

Vorwort

Vorliegendes Buch (Teil von zwei Bänden) ist das Ergebnis gemeinsamer Arbeit dreier Diplomandinnen der Schule für Ernährungsberatung, Zürich.

Unter verschiedenen Gesichtspunkten haben sich die Autorinnen dem weiten Feld einer korrekten, ausgewogenen und dennoch geschmackvollen Ernährung des atopiekranken Menschen genähert. Dabei sind insbesondere die Bedürfnisse des an Nahrungsmittelallergien leidenden Kindes herausgearbeitet worden, das in jedem Lebens- und Entwicklungsabschnitt bis zum Erwachsenenalter auf die korrekte und ausreichende Zufuhr von Eiweißen, Kohlehydraten, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen angewiesen ist.

Andererseits sind tatsächliche oder zunächst einmal vermutete Nahrungsmittelallergien bei schweren Verlaufsformen kindlicher Erkrankungen wie allergisches Asthma bronchiale und Neurodermitis ursächlich dafür verantwortlich, dass sehr rigide und einschränkende Diäten verordnet und praktiziert werden. Damit besteht nicht nur die Gefahr einer Mangelernährung, sondern in jedem Fall ist die Lebensqualität des Kindes, aber auch des betroffenen Erwachsenen, und seines ganzen familiären Umfeldes herabgesetzt. Die vielfältigen Möglichkeiten einer normalen psychosozialen Entwicklung werden schon früh behindert.

In verständlicher Weise und in übersichtlicher Form wird dem interessierten Leser nahe gebracht, welche Allergien tatsächlich häufig und gravierend sind, mit welchen diagnostischen Methoden ein Verdacht auf Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie schonend und sicher auszuräumen oder zu bestätigen ist. Das Wissen darüber wird einerseits helfen, unsinnige und das Individuum belastende Diäten zu vermeiden, andererseits unter Umständen lebensgefährliche Komplikationen (z. B. schwere Schockreaktionen) gar nicht mehr auftreten zu lassen, weil korrekte und gut im Alltag umgesetzte Diäten konsequent befolgt werden. Neben der unerlässlichen Information über Allergien, Allergene und Diäten haben die Autorinnen den aufwendigen Weg beschritten, detaillierte Tipps für den richtigen Umgang mit der Erkrankung Nahrungsmittelallergie zu geben. Sie haben im wahren Sinne des Wortes Rezepte gefunden, mit einer stark beeinträchtigenden Erkrankung angemessen und praktikabel gut leben zu können. Diese Rezepte sind alle selbst gekocht und verfeinert worden, die fertigen Gerichte sind selbst gegessen und für schmackhaft befunden worden. Es ist ein Kochbuch entstanden und hiermit aufgelegt worden, das den Gestaltungsraum für kindliche und erwachsene Nahrungsmittelallergiker bezüglich ihrer Speisenvielfalt deutlich vergrößert, letztendlich hilft, das Leben trotz chronischer Erkrankung aktiv schöner führen zu können.

Daniel Gianelli

1-2-3 Kekse

Zutaten

200 g reine Margarine

100 g Zucker

300 g Dinkelmehl

Schwierigkeitsgrad: ✨



Zubereitung

1. Zucker und Margarine in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig schlagen.
2. Dinkelmehl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und vor der Weiterverarbeitung etwa 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den Teig auf wenig Dinkelmehl ausrollen und Kekse mit Platzförmchen ausstechen.
5. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
6. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Backofens etwa 12 – 15 Minuten backen.
7. Die Kekse auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps

Den Teig zwischen einer Plastikfolie oder Plastiktüte ausrollen und ein wenig Dinkelmehl darüber streuen, Kekse ausstechen.

Für Schokoladenkekse: Zusätzlich Kakaopulver (Menge je nach Geschmack) verwenden.

