

# Liebe Leserin, lieber Leser,

als ich 17 Jahre alt war, wurde bei mir Zöliakie diagnostiziert. Bis zu dem Zeitpunkt wusste ich weder, was Zöliakie ist, noch, was glutenfreie Lebensmittel sind. Das änderte sich schlagartig im Januar 2006, als mir mein Arzt nach einer Dünndarmbiopsie die Diagnose mitteilte. Nach meinem anfänglichen Schock darüber, dass ich wohl nie wieder »Pizza, Pasta & Co.« würde essen dürfen, machte ich mir zuerst ein Bild über diese Krankheit. Ich informierte mich im Internet, bestellte mir hilfreiches Material bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft und deckte mich mit diversen Kochbüchern ein.

Meine Familie (Mama, Papa und drei Brüder) war durch meine Erkrankung zwar nicht direkt, aber doch immerhin indirekt betroffen. Meine Mutter musste plötzlich für mich eine »Extrawurst« braten. Ich muss noch dazu sagen, dass ich ein anstrengender Esser werden kann, wenn mir das Essen nicht schmeckt. Meine Mutter habe ich damit schon manches Mal auf die Palme gebracht. Im Laufe der folgenden Wochen probierte ich mich durch das glutenfreie Sortiment der Reformhäuser und Supermärkte. Mit den glutenfreien Müsli, Kuchen und Kleingebäcken konnte ich mich schnell anfreunden, während ich mit Brot und Brötchen sowie Nudeln nicht wirklich warm wurde. Ich hatte immer den Geruch heißer dampfender Spaghetti aus Hartweizengrieß in der Nase, wenn ich mir die Maisspaghetti kochte.

Die horrenden Preise für glutenfreie Lebensmittel veranlassten mich nach einiger Zeit, mich selbst in die Küche zu stellen. Ich probierte Mehlmischungen und glutenfreie Mehle aus. Meine ersten Backversuche gingen meinem Gefühl nach vollkommen in die Hose. Die Kuchen waren staubtrocken, sodass man Angst haben musste, dass man an einem Krümel erstickt, und die Brötchen gingen nicht richtig auf. »Willst du uns umbringen?«, fragte mich einmal mein jüngster Bruder, während ihm ein Muffin im Hals steckte.

Mut zu Neuem war gefragt. Ich begann, andere Zusammensetzungen zu kreieren, mischte neue Zutaten hinzu. Meine größten und ehrlichsten Kritiker blieben dabei meine Brüder und meine Eltern. Alles, was ich ihnen vorsetzte, nahmen sie genau unter die Lupe, nicht nur geschmacklich, sondern gerade auch, was die Konsistenz anging. Und so stellte ich nach einiger Zeit fest, dass sich das Experimentieren mit glutenfreien Lebensmitteln durchaus lohnte. Ich kreierte wunderbare Torten und leckere Brötchen, die nicht nur mir, sondern auch meinen Brüdern schmeckten.

Allen, die ein ähnliches Schicksal wie ich haben, rate ich, mutig zu sein und sich beherrscht als Bäcker auszuprobieren. Mein Backbuch richtet sich an alle Menschen mit Zöliakie, einer Gluten- oder Weizen-Unverträglichkeit. Da viele Betroffene auch Milchzucker (Laktose) nicht vertragen, also eine Laktose-Intoleranz haben, nenne ich auch jeweils laktosefreie Milchprodukte als Alternative.

Ich würde mich freuen, wenn mein Buch Anreiz und Hilfe wäre, um viele leckere Kuchen, Brötchen und Brote zu backen. Falls ein Rezept nicht auf Anhieb gelingt, bitte nicht verzweifeln, sondern einfach weiterprobieren. In diesem Sinne: viel Erfolg und Spaß beim Backen!

Ihre Muriel Frank, Bad Homburg