

Nora Kircher

Leben ohne Gluten

**Ratgeber für Zöliakie,
Sprue und Getreideallergie
Mit über 100 Rezepten**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Einleitung	17
Medizinische Erklärungen	18
Der Dünndarm und seine Zotten.....	18
Mangelerscheinungen und häufigste Symptome bei Zöliakie/Sprue.....	19
Eisenmangelanämie.....	20
B-Vitamin-Mangelerscheinungen.....	20
Unterschied Sprue und Zöliakie.....	21
Diagnose bei Zöliakie und Sprue.....	21
Wer kann erkranken?.....	22
Die gelegentliche Sünde.....	22
Gefahren, wenn man trotzdem Glutenißt.....	23
Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit).....	23
Assoziierte Erkrankungen.....	24
Therapieversagen.....	25
Verstopfung.....	25
Allergie.....	26
Diagnosen bei Allergien.....	26
Lebensmittelkunde	28
Was ist Gluten?.....	28
Deklarationspflicht.....	29
Volldeklaration.....	29
Weizenstärke.....	29
Einkaufsführer	30
Von Natur aus glutenfreie Lebensmittel.....	30
Glutenfreie „Getreide“ und Getreideersatz.....	30
Lebensmittel mit Gluten.....	31

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittel, die Gluten als Zusatz enthalten können.....	32
Zusätzliche Diäten.....	33
Vegetarisch oder vegan leben.....	33
Laktoseintoleranz.....	34
Medikamente und Kosmetik.....	35
Gluten ist oft in Medikamenten enthalten.....	35
Beipackzettel aufheben.....	35
Lippenstifte.....	35
Zu Ihrer Sicherheit.....	36
SOS-Kapsel.....	36
Notfallausweis.....	36
Der Zöliakie-/Sprueausweis.....	36
Das finanzielle Problem.....	37
Glutenfrei leben ist teuer.....	37
Der Schwerbehindertenausweis.....	37
Das Finanzamt.....	38
Die Krankenkasse.....	38
Das Sozialamt.....	38
Kinder.....	39
Das Kind aufklären.....	39
Kinder und Süßigkeiten.....	40
Der Kindergeburtstag.....	40
Im Kindergarten und in der Schule.....	40
SOS-Kapsel für Kinder.....	41
Der Schwerbehindertenausweis für Kinder.....	41
Der Säugling.....	41
Haushaltsgeräte.....	43
Die Getreidemühle.....	43
Das Mahlwerk.....	44
Die Flockenpresse.....	44
Der Brotbackautomat.....	44
Backfehler (Hefeteig) im Brotbäcker.....	46
Rührkuchen aus dem Brotbackautomat.....	46
Küchenmaschine.....	46
Die gesunde Ernährung.....	47
Vollwertige Ernährung aus meiner Sicht.....	47

Die glutenfreie Ernährung unterwegs	49
Essen gehen.....	49
Die Partyeinladung.....	50
Die Einladung zum Essen.....	50
Im Inland für ein paar Tage.....	51
Im Inland für ein paar Wochen.....	51
Im Ausland für ein paar Tage.....	53
Der Flug.....	53
Im Ausland.....	54
Der längere Aufenthalt im Ausland, die Fahrradtour, die Wanderung.....	55
Einkaufsliste.....	56
Der Einkauf glutenfreier Produkte	57
Neues Einkaufsverhalten.....	57
Vorsicht bei Getreide.....	57
Der Kauf im Naturkosthandel.....	58
Der Kauf im Reformhaus.....	58
Im Lebensmittelhandel.....	58
Warenkundliche Hinweise	59
Alkoholische Getränke.....	59
Bier.....	59
Gelierzucker.....	59
Eiscreme.....	59
Glutenfreies Mehl.....	60
Glasnudeln.....	60
Reisnudeln.....	60
Glutenfreie Fertigprodukte.....	61
Hefe und Backpulver.....	61
Verdickungsmittel.....	61
Salz.....	62
Aromen und Geschmacksverstärker.....	62
Verdickungsmittel.....	62
Wurstwaren.....	62
Käse.....	63
Fischkonserven.....	63
Mayonnaise.....	63
Süßigkeiten.....	63
Frühstückszerealien.....	63
Suppen und Würzmittel.....	64

Inhaltsverzeichnis

Kartoffelbrei & Co.....	64
Puddingpulver.....	64
Babykost.....	64
Lebensmittel, die Sie vielleicht noch nicht kennen.....	64
Ahornsirup.....	64
Amaranth.....	65
Apfelpektin.....	65
Balsamessig-Balsamico-Balsamiko.....	65
Carob.....	65
Cashewmus.....	66
Gomasio.....	66
Kartoffelmehl.....	66
Lopino.....	66
Maisstärke.....	67
Mandelmus.....	67
Quinoa.....	67
Reis.....	67
Reisdrink.....	68
Sojabohnen.....	68
Sojakaffee.....	69
Sojadessert/ Sojacreme.....	69
Sojatrunk.....	69
Tahin.....	69
Tofu.....	70
Vorratshaltung.....	70
Brotlagerung.....	70
Bevorratung in der Kühltruhe.....	70
Lagerzeiten in der Kühltruhe.....	71
Das Dörren von Lebensmitteln.....	73
Ein paar wichtige Tips.....	74
Nützliche Tips zu den Rezepten.....	75
Die richtige Lebensmittelmenge.....	76
Rezepte.....	77
Brot.....	77
Dunkles Brot.....	77
Brotgewürze.....	78
Feinheit des Mehls.....	78
Teigzubereitung.....	78
Hefeteig in kurzer Zeit.....	78

Hefeteig aus dem Kühlschrank	79
Für den Brotbackautomat	79
Teig aus dem Kühlschrank für den Brabackautomat	79
Grundrezept	80
Mehrkornbrot	80
Haselnußbrot	81
Ingrids Weißbrot	81
Ingrids Milchbrot	81
Ingrids Vollkornbrot	82
Brigittes Brot	82
Toneso Spezial Mischbrot	83
3-Pauly-Kräuterrahmbrot	83
Knuspertoast	84
Gutena-Brot	84
Kastanienbrot mit Trockensauerteig	85
Quarkbrot oder -brötchen	85
Süßes Frühstücksbrot	86
Gutena-Kuchenbrot	87
Delfs Kuchenbrot	87
Brötchen	88
3-Pauly-Brötchen	88
Völlkornbrötchen	88
Antjes Quarkbrötchen	88
Antjes schnelle Quarkbrötchen	89
Toseno-Brötchen	89
Toseno-Partybrötchen	90
Kuchen	90
Grundrezept	90
Marmorkuchen	91
Feiner Marmorkuchen	92
Schokoladenkuchen	92
Hefe-Rosinenbrot	93
Rosinenknoten	93
Joghurt-Marzipan-Schnecken	94
Brownies	95
Kirschkuchen	95
Dattelkuchen	96
Zwetschenkuchen	96
Gugelhupf	97
Gutena-Sandtorte	98
Gutena-Obstkuchen	98

Inhaltsverzeichnis

Mürbeteig für Obstkuchen und Törtchen.....	99
Bananenkuchen.....	99
Obstkuchenboden.....	100
Streuselkuchen mit Sonnenblumenkernen.....	100
Nußkranz.....	101
Käsekuchen.....	102
Stollen.....	103
Peters Dresdener Stollen.....	103
Delfs Rosinenkuchen oder Stuten.....	104
Waffeln.....	105
Grundrezept.....	105
Waffeln mit Ei.....	105
Waffeln nach Hausmannsart.....	106
Kleingebäck.....	107
Vanillekipferl.....	107
Erdnußkekse.....	107
Mandelhäufchen.....	108
Kokosmakronen.....	108
Elisenlebkuchen.....	109
Löffelbiskuits.....	109
Gutena-Teegebäck.....	110
Muffins.....	110
Muffins mit Rosinen oder Korinthen.....	110
Muffins mit Schokostücken.....	111
Fettgebackenes, süß.....	112
Kugeln mit Mandeln.....	112
Kugeln mit Zucker und Sesam.....	113
Pfannkuchen.....	113
Süßer Pfannkuchen.....	113
Süßer Pfannkuchen ohne Ei.....	114
Selbstgemachte Nudeln.....	114
Grundrezept.....	114
Dr. Schär Nudelteig.....	115
damin-Nudelteig.....	115
damin-Spinatnudelteig.....	116
Delfs Nudelteig.....	116
Naschereien, pikant.....	117
Gepuffte Reis- oder Glasnudeln.....	117
Gepuffte süße Glasnudeln.....	117
Geröstete Sonnenblumenkerne.....	118
Popcorn mit Salz.....	118

Kartoffelchips.....	118
Naschereien, süß.....	119
Popcorn, süß.....	119
Buchweizen gepoppt für Müsli.....	119
Sesam krokant.....	119
Marzipan.....	120
Halwa.....	120
Tahinpaste.....	120
Glutenfreier Brotbelag, süß und pikant.....	121
Selbstgemachter Brotbelag.....	122
Kräuteravocado.....	122
Lopinoaufstrich.....	123
Schnittlauch.....	123
Tomatenscheiben.....	124
Suppen.....	124
Schnelle Möhrensuppe.....	124
Brokkolisuppe mit gepufften Reismudeln.....	125
Hokkaidokürbissuppe.....	125
Salatsoßen.....	126
Essig.....	126
Öl.....	126
Sojatrunk-Cashewmus- Salatsoße.....	127
Softsoße mit Apfelpektin.....	127
Orangensaft-Bananen-Soße.....	127
Mayonnaise.....	128
Mayonnaise.....	128
Remoulade.....	128
Beilagen.....	129
Kartoffelgerichte.....	129
Ohne Wasser im Dampf garen.....	129
Quinoa kochen.....	129
Pikante Polentapuffer.....	130
Nudelgerichte.....	130
Reismudeln mit Cashewmus.....	130
Nudelsalat mit Makkaroni.....	131
Penne mit Ragout.....	131
Lasagne.....	132
Bechamelsoße.....	133
Reisgerichte.....	133
Grundrezept.....	133
Reis mit Zwiebeln.....	133

Inhaltsverzeichnis

Gemüsegerichte.....	134
Mohren im Möhrensaft.....	135
Mohren mit Banane.....	135
Blumenkohl mit Milchsoße.....	136
Brokkoli mit gehobelten Mandeln.....	136
Brokkoli oder Zucchini mit Tomatenmark.....	137
Tomatensoße mit Kapern und Oliven.....	138
Lauchgemüse.....	138
Tofugerichte.....	139
Tofugebacken.....	139
Tofuhackfleisch.....	140
Lopinogerichte.....	140
Lopino mit Zwiebeln.....	140
Lopinobratlinge.....	141
Lopino mit Möhren.....	141
Lopino mit Sesam überbacken.....	141
Fleischgerichte.....	142
Braten mit Trockenobst.....	142
Braten im Ofen.....	143
Frikadellen mit Mandeln.....	143
Schnelle Gerichte.....	144
Reisnudeln mit Mais.....	144
Chinakohl gedünstet.....	145
Quinoa mit Brokkoli.....	145
Reis mit Tomaten.....	146
Eintöpfe.....	146
Kartoffeln-Möhren-Eintopf.....	146
Eier-Nudel-Auflauf.....	147
Stephanis Blumenkohl Royal.....	148
Fertiges Gericht aus dem Ofen.....	149
Pizza.....	150
Tomatenspizza.....	150
Gemüsekekuchen.....	150
Babykost.....	151
Reisbrei.....	151
Reisbrei mit Mandelmus.....	152
Möhrenbrei.....	152
Nachspeisen.....	152
Quinoa gesüßt.....	152
Pudding.....	153
Pudding mit Cashewmus.....	153

Grütze.....	153
Gebratene Banane.....	154
Banane aus dem Ofen.....	154
Süße Soßen.....	154
Bananensoße mit Milch.....	154
Puddingsoße mit Banane.....	155
Eiscreme.....	155
Tropenreigen-Softeis.....	155
Johannisbeereiscreme.....	156
Bananeneis.....	156
Fruchteis.....	156
Getränke.....	157
Sojabohnenkaffeebohnen.....	157
Kinderkaffee aus Sojabohnen.....	157
Mandeltrunk.....	157
Milchmixgetränke.....	158
Grillen.....	158
Kartoffeln.....	158
Aubergine.....	159
Banane.....	159
Frikadelle.....	159
Geflügel.....	159
Glossar.....	160
Temperaturvergleichstabelle.....	160
Abkürzungen.....	160
Minilexikon Lebensmittel.....	161