

Cornelia Stumpf

# *Weihnachtsplätzchen- Bäckerei*

ohne Nüsse, Gluten, Milcheiweiß,  
Laktose und Ei



Cornelia Stumpf



# **Weihnachtsplätzchen- Bäckerei**

**ohne Nüsse, Gluten,  
Milchweiß, Laktose und Ei**

Nachdruck – auch auszugsweise – ist nur mit vorheriger Genehmigung erlaubt!

# Vorwort

Die Idee zu diesem besonderen Weihnachtsplätzchenbackbuch entstand, als bei mir Nahrungsmittelunverträglichkeiten festgestellt wurden und ich daher gezwungen war, meinen Speiseplan entsprechend umzustellen.

Da ich in der Weihnachtszeit auch in den Genuss von Weihnachtsplätzchen kommen wollte, habe ich mit dem Backen von Plätzchen mit speziellen Zutaten experimentiert. Und plötzlich stand die Idee von diesem Buch im Raum und wurde von mir so nach und nach umgesetzt.

Die Rezepte habe ich zum Teil aus Zeitschriften, Büchern und aus dem Internet entsprechend dem Motto des Buches

## **Weihnachtsplätzchenbäckerei gluten-, milcheiweiß-, laktose-, ei- und nussfrei**

umgestellt bzw. selbst entwickelt.

Bei allen Rezepten wurde darauf geachtet, dass sie gluten-, milcheiweiß-, laktose-, ei- und nussfrei sind.

Ferner sind die wichtigsten Nährwerte der Plätzchen bei jedem Rezept aufgeführt. Auch sind die Cholesterin-,

Phenylalanin- und Harnsäurewerte (Purine) angegeben. Bei diesen Werten handelt es sich um Durchschnittswerte, die im Einzelfall variieren können.

Außerdem wurde das Kohlenhydrat-Fett-Eiweiß-Verhältnis des jeweiligen Plätzchens angegeben. Die Plätzchen wurden mit einer Ampel versehen, um auf einen Blick zu zeigen, ob der Fettgehalt niedrig (**grün** bis 20 %), akzeptabel (**orange** bis 35 %) oder hoch (**rot** ab 36 %) ist.

Haben Sie selbst ein leckeres Rezept, das Sie gerne veröffentlichen möchten, dann schicken Sie es mir, und ich werde es ausprobieren und ggf. in einer Neuauflage des Buches mit entsprechender Herkunftsangabe aufnehmen.

Sofern Sie ein Rezept haben, das auf Ihre persönlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Nahrungsmittelallergien zugeschnitten werden soll, können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Über Anregungen, Ideen und konstruktive Kritik freue ich mich immer.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie fürs Gelingen der Plätzchen nicht übernommen werden.

Dieses Buch ist Frau Dr. med. Jutta Frenkel, Königstein, gewidmet. Sie stand mir stets mit Rat und Tat zur Seite und hat mir manch' guten Ratschlag mit auf den Weg und stets Mut zum Weitermachen gegeben.

**Viel Spaß bei der Weihnachtsplätzchenbäckerei!**

Königstein i. Ts., September 2010

Cornelia Stumpf

Hölderlinstraße 34

D - 61462 Königstein i. Ts.

stumpf.koenigstein@freenet.  
.de

# Einleitung

Liebe Leser und Freunde von Süßigkeiten und Backwaren, es ist mir ein besonderes Anliegen, Ihnen dieses Werk ans Herz zu legen, besonders wenn Sie oder Personen aus Ihrer Familie, Freundes- oder Bekanntenkreis unter Darmbeschwerden und Verdauungsbeschwerden leiden.

Für mich als Ärztin ist das Feld des sogenannten Reizdarm-Syndroms ein wichtiges und nahezu unerschöpfliches Thema. Beinahe jeder Zweite hat in seinem Leben eindeutige mehr oder weniger vorübergehende Befindlichkeitsstörungen des Magen-Darm-Traktes. Viele von Spezialisten gemachten Untersuchungen bringen aber nur in seltenen Fällen nachvollziehbare schwere Erkrankungen dieser Organe zum Vorschein. Ist es einmal zu einer solchen Diagnose und Krankheit gekommen, können wir davon ausgehen, dass die ersten Fehlregulationen und feinsten Veränderungen der Verdauung schon lange zurück liegen, sich schleichend entwickelt haben oder der Körper sich auch immer mal schubweise beschwert hat.

Die Erkennung, Beachtung und Aufklärung der ersten Anzeichen einer Verdauungsschwäche oder eines Unwohlseins sind für mich als Präventions-Medizinerin die Wichtigsten auf dem Weg, schwere Erkrankungen zu verhindern, die sich über Jahre und manchmal Jahrzehnte entwickeln.

Neuste Labortechnologien von Untersuchungen des Blutes und des Stuhlganges gehören jedoch leider nicht zu den

Routineverfahren und werden auch erst mit der richtigen Krankheit als “medizinisch notwendig” von Kassen bezahlt. Seien Sie trotzdem unermüdlich im Bestreben alles über Ihren Körper heraus zu finden!



Der Darm, aufgefaltet in seiner Oberfläche so groß wie ein Fußballfeld, ist neben der Haut Ihre wichtigste Grenze zur Umwelt. Alles, was Sie zu sich nehmen, wird zerlegt und dann auf dem Weg in Ihr Blut einer genauen Prüfung unterzogen von den Darm-Schleimhautzellen, dem hinter der Darmwand liegenden Lymphsystem mit seinen weißen Blutzellen und Antikörpern und auch den mit uns in Symbiose lebenden Bakterien, die eine schützende Flora bilden.

Fremde Bakterien, Viren, Konservierungsstoffe, Nahrungsmittel-Zusatzstoffe und Genussgifte, die zu süß, zu sauer oder einfach zu einseitig in der Ernährung sind, fordern unser Abwehrsystem im Darm im Laufe der ersten Lebenshälfte immer mehr. Erleiden wir dazu noch mit der Zeit Magen-Darm-Infekte durch Bakterien oder Viren oder vielleicht sogar Lebensmittelvergiftungen, wird unsere Darmabwehr, die Bilanz der Verdauungsenzyme aus Magen, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse und unsere intakte Darmschleimhaut-Wand buchstäblich und folgenreich verletzt. Es entstehen bei vielen von uns mit der Zeit Löcher in der Darmwand, die dann normale gesunde Lebensmittelsubstanzen unverdaut ins Blut vordringen lassen, die dort so nicht vorhanden sein dürften. Das Blut wehrt sich mit Bildung von Antikörpern gegen unsere sonst früher gesunde Nahrung, so dass wir damit wie bei einer Allergie entweder im Darm reagieren oder sogar irgendwo an anderen Körperorganen chronische Erkrankungen bekommen.

Gesunde Nahrung kann uns individuell unterschiedlich krank machen! Nicht alles, was wir als gesund angeboten bekommen, ist für jeden im Laufe seines Lebens gleich gut!

Darüber hinaus diskutiert die Wissenschaft sogar ein Bremsen der Fettverbrennung bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Migräne, Rheuma, Asthma, Hautekzeme, Hyperaktivität bei Kindern (ADS) und vieles mehr wird durch diese Vorgänge mindestens verschlimmert, wenn nicht sogar bei manchen erst hervorgerufen!

Manche Menschen haben außerdem angeborene Allergien oder Enzymdefekte bezüglich Nahrungsbestandteilen, was ebenso zu Symptomen wie Blähungen, Völle, Durchfall oder auch Verstopfung führen kann.

Mit der richtigen Aufklärung und Umstellung der Ernährungsgewohnheiten kann Beschwerdefreiheit und Genesung erreicht werden. Je nach Erkrankung reicht manchmal das Vermeiden bestimmter Lebensmittel für unterschiedlich lange Zeit. Nur in seltenen Fällen muss man ein Leben lang auf liebgewonnene Nahrungsmittel verzichten.

In diesem Rezeptbuch hat sich die Autorin den häufigsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten gewidmet und mit großem Enthusiasmus nach wohlschmeckenden Lösungen gesucht, um ohne Verwendung von Ei, Milcheiweiß oder Milchzucker (Laktose) und sogar ohne die oft das gefährliche Gluten beinhaltenden Getreidesorten auszukommen. Auch die oft Allergien hervor rufenden Nüsse wurden fantasievoll ersetzt.

Jeder Betroffene weiß, wie schwierig und verwirrend am Anfang es ist, die richtigen Nahrungsmittel zu finden und dann auch noch ganz neue Wege des Kochens und Backens zu beschreiten.

Damit im Kreis der Familie und der Freunde das Genießen weiter möglich ist, sind hier für alle großen und kleinen Liebhaber der Weihnachtsplätzchen-Bäckerei viele Lösungen gefunden worden und auch Anregungen zum mutigen Weiterexperimentieren.

Für diese Bereicherung und die vielen nützlichen Informationen auch im Namen aller Betroffenen, die zu mir in die Ernährungsberatung kommen, danke ich der Autorin und freue mich schon auf weitere Ideen zum gesunden Spaß am Essen!

Dr. med. Jutta Frenkel

# Inhaltsverzeichnis

- Abkürzungsverzeichnis
- Masse und kleine Gewichte
- Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelintoleranz
- Glutenunverträglichkeit
- Laktoseintoleranz und Milcheiweissunverträglichkeit
- Goldene Regeln im Umgang mit Nahrungsmitteltunverträglichkeiten
- Kontakt- und Internetadressen
- Hersteller-/Bezugsquellen-Liste
- Zutatenliste und versteckte Allergene
- Goldene Backregeln I
- Goldene Backregeln II
- Kleine Gewürzkunde für die Weihnachtsplätzchen

- Plätzchenrezepte von A - Z