

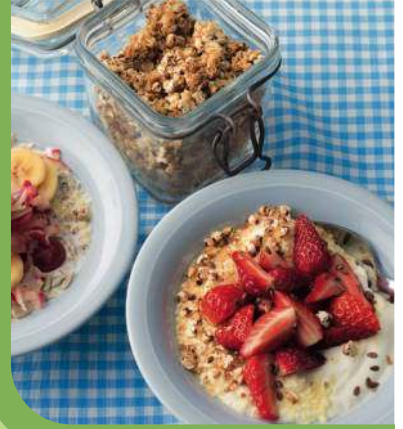
SIGRID SOEFFKER | CHRISTIANE SCHÄFER

Glutenfrei Kochen und Backen FÜR KINDER



Von
KINDERN
getestet

G|U



Glutenfrei Kochen und Backen **FÜR KINDER** – SO KÖNNTE EIN TAG AUSSEHEN

- > Die gesamte Ernährung auf glutenfrei umzustellen, erfordert Umdenken und Übung. Geliebte Rezepte und auch Zutaten müssen angepasst oder ersetzt werden.
- > Um die Umstellung so leicht wie möglich zu machen, finden Sie auf der folgenden Seite Anregungen, wie ein Tagesplan beispielhaft für Ihr Kind aussehen kann.
- > Sie werden entdecken, dass glutenfreies Essen nicht bedeutet, eine langweilige und verzichtsreiche Diät einzuhalten – ganz im Gegenteil: Genuss und viel Abwechslung stehen auf dem Plan und auch Süßes und Kuchen sind erlaubt.

Inhalt



GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN FÜR KINDER

Kinder und Zöliakie – gesund groß werden	6
Zöliakie lässt sich nicht »allein« leben	8
Glutenfreie Ernährung – was ist anders?	10
Die Kennzeichnung – der Kompass im Lebensmitteldschungel	12
Gut versorgt – nährstoffreich genießen trotz Zöliakie	15
Praktischer Küchenalltag für Zöliakiebetreffende	18
Kochen und Backen bei Zöliakie – diese Fragen habe ich noch	20

REZEPTE

Ein guter Start in den Tag

Power-Früchtemüsli	24
Knuspermüsli, Erdbeer-Joghurt-Müsli	25
Süße Quarkbrötchen	26

Unwiderstehliche Pausen-Snacks

Eier-Tomaten-Sandwich	28
Tomaten-Mozzarella-Sandwich, Gemüsesandwich	29
Müsliriegel, Obstspießchen	30
Blätterteigteilchen mit Schinkenfüllung	32
Pizzaecken	34

Suppenküche

Bohneneintopf, Deftige Kartoffelsuppe	36
Zupfnudelsuppe	38
Gulaschsuppe, Hexensuppe	40

Hauptgerichte

Goldtaler mit Tomatensauce	42
Gemüsepizza	44
Spinat-Hirse-Auflauf	46
Insulaner im Tomatenmeer	48
Zwiebelkuchen	50
Gnocchi	52
Kartoffelpuffer	54
Wiener Schnitzel, Fleischpflanzerl	56

Beilagen

Spätzle	58
Kartoffelknödel, Semmelknödel	59

Mehlspeisen und süße Gerichte

Apfelplinsen	60
Waffeln mit Kirschsauce, Hirse-Reis-Brei mit Zwetschgenkompott	61
Kaiserschmarrn	62

Brote und Brötchen

Stark-Mach-Brot	64
Reisbrot, Mehrkornbrötchen	66
Sonnenblumenbrot, Amaranthbrötchen	68
Quinoabrot, Kürbiskernbrötchen	70
Hausbrot, Mischbrot	72
Bauernbrot, Buchweizenbrötchen mit Amaranth	74
Grundrezept für Sauerteig	76
Semmelbröselbrot, Hirse-Buchweizen-Brötchen	78
Laugenbrötchen, Stockbrot	80

Kuchen, Gebäck und Leckereien

Amerikaner, Brownies	82
Nussschnecken	84
Milchcremeschnitte	86
Krapfen	88
Schokoladenmuffins	90

Zitronen-Joghurt-Muffins, Kiwi-Muffins	92
Apfel-Streusel-Kuchen	94
Johannisbeerkuchen, Erfrischungskuchen	96
Blitzkuchen	98
Fleckerlkuchen	100
Schokostreuselkuchen mit Banane, Sachertorte	102
Zitronentorte	104
Käse-Sahne-Torte	106
Birgits Schoko-Sahnetorte, Omas Mandeltorte	108

Kindergeburtstag

Piratenschiff	110
Pferdekopf	112
Geburtstagslok	114
Prinzessin	116

In der Weihnachtsbäckerei

Spitzbuben	118
Butterplätzchen, Martinsgänse	119
Elisenlebkuchen, Vanillekipferl	120
Spekulatius	122

ZUM NACHSCHLAGEN

Gut zu wissen	124
Register	126
Impressum	128

Kinder und Zöliakie – gesund groß werden

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Dabei führen geringste Mengen von Gluten, dem Klebereiweiß, welches in allen heimischen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Kamut, Grünkern, Emmer und Triticale enthalten ist, zu einer chronischen Entzündung und Schädigung des Dünndarms. Meist wird sie bei Kindern im Alter zwischen zwei und zwölf Jahren diagnostiziert. Die Symptome können sofort oder verzögert auftreten. Die häufigsten sind Appetitlosigkeit, Durchfall, Mangelerscheinungen, Erbrechen, mangelnde Konzentration, Weinerlichkeit oder Wachstumsstörungen. Die Therapie für Zöliakiebetreffende besteht in einem lebenslangen vollständigen Verzicht auf Gluten. Auch alle Produkte, die aus glutenhaltigen Grundstoffen hergestellt werden, müssen dem Kind vorenthalten und dürfen keinesfalls angeboten werden. Diese dauerhafte Ernährungsumstellung bedarf gerade zu Beginn steter Überzeugungsarbeit und auch Kontrolle, insbesondere im Kindes- und Jugendalter. Fehler in der täglichen Lebensmittelauswahl können schwerwiegende Folgen haben. Somit nimmt diese Erkrankung Einfluss auf alle Lebensbereiche und betrifft nicht nur den Patienten, sondern das gesamte Umfeld.

Kontrolle ist besser

Da Zöliakie eine schwerwiegende lebenslange Dünndarmerkrankung ist, muss die Diagnose

verantwortungsvoll gesichert sein. Jede – auch noch so kleine – Zufuhr von Gluten führt immer wieder zu einer Entzündung der Dünndarmzotten, die eine Schädigung der gesamten Dünndarmstruktur nach sich zieht. Um die Patienten ausreichend für diese lebenslangen strengen Kostvorgaben zu motivieren und so die Diät sicherzustellen, sollte die Diagnose durch spezifische Laborparameter und eine Biopsie vor der Diätumstellung eindeutig sein. Alle Umstellungen auf »glutenfrei« ohne eine einwandfreie Diagnose werden die Patienten ein Leben lang immer wieder in Zweifel und Unsicherheiten werfen, die es von Anfang an zu vermeiden gilt.

Diagnostik vor Kostumstellung

Daher sollte – bevor der Speiseplan auf glutenfrei umgestellt wird – zwingend die folgende, an den Leitlinien orientierte Diagnostik durchgeführt werden:

- Laborparameter Goldstandard (noch unter glutenhaltiger Kost) :
 - Bestimmung der Antikörper Transglutaminase IgA
 - Ausschluss eines IgA-Mangels, gegebenenfalls Bestimmung der Antikörper Transglutaminase IgG und/oder der Antikörper deamidierte IgG Gliadin
- Serologische Kontrolle: kleines Blutbild, u. a. Transaminasen (GOT/GPT), Transferrin, Eisen, Folsäure, fettlösliche Vitamine

- Biopsie (noch unbedingt unter glutenhaltiger Kost), d. h. Durchführung einer Spiegelung des oberen Gastrointestinaltraktes und Überprüfung der Zottenarchitektur durch einen Histologen

Die Durchführung einer glutenfreien Kost ohne vorherige diagnostische Abklärung entspricht nicht den Vorgaben der wissenschaftlichen Leitlinien und sie schadet den Patienten, da sie eine aussagekräftige Diagnose erschweren bzw. sogar verhindern kann.

Diagnose: Glutenfrei!

Wenn die Diagnose gestellt ist, hilft nur eines: Diese erst einmal »verdauen«. Das benötigt Zeit. Wenn dann eine therapeutische Ernährungsberatung, gute Rezeptbücher und ausreichend Informationsmaterial den Weg pflastern, gelingt der Übergang in diese neue Lebensphase umso leichter. Eine glutenfreie Lebensmittelauswahl ist am besten und sichersten mithilfe der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel durchzuführen. Die Positivliste wird jedes Jahr von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) e. V. herausgegeben und listet über 80.000 glutenfreie Artikel auf. Umfangreiche Begleitmaterialien für alle möglichen Alltagssituationen bieten einen Rundum-Service, der der ganzen Familie Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung gibt.

Ernährungserziehung: Der große Vorteil von Regeln

Im Kindesalter werden die Weichen für ein gesundes Wachstum und für einen gesunden Lebensstil geprägt. Als Eltern sind Sie aufgerufen, Ihren Kindern nicht nur beim Erkennen ihrer Bedürfnisse zu helfen, sondern Sie unterstützen Ihre Kinder auch, eine eigene Struktur zu entwickeln. Aber als Eltern wollen Sie auch gewisse Formen und Regeln durchsetzen: In den meisten Familien werden ein fester Mahlzeitenrhythmus favorisiert und

➤ Ernährungstherapie

Zöliakiebetreffene haben die Möglichkeit, sich speziell zu ihrem Krankheitsbild bei zertifizierten Ernährungswissenschaftlern zu informieren. Die Kosten für eine solche qualifizierte Ernährungstherapie werden von den Krankenkassen zum Teil sogar ganz übernommen. Ernährungsfachkräfte, die sich auf Zöliakie spezialisiert haben, finden Sie unter www.ak-dida.de und www.daab.de.

traditionelle Tischkonventionen gelebt oder es wird viel Wert auf bestimmte Verhaltensweisen im Rahmen des Essens gelegt. Diese normale Ernährungserziehung gestaltet sich bei zöliakiebetreffenen Kindern nicht anders als bei gesunden Kindern: Es gibt Vieles, was nicht gesund ist und zusätzlich neben dem vollständigen Verbot für Gluten häufig zu (hitzen) Debatten mit Ihrem Kind führen kann: Dazu gehören u. a. Schokolade, Bonbons, gesüßte Erfrischungsgetränke, Knabbereien, Pommes frites und Hamburger.

Im Konsumschlaraffenland Deutschland sind solche Genussmittel direkt vor Kassen oder als Mitbringsel von Freunden und Verwandten immer wieder ein leidiges Thema. Verbote laden zum Übertreten ein, aber bei einer Zöliakie müssen Glutendiätfehler in jedem Fall strikt vermieden werden. Ohne Wenn und Aber. Ohne Diskussion. Es ist eine riesengroße Aufgabe der zöliakiebetreffenen Familien, den Spagat zwischen »Verbot für Gluten« und »Nur Verzicht auf Ungesundes« zu schaffen.

Ihnen und Ihrem Kind werden die wenigsten Diätfehler in der täglichen Ernährung passieren, wenn Sie sich und Ihre Umwelt gut informieren und das vollkommene Verbot von Gluten als sachliche, unumstößliche Vorgabe zur Erhaltung der Gesundheit akzeptieren.



Power-Früchtemüsli

FÜR 1 PERSON

1/2 Banane

1/2 Apfel

1 EL Zitronensaft

10 kernlose blaue Weintrauben

6 EL glutenfreie Buchweizenflocken

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL gehackte Mandeln

1 EL Traubenzucker

ca. 200 ml Milch (ggf. laktosefrei)

Außerdem: 1 TL Leinsamen zum Bestreuen

Zubereitung: ca. 4 Min.

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel waschen und ohne Kerngehäuse grob reiben. Beides mit Zitronensaft beträufeln. Die Trauben waschen, halbieren und mit dem restlichen Obst vermengen.

2. In einem Schälchen die Buchweizenflocken mit Sonnenblumenkernen, Mandeln und Traubenzucker vermischen und das Obst darauf verteilen. Das Müsli mit Milch auffüllen und mit den Leinsamen bestreuen.

VARIANTE

Die Hälfte der Flocken durch Reispops ersetzen.

TIPP

Es muss nicht immer Milch sein: Müslis schmecken auch lecker mit Naturjoghurt, Butter- oder Dickmilch. Mit Multivitaminsaft wird das Power-Früchtemüsli sogar zur milchfreien Alternative.

Nährwerte pro Portion:

635 kcal • 18 g Eiweiß • 21 g Fett • 94 g Kohlenhydrate

Knuspermüsli

ERGIBT CA. 7 PORTIONEN

200 g glutenfreie Buchweizenflocken

50 g Hirseflocken

100 g glutenfreie Buchweizenpops

10 g Amaranthpops

30 g Kokosraspel

1/2 TL Zimtpulver

3 EL gehackte Mandeln (nach Belieben)

150 g Butter

1/2 Vanilleschote

120 g Zucker

Zubereitung: ca. 20 Min.

Backzeit: ca. 20 Min.

1. Flocken, Pops, Kokosraspel, Zimt und nach Belieben die Mandeln mischen. Butter in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze schmelzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 150° vorheizen.

2. Die Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen, das Mark herauskratzen und dieses mit dem Zucker unter die Butter rühren. Weiterrühren, bis sich Butter und Zucker zu einer sprudelnden, leicht dickflüssigen Masse verbunden haben.

3. Die Herdplatte ausschalten. Die Flockenmischung in die Pfanne geben und so lange vermischen, bis die Flocken die

Butter aufgenommen haben.

Die Müslimischung auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte, Umluft 130°) in ca. 20 Min. goldbraun backen, dabei mit dem Pfannenwender immer wieder durchmischen.

4. Das gebackene Müsli auf dem Blech auskühlen lassen. In einer dicht schließenden Vorratsdose aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

455 kcal • 6 g Eiweiß • 24 g Fett • 54 g Kohlenhydrate

Erdbeer-Joghurt-Müsli

FÜR 1 PERSON

8 EL Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)

1 EL Zucker

5 Erdbeeren

4 EL glutenfreie Hirse- oder Buchweizenflocken

1/2 EL Amaranthpops

1 EL Quinoapops

1 EL glutenfreie Buchweizenpops

Außerdem: 1/2 EL Leinsamen zum Bestreuen (nach Belieben)

Zubereitung: ca. 2 Min.

1. In einem Schälchen den Joghurt mit dem Zucker verrühren.

2. Die Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und kurz auf ein Küchentuch legen. Die Flocken mit den Pops vermischen, zum Joghurt geben und die Erdbeeren darauf verteilen. Nach Belieben die Leinsamen auf das Müsli streuen.

VARIANTE

Anstelle der verschiedenen Pops können Sie auch nur eine Sorte verwenden.

TIPP

So können Sie dieses Müsli auch im Winter genießen: Während der Saison frische Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Den Backofenrost mit Backpapier belegen. Die Beeren darauflegen und im auf 40° vorgeheizten Ofen (Mitte, Umluft 40°) bei leicht geöffneter Backofentür ca. 4 Stunden trocknen lassen (sie dürfen innen nicht mehr feucht sein). Ab und zu wenden.

Nährwerte pro Portion:

435 kcal • 14 g Eiweiß • 9 g Fett • 71 g Kohlenhydrate

Hauptgerichte

Wiener Schnitzel

FÜR 6 PERSONEN

100 g Kartoffelmehl
150–200 g glutenfreie Semmelbrösel (Rezept s. S. 78)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
1/2 TL Knoblauchpulver
6 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
1 Bio-Zitrone
Außerdem: Rapsöl zum Braten

Zubereitung: ca. 20 Min.

1. Drei tiefe und einen großen Teller bereitstellen. Je einen tiefen Teller mit Kartoffelmehl bzw. Semmelbrösel füllen. In den dritten Teller die Eier geben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und gut mit einer Gabel verquirlen.
2. Die Schnitzel kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Fleischklopfer weich klopfen. Jedes Schnitzel nun zuerst in Kartoffelmehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
3. Je 3–4 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel portionsweise

darin bei schwacher bis mittlerer Hitze beidseitig in ca. 8 Min. goldgelb braten. Die Zitrone in 6 Scheiben schneiden und jedes Schnitzel mit 1 Zitronenscheibe garnieren. Dazu passen Kartoffelsalat, Pommes frites und/oder ein gemischter Salat sowie glutenfreies Ketchup.

VARIANTE

Anstelle der Semmelbrösel in einem Gefrierbeutel zerbröselte glutenfreie Cornflakes verwenden. Das Zerbröseln geht am besten mit einem Nudelholz.

Nährwerte pro Portion:

390 kcal • 38 g Eiweiß • 12 g Fett • 14 g Kohlenhydrate

Fleischpflanzerl

FÜR 6 PERSONEN

2 Zwiebeln
800 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
100 g fein gemahlener glutenfreier Reis
100 ml Milch (ggf. laktosefrei)
Jodsalz
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
Außerdem: Rapsöl zum Braten

Zubereitung: ca. 55 Min.

1. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Mehl, Milch, je 2 TL Salz und Paprikapulver sowie 1 TL Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Aus dem Fleischteig ca. 20 etwa eigröße Kugeln formen, diese leicht flach drücken.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pflanzlerl darin portionsweise bei mittlerer Hitze in je ca. 20 Min. beidseitig knusprig braten. Dazu schmecken Salzkartoffeln, Rotkohl und glutenfreie Rahmsauce.

TIPP

Fleischpflanzerl auf Vorrat zubereiten, einfrieren und bei Bedarf aus dem Frost holen: Ideal für die Pause, fürs kalte Büfett oder fürs Picknick unterwegs.

VARIANTE

100 g Gouda in kleine Würfel schneiden und unter den Fleischteig kneten oder große Käsewürfel mit dem Fleischteig umhüllen.

Nährwerte pro Portion:

470 kcal • 30 g Eiweiß • 32 g Fett • 15 g Kohlenhydrate



Pferdekopf

FÜR 1 BACKBLECH (CA. 12 STÜCKE)

Für den Teig

4 Eier

ca. 250 g Buttermilch mit Pfirsich- oder Zitronengeschmack

200 g Rapsöl

200 g Zucker

1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale

200 g fein gemahlene Hirse

120 g Kartoffelmehl

1 Pck. glutenfreies Backpulver

Für die Garnitur

150 g Kakao-Fettglasur

1 EL Puderzucker

glutenfreie bunte Schokolinsen (M&Ms)

Zubereitung: ca. 30 Min.

Backzeit: ca. 20 Min.

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit zwei Lagen Backpapier, die sich in der Mitte ca. 10 cm überlappen, belegen. Für den Teig eine Schüssel auf die Waage stellen, die Eier hineinschlagen, mit Buttermilch auf 450 g auffüllen und das Öl dazugießen. Den Zucker und die Zitronenschale dazugeben und alles mit einem Schneebesen verquirlen.
2. Hirse-, Kartoffelmehl und Backpulver miteinander mischen und mit einem Schneebesen unter die Eiermasse rühren. Den Teig auf das Blech gießen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
3. Die fertige Kuchenplatte samt Backpapier auf ein Gitter gleiten lassen. Aus dem noch warmen Kuchen mit einem spitzen Messer einen Pferdekopf ausschneiden (s. Skizze), dabei darauf achten, dass der Hals nach unten breiter zuläuft. Die nicht mehr benötigten Randteile entfernen. Den Pferdekopf auskühlen lassen.
4. Für die Garnitur die Fettglasur in einem heißen Wasserbad schmelzen. Aus Puderzucker und 1 TL Wasser einen Guss anrühren. Anhand der Abbildung mit einem Löffel das Zaumzeug auftröpfeln und mit Schokolinsen besetzen. Mithilfe eines Esslöffels mit der flüssigen Fettglasur streifenweise Mähne und geschwungene Stirnfransen »aufmalen«. Mit je 1 braunen Schokolinsen ein Auge und eine Nüster und mit Fettglasur den Mund anbringen.
5. Den fertigen Pferdekopf mit dem Backpapier auf eine große Platte gleiten lassen. Die Backpapierstücke auf beiden Seiten fassen und vorsichtig unter dem Kuchen hervorziehen.

TIPPS

Die Vorlage abpausen und auf dem Fotokopierer ca. 200% vergrößern. Fotokopie ausschneiden und auf den Kuchen legen. Umrisse ausschneiden. Mähne ausschneiden, erneut auflegen und mit Schokolade die Umrisse »nachzeichnen«. So gelingt jedem der perfekte Pferdekopf. Die Randstücke in kleine Quadrate schneiden und nach Belieben verzieren.

Für laktosefreie Buttermilch verwenden Sie 80 g pürierte Pfirsiche und mischen Sie sie mit 200 ml laktosefreier Buttermilch.

Nährwerte pro Stück:

420 kcal • 6 g Eiweiß • 24 g Fett • 47 g Kohlenhydrate





Christiane Schäfer, Diplom-Oecotrophologin (VDOE Ernährungsberaterin) mit pädagogischem Begleitstudium, assoziiert als selbstständige Ernährungstherapeutin in einer großen allergologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg: Ihr Arbeitsschwerpunkt ist die Allergologie und Gastroenterologie, wobei ihr die Beratung und Betreuung von Zöliakie betroffenen sehr am Herzen liegt. Neben der Patientenarbeit ist sie anerkannte Fachreferentin für die Aus- und Weiterbildung von Multiplikatoren (Ärzte, Ernährungsfachkräfte) und Autorin mehrerer Bücher.
www.christianeschaefer.de

Sigrid Soeffker ist mit Leib und Seele fünffache Mutter, Hobbyköchin und –bäckerin. Die Diagnose Glutenunverträglichkeit bei einem ihrer Kinder weckte ihren Ehrgeiz. Sie experimentierte jahrelang mit vollwertigen, glutenfreien Getreidesorten, um vollständig ohne Fertigmehlmischungen und Bindemittel auszukommen. Familie und Freunde sind begeistert von ihren glutenfreien Rezepten, die den glutenhaltigen in nichts nachstehen!



Glutenfrei Kochen und Backen **FÜR KINDER**

Sie suchen glutenfreie Rezepte, die Ihr Kind liebt? Sie wünschen sich fundierte Unterstützung bei der Umstellung auf glutenfreie Ernährung? Eine kompakte Einführung macht Sie fit für den Weg durch den Lebensmittelschun gel. Die rundum gute Versorgung Ihres Kindes mit einer ausgewogenen Ernährung inklusive. Müsli, Eier-Tomaten-Sandwich, Zupfnudelsuppe, Gemüsepizza, Wiener Schnitzel und vieles mehr stehen auf dem glutenfreien Speiseplan. Lauter neue Lieblingsrezepte für kleine Genießer!

Rundum gut versorgt – Rezepte für jeden Tag

- > Über 70 Rezepte ohne Fertigmehlmischungen
- > Beispielhafter Tagesplan für dauerhaftes Wohlbefinden
- > Aktuelles Hintergrundwissen verständlich erklärt

G|U

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-2264-3



9 783833 822643



€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de