patienten eine entzündliche Reaktion aus. Zudem ist die Darmwand bei den betroffenen Personen durchlässig für teilweise verdaute Glutenmoleküle, die auf diese Weise in den Körper gelangen und dort zu einer Überreaktion des Immunsystems führen können. Darüber hinaus werden die Immunzellen der Schleimhaut aktiviert und Darmzotten zerstört. Da auf diese Weise die Oberfläche des Dünndarms stark verkleinert wird, können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. Auch qualitativ ist die Aufnahmefähigkeit eingeschränkt. Infolgedessen kommt es unter Umständen zu einer Unterernährung und durch die Unterversorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen zu verschiedenen Mängelerscheinungen, die eine Reihe von Beschwerden zur Folge haben können.

Symptome

Durch den Zottenschwund im Dünndarm entstehen verschiedene Krankheitssymptome, die in den nachfolgenden Tabellen aufgelistet sind. Die wichtigsten Symptome sind in der Regel Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen, Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Blässe, bei Kindern auch Entwicklungsstörungen. Erwachsene weisen allerdings häufig eher untypische Symptome auf. Wenn die charakteristischen Verdauungsbeschwerden oder Durchfälle fehlen, vermutet man jedoch bei Beschwerden wie Depressionen, Eisenmangel, Blähungen, Kopfschmerzen oder Schwäche nicht unbedingt eine Zöliakie als Ursache. Das erschwert die Diagnose.

Typische Symptome bei Säuglingen und Kleinkindern

- Massige, weiche und übelriechende Stühle
- Entwicklungsstörungen
- Aufgeblähter Bauch
- Durchfall oder Verstopfung
- Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Verlangsame Gewichtszunahme
- Verringertes Wachstum
- Bauchschmerzen
- Wesensveränderungen (Missmut, Weinerlichkeit, Zurückgezogenheit)
- Eisenmangel
- Muskelschwäche
- Verlust von bereits erlernten motorischen Fähigkeiten
- Blässe
- Antriebsschwäche

Typische Symptome bei Jugendlichen und Erwachsenen

- Verspätet einsetzende Pubertät
- Zyklus- und Schwangerschaftsstörungen bei jungen Frauen
- Durchfall, Verstopfung, wechselnde Stühle
- Blähbauch
- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Appetitlosigkeit oder ständiges Hungergefühl
- Gewichtsverlust
- Schwäche, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Krankheitsgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Eisenmangel (mit Blutarmut)
- Diverse Nährstoffdefizite (Eisen, Zink, Kalzium, Magnesium, Kalium, Vitamin A, D, B6, B12, K, Folsäure)
- Osteoporose
- Früh- oder Fehlgeburten, Unfruchtbarkeit (Mann und Frau)
- Nervenschädigungen, evtl. mit Gefühlsstörungen und unsicherem Gang

- Erhöhte Leberwerte
- Depressionen
- Migräne oder häufige Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Neigung zu Blutergüssen

Welche Krankheitssymptome sich wie schnell entwickeln und wie ausgeprägt diese sind, ist sehr unterschiedlich. Gerade diese Vielfalt ist für die Zöliakie typisch. Die Gründe dafür sind unklar; zum Teil könnten evtl. die Glutenmenge oder der Grad der Schädigung der Darmschleimhaut verantwortlich sein. Neue Studien haben gezeigt, dass der Zeitpunkt der Einführung von Gluten in die Ernährung des Säuglings – entgegen früheren Vermutungen – keinen Einfluss auf die Entwicklung der Erkrankung hat.

Bleibt die Zöliakie unerkannt und wird nicht auf Gluten verzichtet, verschlechtert sich das Befinden immer weiter. Es kommt zu Mangelzuständen, die zu den charakteristischen Beschwerden führen. Blässe, Müdigkeit und Schwangerschaftsstörungen können z. B. eine Folge von Eisen- und Folsäuremangel sein; Kalzium- und Vitamin-D-Mangel verursachen Rachitis beim Kind und eine erhöhte Neigung zu Knochenbrüchen beim Erwachsenen, während Vitamin-K-Mangel eine größere Blutungsneigung auslöst. Nach Jahren ohne Behandlung kann es infolge der chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut auch zu bösartigen Tumoren kommen.

Zöliakie diagnostizieren

Da die Symptome auch bei anderen Krankheiten vorkommen und untypisch sein können, ist aufgrund der Beschwerden alleine keine eindeutige Diagnose möglich. Einen konkreteren Hinweis auf Zöliakie liefern Antikörper im Blut (Gliadin-Antikörper IgA und Antiendomysium-Antikörper EMA-IgA). Den definitiven Beweis erbringt allerdings erst eine Untersuchung des Dünndarms (Magenspiegelung, Gastroskopie) mit Entnahme kleiner Gewebestücke (Biopsien). Dabei wird unter örtlicher Betäubung durch den Mund eine feine Sonde mit Biopsiezange eingeführt. Diese Methode ist auch schon für Säuglinge geeignet, problemlos durchführbar und dauert lediglich 10 bis 15 Minuten. Die entnommenen Gewebeproben werden auf typische Zöliakie-Merkmale untersucht. In Kombination mit den klinischen Werten, den Laborbefunden und Ergebnissen der Antikörperbestimmungen kann dann die Zöliakie eindeutig diagnostiziert werden.

Manchmal wird lediglich aufgrund der Laborwerte ohne Biopsie eine Zöliakie vermutet und eine glutenfreie Ernährung als Probediät empfohlen. Tritt eine Besserung der Beschwerden ein, wird daraus im Nachhinein gefolgert, dass eine Zöliakie vorliegt. Dadurch können mit der Zeit Zweifel auftreten, ob es sich tatsächlich um Zöliakie handelt und eine lebenslange Diät wirklich erforderlich ist. Deshalb empfiehlt es sich, von Anfang an neben der Antikörperuntersuchung auch eine Biopsie durchzuführen, um eine eindeutige Diagnose zu haben.

Im Handel erhältliche Zöliakie-Schnelltests bieten keine sichere Diagnose der Erkrankung, da sie zu falschen positiven wie negativen Ergebnissen führen können. Für eine gesicherte Diagnose ist neben einer Blutuntersuchung nach wie vor eine Gewebeprobe des Dünndarms unbedingt erforderlich.

Nach der Diagnose

Nach einer eindeutigen Zöliakie-Diagnose muss konsequent auf Gluten verzichtet, also eine glutenfreie Diät durchgeführt werden. Sämtliche Nahrungsmittel, die Gluten aus einer der Weizensorten (auch Dinkel und Grünkern) sowie aus Roggen oder Gerste enthalten, müssen von nun an gemieden werden. Da Hafer und Buchweizen durch Kontamination oft ebenfalls glutenhaltig sind, dürfen sie nur verzehrt werden, wenn ihre Glutenfreiheit garantiert ist. Zudem wird Hafer zwar von den meisten, aber nicht von allen Zöliakie-Patienten vertragen.

Wer Zöliakie hat, muss seine gesamte Ernährung umstellen. Das ist insbesondere anfangs schwierig, zumal für den Laien nicht immer sofort erkennbar ist, welche Produkte Gluten enthalten. Als Ersatz für alle glutenhaltigen Nahrungsmittel (wie Brot, Gebäck und Nudeln) kann man glutenfreie Nahrungsmittel kaufen oder selbst herstellen. Inzwischen ist ein wachsendes glutenfreies Produktangebot glücklicherweise nicht mehr nur in Reformhäusern und im Internet, sondern zunehmend auch im örtlichen Lebensmittelhandel erhältlich.

Wird die glutenfreie Ernährung ausgewogen gestaltet, enthält sie in der Regel alle notwendigen Nahrungsbestandteile. Gegebenenfalls sollte mit einem Arzt geklärt werden, ob eine Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen oder Vitaminen besteht. Normalerweise macht sich durch die glutenfreie Diät eine Besserung der Beschwerden recht schnell bemerkbar, da die Erholung der Schleimhaut meistens schon innerhalb weniger Tage nach dem Glutenverzicht einsetzt. Nach wenigen Wochen haben sich der Appetit, die Laune und der Allgemeinzustand gebessert, etwas später auch die Stühle, und nach einigen Monaten hat sich die Darmschleimhaut in der Regel vollständig erholt.

Eine Alternative zur glutenfreien Ernährung gibt es bislang leider nicht. Wissenschaftler suchen zwar nach Wirkstoffen gegen Zöliakie, zur Verbesserung des Abbaus von Gluten und zur Senkung der Durchlässigkeit des Darms, um der chronischen Entzündung entgegenzuwirken – doch bisher sind solche Medikamente nicht verfügbar.

Einige Ärzte führen ein Jahr nach Beginn der glutenfreien Ernährung zur Sicherheit eine zweite Biopsie durch, um die Heilung der Darmzotten zu überprüfen. Das ist jedoch in der Regel nicht erforderlich: Die Bestimmung der Antikörper nach Beginn der glutenfreien Ernährung reicht; wird die Diät gut eingehalten, normalisieren sich die Antikörper. Besteht weiterhin Beschwerden, sollte allerdings ein Arzt aufgesucht werden, um eventuelle Mängelscheinungen oder zusätzliche Erkrankungen zu erkennen. Ansonsten ist eine ärztliche Überwachung nicht erforderlich.

Bei der Gestaltung der glutenfreien Ernährung und medizinischen Fragen kann auch die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG, www.dzg-online.de, siehe unten) sehr hilfreich sein.

Zusammenhang mit anderen Krankheiten

Manche Krankheiten kommen bei Zöliakie-Patienten leider häufiger vor als normal. Die Liste ist lang, aber natürlich müssen diese Erkrankungen nicht zwangsläufig bei jedem Zöliakie-Patienten tatsächlich auftreten. Wer sich nicht strikt an die glutenfreie Ernährung hält, steigert allerdings das Risiko, eine dieser Krankheiten zu bekommen.

Dazu zählen neben Nährstoffdefiziten und deren Folgen (z. B. Osteoporose, Anämie, Hauausschläge) verschiedene Autoimmunerkrankungen (wie Diabetes, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Hashimoto, rheumatische Erkrankungen), psychische Krankheiten (z. B. Autismus und Depressionen), neurologische Störungen, Tumore, Migräne, Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten und Funktionsstörungen verschiedener Organe.

In Kombination mit einer Zöliakie kommt es außerdem sehr häufig zu einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Ein Mangel des milchzuckerspaltenden Enzyms Laktase führt wenige Stunden nach dem Verzehr von milchzuckerhaltigen Speisen zu Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall. Bei Zöliakie-Patienten ist die Aktivität des Enzyms Laktase häufig stark vermindert, erholt sich aber bei einer glutenfreien Ernährung oft innerhalb einiger Wochen. Die Betroffenen sollten (nach einer entsprechenden Untersuchung) laktosereiche Milchprodukte (z. B. Milch, Joghurt, Sahne, Eis) meiden. Allerdings leiden viele Zöliakie-Patienten auch dauerhaft unter Laktoseintoleranz. Für sie gibt es das Enzym Laktase in Tablettenform in verschiedenen Dosierungen. Leider wirken diese Tabletten nicht bei jedem Betroffenen gleich gut. Im Lebensmittelhandel sind darüber hinaus als „laktosefrei“ gekennzeichnete Produkte erhältlich, denen Laktase zugesetzt wurde. Alternativ kann man auf Ersatzprodukte wie Sojajoghurt, Sojasahne, Reis- oder Mandelmilch zurückgreifen.

Kurz und gut

- Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die mit einer chronischen Entzündung des Darms einhergeht. Diese Reaktion wird durch Gluten ausgelöst.
- Häufig kommt es zu diversen Verdauungsbeschwerden und Bauchschmerzen. Doch die Symptome können auch sehr unspezifisch sein.
- Eine eindeutige Diagnose ist nur durch eine Magenspiegelung möglich, bei der Gewebeproben aus dem Dünndarm entnommen werden.
- Da es keine Medikamente oder anderen Therapiemöglichkeiten gibt, ist eine konsequente und lebenslange glutenfreie Ernährung unumgänglich.

Die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung

Bei Zöliakie-Patienten werden durch die Reaktion des Immunsystems auf Gluten Schleimhautveränderungen verursacht. Da es bisher nicht möglich ist, diese Reaktion durch Medikamente zu unterdrücken oder die Erbanlage zu verändern, gibt es leider keine Alternative zum konsequenten und lebenslangen Verzicht auf Gluten. Deshalb ist eine radikale Umstellung der Ernährungsgewohnheiten unumgänglich und erfordert

Disziplin. Anfangs ist das zugegebenermaßen eine Herausforderung, doch mit der Zeit bekommt man Routine. Da man meistens recht bald merkt, dass die Besserung des Gesundheitszustands an die strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung geknüpft ist, wird diese vermutlich auch für Sie innerhalb kurzer Zeit zur Selbstverständlichkeit werden.

Es kann sinnvoll sein, zu Beginn der Diät auf fettarme, leicht verdauliche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten zu achten und Milchprodukte sowie blähende Speisen generell zu meiden. So gönnen Sie Ihrem Darm eine Erholungspause. Auf jeden Fall müssen Sie außerdem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen achten.

Sollten die Beschwerden trotz der glutenfreien Diät anhalten, ist es ratsam, ein Ernährungstagebuch zu führen. Notieren Sie, wann Sie welche Nahrungsmittel zu sich nehmen und welche Beschwerden auftreten. So können Sie herausfinden, ob Sie auf bestimmte Lebensmittel empfindlich reagieren, und diese dann vorübergehend meiden. Bei größeren Beschwerden sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Einige Zöliakie-Patienten reagieren schon auf kleinste Mengen Gluten mit starken Schmerzen oder Durchfall, während andere Betroffene bei einer einmaligen Einnahme geringer Glutenmengen keine spürbaren Symptome zeigen. Es kann also passieren, dass bewusste oder unbewusste Diätfehler ohne erkennbare Beschwerden bleiben, obwohl die Schleimhaut sofort darauf reagiert und geschädigt wird.

In dieser Situation kann deshalb die trügerische Hoffnung aufkommen, dass es zu einer Heilung gekommen sein könnte. Allerdings nehmen bei wiederholtem Glutenverzehr die Schädigungen der Schleimhaut wieder zu und die Antikörper, die nach dem Glutenausschluss verschwunden waren, können erneut im Blut nachgewiesen werden. Mit der Zeit treten auch die bekannten Krankheitssymptome immer deutlicher auf. Aus diesem Grund ist eine strikte Einhaltung der Diät ausgesprochen wichtig, zumal andernfalls nachgewiesenermaßen das Krebsrisiko und die Gefahr anderer Folgeerkrankungen stark erhöht sind.

Ein einmaliger Diätfehler wird durch die Abschilferung der geschädigten Zellen und den Aufbau neuer Zellen innerhalb von einigen Tagen oder wenigen Wochen vollumfänglich repariert. Wenn kein weiterer Diätfehler erfolgt, ist eine vollständige Erholung des Darms dann glücklicherweise innerhalb kurzer Zeit vollzogen.

Wenn Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten, kann die glutenfreie Diät mit einer normalen Kost mithalten. Gelegentlich kann es zu einer Unterversorgung beispielsweise mit Eisen, Folsäure oder Vitamin B12 kommen. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt befragen. Außerdem kann der fehlende Verzehr von Vollkornprodukten zu einem Mangel an Ballaststoffen führen, welche für die Regulierung der Darmtätigkeit wichtig sind. Grob gemahlenes glutenfreies Getreide sowie Vollkornreis und glutenfreies Müsli können diesen Mangel ausgleichen. Zudem gibt es die Möglichkeit, z. B. über Zuckerrübenfasern, Chiasamen, Flohsamen, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne zusätzliche Ballaststoffe aufzunehmen.

In letzter Zeit hat sich die glutenfreie Ernährung zu einem Trend entwickelt. Angeblich soll glutenfreie Nahrung generell auch für all jene gesünder sein, die weder an Zöliakie erkrankt sind noch an einer Glutensensitivität oder Weizenallergie leiden.

Viele Publikationen versuchen zu erklären, warum Gluten dick, krank und dumm macht, während andere Veröffentlichungen sich bemühen, das Gegenteil zu beweisen. Wie dem auch sei: Wer Zöliakie hat, ist unbedingt auf eine strikt glutenfreie Ernährung angewiesen – vollkommen unabhängig von neuen Gesundheitstrends oder Modediäten!

Glutenfreie Lebensmittel



Glutenfreie Lebensmittel werden in zunehmendem Maße durch ein Symbol (durchgestrichene Ähre im Kreis) gekennzeichnet, was die Orientierung ungemein erleichtert. Außerdem hält die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft für ihre Mitglieder umfangreiche, ständig aktualisierte Aufstellungen glutenfreier Lebensmittel bereit.

Hilfreich sind auch die EU-Verordnungen zur Lebensmittelkennzeichnung: Inzwischen muss beispielsweise bei glutenhaltiger Stärke in Lebensmitteln die genaue pflanzliche Herkunft angegeben werden; glutenhaltige Stärke kann man bei Produkten aus EU-Ländern also anhand der Zutatenliste erkennen. Außerdem müssen Allergene (wie Milch, Nüsse, Sellerie und eben auch Gluten) seit einigen Jahren in der Zutatenliste hervorgehoben werden. Seit Dezember 2014 gilt auch für lose Ware eine Auskunftspflicht, also beispielsweise an der Fleischtheke oder im Restaurant.

Lassen Sie sich von dem Hinweis auf Verpackungen, das Lebensmittel könne „Spuren von Gluten“ enthalten, nicht verunsichern. Diese Formulierung ist als rechtliche Absicherung bei unbeabsichtigten Verunreinigungen gedacht, wenn z. B. im selben Unternehmen auch glutenhaltige Produkte hergestellt werden. Dass man diese Produkte bedenkenlos essen kann, wenn sie ohne glutenhaltige Zutaten hergestellt wurden sind, bestätigt auch die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft.

Als glutenfrei gelten Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten oder einen Grenzwert von 20 ppm (20 mg/kg) nicht überschreiten. Normalerweise werden von den meisten Zöliakie-Patienten bis zu 10 mg Gluten pro Tag vertragen – das sind wenige Brotkrümel, ein Drittel Crouton oder eine kleine Nudel ...

Die glutenfreie Ernährung schlägt monatlich mit Mehrkosten von rund 100 Euro zu Buche, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden. Leider erkennt das Finanzamt auch keine pauschalen Steuerfreibeträge dafür an. Aber wer selbst kocht und bäckt, kann die Kosten ein wenig senken.

Gestalten Sie Ihre Ernährung so, dass das Hauptaugenmerk nicht auf dem Verbotenen liegt, sondern auf der Auswahl aus dem reichhaltigen Angebot an Nahrungsmitteln, die von Natur aus glutenfrei sind. Nicht der Verzicht sollte im Vordergrund stehen, sondern der Genuss!

Anstelle des üblichen glutenhaltigen Weizenmehls stehen beispielsweise neben sortenreinem Mais-, Kichererbsen- oder Reismehl sowie der Kartoffelstärke auch glutenfreie Mehlmischungen zur Verfügung. Mit diesen Mehlen lassen sich die verschiedensten Backwaren von Brot und Brötchen über Nudeln und Pizza bis hin zu Kuchen, Muffins, Plätzchen und aufwendigen Torten herstellen. Glutenfreie Mehlmischungen und Fertigprodukte (Brote, Nudeln, Pizzaböden, Kekse usw.) sind in Reformhäusern oder über das Internet erhältlich. Auch im gut sortierten Lebensmittelhandel sind

immer mehr glutenfreie Lebensmittel zu haben. Glücklicherweise ist die Auswahl heutzutage ziemlich groß, und es bieten sich einige Alternativen zur gewohnten Nahrung. Außerdem kann es durchaus interessant sein, bislang unbekannte Lebensmittel zu entdecken, die den glutenfreien Speiseplan bereichern: beispielsweise Quinoa, Teff- und Kokosmehl, Canihua, Chiasamen und Guarakernmehl, Glas- oder Reisnudeln, ...

Statt Weizennudeln können Sie Reis, Hirse, Kartoffeln oder Polenta verwenden, aber auch glutenfreie Nudeln kaufen. Sie können generell entweder die glutenfreien Varianten der „normalen“ Lebensmittel nutzen und beispielsweise spezielle glutenfreie Schokokekse kaufen oder auf von Natur aus glutenfreie Produkte zurückgreifen und selbst mit dem Kochen und Backen beginnen. Vermutlich werden Sie überrascht sein, dass Sie mit den zunächst ungewohnten Zutaten sehr leckere Gerichte und Backwaren zaubern können, die den glutenhaltigen Speisen in nichts nachstehen.

Glutenfrei und erlaubt:

- Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, (glutenfreier) Hafer und (nicht kontaminiert) Buchweizen sowie daraus gewonnenes Mehl, Stärke oder Flocken
- Viele unbekanntere Mehlsorten wie Amaranth, Quinoa, Jamswurzel, Soja, Kastanie, Kichererbse, Maniok oder Tapioka, Hanf, Teff, Kokos, Lupine, Linse, Kochbanane
- Reine Weizenstärke (siehe unten)
- Alle Obst- und Gemüsesorten
- Alle Hülsenfrüchte
- Alle Nüsse, Mandeln, Kastanien, Kerne und Samen (Leinsamen, Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne etc.), Chiasamen, Flohsamen, Canihua
- Milch und alle naturbelassenen Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Schmand, Quark, Frischkäse, Buttermilch, Kefir, Molke etc.

- Ausnahme: glutenhaltige**
- Joghurts (z. B. Bircher Müsli, Fünfkorn-Joghurt) und einige wenige Käsesorten (z. B. Bierkäse oder panierter Käse)**
- Fette und Öle, Margarine
 - Fleisch, Geflügel, Fisch und deren Produkte (außer bestimmte Wurstsorten wie z. B. Grützwurst und Hackfleischzubereitungen sowie paniertes und oder in Mehl gewendetes Fleisch beziehungsweise Fisch)
 - Eier und Eierspeisen (ausgenommen Pfannkuchen aus glutenhaltigem Mehl)
 - Zucker, Marmeladen, Konfitüren und Honig
 - Kaffee und Tee (ohne Vitamin- und Aromazusätze), Fruchtsäfte, Wasser, Wein, Sekt, Sherry, Portwein, Obstbrände, Grappa, Cognac, Rum, Ouzo, Wodka und Tequila
 - Essig, Kräuter und reine Gewürze

Neuesten Erkenntnissen zufolge ist Hafer, der nicht durch anderes Getreide verunreinigt ist, glutenfrei und wird von den meisten Zöliakie-Patienten vertragen. Auch bei Buchweizen sollte man sicherheitshalber darauf achten, dass er explizit als glutenfrei gekennzeichnet ist.

Im Handel sind zwei verschiedene Sorten von Weizenstärke erhältlich: Die sogenannte „Prima“-Stärke, die kein Gluten enthält, darf als „glutenfrei“ bezeichnet werden und ist somit erlaubt. Normalerweise wird auf der Packung jedoch nicht angegeben, ob es sich um die glutenfreie Prima-Weizenstärke handelt. Im Zweifelsfall sollten Sie deshalb auch Weizenstärke meiden.

Vorsicht: Gluten!

Dass Weizen, Roggen und Gerste Gluten enthalten und deshalb tabu sind, wissen Sie inzwischen. Die Kunst besteht nun darin zu erkennen, worin das schädliche Klebereiweiß enthalten ist, denn nicht immer ist das so eindeutig wie beim Weizenmischbrot, der Pizza oder dem Teller Spaghetti.

Es gibt eine ganze Reihe von Produkten, in denen man kein Gluten vermuten würde. In verschiedenen industriell produzierten Nahrungsmitteln kann Mehl oder Gluten als Überzug beziehungsweise Bindemittel enthalten sein (sogenannte Zusatzstoffe). Die Nahrungsmittelgesetzgebung verlangt, dass solche Zusätze auf der Verpackung klar gekennzeichnet werden. Es ist also wichtig, die Zutatenlisten aufmerksam zu studieren.

Glutenhaltig und verboten:

- Alle Weizensorten (auch Dinkel, Grünkern, Einkorn, Kamut, Emmer etc.), Roggen und Gerste sowie Mehl aus diesen Getreidesorten; Hafer, der nicht als glutenfrei gekennzeichnet ist
- Alle aus Weizen, Roggen und Gerste hergestellten Backwaren wie Brot, Brötchen, Croissants, Zwieback, Waffeln, Kuchen, Torten, Plätzchen, Kekse und anderes Gebäck, Nudeln und Teigwaren aller Art, Spätzle und mehlhaltige Suppeneinlagen, Knödel und Gnocchi
- Nahrungsmittel, die aus Gerste hergestellt werden, wie Malz und malzhaltige Getränke (auch Bier und Kaffeeersatz)
- Grieß und Flocken, Schrot und Kleie, Fertigmüsli, Paniermehl, Bulgur und Couscous, sofern sie aus Weizen, Roggen oder Gerste hergestellt sind
- Alle Speisen und Produkte, die Mehl aus den oben erwähnten Getreidesorten enthalten, wie Pfannkuchen, Pizza, Aufläufe, Soßen, Schokoriegel und sonstige Süßwaren, Fertigprodukte etc.

Eventuell glutenhaltig – unbedingt prüfen!

- Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Fruchtkonserven
- Fertiggerichte
- Tütensuppen und gekörnte Brühe
- Gewürzmischungen
- Süßigkeiten (z. B. Schokoriegel, Lakritze, Fruchtgummi, Eis)
- Knabberereien (z. B. Chips oder pikant gewürzte Nüsse)
- Cornflakes
- Puddingpulver
- Backpulver und Sahnesteif
- Sojasoße und andere Würzsoßen
- Fleischersatzprodukte (z. B. Räuchertofu)
- Aufstriche
- Medikamente

Kurz und gut

- Gluten ist in allen Weizensorten (also auch in Dinkel) sowie in Roggen und Gerste enthalten. Durch Kontamination ist auch Hafer meist nicht glutenfrei. Diese Getreidesorten sind folglich für Zöliakie-Patienten schädlich – selbst in kleinen Mengen und auch, wenn man sie nur selten zu sich nimmt. Auf Speisen und Getränke, die Gluten in jeder Form und Menge enthalten, müssen Sie deshalb unbedingt verzichten.
- Es gibt sehr viele von Natur aus glutenfreie Lebensmittel, sodass es nicht schwerfällt, die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen zu gestalten. Um Beschwerden und Mängelscheinungen zu vermeiden, sollten Sie auf Ballaststoffe und eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr achten.
- Die glutenfreie Ernährung muss lebenslang konsequent eingehalten werden, um Rückfälle und Komplikationen zu vermeiden.
- Lesen Sie unbedingt die Zutatenlisten der Lebensmittel, die Sie kaufen möchten, um auch verstecktes Gluten erkennen zu können.

Der glutenfreie Alltag

Nun wissen Sie, wie Sie Ihre Ernährung auf eine glutenfreie Diät umstellen können und worauf Sie bei der Lebensmittelauswahl achten müssen. Doch was müssen Sie bedenken, wenn Sie mit glutenfreien Zutaten kochen und backen? Wie gelingt die Umstellung besonders leicht? Was erwartet Sie im Restaurant? Wie gehen Sie mit Einladungen zum Essen um? Und was machen Sie im Urlaub?

Zugegeben: Dass Sie sich glutenfrei ernähren müssen, schränkt die Lebensqualität ein. Aber es ist nun einmal nicht zu ändern – versuchen Sie also, es positiv zu sehen. Freuen Sie sich darüber, dass Sie neue Lebensmittel entdecken, dass Ihre Koch- und Backexperimente gelingen und dass Ihre Freunde extra für Sie einen glutenfreien Kuchen backen. Lassen Sie sich nicht entmutigen: Sie werden recht bald eine Routine entwickeln und hilfreiche Erfahrungen sammeln. Je besser Sie selbst Bescheid wissen, desto eher können Sie Diätfehler vermeiden. Studieren Sie also Zutatenlisten, sprechen Sie offen über Ihre glutenfreien Bedürfnisse, entwickeln Sie Freude am Experimentieren in der Küche und lernen Sie, auf Ihren Körper zu achten.

Ihre eigene Einstellung ist wichtig: Stellen Sie deshalb nicht den Verzicht in den Vordergrund, sondern die Vielfalt und den Genuss! Es gibt eine Menge Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, und zahlreiche Ihrer ehemaligen Lieblingsspeisen können Sie auch glutenfrei herstellen oder kaufen. Erweitern Sie Ihre Einkaufsmöglichkeiten auch durch Reformhäuser, Bioläden und das Internet. Gehen Sie beispielsweise mal im Asia-laden stöbern: Da gibt es viele bei uns eher unbekannte, glutenfreie Waren – z. B. Reisnudeln, Glasnudeln, Reisteigblätter, Papadam aus Linsenmehl und vieles mehr. Und wenn Sie sich mal nicht sicher sind, ob ein Produkt glutenfrei ist – lieber verzichten!

Leben im „kontaminierten“ Haushalt

Falls es in Ihrem Haushalt auch glutenhaltige Produkte gibt, sollten Sie auf besondere Sauberkeit achten. Glutenhaltige Lebensmittel müssen gut verpackt und kenntlich gemacht sein, damit es zu keinen Verwechslungen kommt. Achten Sie darauf, Brösel immer gleich wegzuwischen. Alle Küchenutensilien, die auch mit glutenhaltigen Dingen in Kontakt kommen, müssen stets gut abgespült werden, bevor Sie sie für glutenfreie Lebensmittel verwenden (z. B. Brotmesser, Schneidbrett, Kochlöffel, Tortenschaukel oder Nudelsieb).

Auch kleinste Verunreinigungen sind zu vermeiden. Reichen Sie also einen Brotkorb mit glutenhaltigem Brot nicht über glutenfreie Speisen hinweg weiter, und verwenden Sie Löffel, um sich Marmelade, Dips, Quark oder Frischkäse zu nehmen; dadurch gelangen keine glutenhaltigen Krümel hinein.

Viele glutenfreie Brotsorten schmecken leckerer, wenn man sie toastet. Besorgen Sie sich zu diesem Zweck sogenannte Toastabags: Mithilfe dieser Hüllen können Sie auch einen „kontaminierten“ Toaster verwenden.

Zu Hause glutenfrei essen

Generell gibt es heutzutage ein reichhaltiges Angebot an glutenfreien Produkten. Mit etwas Fantasie und durch eigene Koch- und Backkreationen können Sie die Palette ganz wunderbar erweitern.

Mixen Sie sich z. B. Ihr Müsli selbst – aus glutenfreien Haferflocken, diversen Trockenfrüchten, Rosinen, Sonnenblumenkernen, Sesam, Kürbiskernen, Leinsamen, Kokos- und Bananenchips.

Bier ist wirklich glutenhaltig! Aber es sind inzwischen auch verschiedene glutenfreie Sorten erhältlich. Fragen tauchen immer wieder beim Thema Schnaps auf. Durch die Destillation enthält ein „Korn“ beispielsweise kein Gluten mehr. Allerdings kann es zu Verunreinigungen kommen, und möglicherweise wird nach der Destillation etwas Glutenhaltiges zugesetzt – wie z. B. beim Malzwhisky.

Im Kapitel „Die praktische Umsetzung – glutenfrei kochen und backen“ finden Sie zahlreiche weitere Informationen und Hinweise, die Ihnen das Kochen und Backen erleichtern.

Auswärts glutenfrei essen

Um das Risiko eines Diätfehlers zu minimieren, ist für Zöliakie-Patienten beim Essen und Trinken stets größte Vorsicht geboten. Wenn Sie sich selbst versorgen, können Sie das besser steuern, als wenn Sie unterwegs sind. Auch wenn es Ihnen schwerfällt und Sie nicht gerne im Mittelpunkt stehen: Gehen Sie offen mit Ihrer Krankheit um, studieren Sie Zutatenlisten, erklären Sie Freunden und Kellnern genau, worauf es ankommt, und fragen Sie nach!

Wie beim Einkaufen kommt es auch im Restaurant auf eine kritische, bewusste Auswahl von garantiert glutenfreien Gerichten an: Alle Speisen, in denen Mehl oder Gluten enthalten sein könnten, müssen selbstverständlich gemieden werden. Dazu gehören insbesondere Soßen, panierte Produkte, Suppen, Süßspeisen, Gebäck und natürlich Nudeln sowie alle Pizzavarianten. Überwinden Sie Ihre Scheu: Fragen Sie im Restaurant generell nach, ob in dem von Ihnen gewählten Gericht Gluten enthalten ist; aus der Speisekarte allein lässt sich das meistens nicht erschließen. Oft ist es kein Problem, das von Ihnen ausgesuchte Gericht gegebenenfalls so abzuwandeln, dass es glutenfrei ist.

Wenn Sie eingeladen sind, sollten Sie die Gastgeber unbedingt darauf hinweisen, dass Sie sich glutenfrei ernähren müssen. Besprechen Sie gegebenenfalls im Vorfeld die geplanten Speisen und weisen Sie auf mögliche Fehlerquellen im Rezept oder bei der Zubereitung hin. Fragen Sie freundlich nach, was Sie essen können. Natürlich können Sie nicht erwarten, dass alles glutenfrei hergestellt wird, aber zumindest ein Teil des angebotenen Essens sollte auch für Sie geeignet sein. Im Zweifelsfall können Sie anbieten, selbst etwas zum Büffet beizusteuern – dann sind Sie sicher, dass es etwas garantiert Glutenfreies gibt, und Ihr Gastgeber hat weniger Arbeit.

Wenn Sie verreisen, ist es je nach Urlaubsziel ratsam, eine Notration an glutenfreien Lebensmitteln (Brot, Nudeln, Gebäck) mitzunehmen. Im Inland kennen Sie die Bezugsquellen für glutenfreie Produkte, doch bei Auslandsreisen ist es sinnvoll, sich vorab zu informieren, wo glutenfreie Lebensmittel erhältlich sind. Und: Was in Deutschland glutenfrei ist, muss es im Ausland nicht zwangsläufig auch sein! Um im Zweifelsfall Zutatenlisten lesen zu können, bietet es sich an, vorab das entsprechende Vokabular in der Landessprache zusammenzustellen und auf die Reise mitzunehmen.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft bietet auf ihrer Internetseite neben Informationen zu verschiedenen Reiseländern auch die sogenannte „Bitte an den Koch“ in zahlreichen Sprachen an. Sollten Sie die Landessprache nicht ausreichend beherrschen, können Sie diesen Text ausdrucken und dem Kellner vorlegen. Das kann sehr hilfreich sein! Auf Deutsch lautet der Text folgendermaßen: „Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen / Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern beziehungsweise daraus hergestellte Produkte wie z. B. Semmelbrösel, Backerbsen usw. enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (z. B. durch Weglassen mehlhaltiger Soßen oder unpanierte, unmehlierte Zubereitung)? Bitte verwenden Sie für die Zubereitung saubere, gereinigte Töpfe sowie Geschirr und vermeiden Sie jegliche Kontamination. Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/-stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden. Vielen Dank für Ihre Bemühungen!“

Die Zöliakie-Gesellschaften

Die Zöliakie-Gesellschaften sind als Selbsthilfeorganisationen entstanden und haben mit der Zeit einen sehr großen Mitgliederstamm aufgebaut. Sie erteilen direkt und durch ihre regelmäßigen Publikationen Auskunft über Zöliakie und glutenfreie Ernährung. So erhält man Informationen über neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Rezensionen zu relevanten Rezeptbüchern, Veranstaltungshinweise, Kontaktadressen regionaler Gesprächsgruppen sowie Adressen von Restaurants und Hotels im In- und Ausland mit glutenfreiem Speisenangebot. Außerdem stehen detaillierte und stets aktualisierte Aufstellungen von glutenfreien Nahrungsmitteln und Medikamenten zur Verfügung. (Laktosefreie Produkte sind speziell gekennzeichnet.) Insgesamt bieten diese Gesellschaften eine Fülle wertvoller Auskünfte, die das Leben mit einer glutenfreien Ernährung erheblich vereinfachen. Es ist also ratsam, Mitglied der nationalen Zöliakie-Gesellschaft zu werden.

Die Adressen der deutschsprachigen Gesellschaften:

Deutschland

DZG Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Kupferstraße 36, D-70565 Stuttgart
Tel. 0711 459981-0, Fax 0711 459981-50
E-Mail: info@dzg-online.de
www.dzg-online.de

Österreich

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie
Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302, A-1230 Wien
E-Mail: office@zoeliakie.or.at
www.zoeliakie.or.at

Schweiz

Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie
Güterstrasse 141, CH-4053 Basel
E-Mail: sekretariat@zoeliakie.ch
www.zoeliakie.ch

Die praktische Umsetzung – glutenfrei kochen und backen

Nun geht es um die praktische Anwendung, das Ausprobieren, Kochen, Backen und Genießen. Wenn Sie mit glutenfreien Küchenaktivitäten beginnen, wird immer wieder die Notwendigkeit auftreten, einen Ersatz für bestimmte glutenhaltige Produkte zu finden, die Sie früher verwendet haben. Doch mit der Zeit entwickeln Sie eine Routine und binden Ihre Soßen beispielsweise automatisch mit Kartoffelstärke statt mit Weizenmehl oder verwenden glutenfreie Cornflakes beziehungsweise Haferflocken statt eines alt-backenen Brötchens, wenn Sie Frikadellen herstellen.

Glutenfreie Zutaten haben häufig andere Eigenschaften als glutenhaltige. Deshalb erfordert der Umgang mit ihnen ein wenig Übung und Erfahrung. Aber mit ein paar bewährten Tricks wird es Ihnen sicher bald gelingen, köstliche glutenfreie Speisen zu zaubern. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn doch einmal etwas misslingt – das kann jedem passieren.

Glutenfreies Mehl

Gluten sorgt für gute Backeigenschaften wie Zusammenhalt, Lockerung, Konsistenz und Geschmeidigkeit des Teigs. Da Sie ohne Gluten auskommen müssen, bietet es sich an, die Vorteile verschiedener glutenfreier Alternativen zu kombinieren, um ein Ergebnis zu erzielen, das dem „glutenhaltigen Original“ möglichst in nichts nachsteht. Es gibt fertige glutenfreie Mehlmischungen, Sie können aber auch Ihren eigenen Mix aus sortenreinen glutenfreien Mehlen nach Belieben zusammenstellen. Je mehr Mehlsorten Sie mischen, desto geringer ist die Gefahr, dass eine besonders verschmeckt. Experimentieren Sie mit den unterschiedlichen Mehl- und Stärkesorten, aber auch mit einem Zusatz von Bindemitteln, die für bessere Backeigenschaften sorgen. Andererseits spricht auch nichts dagegen, im Handel erhältliche glutenfreie Fertigmehlmischungen zu verwenden, wenn Sie keine Zeit oder Lust zum Ausprobieren haben.

In der Tabelle auf der folgenden Seite finden Sie die gängigen, aber auch weniger bekannte glutenfreie Mehlen sowie deren besondere Eigenschaften. Die verschiedenen Mehlsorten sind nach Relevanz sortiert.

Außerdem können Sie – je nach Backware – auch einen Teil des benötigten glutenfreien Mehls durch gemahlene Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder Leinsamen ersetzen.

Reis	Milder Geschmack. Neutrales Allzweckmehl. Lässt Backwaren tendenziell ein wenig trocken werden. Gute Backeigenschaften. Am besten in Vollkornqualität verwenden.
Kichererbse	Leicht nussiger, aromatischer und recht intensiver Geschmack. Vielseitig verwendbar.
Kartoffelstärke	Neutral, vielseitig verwendbar. Bindet Flüssigkeit.
Mais	Gelbes Maismehl: sehr intensiver Geschmack, süßlich. Lässt Backwaren eher weich werden. Sofern möglich, weißes Maismehl verwenden, das weniger intensiv schmeckt und bessere Backeigenschaften hat.
Teff	Nussig, intensiv, aromatisch, süßlich. Gute Backeigenschaften.
Hirse	Aromatisch, süßlich, pulverig. Braucht viel Flüssigkeit.
Glutenfreier Buchweizen	Kräftig, nussig, herb.
Glutenfreie Weizenstärke	Neutral, vielseitig verwendbar.
Glutenfreier Hafer	Nussig, bitter. In kleinen Mengen beimischen.
Soja	Nussig, intensiver Geschmack. Verdickungsmittel. In kleinen Mengen beimischen. Wird schnell ranzig.
Quinoa	Leicht nussig, leicht bitter. Trägt zu einer guten Textur des Teigs bei.
Amaranth	Nussig, intensiv. In kleinen Mengen beimischen.
Kastanie	Aromatisch, intensiv, süßlich, leicht bitter.
Kokos	Süßlich, aromatisch. Saugt viel Flüssigkeit auf, Bindemittel.
Lupine	Intensiv, süßlich. Eiweißreich. Gute Backeigenschaften. In kleinen Mengen beimischen.
Jamswurzel, Yamswurzel	Klebereigenschaften, Verdickungsmittel, sehr stärkehaltig. Verleiht gute Konsistenz. In kleinen Mengen beimischen.
Maniok, Tapioka	Sehr fein, süßlich, macht Teig geschmeidig. Bindemittel. In kleinen Mengen beimischen.
Hanf	Nussig, intensiv. In kleinen Mengen beimischen.
Linse	Macht Teig geschmeidig. Intensiver Nachgeschmack. In kleinen Mengen beimischen.
Klebreis	Neutral. Sehr stärkehaltig, Verdickungsmittel.
Sorghum, Milo	Leicht nussig, leicht süß, recht neutral.
Canihua	Nussig, schokoladig, intensiv, rustikal. In kleinen Mengen beimischen.
Kochbanane	Nussig, mild. Stärkehaltig. Bindemittel. Saugt viel Flüssigkeit auf.

Zusätze für glutenfreies Mehl

Glutenfreie Backwaren müssen weder knüppelhart noch bröselig werden. Als Bindemittel und zur Verbesserung der Backeigenschaften bieten sich die folgenden Produkte an:

- Chiasamen
- Flohsamen
- Guarkernmehl
- Pfeilwurzelmehl
- Johannisbrotkernmehl
- Xanthan

Es lohnt sich, einige dieser „kleinen Helferlein“ anzuschaffen, da sie die Konsistenz des glutenfreien Gebäcks deutlich verbessern können. Die Bindemittel Guarkern-, Johannisbrotkern- und Pfeilwurzelmehl oder Xanthan mischen Sie in kleinen Mengen unter das Mehl. Chia- und Flohsamen können Sie mit etwas Wasser anrühren und 10 Minuten quellen lassen, bevor Sie das auf diese Weise entstandene Gel zum Teig geben. Alternativ verwenden Sie Chia- und Flohsamen gemahlen; dann setzen Sie diese dem glutenfreien Teig in geringen Mengen zu.

Mein Vorschlag für eine „glutenfreie Allzweckmehlmischung“: 100 g Reismehl, 100 g Kichererbsenmehl, 50 g Kartoffelstärke und als Bindemittel 1 TL Guarkernmehl.

Brot backen

Wenn Sie Ihr Brot gern selbst backen, lohnt sich die Anschaffung eines Brotbackautomaten, der Ihnen eine Menge Arbeit abnimmt. Sie können Ihr Brot aber auch ohne ein solches Gerät auf dem Blech, in einer Kastenform oder im Rörmertopf backen. Damit Brotteig nicht krümelig wird, ist die Verwendung von Floh- oder Chiasamen, glutenfreiem Trockensauerteig und/oder Guarkernmehl besonders empfehlenswert. Wenn Sie durchgepresste Kartoffeln oder geriebene Zucchini unter den Teig mischen, wird Ihr Brot schön saftig. Eine besonders knusprige Kruste erhält das Brot, wenn Sie eine feuerfeste Schale mit Wasser unten in den Backofen stellen.

Ihr frisch gebackenes glutenfreies Brot sollten Sie erst nach dem Auskühlen anschneiden. Am besten frieren Sie einige Scheiben ein, damit Sie immer etwas vorrätig haben. Da glutenfreies Brot oft ziemlich schnell austrocknet, sollte es relativ schnell verbraucht und möglichst im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Besonderheiten glutenfreier Teige

In der Regel sollte glutenfreier Teig etwas weicher sein als glutenhaltiger, da er noch quillt oder nachtrocknet. Wenn Sie Ihre alten Lieblingsrezepte glutenfrei umarbeiten wollen, ist es deshalb häufig nötig, ein zusätzliches Ei oder etwas mehr Flüssigkeit beziehungsweise etwas weniger glutenfreies Mehl zu verwenden.

Da glutenfreier Hefeteig schwerer ist als glutenhaltiger, stellen Sie ihn am besten mit Trockenhefe her und kneten ihn nur kurz. Wenn Sie 1 EL Obstessig unter den Hefeteig rühren, wird er lockerer. Lassen Sie ihn nur einmal direkt vor dem Backen aufgehen. Dafür heizen Sie den Backofen auf 50 °C vor, schalten ihn dann aus und stellen die mit einem (feuchten) Tuch bedeckte Schüssel mit dem Teig hinein.

Glutenfreier Hefeteig braucht außerdem länger zum Aufgehen: Planen Sie also am besten mindestens 1 Stunde ein.

Glutenfreier Mürbteig ist oft ziemlich krümelig. Wenn Sie ein Ei unterkneten, wird er weniger bröselig. Auch Flohsamen und Chiasamen sowie ein wenig Guarkernmehl, Johannibrotkernmehl oder Xanthan machen den Teig geschmeidiger.

Glutenfreier Rührteig ist ziemlich unproblematisch: Sie brauchen lediglich evtl. ein wenig mehr Flüssigkeit.

Allgemeines zu den Rezepten in diesem Buch

Sicher fallen Ihnen spontan zahlreiche Gerichte ein, die Sie nach wie vor problemlos zubereiten können, weil sie sowieso kein Gluten enthalten: viele Salate, Suppen und Eintöpfe, Aufläufe, Pfannen- und Reisgerichte beispielsweise. Solche Rezepte finden Sie in diesem Buch nur sehr vereinzelt, da ihre Zubereitung keine Umstellung der Koch- und Backgewohnheiten erfordert. Auch auf Ihr Lieblingsnudelgericht müssen Sie natürlich nicht verzichten, wenn Sie statt der glutenhaltigen Pasta glutenfreie Nudeln verwenden (und die Soße glutenfrei ist). Mein Anliegen ist es in erster Linie, Ihnen leckere Alternativen zu Gerichten anzubieten, die normalerweise glutenhaltig sind. Besondere Aufmerksamkeit liegt deshalb auf dem Backen.

Sämtliche Rezepte dieses Buches sind erprobt und alltagstauglich, also nicht nur für ambitionierte Hobbyköche und -bäcker, sondern auch für unerfahrene Back- und Kochnovizen geeignet. Ich selbst bin weder Profiköchin noch ausgebildete Bäckerin oder Konditorin. Im Gegensatz zu anderen Rezeptbüchern zeigen die Fotos in diesem Buch übrigens tatsächlich die Speisen, die ich in meiner eigenen Küche zubereitet und anschließend selbst fotografiert habe. Für die Fotos wurde außerdem nichts von Foodstylisten mit Haarspray oder Farbe bearbeitet, damit es appetitlicher wirkt: Ich habe alles unverändert genauso fotografiert, wie es tatsächlich aussah. Der langen Rede kurzer Sinn: Wie Sie sehen, ist es machbar – auch für Sie!

Austausch von Zutaten

Es kann vorkommen, dass Sie nicht alle angegebenen Zutaten vorrätig haben oder eine glutenfreie Mehlsorte durch eine andere ersetzen wollen. Probieren Sie es einfach aus! Allerdings ist es möglich, dass sich dadurch die Backeigenschaften, die Konsistenz oder der Geschmack ändern. Dasselbe gilt für glutenfreie Mehlmischungen, die meistens problemlos untereinander ausgetauscht werden können, sich aber aus unterschiedlichen Zutaten zusammensetzen und nicht immer alle für jeden Zweck gleich gut geeignet sind.

Wenn in einem Backrezept eine kleine Menge gemahlener Chiasamen oder Guar-kernmehl angegeben ist, können Sie alternativ auch gemahlene Flohsamen, Johannibrotkernmehl oder Xanthan verwenden. Notfalls können Sie diese Zutaten auch ganz weglassen, wenn Sie sie nicht zur Hand haben. Dann müssen Sie allerdings damit rechnen, dass der Teig weniger geschmeidig und das Endprodukt krümeliger wird.

Falls Sie in meinen Rezepten Buchweizenmehl vermissen: Ich habe leider eine Allergie gegen Buchweizenmehl und verwende es deshalb nicht. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, mit diesem Mehl zu experimentieren.

Meistens ist es für den Geschmack nicht entscheidend, ob Sie Margarine oder Butter verwenden. Palmölfreie Bio-Margarine hat (gemessen an der CO₂-Emission) einen deutlich positiveren ökologischen Fußabdruck als Butter. Da sie außerdem laktosefrei ist, verwende ich sie lieber als Butter. Aber selbstverständlich können Sie sie in allen Rezepten durch Butter ersetzen.

Ähnliches gilt für die anderen Milchprodukte: Wenn Sie wie ich unter Laktoseintoleranz leiden, können Sie Sahne, Quark, Frischkäse, Milch und Ähnliches immer durch die jeweiligen laktosefreien Versionen ersetzen, falls Sie diese vertragen, oder milchfreie Ersatzprodukte verwenden.

Statt Vanillezucker nehme ich gerne das ausgekratzte Mark von Vanilleschoten. Aber Sie können auch Bourbon-Vanillezucker, herkömmlichen Vanillinzucker oder Vanilleextrakt wählen.

Weitere Hinweise zu den Rezepten

Vielleicht überrascht Sie bei meinen Rezepten die geringe Zuckermenge: Ich mag es nicht, wenn Backwaren sehr süß sind. Deshalb verwende ich in der Regel mindestens ein Viertel weniger Zucker als in herkömmlichen Rezepten angegeben ist. Falls Sie es süßer mögen, können Sie natürlich die Zuckermenge entsprechend erhöhen.

Sofern nicht anders angegeben, backe ich mit Heißluft und auf mittlerer Schiene. Allerdings bäckt jeder Backofen unterschiedlich, sodass Sie evtl. die Backzeiten und Temperaturen ein wenig an Ihre Gegebenheiten anpassen müssen.

Und noch ein Tipp: Lesen Sie sich das Rezept vor dem Kochen oder Backen einmal ganz durch. Sonst fällt Ihnen vielleicht zu spät auf, dass der Teig eigentlich zwischen-durch 1 Stunde ruhen oder das Fleisch vorab marinieren sollte.

Die Ausrufezeichen

Achten Sie bitte stets darauf, dass alle Zutaten, die Sie verwenden, wirklich glutenfrei sind. So ist beispielsweise bei Backpulver, Sahnesteif, Sojasoße und Gewürzmischungen besondere Vorsicht geboten. Solche „üblichen Verdächtigen“ unter den Zutaten sind mit einem (!) gekennzeichnet.



Die Kochmützen

Bei allen Rezepten sind ein bis drei Kochmützen abgebildet. Eine einzelne Kochmütze bedeutet, dass das Rezept einfach und auch für Anfänger unproblematisch ist beziehungsweise nicht viel Zeit erfordert. Zwei Kochmützen stehen für ein etwas aufwendigeres Rezept, und drei Kochmützen bedeuten, dass Übung und/oder viel Zeit nötig ist.



Allergenkennzeichnung und Ersatzmöglichkeiten

Natürlich sind sämtliche Rezepte in diesem Buch glutenfrei. Auf eine Kennzeichnung jedes einzelnen Rezepts als „glutenfrei“ habe ich der Übersichtlichkeit halber verzichtet. Darüber hinaus ist bei jedem einzelnen Rezept angegeben, ob es Laktose, Milch, Nüsse oder Eier enthält sowie ob es vegetarisch oder vegan ist.



- Laktosefrei: Es ist kein Milchzucker enthalten. Hartkäse ist in der Regel laktosefrei, sodass Rezepte, bei denen Hartkäse, aber kein anderes Milchprodukt verwendet wird, als laktosefrei gekennzeichnet sind. Selbstverständlich können fast alle Rezepte durch Verwendung laktosefreier Milchprodukte oder alternativer Lebensmittel auch laktosefrei hergestellt werden. Kaufen Sie dazu die laktosefreien Varianten, denen das Enzym Laktase zugesetzt ist, oder alternativ ganz milchfreie Ersatzprodukte wie Sojajoghurt, Seidentofu, Bitterschokolade oder Mandelmilch.
- Milchfrei: Es sind keinerlei Milchprodukte enthalten. Auch hier gilt, dass Milchprodukte im Zweifelsfall meist durch milchfreie Ersatzprodukte ausgetauscht werden können.
- Nussfrei: Das Rezept enthält keine der aus allergologischer Sicht kennzeichnungspflichtigen Nüsse – also weder Haselnüsse noch Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Cashewkerne oder Pistazien. Kokos wird von Nussallergikern meist vertragen und kann gelegentlich allergene Nüsse ersetzen. Auch Erdmandeln, Sonnenblumen-, Pinien- oder Kürbiskerne können unter Umständen als Ersatz dienen. Meist reagieren Nussallergiker nicht auf alle allergenen Nüsse: Wer also beispielsweise Mandeln verträgt, aber keine Haselnüsse, kann im Zweifelsfall die Haselnüsse durch Mandeln ersetzen.
- Eifrei: Alle Rezepte ohne Eier – klar. Unter Umständen kann man statt Eiern pflanzlichen Ei-Ersatz verwenden, den es fertig zu kaufen gibt. Bei Backwaren können einzelne Eier auch durch gemahlene Chia-, Floh- oder Leinsamen ersetzt werden, die Sie zuvor in Wasser aufquellen lassen, sodass ein zähflüssiges Gel entsteht.
- Vegetarisch: Das Rezept enthält weder Fleisch noch Fisch. Auch Gelatine, Schmalz, Hühnerbrühe und Ähnliches wird nicht verwendet.
- Vegan: Rezepte, die komplett ohne tierische Erzeugnisse auskommen, also auch ohne Eier, Milchprodukte oder Honig. Viele Rezepte können Sie mithilfe von Ersatzprodukten auch vegan abwandeln, indem Sie beispielsweise Sojasahne, Kokos-, Mandel- oder Reismilch, pflanzlichen Ei-Ersatz oder statt Honig Ahornsirup beziehungsweise Agavendicksaft verwenden.



Auf den Seiten 234 bis 236 finden Sie eine Tabelle, in der übersichtlich alle alphabetisch sortierten Rezepte mit den zugehörigen Allergenangaben zusammengestellt sind. Außerdem ist in dieser Tabelle vermerkt, welche Rezepte vegetarisch beziehungsweise vegan sind.