

Liebe Eltern!

Wenn bei einem Familienmitglied Zöliakie festgestellt wird, bedeutet dies in aller Regel: Ab jetzt muss für das betroffene Kind oder den Elternteil speziell eingekauft und separat gekocht werden. Es muss ein separater Toaster, ein separates Waffeleisen, es müssen separate Schneidebrettchen, separate Geschirrtücher, separate Kuchenformen und weitere separate Koch- und Backutensilien her. Es muss eine strenge Küchenhygiene eingehalten werden, um Gluten konsequent aus dem Weg zu gehen – und trotzdem gibt es immer wieder die Ungewissheit, ob sich nicht doch Spuren von Gluten irgendwohin verirrt haben, wohin sie nicht dürfen.

Wir haben für unsere Familie einen anderen Weg gewählt.

Wir wollten nicht, dass unsere mit Zöliakie diagnostizierte kleine Tochter mit einem ständigen »Nein, das darfst du nicht essen« aufwächst – Emily sollte sich zu Hause (gluten-)frei und unbeschwert entwickeln können. Wir wollten die Kontaminationsrisiken, aber auch den Aufwand der glutenfreien Ernährung so gering wie möglich halten. Die glutenfreie Ernährung wollten wir konsequent umsetzen, aber sie sollte unseren Alltag nicht beherrschen. Wir kaufen weiterhin in unseren üblichen Supermärkten ein, kochen weiterhin gemeinsam und essen auch weiterhin unbeschwert gemeinsam – und zwar gemeinsam glutenfrei. Dieses Familienkochbuch zeigt, wie einfach es sein kann, die ganze Familienküche glutenfrei zu gestalten: mit alltagserprobten, unkomplizierten Köstlichkeiten für jede Gelegenheit und mit dem gewissen Pfiff – garantiert glutenfrei. Stöbern Sie in diesem Familienkochbuch und entdecken Sie: Glutenfrei schmeckt allen!

Ich wünsche Ihnen Freude mit diesem Buch und guten Appetit!

Anja Donnermeyer