



Anja Donnermeyer

Glutenfrei kochen für die ganze Familie

7 Liebe Eltern!

- 8 **Glutenfrei für uns alle**
- 8 Wie die Umstellung geklappt hat
- 10 Glutenfreies Brot für Emily
- 10 Glutenfrei einkaufen
- 14 Ernährung ohne Gluten – da habe ich noch ein paar Fragen ...

19 Glutenfrei kochen

- 20 **Frühstück**
- 26 Schnelle Frühstücksideen
- 30 **Kleine Gerichte**
- 48 Essen außer Haus
- 54 **Hauptgerichte**
- 60 Die Suche nach passenden Nudeln
- 82 **Backen**
- 90 Backen mit glutenfreien Mehlen – was ist anders?
- 94 Leckereien für Kita und Schule
- 106 **Dessert**
- 114 Kindern Zöliakie spielerisch erklären
- 116 **Rezeptregister**
- 118 **Stichwortverzeichnis**

Glutenfrei für uns alle

Die glutenfreie Ernährung muss sich uns anpassen und nicht umgekehrt! Entsprechend diesem Motto essen wir in unserem Haushalt ohne große Umstellung der Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten gemeinsam glutenfrei.

Im Alter von einem Jahr wurde bei unserer Tochter Emily Zöliakie festgestellt. Ab dem ersten Tag der Diagnose haben wir für Emily ausschließlich glutenfrei gekocht. Und für den Rest der Familie haben wir die ersten Wochen zunächst noch separat gekocht. Aus mehreren Gründen gefiel uns dies von Anfang an jedoch überhaupt nicht. Wir wollten das Thema Essen zu Hause nicht in den Mittelpunkt rücken. Emily sollte zu Hause essen dürfen, was alle anderen auch aßen, sie sollte zu Hause keine Sonderrolle einnehmen. Sie sollte auch weiterhin unbeschwert bei der Essensvorbereitung in der Küche helfen können, ohne im Alter von einem Jahr bereits auf strenge Hygieneregeln achten zu müssen. Sie sollte nicht ständig ein »Nein, das darfst

du nicht essen« hören. Sie sollte sich in ihrem Zuhause unbekümmert (gluten-)frei bewegen und entfalten können.

Außerdem fanden wir es nicht einfach, sowohl glutenhaltige als auch glutenfreie Speisen in derselben Küche zuzubereiten und zu essen. Manches Mal war ich unsicher, ob sie nicht doch mit Weizenmehl oder glutenhaltigen Brotkrümeln in Berührung gekommen war. War vielleicht doch einmal versehentlich das falsche Brotmesser in Emilys Butter geraten? War bei der Zubereitung eines Kuchenteigs ein wenig glutenhaltiger Mehlstaub in der Küche herumgeflogen? Hatte ich am Frühstückstisch trotz größter Vorsicht womöglich doch noch Gluten von meinem Brot an

der Hand, wenn ich Emily ein Brot belegte? Waren beim Aufschneiden eines glutenhaltigen Brötchens unter Umständen Krümel auf Emilys Essensplatz gefallen? Bei der Zubereitung von separatem Essen kam auch noch der erhöhte Zeitaufwand hinzu – das alles machte unseren Alltag nicht leichter.

Wie die Umstellung geklappt hat

Um uns auf die glutenfreie Ernährung von Emily einstellen zu können, besorgten wir uns diverse spezielle Diätrezepte. Wir rüsteten unsere Lebensmittelvorräte entsprechend den Rezepten mit vielen verschiedenen (von Natur aus) glutenfreien Mehlen und Spezial-

produkten auf und fanden die Koch- und Backergebnisse auch lecker, aber sie schmeckten überwiegend anders als das, was wir gewohnt waren, und oftmals schmeckten sie intensiv nach den Ersatzmehlen – und überzeugten uns daher nicht. Außerdem gefiel uns nicht, dass wir die empfohlenen (von Natur aus glutenfreien) Mehle nicht im Supermarkt um die Ecke kaufen konnten und sie teilweise so exotisch waren, dass sie selbst das nächstgelegene Reformhaus nicht vorrätig hatte. Wir wollten unseren Speiseplan nicht vom Spezialversand und seinen Lieferzeiten abhängig machen. So begannen wir, schrittweise unsere eigenen Rezepte glutenfrei zu gestalten – mit Produkten, die uns in unseren üblichen Supermärkten zur Verfügung standen. Die Kochergeb-

nisse waren geschmacklich identisch mit unserer herkömmlichen Kost, und wir stellten die gesamte warme Familienkost auf glutenfreie Mahlzeiten um.

Die Kuchentafel wird bei uns ebenfalls ausschließlich mit glutenfreien Backwaren bestückt. Auch unsere Gäste werden bei uns zu Hause glutenfrei bewirtet – viele, ohne es zu wissen. Schon oft bin ich von unseren Gästen nach Kuchenrezepten gefragt worden und habe in erstaunte Gesichter geblickt, wenn ich den Kuchen dann als glutenfrei geoutet habe.

In diesem Buch finden sich unsere Familienrezepte wieder, die alltagserprobt und einfach umsetzbar sind. Für eine glutenfreie Zubereitung der Rezepte ist es unumgänglich, darauf zu achten, dass jede einzelne Zutat glutenfrei ist. Wenn Kleinkinder mitessen, dann empfehlen wir, die Gerichte zum Schluss zu würzen und zwei Essensvarianten auf den Tisch zu bringen – einmal mit kleinkindgerechter Würzung und dann etwas kräftiger gewürzt für die übrigen Familienmitglieder.

Stolpersteine

Mit den glutenfreien Broten und Brötchen hatten wir anfangs Schwierigkeiten. Die Teigkonsistenz

und das geschmackliche Ergebnis gefielen uns nicht besonders gut. Das galt sowohl für selbst gebackene als auch für gekaufte glutenfreie Brote und Brötchen. Dank der großen Auswahl glutenfreier Mehle und glutenfreier Spezialprodukte haben wir uns so lange durch das große glutenfreie Sortiment probiert und gebacken, bis wir die für uns besten Brote, Brötchen und Backrezepte herausgefunden hatten.

Während ich mir auf dem Weg zur Arbeit dennoch gerne beim Bäcker glutenhaltige Brötchen besorgte, schmeckten meinem Mann die glutenfreien Backwaren irgendwann so gut, dass er auch zur Arbeit glutenfreies Essen mitnahm. Verwundert darüber, dass er unter glutenfreier Kost innerhalb weniger Monate einige Kilogramm zunahm, obwohl er seit mehr als 15 Jahren ein nahezu unverändertes Gewicht gehabt hatte, ließ er sich untersuchen und es stellte sich zu unserer Verwunderung heraus, dass auch er eine Glutenunverträglichkeit hat. Da er zuvor keine Krankheitssymptome bemerkte, wäre die Glutenunverträglichkeit bei ihm vermutlich noch lange unentdeckt geblieben. Um eine zuverlässige Diagnose zu erhalten, sollte eine entsprechende Diagnostik jedoch grundsätzlich immer vor einer Ernährungsumstellung durchgeführt werden.

»Das macht Aua im Bauch«

Einige Wochen nach der Diagnosestellung unserer Tochter hatten wir keinerlei glutenhaltige Speisen mehr im Haus. Die Küchenutensilien, die zuvor für glutenhaltige Speisen benutzt wurden, sortierten wir aus. Obwohl Emily zu Hause nicht mit Gluten in Kontakt kommt, war ihr von Anfang an bewusst, dass sie einige Dinge nicht mehr essen darf. Außer Haus wurde sie häufig mit Glutenhaltigem konfrontiert – bei Einladungen von Freunden, beim gemeinsamen Frühstück in ihrer Spielgruppe, beim Mittagessen bei ihren Großeltern. Wurden ihr Lebensmittel verwehrt mit der Erklärung »Das macht Aua in deinem Bauch, da ist Gluten drin« und erhielt sie dafür vergleichbaren Ersatz, gab es (bislang) nie Protest. Staunend beobachteten wir, wie sie bereits im Alter von einem Jahr damit begann, das Essen anderer Kinder altersentsprechend zu hinterfragen und deren Essen als glutenhaltig (»Macht Aua«) und glutenfrei (»Macht nicht Aua«) einzustufen.

Glutenfreies Brot für Emily

Mit Einführung der Beikost von Emilys jüngerem Geschwisterchen haben wir in unserem Haushalt wieder Gluten für die Familien-

mitglieder ohne Glutenunverträglichkeit eingeführt. Zu den Brotmahlzeiten gibt es nun auch glutenhaltiges Brot und glutenhaltige Brötchen an unserem Tisch. Bei selbstgebackenen frischen glutenfreien Broten und Brötchen greifen aber weiterhin alle gerne zu. Wegen des glutenhaltigen Brotes und der glutenhaltigen Brötchen haben wir nun selbstverständlich auch zwei verschiedene Butter- und Marmeladentöpfe. Wir sind davon überzeugt, dass die gemeinsamen Brotmahlzeiten mit glutenhaltigen Produkten für Emily eine altersentsprechende Bereicherung sind, da sie dadurch den natürlichen Umgang mit glutenhaltigen Lebensmitteln und die entsprechenden Hygieneregeln erlernt. Außerdem muss sie für ihr späteres Leben lernen, wo sie überall mit Gluten in Berührung kommen kann. Alle anderen Speisen in unserem Haushalt sind weiterhin glutenfrei. Wir haben weiterhin nur Backformen, Waffeleisen usw., die für glutenfreie Speisen genutzt werden.

Glutenfrei einkaufen

Viele Fragen rund ums Thema Einkaufen beschäftigten uns: Wie können wir glutenfreie Produkte erkennen? Wo können wir noch einkaufen? Wie groß ist die glutenfreie Produktauswahl? Und gibt es

für Brot, Brötchen, Gebäck, Nudeln, Pizza usw. gute Ersatzprodukte? Nach der Diagnose Zöliakie muss die Ernährung sofort auf glutenfrei umgestellt werden, was für uns eine echte Herausforderung war. Ohne Vorbereitungszeit mussten wir plötzlich strikt Diät halten und unser Einkaufsverhalten umstellen.

Ist in einem abgepackten Lebensmittel glutenhaltiges Getreide enthalten, muss dies deklariert sein. Nicht in den Einkaufskorb dürfen beispielsweise Produkte, die glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Grünkern, Dinkel sowie verwandte Getreidearten und Urkornarten (z. B. Kamut und Einkorn) enthalten. Auch Hafer ist nicht erlaubt, da er gewöhnlich durch glutenhaltiges Fremdgetreide verunreinigt ist. Für glutenhaltiges Getreide gibt es einige glutenfreie Alternativen, beispielsweise Produkte aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa.

Eine Vielzahl von Lebensmitteln sind von Natur aus glutenfrei und können verzehrt werden:

- unverarbeitetes frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie entsprechende Tiefkühlprodukte ohne weitere Zusätze
- naturbelassene, ungewürzte Fleisch- und Fischsorten
- Butter, Pflanzenöle
- Zucker, Honig



- naturbelassene Nüsse, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn, Kürbiskerne ohne weitere Zusätze
- Kartoffeln
- Reis
- Mais
- Eier
- Milch- und Milchprodukte in natürlicher Form (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Kondensmilch)
- Käse in natürlicher Form und ohne bemehlte Rinde (z. B. Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Frischkäse natur, Mozzarella und Feta in Salzlake)
- reine Gewürze und Kräuter, Essig, Tomatenmark
- Wasser, reine Fruchtsäfte, Bohnenkaffee, Wein, Sekt

Ein Blick auf die Zutatenliste

Bei einigen Produkten ist auch ohne Blick auf die Zutatenliste offensichtlich, dass sie glutenhaltig sind, beispielsweise herkömmliche Brote, Kuchen, Plätzchen, Waffeln, Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Pizza, Frikadellen, panierte oder mehlierte Produkte, Couscous, Weizengrießprodukte, Oblaten, Weizen- oder Malzbier und Gemüse in Mehlschwitze. Wenn keine weiteren Angaben auf der Lebensmittelverpackung gemacht werden, bedeuten die Angaben

»Hefe«, »Hefeextrakt«, »Stärke« und »modifizierte Stärke«: glutenfrei. Und falls glutenhaltiges Getreide für die Hefe oder Stärke verwendet wurde, muss dies entsprechend deklariert werden. Bei den häufig auf den Zutatenlisten zu findenden Zutaten Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl handelt es sich um glutenfreie Verdickungsmittel.

Bei anderen Produkten ist es schwieriger, sie als glutenfrei oder glutenhaltig zu identifizieren, da grundsätzlich jedes verarbeitete Lebensmittel Gluten enthalten kann. So kann selbst von Natur aus glutenfreies Maismehl unter Umständen Gluten enthalten, wenn es z. B. in derselben Mühle wie glutenhaltiges Getreide gemahlen und dadurch kontaminiert wurde. Es gibt sehr viele Produkte, in denen Gluten enthalten sein kann, aber nicht muss. Ein Blick auf die Zutatenliste ist bei diesen Lebensmitteln unumgänglich. Eindeutig glutenfrei sind die Produkte, die das »glutenfrei«-Symbol (durchgestrichene Ähre) tragen. Ferner gibt es von der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) Aufstellungen von unbedenklichen Produkten. Als unbedenklich werden die Produkte eingestuft, die einen Glutengehalt von höchstens 20 ppm (ppm = parts per million) haben. Wir empfehlen jedem, der eine strikte glutenfreie Diät halten muss, Mitglied bei der Deutschen

Zöliakiegesellschaft (DZG) zu werden. Wir wurden durch Lektüre der Lebensmittellisten der DZG sicherer in der Auswahl glutenfreier Produkte und das Einkaufen wurde für uns einfacher. Erleichtert stellen wir fest, dass sehr viele herkömmliche Produkte aus den Supermärkten unbedenklich sind. In der ersten Zeit waren unsere Einkäufe dennoch sehr zeitintensiv. Wir mussten uns in unseren bisherigen Supermärkten erst einmal neu orientieren und uns fiel das Studium der Zutatenliste noch nicht so leicht. Zudem mussten wir eine Vielzahl von Produkten, die wir bisher nutzten, nach dem Blick auf die Zutatenliste wieder in das Regal stellen. Zugegebenermaßen war das manchmal ziemlich frustrierend.

Glücklicherweise bieten mittlerweile viele Supermarktketten glutenfreie Spezialprodukte an. Die Verkaufspunkte, an denen glutenfreie Spezialprodukte gekauft werden können, sind teilweise auf den Homepages der Hersteller glutenfreier Produkte zu finden (z. B. von Glutano und Schär). Wir nutzen diese Informationen gerne, wenn wir auf Reisen sind. Wir empfehlen jedem, in dessen Supermarktfiliale noch keine glutenfreien Spezialprodukte angeboten werden, sich nach der Möglichkeit einer entsprechenden Angebotserweiterung zu erkundigen. Wir haben damit sehr