

α 259571

NICOLE KOLISCH

Glutenfrei

GENIESSEN TROTZ UNVERTRÄGLICHKEIT



616.34-007

Inhalt

07 VORWORT VON STEFAN GAGGL

07 Glutenfrei LEBEN – Kein Problem!

08 ZÖLIAKIE – WAS NUN?

08 Aller Anfang ist (gar nicht so) schwer

08 Das Problem mit Büchern ...

09 Und dieses Buch?

11 WAS IST ZÖLIAKIE?

12 Der Dünndarm und seine Funktion

13 Die Dünndarmschleimhaut

13 Was sind Zotten?

13 Zöliakie = Autoimmunerkrankung

14 Der kranke Dünndarm

15 Symptome der Zöliakie

16 Diagnose

16 Wie wird Zöliakie diagnostiziert?

17 Die Anamnese

17 Die Dünndarmbiopsie

18 *Fünf Fragen an eine Betroffene*

19 Der Antikörpertest

20 Glutenbelastung

20 Permeabilitätstest

20 Bei Kindern: Vergleichswerte

21 Eindeutiges Ansprechen auf glutenfreie Diät **nach** erfolgter Diagnostik

21 Zöliakie oder Getreideallergie?

22 *Fünf Fragen an den Spezialisten*

24 Spezielle Arten von Zöliakie

24 Stumme Zöliakie

24 Latente Zöliakie

25 Potenzielle Zöliakie

25 Kollagene Sprue

25 Refraktäre Sprue

26 Begleiterkrankungen: Laktose, Fruktose

26 Assoziierte Krankheiten

27 Dermatitis herpetiformis Duhring

29 KLEINE LEBENSMITTELKUNDE

30 Aufbau des Getreidekorns

31 Ein kurzer Überblick über Getreideproteine

32 Was sind Kleberproteine/Gluten?

32 Was sind „Pseudocerealien“?

33 *Fünf Fragen an den Lebensmittelexperten*

35 WAS DARF ICH ESSEN BZW. NICHT ESSEN?

36 Verbotenes für Menschen mit Zöliakie

38 Lebensmittel, die Sie uneingeschränkt genießen können

38 Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind

38 Alternativen zu herkömmlichem Getreide bzw. zu Getreideprodukten

38 Lebensmittel, die von verschiedenen Anbietern speziell für Zöliakie-Patienten produziert werden

39 *Fünf Fragen an den Bäckermeister*

40 Darf ich vorstellen ...?**Von Agar Agar bis Zuckerrübenkleie**

- 40 Agar Agar
- 40 Amaranth
- 41 Buchweizen (alter Name: Heidekorn)
- 41 Carob (auch: Bockshorn oder Johannisbrotmehl)
- 41 Chufa
- 42 Guarkernmehl
- 42 Hanfmehl
- 42 Hirse, Hirsestärke, Hirseflocken
- 43 Kartoffelmehl (Kartoffelstärke, Gustin)
- 43 Kassavamehl (Maniokmehl, Tapioka)
- 44 Kastanienmehl (Maronimehl)
- 45 Kiwicha
- 45 Kichererbsenmehl (Gram Flour)
- 45 Lupine
- 46 Maisgrieß (Polenta)
- 47 Maismehl
- 47 Maisstärke
- 47 Mandelmehl
- 48 Nussmehl
- 48 Quinoa
- 49 Reismehl (Reisnudeln, Reisflocken ...)
- 49 Sago (auch Perlsago)
- 50 Sojamehl
- 51 Sorghum
- 52 Teff (Zwerghirse)
- 52 Zuckerrübenkleie
- 53 *Fünf Fragen an den Küchenprofi*
- 54 *Tipps und Tricks für die glutenfreie Küche*

57 ZÖLIAKIE IM ALLTAG

- 58 Das Problem der Kontamination
- 58 Mögliche Quellen der Kontamination bei industrieller Erzeugung
- 59 Wie man eine mögliche Kontamination im eigenen Haushalt verhindert
- 61 **Medikamente, Kosmetika, Zahnpflege**
- 61 **Zöliakie im Urlaub**
- 62 **Kind & Zöliakie**
- 63 Beikost – aber wie?
- 66 **Patientenvertretungen: Ein Rückhalt für Betroffene**
- 66 Adressen
- 67 *Fünf Fragen an die Interessenvertretung*

68 Ein paar Worte zu den Rezepten**69 KOCHREZEPTE**

- 70 Frühstück
- 70 Topfen-Obst-Aufstrich
- 70 Kartoffelpuffer mit Räucherlachs
- 72 Apfel-Bananen-Creme
- 72 Sellerieaufstrich
- 74 Frühstücksweckerl aus Topfenteig
- 74 Karins Honig-Sesamweckerl
- 75 Glutenfreies Gebäck
- 76 Dunkles Brot
- 77 **Suppen**
- 77 Russische Suppe salzig-sauer („Rassolnik“)
- 78 Hühnersuppe mit Reis

- 79 Gelbe Paprikasuppe
 80 Mühlviertler Kartoffelsuppe
 80 Frittatensuppe
 82 **Schnelle Gerichte für jeden Tag**
 82 Reisauflauf mit Wurzelgemüse
 82 Fischfilet im Gemüsebett
 mit Weißweinsöße
 84 Buchweizenpalatschinke
 mit Champignonfüllung
 85 Nudelauflauf mit Cremespinat
 85 Kartoffel-Fisolen-Gratin
 86 Rote-Rüben-Gratin
 86 Pikante Amaranth-Laibchen
 88 Tomatenrisotto mit Fisolen
 89 Gefüllter Kürbis mit Hirse
 90 Bandnudeln mit Kohlsprossen
 und Nüssen
 90 Schlesische Kartoffelknödel
 91 Steirisches Wurzelfleisch
 92 Putengeschnetzeltes mit Gemüse
 92 Spaghetti Carbonara
 94 Lasagne ohne Béchamelsauce
 96 Griechisches Moussaka
 98 **Saucen & More**
 98 Schnelle Mayonnaise
 98 Erdnuss-Sauce
 98 Honig-Senf-Sauce
 98 Remoulade
 99 Do-it-yourself-Ketchup
 100 **Kalt, aber gut**
 100 Romanas Kartoffelkäse
 100 Brokkolisalat mit Tomaten und Ei
 102 Curry-Quinoa-Salat
 103 Reissalat mit Paprika
 103 Bunter Nudelsalat
 104 **Das schmeckt auch Ihrem Kind**
 104 Überbackene Ofenkartoffeln
 104 Kartoffelpizzaboden
 105 Knusprige Kartoffelfische
 105 Kichererbsenbällchen
 106 Reisbällchen in Tomatensauce
 108 **Für besondere Anlässe**
 108 Saibling mit Polenta überbacken
 auf Spitzmorcheln
 110 Kalbsrahmschnitzel
 110 Zanderfilet mit Oliven-Polentacreme
 112 **Weihnachten, Ostern & Co.**
 112 Süße Amaranthpralinen
 112 Klassische Weihnachtskekse
 114 Vanillekipferln
 114 Cookies mit Carob und Sesam
 116 Versteckte Ostereier
 117 Osterpinze
 118 **Glutenfreies aus der süßen Küche**
 118 Ricotta-Hirse-Gratin
 mit frischen Früchten
 120 Apfel-Polenta-Kuchen
 120 Teff Brownies
 122 Gebratene Banane in Honig
 122 Kirsch-Kokos-Scheiterhaufen
 123 Bananenkuchen
 124 Maroni-Crêpes
 124 Glutenfreier Marmorkuchen
 126 Kokospudding mit Sago
 127 **Kleines Küchenwörterbuch**