

## Bücherecke

# Glutenfrei kochen für die ganze Familie

Glutenfrei kochen für die ganze Familie

**Anja Donnermeyer**

Verlag: Trias Verlag

Preis: 17,99 EUR · ISBN: 978-3-8304-6942-1



Ist ein Familienmitglied an Zöliakie erkrankt, kann der Küchenalltag schnell zu einer großen Herausforderung werden. Die glutenfreien Lebensmittel müssen separat aufbewahrt werden, es müssen teilweise verschiedene Küchenutensilien angeschafft werden und es ist eine strenge Hygiene erforderlich. Das betroffene Familienmitglied hört dennoch nicht selten den Satz „Nein, das darfst du nicht essen“ oder „Vorsicht“. Bei der Tochter der Autorin Anja Donnermeyer wurde im Alter von einem Jahr Zöliakie diagnostiziert und für die mehrfache Mutter war damals schnell klar, dass sie für ihre Familie einen anderen Weg gehen möchte. Ihre damalige Entscheidung begründet die Autorin damit, dass die Tochter keine Sonderrolle einnehmen sollte und weiterhin unbeschwert bei der Essenszubereitung helfen konnte. Zu groß war auch die Angst vor einer Kontamination und daraus einhergehenden Diätfehlern.

Die Familie merkte schnell, dass die Ernährungsumstellung schwieriger als gedacht war. Nicht nur, dass nun viele Lebensmittel nicht mehr im naheliegenden Supermarkt eingekauft werden konnten, das glutenfreie Essen hat „anders“ geschmeckt und nicht mehr so viel Freude bereitet. Nach dem Motto „Die glutenfreie Ernährung muss sich unserer Familie anpassen und nicht umgekehrt“ begann

Anja Donnermeyer in der Küche auszuprobieren. Das Ergebnis ist ein Kochbuch mit vielen unkomplizierten Rezepten, die auch Einsteigern sicher gelingen werden.

Zu Beginn des Buches gibt die Autorin einen persönlichen Einblick, wie die Umstellung auf die glutenfreie Ernährung in ihrer Familie gelungen ist und einen kleinen Überblick, in welchen Lebensmitteln Gluten enthalten ist, auf was man bei der Zutatenliste achten muss und wo ggf. „Stolperfallen“ enthalten sind. Schön ist, dass die Autorin dabei immer wieder ihre eigenen Erfahrungen aufgreift und so auch das Thema „Spielen bei Freunden“ behandelt.

Nach einem Interview mit einer Diplom-Oecotrophologin in dem „häufige Fragen“ behandelt werden, beginnt der Rezeptteil. Die Rezepte sind familienfreundlich und abwechslungsreich. Das erste Kapitel stellt Frühstücksideen vor, wie z.B. Rosinenbrot, Quarkbrötchen oder Brot mit Teff. Anschließend folgen kleine Gerichte, wie z.B. Wraps in verschiedenen Variationen, Salate und Suppen. Es folgen Gerichte, wie Schinken-Muffins und Kräuterquark und dabei gibt die Autorin wieder mal hilfreiche Tipps fürs „Essen außer Haus“. Im Kapitel Hauptgerichte werden Rezepte wie z.B. Spaghetti Carbonara, Nudelauflauf mit Schinken, Ungarische Rouladen oder Spinat-Lasagne vorgestellt. Besonders positiv fällt auf, dass der Schwerpunkt der Rezepte darauf liegt, dass alle Zutaten in einem normalen Supermarkt erhältlich sind.

Bei Verwendung von glutenfreien Spezialprodukten, wie z.B. Mehl, Lasagneplatten werden konkrete glutenfreie Produkte mit Herstellerangabe empfohlen. Das ist sicher für „Einsteiger“ sehr hilfreich. Im nächsten Kapitel geht es ums Backen, welches Rezepte wie Zitronen-Sommertorte, Kokos-Himbeer-Torte oder Kirsch-Streuselkuchen beinhaltet.

Es werden Leckereien für Kita und Schule vorgestellt und Rezepte wie Fußballtorte, Piratenschiffkuchen oder Marienkäfertorte lassen ganz sicher Kinderherzen höher schlagen. Das letzte Kapitel beinhaltet Desserts, wie z.B. Milchreis mit Karamell, Quarkauflauf mit Polenta, Kindertiramisu oder Erdbeersmoothie. Das Buch endet mit der Rubrik „Kindern Zöliakie spielerisch erklären“ in der verschiedene Spiel- und Bastelideen, inklusive Rezept für eine glutenfreie Spielknete aufgeführt sind. Insgesamt ein sehr ansprechendes Buch mit vielen praktischen Tipps, das besonders Familien mit Kindern gefallen wird, die schnelle und unkomplizierte Gerichte suchen und die Zutaten „nur“ im Supermarkt einkaufen wollen.

- Patricia Gáily  
Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD