Was kann ich jetzt noch essen?

Bei all diesen Verordnungen und Vorschriften schwirrt einem leicht der Kopf und Sie fragen sich möglicherweise, was Sie denn nun noch bedenkenlos essen dürfen. Zunächst einmal deshalb eine Auflistung von natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln, die Sie unbedenklich einkaufen und verzehren dürfen.

Das Kochen und Backen mit natürlichen Lebensmitteln ist nicht nur sicherer für die Einhaltung der glutenfreien Ernährung, sondern letztlich auch gesünder. Entschließen Sie sich, selbst zu backen, werden zahlreiche Zusatzstoffe vermieden, die viele Fertigprodukte erst schön und lange haltbar machen. Wer weiß, vielleicht werden Sie auf diesem Wege noch zum Koch- und Backprofi in eigener Sache und entdecken ganz neue Talente. Sicher!

TIPP

Kindern beibringen, was glutenfrei ist

Um sich Ihrem Kind oder auch sich selbst immer wieder zu verdeutlichen, wie groß die Auswahl an naturbelassenen Lebensmitteln für Sie ist, fertigen Sie am besten ein Plakat oder eine Liste auf einem großen Bogen grünem Papier an, auf dem Sie alle unbedenklichen Dinge, die Sie auch gerne essen und gut vertragen, detailliert aufführen – am besten als Bildcollage. So lernen auch die ganz Kleinen schnell, was sie trotz ihrer Zöliakie noch alles essen dürfen. Nicht nur den Oberbegriff der jeweiligen Produkt-Gruppe, z. B. Obst auflisten, sondern alle Lieblingssorten einzeln nennen.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Auf einen Blick – von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel

Lebensmittelgruppe	Welche Lebensmittel kein Gluten enthalten
Nährmittel	Reis, Mais, Hirse, Teff, Buchweizen, Quinoa, Amaranth (im ganzen Korn) Kartoffeln, Soja, Tapioka, Sago, Sorghum
Saaten und Nüsse	Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn, Nüsse, Mandeln
Fleisch, Geflügel, Eier	alle Sorten, unzubereitet
Fisch, Krusten- und Schalentiere	alle Sorten, unzubereitet
Milch und Milchprodukte	»natur«: Joghurt, Dickmilch, Sahne, Schmand, Kefir, Buttermilch, Quark sowie Naturkäsesorten mit unbemehlter Rinde: Gouda, Edamer, Emmentaler, Tilsiter
Speisefette	Butter, Butterschmalz, Margarine, Speiseöl (Ausnahme: kalt gepresstes Weizenkeimöl), Kokosfett
Gemüse	alle Sorten roh oder »natur tiefgekühlt« ohne Gewürzzubereitungen und Saucen
Obst	alle Sorten roh oder »natur tiefgekühlt«
Süßungsmittel	Raffinierter Zucker, Honig, Sirup, Marmelade
Gewürze und Kräuter	Einzelgewürze, frische, tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter und Salz
Backhefe	frisch als Hefewürfel
Getränke	Bohnenkaffee, Tee (nicht aromatisiert), Kakaopulver, Fruchtsäfte, Mineral- und Tafelwasser, Wein, klare Spirituosen

Mithilfe des TRIAS-Kochbuchs »Köstlich essen bei Zöliakie« (S. 98) lassen sich zahlreiche leckere Dinge aus den geeigneten Naturprodukten zaubern. Für viele ist das Kochen mit unverarbeiteten Lebensmitteln eine Umstellung. Viel zu häufig greifen wir heutzutage auf Fertig- und Halbfertigprodukte zurück und haben vielleicht ganz vergessen, dass eine Tomatensauce auch selbst aus frischen Tomaten hergestellt werden kann. Lassen Sie sich von den zahlreichen Rezepten inspirieren, stöbern Sie in eigenen Kochbüchern und Rezeptsammlungen und werden Sie kreativ! Besonderen Spaß macht auch das Ausprobieren und der Austausch glutenfreier Rezepte zusammen mit anderen Betroffenen. Informative Backkurse werden z. B. von der regionalen Kontaktperson der DZG oder der Volkshochschule angeboten.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Glutenfreie Back- und Teigwaren

Zum Austausch der gewohnten Brot- und Gebäcksorten gibt es eine immer größer werdende Anzahl speziell glutenfrei hergestellter Back- und Teigwaren. Das Angebot ist sehr reichhaltig, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Es umfasst zahlreiche Brot- und Brötchensorten, Croissants, Kleingebäck, Kuchen, Kekse, Pizzaböden, Pasteten, Nudeln und Nudelfertiggerichte in jeder nur möglichen Variante. Sogar glutenfreies Bier ist in mehreren Sorten zu haben. Glutenfreie Diätprodukte in Vollkorn- und Bio-Qualität sind durchaus nicht mehr die Ausnahme.

TIPP

Kinder immer mal wieder verschiedene Produkte ausprobieren lassen

Ist die Qualität der diätetischen Lebensmittel auch durchgängig hoch, gibt es doch sehr große Unterschiede im Geschmack. Selten schmeckt es genau gleich wie das entsprechende Weizenprodukt – Äpfel schmecken ja auch nicht nach Birnen. Gerade für betroffene Kinder lohnt sich in Abständen das Ausprobieren weiterer Produkte, weil sich der Kindergeschmack noch häufig ändert. Nutzen Sie die Verkostungs-Gelegenheit auf Info-Veranstaltungen der DZG mit Produkt-Ausstellungen.

Für das problemlose Backen glutenfreier Backwaren gibt es viele Mehlmischungen, teils bereits mit Geschmackszutaten und Backtriebmittel versehen, teils pur, ähnlich dem herkömmlichen Weizenmehl. Achten Sie darauf, dass Sie für die Mehlmischung, die Sie verwenden, die vom Hersteller bereitgestellten Rezepte einsetzen, um auch wirklich einen Backerfolg zu haben. Die Anzahl der Hersteller glutenfreier Lebensmittel wächst immer noch. War es vor einigen Jahren noch problematisch, an die Lebensmittel zu kommen, ist auch der Einkauf dieser Dinge immer einfacher geworden. Schaffen Sie sich am besten glutenfreie Koch- und Backbücher an. Gute Tipps für Standardrezepte ohne Fertigprodukte finden Sie in meinem Buch »Köstlich essen bei Zöliakie« (S. 98).

Viele Hersteller bieten die Möglichkeit des direkten Versandes ihrer Produkte. Sie können gezielt auswählen und einzelne Packungen der verschiedenen Produkte selbst zusammenstellen. Per Post oder Paketdienst werden die Päckchen innerhalb kürzester Frist an Sie direkt ausgeliefert. Somit ist es auch möglich, Frischbrote fertig zu beziehen, ohne einen langwierigen Zwischenhandel. Die Produktlisten, die oft mehr als 100 Artikel umfassen, mit genauen Angaben zur Zusammensetzung, finden Sie immer häufiger im Internet – meist ist eine Bestellung auf diesem Weg auch völlig unproblematisch möglich (S. 99).

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Glutenfrei einkaufen

Im Reformhaus: Die Auswahl der speziellen Lebensmittel in Reformhäusern wird immer größer. Diese Spezial-Geschäfte für gesunde Lebensmittel bieten neben mehreren Regalmetern Produktauswahl auch häufig eine gute Beratung an. Eine große Anzahl der Reformhausmitarbeiter wird auf die speziellen Anforderungen einer glutenfreien Ernährung geschult und kann bei so mancher Frage weiterhelfen. Hin und wieder finden auch Verkostungsaktionen in den Geschäften statt. Nutzen Sie die Angebote und belohnen Sie so den Einsatz Ihres Reformhauses für unser Anliegen.

Im Supermarkt: Völlig unkompliziert ist der Einkauf glutenfreier Lebensmittel in einigen Supermärkten geworden. Selbst in manchen Tiefkühltruhen finden sich speziell hergestellte und gut gekennzeichnete glutenfreie Produkte. Natürlich handelt es sich hier immer um lang haltbare Lebensmittel, die den Frischekick vermissen lassen. Auch Beratung im Supermarkt ist meist nicht möglich. Trotzdem genießen viele Betroffene, dass sie endlich beim normalen Einkauf auch ihre speziellen glutenfreien Produkte mitnehmen können. Mit großer Selbstverständlichkeit wird in den wöchentlichen Werbeblättern dann auch immer mal auf Glutenfreies hingewiesen. Somit verbreitet sich auch das Wissen über die Existenz über diese Unverträglichkeit – Zöliakie und glutenfreie Produkte werden »normaler«.

Beim Bäcker: Hin und wieder gibt es in herkömmlichen Bäckereien das Angebot, ein- oder zweimal die Woche glutenfreie Frischbackwaren zu bestellen. Bitte erkundigen Sie sich hier genau über die Sorgfalt bei der Herstellung. Vielen Bäckern ist gar nicht klar, dass auch kleinste Glutenspuren und Mehlreste zu Schädigungen führen. Alleine der Mehlstaub in der Luft einer Bäckerei kann ausreichend sein, deutliche Spuren auf den Backwaren zu hinterlassen. Ist auch an die Tische, die Formen, die Arbeitskleidung gedacht? Ich sehe das sicher gut gemeinte Angebot der Bäckereien sehr kritisch und werde auch häufig von Betroffenen, die einmal in diesem Beruf gearbeitet haben, in meiner Vorsicht bestärkt.

Glutenfreie Produkte sind oft teurer

Die Preise der speziell hergestellten glutenfreien Lebensmittel sind häufig um einiges höher als bei vergleichbaren glutenhaltigen Produkten. Zum einen erfordert die Herstellung eine sehr viel größere Sorgfaltspflicht mit regelmäßig kontrollierenden Untersuchungen, zum anderen wird das Angebot einer vergleichsweise kleinen Gruppe zur Verfügung gestellt. Der Aufwand für Entwicklung, Produktion und stetige Kontrolle sowie erhöhte Serviceleistungen für Sie als Verbraucher schlagen sich auch auf den Preis nieder.

Mehrkosten für glutenfreie Ernährung werden selten ausgeglichen. Lediglich Empfänger von Sozial-Leistungen können einen Sonderbetrag geltend machen. Nähere Hinweise erhalten Sie bei der DZG.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Kochen und Backen

Bestimmt haben auch Sie Lieblingsrezepte, die von Natur aus glutenfrei zusammengesetzt sind. Einige Kuchenteige enthalten z. B. anstelle von Mehl gemahlene Nüsse oder Mandeln. So manches »Traditions-Familien-Geheim-Rezept« ist nach einem genauen Kontrollblick auch für die glutenfreie Ernährung tauglich oder es lässt sich einfach abwandeln.

Die Hersteller der speziellen glutenfreien Mehlmischungen bieten eine Vielzahl eigener erprobter Rezepte an. Auch die DZG stellt ihren Mitgliedern Rezepte zur Verfügung. In meinem Buch »Köstlich essen bei Zöliakie« habe ich besonders darauf geachtet, dass es sich um Zutaten handelt, die von Natur aus glutenfrei sind. Einige Rezeptvorschläge lassen sich auch in Kochbüchern für ausländische Spezialitäten finden, z. B. in der spanischen, mexikanischen oder asiatischen Küche. Bei vielen Zutaten müssen Sie aber vorab genau abklären, ob sie auch wirklich glutenfrei sind. Beispielsweise wird in der asiatischen Küche oft Sojasauce verwendet, die gerösteten oder fermentierten Weizen enthält, also glutenhaltig ist. Außerdem wird in der asiatischen Küche traditionell eine Mehlmischung unter dem Namen Tempuramehl eingesetzt, die Weizen enthält. Eine weitere Zutat, die beliebt in der vegetarischen Küche ist, unter dem Namen Seitan bekannt, wird aus Weizen hergestellt und ist daher glutenhaltig.

▶ **Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte wie Nudelholz, Kochlöffel, Backformen, Schneidebretter und alles, was nicht mit viel Wasser gründlich zu reinigen ist, können mit Gluten verunreinigt sein.**

Beim Backen sollten Sie die Zutaten ab jetzt immer auf Gluten überprüfen – Backpulver, Trockenhefe, Bio-Frischhefe, Glasuren, Tortenguss, Sahnestandmittel,

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Vanillezucker, Schokostreusel, Deko-Zuckerartikel, Aromen könnten glutenhaltig sein. Bei Verwendung von glutenfreiem Getreide ganz genau darauf achten, dass keine anderen Körner dazwischen sind. Um schmackhaft zu würzen, dürfen Sie alle reinen Gewürze sowie reine Kräuter verwenden. Würzmischungen, Würzsaucen, Gewürzzubereitungen, Kräuteressige, Senf, Ketchup und auch Currypulver können Gluten enthalten. Muskatnüsse werden in der Regel nicht bemehlt. Die weiße Schicht außen erhalten sie durch das Tauchen in Kalkmilch als Schutz gegen Insekten. Überprüfen Sie vor dem Anschalten des Herdes, ob Sie die notwendige Auswahl an sicher glutenfreien Zutaten im Schrank haben.

Wie Sie Ihre Küche glutenfrei halten

In der eigenen Küche besteht die Gefahr, dass Ihre Lebensmittel beim Kochen und Backen mit herkömmlichem Mehl in Berührung kommen. Kritisch sind Arbeitsflächen und Arbeitsgeräte wie Nudelholz, Kochlöffel, Schneidebretter und alles, was nicht mit viel Wasser gründlich zu reinigen ist. Sie benötigen Arbeitsgeräte, die ausschließlich zur Herstellung glutenfreier Dinge genutzt werden, sofern Sie auch weiterhin in Ihrem Haushalt Weizenmehl verarbeiten.

Praxis

Sie merken bereits, dass jeder Haushalt seine ganz eigenen Fallen hat, die die glutenfreie Ernährung gefährden könnten. Seien Sie selbstkritisch und schaffen Sie diese Fallen von Anfang an konsequent aus der Welt. Gerade in den eigenen vier Wänden sollten sich Zöliakie-Betroffene sicher fühlen können und nicht bei jedem Griff in den Kühlschrank fürchten müssen, etwas Ungeeignetes zu erwischen.

Aus genau diesem Grund backe und koche ich persönlich ausschließlich mit glutenfreien Mehlen und Zutaten. Der Rest meiner Familie, der nicht von Zöliakie betroffen ist, bekommt natürlich glutenhaltiges Brot, glutenhaltige Nudeln und andere fertige Lebensmittel. Aber selbstgebackene Pizza, Kuchen oder Weihnachtsplätzchen gibt es bei uns nur glutenfrei. Meinen Kindern schmeckt es und meistens fällt es unseren Gästen gar nicht auf.

Gehen Sie überhaupt einmal mit geschärftem Blick durch Ihren Küchen- und Ess-Alltag. Eine besondere Rolle spielen Toaster und Handrührgerät. Der Krümelalarm im Toaster ist wirklich so gravierend, dass Sie sich ein eigenes Gerät oder zumindest eine eigene Seite sichern sollten. Kennzeichnen Sie sich Ihre Toaster-Seite mit einem Klebepunkt, damit auch kleinere Familienmitglieder genau Bescheid wissen. Neuerdings gibt es auch Silikontaschen für Toastbrot. Damit ist das gefahrlose Rösten auch in »glutenverseuchten« Geräten möglich.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Soforthilfe »indoor«

Dass Sie Brot und Backwaren aus Weizen und andere glutenhaltige Getreide gegen glutenfreie Backwaren austauschen, ist logisch. Auch dass Sie Ihre Lebensmittel-Vorräte in Küche und Kühlschrank anhand der aufgeführten Zutaten-Liste überprüfen. Aber hätten Sie auch daran gedacht, Ihr Back-Equipment zu scannen? Gehen Sie jetzt die Checkliste Schritt für Schritt durch!

Glutenhaltige Lebensmittel sollten Sie immer deutlich kennzeichnen (z. B. mit roten Klebepunkten) und dem Rest der Familie auftischen oder verschenken. Unsicher, ob ein Produkt verwendbar ist oder nicht? In der Liste der DZG nachschlagen oder bei weiterem Zweifel nicht essen. Für glutenhaltige Koch- und Backzutaten, die Sie bislang immer verwendet haben, einen glutenfreien Ersatz suchen. Möglichkeiten: Durchforsten der DZG-Listen oder des Einkaufsführers »Sicher glutenfrei einkaufen« und Prüfen der Zutatenlisten von Produkten direkt am Supermarktregal.

Küchen- und Esstisch-Hygiene

Wo bestehen in Ihrem Haushalt Risiken der Verunreinigung mit glutenhaltigen Produkten? Beispiel: Wie werden Brotaufstriche der Verpackung entnommen? Können glutenhaltige Krümel hineingelangen? Verwenden Sie ab sofort Buttermesser und Marmeladenlöffel.

Brotschneide-Maschine: Wenn Schneidemesser komplett abgelöst und gründlich nass zu reinigen sind, können Sie sie weiterverwenden, aber nach jedem glutenhaltigen Gebrauch sofort reinigen. Evtl. glutenhaltiges Brot geschnitten einkaufen.

Toaster: Schaffen Sie sich ein eigenes Gerät an, das Sie ausschließlich glutenfrei nutzen. Oder Sie säubern den bereits vorhandenen Toaster gründlich und kennzeichnen eine Seite oder verwenden Toasttaschen.

Waffeleisen: Es gibt Waffeleisen mit herausnehmbaren spülfesten Backplatten.

Brotkorb: Immer zwei getrennte Brotkörbe verwenden; jeweils mit einem frischen Küchenkrepp auslegen.

Backformen: Bitte grundsätzlich mit Backpapier auslegen!

Holzkochlöffel: Austauschen, am besten gegen Silikonutensilien, die in der Spülmaschine zu reinigen sind.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Töpfe und Pfannen: Können in der Regel weiterverwendet werden, gründlich spülen.

Rührschüsseln: Metall, Glas oder Kunststoff mit weitgehend unbeschädigter Oberfläche weiterverwenden.

Handrührgerät: Auch von unten und in den Lüftungsschlitzen auf Mehlstaub kontrollieren.

Backpinsel: Aus Borsten austauschen, aus Silikon: in der Spülmaschine reinigen und weiterverwenden.

Nudelholz: Aus Holz austauschen oder jedes Mal mit einem Baumwollüberzug verwenden; aus Kunststoff oder teflonbeschichtet gründlich waschen und weiterverwenden.

Brot-Backautomat: Bei weitgehend unbenutzter Backform mit unversehrter Beschichtung weiterverwenden; ansonsten für glutenfreies Backen eine extra Form anschaffen.

Backbrett: Eigenes Backbrett zum Kneten glutenfreier Teige anschaffen und ausschließlich »glutenfrei« nutzen.

Stein-Backofen: Extra Schamott-Steinplatte in den Ofen einlegen, wenn Brote, Pizza oder Flammkuchen glutenfrei darauf gebacken werden sollen.

Getreidemühle oder Flockenpresse: Mühlen mit Steinmahlwerken müssen glutenfrei eingemahlen sein – bei Bestellung dem Hersteller mitteilen.

Mühlen und Flockenpresse mit zerlegbaren Stahl-Mahlwerken können gut gereinigt weiter verwendet werden.

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag