

Liebe Leserinnen und Leser,

Vielleicht geht es Ihnen gerade wie uns damals – die Nachricht, dass unsere Tochter Marleen Zöliakie hat, traf uns aus heiterem Himmel. Marleen war gerade 4 Jahre alt und wurde ein halbes Jahr zuvor bereits mit Diabetes mellitus Typ 1 diagnostiziert. Natürlich kam ich erst einmal sehr ins Schwitzen, was ich meiner Tochter und unserer Familie in Zukunft noch kochen konnte. So suchte ich nach einem Kochbuch, das mir Ideen und Anregungen geben könnte – vergeblich. Deshalb war ich überaus dankbar, als Marleens Kindergärtnerinnen sagten: »Das kriegen wir schon hin«. Gesagt, getan.

Im Kindergarten probierten Kinder und Erzieherinnen dann zusammen neue glutenfreie Rezepte aus und berechneten eifrig die Broteinheiten der Gerichte. Und ich suchte und erfand neue Rezepte für zu Hause. Marleen konnte ganz selbstverständlich beim Kochen mithelfen. Ich glaube, das hat einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet, dass Marleen solch ein selbstbewusstes und fröhliches Mädchen ist und sich problemlos in Gruppen zugehörig fühlt, trotz ihrer Zöliakie und Diabetes. Dafür möchte ich mich auch nochmals ganz ausdrücklich bei Alexandra und Stefanie bedanken, die Marleens Erzieherinnen im Kindergarten waren.

Stück für Stück haben wir so neue Rezepte gefunden. Am meisten freue ich mich immer wieder, wenn andere Mütter oder Mitmenschen ganz selbstverständlich glutenfrei kochen und backen und ich nicht selbst kochen muss, damit unsere Tochter problemlos mitessen kann. So habe ich nun all unsere gemeinsamen Erfahrungen und Rezepte in diesem Buch zusammengetragen und möchte Ihnen Mut machen und Anregungen geben. Viel Spaß beim Kochen und Backen und vor allem: Guten Appetit!