

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Hätte mir Anfang 2011 jemand erzählt, dass ich mal ein Backbuch schreiben würde – ich hätte gelacht und ihn für verrückt erklärt. Natürlich habe ich ab und zu einen Kuchen gebacken, aber eine leidenschaftliche Bäckerin war ich wirklich nicht. Dies sollte sich jedoch Ende 2011 ändern.

Im Sommer 2011 wurde bei mir Diabetes mellitus Typ1 diagnostiziert. Kurz gefasst: Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift die Bauchspeicheldrüse an, sodass kein körpereigenes Insulin mehr produziert wird. Die Verdauung macht aus Kohlenhydraten Traubenzucker. Dieser gelangt ins Blut. Nur mithilfe von Insulin können die Körperzellen den Traubenzucker aufnehmen. Fehlt Insulin, bleibt der Blutzuckerspiegel hoch. Ich muss also ständig meinen Blutzuckerspiegel kontrollieren und bei jedem Essen für die Kohlenhydrate die entsprechenden Insulineinheiten spritzen.

Einige Monate nach dieser Diagnose wünschte ich mir immer öfter, auch mal ein Stück Kuchen oder einen Keks essen zu können – ohne dafür zu messen und zu spritzen. Einfach mal zwischendurch oder zum Kaffee. Aber: Backen ohne Kohlenhydrate – geht das?

Es gab 3 Probleme, für die ich eine Lösung finden musste:

- 1. Problem:** Der Haushaltszucker musste ersetzt werden.
- 2. Problem:** Das übliche Mehl konnte ich nicht mehr verwenden.
- 3. Problem:** Es sollte schmecken.

Nach zeitintensiven Recherchen in Internet, Büchern und Fachliteratur waren die ersten beiden Probleme gelöst. Den Haushaltszucker ersetzte ich durch den Zuckeraustauschstoff Xylit-Zucker – auch Bir-

kenzucker aus Finnland genannt. Anstelle von Mehl lässt sich eine Mischung aus fein gemahlenden Nüssen und sehr steifem Eischnee, etwas Sojamehl und Johannisbrotkernmehl verwenden. So weit, so gut. Jetzt musste nur noch der Geschmack gelingen. Das erste halbe Jahr war geprägt durch etliche Fehlversuche. Ich ließ mich nicht entmutigen und rührte wieder von Neuem los. Ein bisschen mehr hiervon, ein bisschen weniger davon – und so wurden meine Backergebnisse geschmacklich immer besser, und mein Mülleimer machte Urlaub.

Nachdem ich nun die ersten drei Probleme gelöst hatte, trat ein weiteres Problem auf – das Optische. Mein Teig ging beim Backen zuerst wunderbar hoch, doch dann wurde der Kuchen plötzlich immer kleiner und fiel in sich zusammen. Er schmeckte zwar, sah aber mitleiderregend aus. Oft musste ich auch Kämpfe mit der Backform austragen. Der Inhalt wollte sich einfach nicht daraus lösen lassen und es kam ein Messer zum Einsatz – mit dem Erfolg, dass der Kuchen anschließend nicht mehr der optischen Norm entsprach. Doch dann hatte ich die Idee. Ich nahm einfach eine kleinere Backform. Geschafft – der Kuchen fiel nicht mehr in sich zusammen! Und seitdem ich Springformen oder Bleche verwende, ist auch das Entformen kein Problem mehr.

Meine Backwaren schmeckten und sahen gut aus. Nun brachte ich jeden Montagmorgen einen anderen Kuchen mit zur Arbeit. Ich hoffe, meine Kollegen verzeihen mir, dass ich sie als Geschmacksprobanden nutzte. Bedingt durch die positiven Beurteilungen hatte ich jetzt so viel Spaß am Backen bekommen, dass ich immer neue Ideen und Varianten ausprobierte. Um nicht den Überblick zu verlieren, fing ich an, mir Notizen zu machen über Zutaten, Mischungsverhältnisse, Backzeiten usw. Meine Notizen wurden dann zu Rezepten. Und meine Rezepte wurden zu diesem Buch.

Viel Spaß beim Lesen und Nachbacken!
Ihre Marion Carrington