

CHRISTIANE SCHÄFER | BIRGIT SCHÄFER

GESUND
ESSEN

REZEPTE OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

FÜR KINDER

ÜBERARBEITETE
NEUAUSGABE

G|U





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

THEORIE

MULTIPLE ALLERGIEN IM KINDESALTER

- 6 Die Allergene unter der Lupe
- 12 Nährstoffprofile – darauf müssen Sie achten
- 16 Lebensmittelempfehlungen für eine allergenarme Ernährung
- 18 Ernährung bei multiplen Allergien – diese Fragen habe ich noch
- 20 Beikostaufbau im ersten Lebensjahr

- 124 Hilfreiche Adressen
- 125 Rezeptregister
- 128 Impressum



GENUSSVOLL SCHLEMMEN

OHNE MILCH, EI, WEIZEN UND SOJA

- 26 **B(R)EIKOST VOM 5. BIS 12. MONAT**
Trotz multipler Allergien können Sie Ihr Baby bereits im ersten Lebensjahr mit allen wichtigen Nährstoffen gut versorgen.
- 50 **FRÜHSTÜCK – AB 13. MONAT**
Ab etwa einem Jahr wächst die Entdecker-Lust auf dem Teller: Verträgliche Brote und Müslis sind ein guter Start in den Tag.
- 56 **FINGERFOOD – AB 13. MONAT**
Von der Hand in den Mund schmeckt es den Kleinen am besten. Darum gehören Burger, Wraps und Bratlinge zu den absoluten Favoriten.
- 74 **SALATE, SUPPEN & SAUCEN – AB 13. MONAT**
Auf geht's zur Vitamin-Tankstelle – hier gibt's den gesunden Genuss schüsselweise.
- 96 **HAUPTGERICHTE – AB 13. MONAT**
Lasagne, Nudelauflauf, Fischstäbchen – auf all das muss Ihr Kind auch bei Allergien nicht verzichten.
- 114 **DESSERTS & KUCHEN – AB 13. MONAT**
Naschen erlaubt! Schokopudding Helene, Grießschnitten und ein kunterbunter Geburtstagskuchen trösten über den Verzicht auf verbotene Süßigkeiten hinweg.



einzelnen Eiweißbausteinen. Wegen dieser Eiweißveränderung ist der Geschmack der Nahrungen dumpf bis bitter und ganz anders als der von Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrungen. Nicht immer trinken Kinder diese Nahrungen sofort. Sie müssen immer wieder angeboten werden, damit sich das Kind daran gewöhnen kann.

Eine Milchallergie verwächst sich

Eine allergische Reaktion auf Milch verliert sich in den meisten Fällen bis zum Schulalter wieder. Aus diesem Grund sollten die Laborwerte spätestens 12 bis 15 Monate nach der Erstdiagnose vom Kinderarzt neu erhoben werden, um nicht zu verpassen, wann Ihr Kind wieder Milch verträgt. Denn ohne (medizinischen) Grund sollte Milch nicht weggelassen werden. Mit einer Provokation wird die Möglichkeit der Wiederverträglichkeit überprüft. Für die Durchführung stehen



Ihnen Ihr Kinderarzt und eine allergologisch tätige Ernährungsfachkraft zur Seite. Kompetente Ansprechpartner finden Sie unter www.ak-dida.de und www.daab.de.

HÜHNEREI

Die Allergie auf Hühnereiweiß steht unter den Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und Kindesalter an erster Stelle. Reaktionen können bereits bei vollgestillten oder flaschenernährten Säuglingen auftreten, also bereits vor dem bewussten Kontakt mit dem Hühnerei. Die Reaktionen fallen zum Teil heftig aus. Eine Allergie verliert sich allerdings aber in den meisten Fällen bis zum Schuleintrittsalter wieder.

Die Allergene im Hühnerei befinden sich vorwiegend im Eiweiß, aber auch in geringer Anzahl im Eigelb. Bei der Trennung eines Hühnereis können Restallergene im Eigelb verbleiben, sodass auch Säuglinge und Kleinkinder, die nur auf das Eiweiß reagieren, das gesamte Hühnerei meiden müssen. Auch Eier anderer Vögel sind kein Ersatz für Hühnereiallergiker.

Hier lauert das Hühnereiallergen

Eier kommen wegen ihrer guten technologischen Eigenschaften, wie z. B. als Emulgator, Bindemittel oder Farb- und Geschmacksstoff, in der Lebensmittelindustrie gerne und oft zum Einsatz. Deswegen ist bei zubereiteten Speisen (z. B. Hackbraten, Kuchen) und Fertiggerichten immer Vorsicht geboten. Folgende Begriffe und Rezepturen

ACHTUNG: DER BEGRIFF »EIWEISS« IST DOPPELT BESETZT!

Einerseits wird damit das Eiklar im Hühnerei bezeichnet, andererseits ist damit auch der Nährstoff Eiweiß, das sogenannte Protein, gemeint, das in fast allen Lebensmitteln vorkommt. Nährstoffanalysen auf Verpackungen zeigen Angaben zu Kalorien, Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Der Begriff Eiweiß ist hier jedoch kein Hinweis auf die Verwendung von Hühnerei, sondern die Angabe der enthaltenen Proteinmenge. Sichere Auskunft, ob das Produkt Hühnerei enthält, gibt allein die Zutatenliste. Dort muss die Verwendung jeglicher Eiprodukte immer aufgeführt sein.

weisen auf die Verwendung von Eiern hin:

Bezeichnungen in der Zutatenliste:

Hühnerei, Eigelb, Ei, Eiprodukt, Vollei, Eiweiß (Ei), Eipulver, Protein (Ei), Eiprotein, tierisches Eiweiß (Ei), Fremdprotein (Ei), Eiklar, Flüssigei, Flüssigeiklar, Flüssigeigelb, Gefrieree, Gefriereeiklar, Gefriereeweiß, Trockenei, Trockeneiklar, Trockeneiweiß, Eiöl, Lecithin (Hühnerei), Lysozym (Hühnerei)

Versteckte Hühnereiquellen:

Kartoffelpuffer, Pfannkuchen, Crêpes, Mayonnaise, Speiseeis, Saucen, Torten, Gebäck, Soufflés, Biskuit, legierte Suppen, Baiser, Nudeln, Aufläufe, geriebener Käse, lysozymhaltige Hals-Lutschtabletten, ... Aus Hühnerei hergestelltes Lysozym wird zur Haltbarmachung für Käserinde, fettreduzierten und geriebenen Käse verwendet und kann bei hochgradigen Hühnereiallergikern ein Problem darstellen. Extrem geringe Spuren von Eibestandteilen können in Impfstoffen auf Eizuchtbasis, insbesondere in Grippe- und Gelbfieberimpfstoffen, enthalten sein. Bitte halten Sie diesbezüglich Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Ohne Ei – wie geht das?

Die bindende Eigenschaft des Hühneis beim Kochen lässt sich durch Stärke, Reisemehl oder Tapiokamehl ersetzen. Natron, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelstärke können die verschiedenen Backeigenschaften von Ei imitieren. Zum Panieren wenden Sie das feuchte Lebensmittel in eifreiem Teffmehl. Paniermehl können Sie leicht aus getrockneten, ei- und weizenfreien Backwaren selbst herstellen. Mit blütenartigen Haferflocken, kohlenäurehaltigem Mineralwasser oder einer rohen, fein geraspelten Kartoffel lockern Sie Hackfleischteige auf.

Geeignete Hefe-, Strudel- und Mürbeteige können problemlos eifrei zubereitet werden. Zum Backen von Rührteigen, Baiser und Biskuit bieten sich sogenannte Ei-Ersatzpulver an. Diese Pulvermischungen werden aus verschiedenen Stärken, Bindemehlen sowie Backtriebmitteln hergestellt und können »eigenau« in das entsprechende Rezept eingearbeitet werden. Mehr zu ihrer Verwendung finden Sie in der Innenklappe hinten.

VANILLEPUDDING MIT HIMBEERSAUCE

Für den Vanillepudding:

Ei-Ersatz für 1 Ei

5 g Maisstärke

1 Pck. Vanillezucker

10 g Zucker

10 g Spezialnahrungspulver

Für die Himbeersauce:

150 g Himbeeren

¼ TL Mais-, Reis- oder

Kartoffelstärke

20 g Zucker (ersatzweise

2 EL Himbeersirup)

15 g Spezialnahrungspulver





Für 2 Portionen

ab 10. Monat

25 Min. Zubereitung

über Nacht Kühlen

Nährwert pro Portion:

	185 kcal
	3 g Eiweiß
	4 g Fett
	34 g Kohlenhydrate

1 Für den Pudding 175 ml Wasser in einen Topf geben. Davon 7 EL abnehmen und damit den Ei-Ersatz nach Packungsangabe zubereiten. Ei-Ersatz, Stärke, Vanillezucker und Zucker glatt miteinander verrühren. Das restliche Wasser zum Kochen bringen. Dann mit einem Schneebesen die Stärkemischung einrühren und die Masse einmal kräftig aufkochen lassen, bis sie cremig-glasig wird. Topf vom Herd nehmen und den Pudding lauwarm abkühlen lassen.

2 Spezialnahrung mit einem Schneebesen kräftig einrühren, bis sich das Pulver vollständig gelöst hat und der Pudding eine »milchige« Farbe bekommt. Pudding in zwei kalt ausgespülte Förmchen füllen und über Nacht auskühlen lassen.

3 Für die Sauce die Himbeeren waschen, verlesen und in einen Topf geben. Stärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und mit den Beeren einmal aufkochen. Zucker dazugeben. Beeren nach Belieben pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Spezialnahrungspulver in die lauwarmer Sauce einrühren. Pudding auf zwei Teller stürzen und mit der Sauce anrichten.

VARIANTE

Für 2 Portionen Schokopudding 150 ml Wasser in einen Topf füllen. Davon 5 EL Wasser abnehmen und mit 15 g Maisstärke, 15 g Zucker und 5 g Kakaopulver glatt verrühren. Restliches Wasser zum Kochen bringen und den Pudding wie im Rezept oben beschrieben mit der Maisstärkemischung und 15 g Spezialnahrungspulver zubereiten, umfüllen und erkalten lassen.




**OHNE DEN
GEHT'S
NICHT**

VITAMINMUFFEL-BURGER

1/2 rote Paprika
1/2 mittelgroßer Zucchini
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Tomate
500 g gemischtes
Hackfleisch
1/2 TL edelsüßes
Paprikapulver
Pfeffer
Jodsalz
1 TL mittelscharfer Senf
3–4 EL blütenzarte
Haferflocken
Ei-Ersatz für 1 Ei
1 EL milchfreie Margarine

Für 4 Portionen
40 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	395 kcal
	28 g Eiweiß
	28 g Fett
	8 g Kohlenhydrate

1 Die Paprika von Trennwänden und Kernen befreien, waschen und klein schneiden. Den Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Die Tomate kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Dann halbieren, von Stielansatz und Kernen befreien und klein schneiden.

2 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit den vorbereiteten Zutaten, den Gewürzen, Senf und den Haferflocken gut vermischen. Zum Schluss den Ei-Ersatz nach Packungsangabe zubereiten und unter den Fleischteig kneten.

3 Die Masse zu acht Kugeln formen. Diese anschließend etwas platt drücken. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Burger darin von jeder Seite ca. 10 Min. braten.

UND DAZU?

Zu den Burgern schmecken Kartoffelschiffchen: Für 4 Personen den Backofen auf 220° vorheizen. 8 festkochende Kartoffeln sauber waschen, dann längs sechsteln. 4 EL Olivenöl, 2 TL edelsüßes Paprikapulver, Pfeffer und Jodsalz in einer großen Schüssel verrühren und die Kartoffelspalten mit der Marinade mischen, sodass sie rundum damit umhüllt sind. Ein Backblech mit Öl fetten, die Kartoffeln darauf verteilen und 1 TL getrockneten Rosmarin darüberstreuen. Die Kartoffeln im heißen Ofen (unten) ca. 45 Min. backen, bis sie außen goldbraun und innen weich sind.



**LECKERES
GEMÜSE-
VERSTECK**

BUNTE KARTOFFELPIZZA

800 g Kartoffeln
Ei-Ersatz für 3 Eier
Pfeffer | Jodsalz
½ TL Paprikapulver
frisch geriebene
Muskatnuss
1–2 EL Kartoffelmehl
1 rote Paprika
1 mittelgroßer Zucchini
1 Dose Mais
(280 g Abtropfgewicht)
400 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
2 TL getrockneter Oregano
150 g gekochter Schinken
150 g Salami
Außerdem:
milchfreie Margarine
für die Form

Für 1 Springform mit
28 cm Ø (ca. 16 Stücke)
30 Min. Zubereitung
1 Std. Backen

Nährwert pro Stück:

■	110 kcal
■	6 g Eiweiß
■	4 g Fett
■	12 g Kohlenhydrate

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Form fetten. Für den Teig die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Raspel in einem Sieb ausdrücken. Dabei den Kartoffelsaft in einer Schüssel auffangen und beiseitestellen. Den Ei-Ersatz nach Packungsangabe zubereiten und unter die Kartoffelraspel mischen. Den Teig mit Pfeffer, Jodsalz, Paprikapulver und Muskat würzen. Das Kartoffelmehl zugeben, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas vom Kartoffelwasser zugeben. Den Kartoffelteig in die Form füllen und im heißen Backofen (Mitte) 30–40 Min. vorbacken.

2 Paprika halbieren, von Trennwänden und Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und grob würfeln. Den Mais abtropfen lassen.

3 Die Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Oregano würzen. Schinken und Salami klein würfeln und mit Paprika, Zucchini und Mais auf den Tomaten verteilen. Nach Belieben noch die halbe Menge Käseersatz (Rezept s. Tipp) daraufgeben und die Pizza weitere 20 Min. backen.

TIPP

Käseersatz für 1 Blech Pizza: Dafür 2 EL milchfreie Margarine in einem Topf schmelzen. 3 TL verträgliches Mehl (z. B. Maismehl) dazugeben und unterrühren. 50 ml Wasser oder Getreidedrink angießen und die Masse mit je 1 TL mittelscharfem Senf und Jodsalz würzen. 4 EL Hefeflocken unterrühren, 100 ml Wasser oder Getreidedrink dazugießen und den Käseersatz noch einmal kurz aufkochen lassen. Den fertigen Käseersatz auf Backpapier mit einem Nudelholz gleichmäßig ausrollen und in grobe Stücke zerteilen.



MIT
KNUSPRIGEM
KARTOFFEL-
BODEN



TOMATENSALSA

2 mittelgroße Tomaten | 25 g Cashewkerne | 75 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten | 1 Handvoll Basilikumblätter | 2 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl | 1 EL Aceto balsamico bianco | Pfeffer | Jodsalz

Für 4 Portionen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und ohne Stielansätze grob würfeln. Die Cashewkerne in einem Mixbecher mit dem Stabmixer fein mahlen. Getrocknete Tomaten dazugeben und so lange mitpürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

2 Basilikum waschen und trocken tupfen, Knoblauch schälen. Beides mit den Tomaten zur Nussmasse geben. Alles noch einmal pürieren. Öl und Essig dazugeben und die Salsa pfeffern und salzen. Sollte sie noch zu fest sein, etwas (Nudelkoch-)Wasser zufügen. Schmeckt zu verträglicher Pasta.

Nährwert pro Portion:

155 kcal	14 g Fett
2 g Eiweiß	4 g Kohlenhydrate



PARMESANERSATZ

30 g Mandeln | 60 g Hefeflocken (Bioladen, Reformhaus)

Für 10 EL | 10 Min. Zubereitung

1 Die Mandeln in einer Pfanne unter Rühren ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann aus der Pfanne nehmen und im Blitzhacker fein mahlen.

2 Mandeln und Hefeflocken in eine Schüssel geben und so lange pürieren, bis eine bröselige Masse entstanden ist.

Nährwert pro Esslöffel:

40 kcal	2 g Fett
3 g Eiweiß	2 g Kohlenhydrate



AVOCADO-PESTO

1 reife Avocado | 15 große Basilikumblätter |
2 Knoblauchzehen | 15 g Pinienkerne |
3 EL Olivenöl | 2 EL Parmesansatz (Rezept
s. S. 94) | Jodsalz | Pfeffer

Für 2 Portionen | 15 Min. Zubereitung

1 Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in grobe Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

2 Avocado, Knoblauch, Basilikum und Pinienkerne in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Öl und Parmesansatz zugeben und untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch mit etwas Nudelkochwasser verdünnen. Schmeckt zu verträglichen Spaghetti oder Penne rigate.

Nährwert pro Portion:



BASILIKUM-PISTOU

25 g Petersilienblättchen | 25 g Basilikumblätter | 1 Zweig Rosmarin | 5 Zweige Zitronenthymian | 20 g Pinienkerne | 100 ml Olivenöl | Pfeffer | Jodsalz | frisch geriebene Muskatnuss

Für 8 Portionen | 20 Min. Zubereitung

1 Petersilie, Basilikum, Rosmarin und Zitronenthymian waschen und trocken tupfen. Dann die Rosmarinnadeln und die Thymianblättchen von den Zweigen streifen.

2 Die Pinienkerne in einem Mixbecher mit einem Stabmixer zerkleinern. Die Kräuter dazugeben und mitpürieren.

3 Zum Schluss das Öl untermixen und die Sauce mit Pfeffer, Jodsalz und Muskat abschmecken. Die Sauce passt am besten zu Buchweizen-Makkaroni, verträglichen Gnocchi oder Bandnudeln aus Kartoffeln.

Nährwert pro Portion:





RUNDUM GUT VERSORGT!

Diagnose Lebensmittelallergie? Gängige Lebensmittel wie Milch, Ei, Weizen und Soja sind für Ihr Kind ab jetzt tabu? Über 100 Rezepte für Säuglinge und Kinder ab dem 1. Monat ermöglichen eine allergenfreie, ausgewogene Ernährung. Vom ersten Brei bis zum gemeinsamen Essen am Familientisch. Lauter Lieblingsrezepte für kleine Genießer!

Unsere Expertinnen geben Ihnen nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären verständlich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6440-7



9 783833 864407

www.gu.de

G|U