



südwest

Edina Stratmann  
Silke Oltersdorf  
Dr. Claudius Stratmann

# WEIZEN- und GLUTENFREI kochen und backen

Abwechslungsreiche Rezeptideen  
für Zöliakiepatienten

DR. CLAUDIUS STRATMANN,  
EDINA STRATMANN,  
SILKE OLTERS DORF

WEIZEN- UND  
GLUTENFREI  
KOCHEN UND  
BACKEN

ABWECHSLUNGSREICHE  
REZEPTIDEEN FÜR  
ZÖLIAKIEPATIENTEN

südwest<sup>o</sup>  
EBOOKS



südwest

Edina Stratmann  
Silke Oltersdorf  
Dr. Claudius Stratmann

# WEIZEN- und GLUTENFREI kochen und backen

Abwechslungsreiche Rezeptideen  
für Zöliakiepatienten

# Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Basiswissen zu Zöliakie Theorie](#)

[Zöliakie](#)

[Was ist Zöliakie?](#)

[Was geschieht im Darm?](#)

[Mögliche Einflussfaktoren für eine Erkrankung](#)

[Welche Beschwerden treten auf?](#)

[Wie stellt der Arzt die Diagnose?](#)

[Formen der Glutenunverträglichkeit](#)

[Ernährungstherapie bei Zöliakie und Sprue](#)

[Wie erfolgt die Behandlung?](#)

[Glutenfrei oder glutenhaltig – ein Grundkurs](#)

[Darauf sollten Sie achten](#)

[Tipps für die Küchenpraxis](#)

[Kalte und warme Vorspeisen](#)

[Schinkenrollen mit Meerrettichquark](#)

[Gefüllte Eier](#)

[Hackfleischschnitten \(für die Mikrowelle\)](#)

[Tomatenamelett \(für die Mikrowelle\)](#)

[Zucchini-Mozzarella-Schnitten](#)

[Überbackene Tomaten](#)

[Radieschensalat mit Ei](#)

[Maissalat mit Sourcream-Dressing](#)

[Käsesalat mit Champignons](#)

[Heringsalat mit Apfel](#)  
[Maisfladen mit Tofucreme](#)  
[Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung](#)

## [Milde und deftige Suppen](#)

[Kalte Joghurtsuppe](#)  
[Zucchinicremesuppe](#)  
[Spargelcremesuppe mit Shrimps](#)  
[Blitz-Tomatensuppe](#)  
[Paprikasuppe mit Grießnockerln](#)  
[Käse-Hackfleisch-Suppe](#)  
[Zwiebel- Kartoffelsuppe](#)  
[Würzige Champignonsuppe](#)  
[Grüne-Bohnen-Suppe \(für die Mikrowelle\)](#)

## [Pikante und süße Vegetarische vegetarische Gerichte](#)

[Gefüllte Zucchini](#)  
[Gemüse-Reis-Auflauf](#)  
[Polentagratin mit Schinken](#)  
[Panierte Kräuter-Tofuschnitzel](#)  
[Champignonpfanne mit Kräutern](#)  
[Auberginen-Mandel-Puffer](#)  
[Pflaumen-Mozzarella-Pfanne](#)  
[Spaghetti mit Tomaten-Käse-Sauce](#)  
[Sahniger Nudelaufbau](#)  
[Süßer Reisaufbau](#)  
[Quarkkeulchen](#)  
[Apfelpfannkuchen mit Blaubeeren](#)

## [Einfache Fleisch- und Fischgerichte](#)

[Spaghetti-Omelett mit Salami](#)  
[Bacon-Gemüse-Risotto](#)  
[Hackfleisch mit Gemüse](#)  
[Speck-Champignon-Frikadellen](#)  
[Hackfleischkuchen aus der Pfanne](#)  
[Reis- Hackfleisch-Bällchen](#)  
[Exotisches Hähnchenbrustfilet](#)  
[Putenschnitzel in Sahnesauce](#)  
[Putenmedaillons mit Rosenkohl](#)  
[Rindergulasch mit Schmorgemüse](#)  
[Leber in Rotweinsauce](#)  
[Linseneintopf mit Putenfleisch](#)  
[Shrimps-Reis-Eintopf \(für die Mikrowelle\)](#)  
[Thunfischsteaks mit Meerrettichsauce](#)  
[Schollenfilets \(für die Mikrowelle\)](#)  
[Kartoffelauflauf mit Sardinen](#)

## [Aus Kartoffeln, Getreide und Gemüse Beilagen](#)

[Schnittlauchkartoffeln](#)  
[Kartoffelpüree mit Sahne](#)  
[Ausgebackene Kartoffelbällchen](#)  
[Reismehlspätzle mit Käse-Sahne-Sauce](#)  
[Kartoffelauflauf mit Salami](#)  
[Ofenkartoffeln mit Käse](#)  
[Kartoffelplätzchen mit Kräutern](#)  
[Geschmorte Gurken](#)  
[Blumenkohl mit Bröseln](#)  
[Blumenkohlauflauf](#)  
[Spinatcreme mit Sonnenblumenkernen](#)

## [Unkomplizierte Desserts und Süßspeisen](#)

[Sauerkirschsuppe](#)  
[Süße Pfannkuchen](#)  
[Pfirsiche im Reis-Quark-Bett](#)  
[Süße Grießklöße mit Obst](#)  
[Mango-Apfel-Creme](#)  
[Hirse-Karamell-Creme](#)  
[Zitronencreme mit Sahne](#)  
[Milchdessert mit Eischneeflocken](#)  
[Klassischer Eiskaffee](#)  
[Kaffee-Amaretto-Creme](#)  
[Vanilleparfait mit Orangenspalten](#)

## [Kleines und großes Süßes Gebäck](#)

[Vanille- Kokosmakronen](#)  
[Reismehl -Kokos- Schnitten](#)  
[Butterkekse aus Reis- und Maismehl](#)  
[Amarettini](#)  
[Reismehl- Honigkuchen](#)  
[Käsekuchen ohne Boden](#)  
[Bienenstich](#)  
[Mehrkorn-Stuten](#)

## [Variantenreiche Brote und Brötchen](#)

[Brötchen mit Sonnenblumenkernen](#)  
[Reismehl -Quark-Brötchen](#)  
[Hefe- Kartoffelbrötchen](#)  
[Maismehlbrötchen](#)  
[Brötchen mit Frischkäse](#)  
[4-Korn-Brötchen mit Amaranth](#)  
[Kastanien-Reismehl-Brot](#)  
[Hefe-Maismehl-Brot](#)

[Maismehlbrot](#)

[Süße und pikante Rezepte für Kinder feste](#)

[Bunter Nudelsalat mit Joghurtdressing](#)

[Nudeln in Specksauce](#)

[Figurenbrote im Ei-Mantel](#)

[Blitzschnelle Pfannenpizza](#)

[Fischstäbchen mit Walnusspanade](#)

[Käsekekse aus Sourcream-Teig](#)

[Kernige Müsliriegel](#)

[1-2-3-Taler](#)

[Kekse mit Karamellüberzug](#)

[Nussige Rosinenmakronen](#)

[Erdbeereis am Stiel](#)

[Marzipanpralinen mit Schokoglasur](#)

[Was Sie noch wissen sollten Anhang](#)

[Kritische Lebensmittel auf einen Blick](#)

[\*Glossar medizinischer Fachbegriffe\*](#)

[\*Sach- und Rezeptregister\*](#)

[\*Rezeptregister\*](#)

[\*Pasta-Genuss ohne Gluten.\*](#)

[\*Copyright\*](#)



# Vorwort

Als ich vor neun Jahren erfuhr, dass mein heute vierzehnjähriger Sohn an Zöliakie erkrankt ist, war ich ziemlich ratlos. Die Vorstellung, dass er sein ganzes Leben lang eine strenge Diät einhalten werden müsste, war sehr erschreckend für mich.

Nachdem ich sämtliche Literatur über diese Krankheit gelesen hatte, wusste ich, dass sich in meinem Koch- und Backverhalten viel ändern würde.

Hierbei hat sich die Mitgliedschaft in der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (Adresse siehe Seite 123) als sehr hilfreich erwiesen. Der von ihr herausgegebene und jährlich aktualisierte Einkaufsführer »Aufstellung glutenfreier Lebensmittel« ermöglicht es mir, glutenfreie Lebensmittel nicht nur in Reformhäusern, sondern auch in ganz normalen Lebensmittelläden einzukaufen (mehr dazu auf den Seiten 22f. und 120f.). Doch selbst dann noch ist eine glutenfreie Diät einzuhalten eine recht kostspielige Angelegenheit – ein Leben lang. Deshalb achte ich in der Küche auch sehr darauf, möglichst nichts wegzuwerfen. Bereite ich zum Beispiel abends Hackfleischbällchen in Tomatensauce zu, so koche ich am nächsten Tag eine Tomatensuppe von dem übrigen Tomatensaft. Übrig gebliebene Pfannkuchen-Fleischfüllung (Seite 34) schmeckt tags drauf als Brotaufstrich.



*Frisches Gemüse ist natürlicherweise glutenfrei und damit eine Basiszutat auf dem Speiseplan für Zöliakie-Betroffene.* In den meisten Familien ist nur eine Person von der Krankheit betroffen. Deshalb sind alle Zutatenangaben für eine Portion berechnet. Natürlich können Sie die Gerichte auch für die ganze Familie zubereiten. Dazu vervielfachen Sie die Mengen einfach.

Ich habe viel Wert darauf gelegt, dass die Rezepte möglichst wenig Zutaten haben und schnell zuzubereiten sind. Das hat einerseits den Vorteil, dass man sich die Rezepte leicht merken und bald auswendig zubereiten kann, und spart Zeit beim Extrakochen für eine Person.

Alle Zutaten in den Rezepten dieses Buches sind glutenfreie Produkte, wie zum Beispiel Kekse, Zuckerstreusel oder Paniermehl - auch wenn das nicht in jedem Fall explizit erwähnt ist (siehe auch die Listen und Hinweise auf den

Seiten 21f. und 120f.). Diese glutenfreien Lebensmittel kann ich problemlos im nahe gelegenen Reformhaus und Lebensmittelladen besorgen.



*Freude am Essen und gemeinsame Mahlzeiten sind für zöliakiekranken Kinder besonders wichtig.*

An dieser Stelle möchte ich mich bei Silke Oltersdorf bedanken. Ihre tatkräftige Hilfe bei der Rezeptentwicklung und Formulierung der Texte hat sehr viel dazu beigetragen, dass dieses Kochbuch zustande kam.

Mit meiner Rezeptsammlung möchte ich Ihnen das glutenfreie Kochen und Backen erleichtern. Probieren Sie die Rezepte aus, und ändern Sie sie gegebenenfalls nach Ihrem Geschmack.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und gutes Gelingen.

Ihre Edina Stratmann



## **Basiswissen zu Zöliakie Theorie**

Zöliakie stellt eher eine Veranlagung mit überaus günstiger Prognose als eine Erkrankung dar. Sie ist zwar nicht ganz einfach zu diagnostizieren, jedoch einfach zu behandeln, und Patienten unter Diät sind als gesund anzusehen.

# Zöliakie

(auch: Glutenenteropathie, einheimische Sprue)

## Was ist Zöliakie?

Manche Menschen vertragen ein bestimmtes Getreideeiweiß nicht. Dieses Eiweiß heißt Gluten. Ihre Dünndarmschleimhaut wird durch Gluten so stark geschädigt, dass die Resorption (Aufnahme) aller Nahrungsmittelbestandteile nahezu stark eingeschränkt bis völlig unmöglich wird.

Tritt diese Erkrankung im Kindesalter auf, nennt man sie Zöliakie, bei Erwachsenen, die dieses Krankheitsbild zeigen, spricht man von einheimischer Sprue (gesprochen »spru«). Fachsprachlich wird die Krankheit unabhängig vom Zeitpunkt des Auftretens als Glutenenteropathie oder glutenindizierte Enteropathie bezeichnet. Das bedeutet auf Deutsch: eine durch Gluten bedingte Darmerkrankung.

### **Lichtblick am Horizont**

Medikamente, die eine Besserung oder Heilung der Glutenenteropathie versprechen, gibt es derzeit nicht. International wird auf diesem Gebiet jedoch endlich intensive Grundlagenforschung betrieben und erste winzige Erfolge zeichnen sich, wenn auch bisher nur in Tierversuchen, ab.

Glutenunverträglichkeit ist ein chronisches, lebenslanges Leiden, das in jedem Alter vorkommen kann. Eine Heilung ist derzeit nicht möglich. Die Funktion der Schleimhaut kann nach dem momentanen medizinischen Stand nur durch

strikte glutenfreie Nahrung wiederhergestellt und aufrecht erhalten werden.

## **Was geschieht im Darm?**

Der Dünndarm ist der Teil des Verdauungsapparates, in dem der Hauptanteil aller Nährstoffe aus der verzehrten Nahrung in den Körper aufgenommen wird. Er ist ein etwa fünf Meter langer Schlauch. Innen ist er mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die unzählige Falten bildet, die ihrerseits wieder in kleine Falten untergliedert sind (siehe linke Abbildung auf Seite 13). Diese Falten werden Zotten genannt. Die Faltenstruktur dient dazu, eine möglichst große Fläche für die Resorption (Aufnahme) der Nahrungsbestandteile zu schaffen. Denn hier nehmen Mineralstoffe, Vitamine, Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette ihren Weg aus dem Nahrungsbrei durch die Darmwand in das Blut.

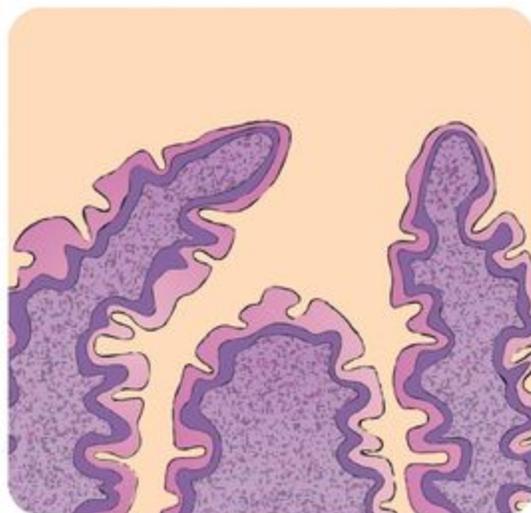
Beim Gesunden wird hier auch das Getreideweiß Gluten – in seine einzelnen Bestandteile aufgespalten – problemlos in den Körper aufgenommen. Besteht allerdings eine Unverträglichkeit für Gluten, und es wird dennoch verzehrt, wird die Schleimhaut des Dünndarms angegriffen und in ihrer Funktion eingeschränkt. Denn bei einer Gluten-Unverträglichkeit geht der eigene Körper gegen Zotten vor, die mit Gluten bzw. einem Teil dieses Eiweißes, das sich Gliadin nennt, behaftet sind: Irrtümlicherweise hält das Immunsystem das Gliadin für einen Eindringling und versucht, den Körper davor zu schützen. Daher zerstört es die mit Gluten bzw. Gliadin behafteten Darmzellen.

Ein fataler Irrtum. Denn das Immunsystem arbeitet so gründlich, dass nach und nach ein Großteil der Darmzotten abgebaut wird. Das wird fachsprachlich Zottenatrophie genannt, auf Deutsch Zottenrückbildung bzw.

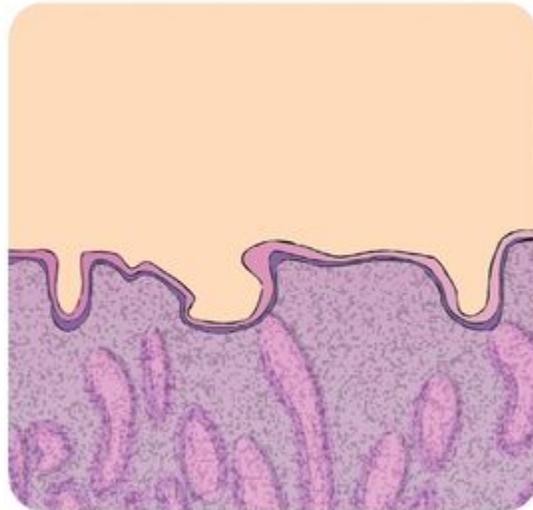
Zottenschwund. Das führt dazu, dass immer weniger der lebensnotwendigen Nährstoffe (Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette) aufgenommen werden können. Vielfältige Beschwerden sind die Folge. Im Vollbild der Erkrankung ist die Dünndarminnenwand ein fast glatter Schlauch, der nicht mehr in der Lage ist, irgendwelche Nahrungsbestandteile zu resorbieren.

## **Mögliche Einflussfaktoren für eine Erkrankung**

Forscher vermuten, dass die Vererbung bei der Entwicklung einer Glutenenteropathie eine Rolle spielt. Gestützt wird die These durch die Beobachtung, dass etwa zehn Prozent der Verwandten ersten Grades von Zöliakie-Patienten mikroskopisch sichtbare Veränderungen der Dünndarmschleimhaut zeigen. Damit kommt die Krankheit hier häufiger vor als in der Normalbevölkerung. Wie die Glutenunverträglichkeit vererbt wird, ist jedoch unklar. Ein spezifisches »Zöliakie-Gen« konnte bisher noch nicht gefunden werden.



*Regelrechte Zotten des Dünndarms mit charakteristischer Faltenstruktur.*



*Partiell atrophische (zurückgebildete)  
Dünndarmschleimhaut.*



*Vollständige Zottenatrophie des Dünndarms.*

Des Weiteren wird eine frühe glutenhaltige Beikost diskutiert. So konnte in Schweden (wo sehr früh beigefüttert wird) eine Zunahme der Zöliakie-Erkrankungen von 1,7 auf 3,1 pro 1.000 Lebendgeburten nachgewiesen werden, während im genetisch gleichen Dänemark die Anzahl der Zöliakie-Erkrankten im selben Zeitraum stabil blieb.

### **Unterschiedlich hohes Erkrankungsrisiko**

Das Risiko, an Zöliakie bzw. einheimischer Sprue zu erkranken, unterliegt geographischen Schwankungen und hängt vom Geschlecht ab.

Man stellt ein Nord-Süd-Gefälle fest, allerdings konnte ein Grund dafür bisher nicht gefunden werden: In Irland liegt die Wahrscheinlichkeit, an einer Glutenenteropathie zu erkranken, bei etwa 1:400, in Deutschland bei 1:1.000. Und selbst innerhalb von Deutschland ist das Risiko für Zöliakie bzw. einheimische Sprue im Norden höher als im Süden.

Was Studien ebenfalls ergaben: Frauen/Mädchen erkranken doppelt so häufig wie Männer/Jungen.

### **Welche Beschwerden treten auf?**

Vielfältig und unspezifisch sind die Beschwerden von Zöliakiebetroffenen für sich alleine genommen. Erst in ihrer Kombination und Resistenz (Widerstandsfähigkeit) gegen allgemeine Maßnahmen geben sie Anlass zum Verdacht auf Zöliakie. Allerdings: Nicht jeder Bauchschmerz sollte gleich Anlass zu Sorge geben, insbesondere, wenn er innerhalb einer Woche wieder kuriert ist. Denn bei den meisten Menschen, die an Zöliakie leiden, bestehen die Symptome

ungebessert über viele Monate. Die häufigsten sind im Folgenden zusammengefasst.

Die Prozentzahlen in Klammern bedeuten die Häufigkeit, mit der die Symptome bei Zöliakiepatienten auftreten:

- Gedeihstörungen, Kinder bleiben im Wachstum und Körpergewicht unterhalb der Altersnorm (90 Prozent)
- Mangelerscheinungen, die an erster Stelle durch Eisenmangel (85 Prozent) verursacht werden. Langfristig kann es sogar zur Anämie (Blutarmut) kommen (40 Prozent).
- Immundefizite und dadurch bedingte häufige Erkrankungen
- Wechselhafte, schaumige, übelriechende, manchmal fettglänzende Stühle; in etwa der Hälfte der Fälle ständige Durchfälle, Erbrechen
- Wesensveränderungen (Missmutigkeit, Weinerlichkeit)
- Blässe
- Appetitlosigkeit
- Muskelschwäche



*Mit den richtig ausgewählten Zutaten finden kleine Zöliakiepatienten sicher bald Spaß daran, selbst zu kochen.*

- Blähungen, vorgewölbter Bauch (58 Prozent)
- Übelkeit

Nur selten kommen alle der aufgezählten Symptome gleichzeitig zum Tragen. Meist treten die erst genannten gleichzeitig auf. Manchmal sind die Beschwerden jedoch so diskret (unauffällig und unspezifisch), dass die Diagnose erst nach einem langen Leidensweg gestellt wird.

Scheuen Sie sich daher nicht, Ihren Arzt auf Zöliakie anzusprechen, wenn beispielsweise ständige Durchfälle oder ein Blähbauch Ihr Kind quälen.

**Achtung!**

Bei Zöliakiekranken werden häufig pathogene (krankheitserregende) Keime im Stuhl nachgewiesen, weil aufgrund der bereits bestehenden Mangelernährung das Immunsystem geschwächt ist. Damit wird bei noch unerkannten Zöliakiefällen der Durchfall zunächst meist auf diese Bakterien bezogen und die eigentliche Ursache dabei übersehen. Denken Sie daran, und sprechen Sie mit dem Arzt darüber. Aus medizinischer Sicht sind tatsächlich die meisten Durchfälle nicht einer Zöliakie zuzuordnen.

## **Wie stellt der Arzt die Diagnose?**

**Serologische Abklärung:** Ähnlich wie bei einer Allergie lassen sich im Blut vieler Zöliakie- bzw. Sprue-Patienten Antikörper, in diesem Fall spezielle Gliadin-Antikörper finden, die durch den Kontakt der Darmschleimhaut mit Gluten und seinem Gliadin-Anteil entstehen. Ein einmalig negativer Antikörpertest schließt aber eine Zöliakie nicht sicher aus. Denn im Frühstadium der Krankheit können bestimmte Antikörper (noch) negativ sein. Daher sollte möglichst auch eine Darmspiegelung (Biopsie) durchgeführt werden (siehe unten).

Über diese speziellen Antikörper hinaus ist außerdem bei 95 Prozent der Patienten mit Zöliakie bei einem bestimmten Antigen (HLA-Klasse-II) die Eigenschaft »DQ2« nachweisbar, bei den restlichen fünf Prozent »DQ8«.

**Biopsie:** Zöliakie oder Sprue sind anhand einer Gewebeprobe des Dünndarms nachweisbar. Notwendig ist hierfür eine Darmspiegelung (Biopsie). Diese Gewebeprobe sollte vor der Umstellung auf glutenfreie Ernährung erfolgen, sonst ist die Diagnosestellung sehr schwer. Auch