

# Zöli wohnt in meinem Bauch

**Wie erkläre ich meinem Kind, was Zöliakie ist? Und wie lässt sich kindgerecht beschreiben, was im glutenfreien Alltag nun alles beachtet werden muss? Vor dieser Herausforderung stand auch Maren Lindemann, als bei ihrem Sohn mit vier Jahren die Zöliakie diagnostiziert wurde. Es war ihr ein Anliegen, ein Buch zu schreiben, mit dessen Hilfe sie ihrem Sohn die Zöliakie erklären kann.**

## Maren Lindemann

Verlag: Klecks Verlag  
ISBN: 978-3-95683-431-8  
Preis: 12,20 Euro

Doch ein klein wenig hat es Frau Lindemann auch für sich selbst geschrieben. Als kleinen Seelentröster, wenn die Traurigkeit und der Kummer doch mal da sind. Dann schnappt sie sich das Buch und muss über Zöli schmunzeln. Auf erfrischende Art nimmt sie zöliakiebetreffende Kinder und Eltern mit auf eine Reise durch den glutenfreien Alltag, in dem Fridolin die Hauptrolle spielt. Dieser bekommt nämlich Besuch von Zöli. Einem kleinen strubbeligen Monsterchen in seinem Bauch. Zöli möchte für immer bei Fridolin einziehen und so müssen beide miteinander klar kommen. Die beiden freunden sich an und der Leser bekommt auf lustige Art einen Einblick, wie der glutenfreie Alltag nun funktioniert.

So erklärt Fridolin den jungen Lesern, wie die Zöliakie bei ihm diagnostiziert wurde, was es mit dem Klebstoff Gluten auf sich hat und was im Dünndarm passiert, wenn dieser aufgenommen wird und sich die Darmzotten dann angegriffen fühlen. Auch werden die Bereiche Kontaminationsgefahren im Haushalt und Kindergarten sowie der Besuch bei Freunden/Einladungen kindgerecht und einfühlsam beschrieben. Die jungen Leser bekommen mit Hilfe zweier Listen einen ersten Überblick, welche Lebensmittel von nun an vermieden werden sollten und welche keinerlei Bauchschmerzen verursachen. Obgleich die Liste sicherlich nicht vollständig ist, vermittelt sie Kindern einen ersten Überblick.

Mit Hilfe einer Vorlage für einen Zöliakie-Pass kann sich jeder Leser seinen eigenen individuellen Pass gestalten und am Ende des Buches finden sich noch Zeichnungen von Zöli zum Ausschneiden. So kann das Gelernte beim gemeinsamen Basteln mit den Eltern wiederholt und vertieft werden. In allen Kapiteln finden sich liebevolle Zeichnungen von Zöli, dem Monsterchen, so dass die Aufmerksamkeit der Kinder beim Vorlesen erhalten bleibt.

## Ein Lesekochbuch

Zu guter Letzt beinhaltet das Buch eine kleine Sammlung glutenfreier Rezepte von Leckereien, die von Kindern sicher gerne gegessen werden. Es werden 12 Rezeptvorschläge für z.B. Hackbällchen, Nuggets, Pizza, Schoko-Pudding-Muffins oder Power-Müsli vorgestellt, bei deren Zubereitung auch schon Kindergartenkinder mithelfen können.

Es kommen u.a. auch glutenfreie Haferflocken zum Einsatz. In der Liste der verbotenen Lebensmittel ist Hafer jedoch aufgeführt. Ohne eine weitere Erklärung kann das beim Leser möglicherweise zu Unsicherheiten führen. Am Ende der Rezepte findet sich ein Hinweis, dass alle Zutaten auf Glutenfreiheit hin überprüft werden sollten. Verwirrend erscheint jedoch, dass bei einigen Rezepten ein Hinweis vermerkt ist, bei anderen Zutaten, die möglicherweise Gluten enthalten können (wie z.B. Würstchen, Salami, Gummibärchen etc.), fehlt dieser Hinweis.

Zum Schluss richtet sich die Autorin nochmals direkt an die Eltern betroffener Zöliakie-Kinder und macht mit ihren Zeilen erneut Mut, den glutenfreien Alltag zu meistern. Das Buch richtet sich in erster Linie an Kindergartenkinder, doch werden auch etwas ältere Kinder ihre Freude daran haben. Das Buch informiert lustig und kindgerecht über viele Themen des glutenfreien Alltags, vermittelt viele wichtige Informationen über die glutenfreie Ernährung. Zöliakiebetreffende Kinder und Eltern werden

ihre Freude daran haben und das Schönste ist: Fridolin macht die Erfahrung, dass es sich mit dem kleinen Monsterchen Zöli in seinem Bauch ganz gut leben lässt.

- Patricia Gálicity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD

