

# WEIHNACHTEN .

Mit  
"Nuss-Allergiker-  
Guide"

Christine Riedelsheimer

*Stressfreie*

# KNUSPER- WERKE

Rezepte **Ohne**

Gluten, Milch, Haselnüsse



# INHALT

## DER GESUNDHEIT ZU LIEBE

- | Gründe für eine glutenfreie Ernährung
  - ★ Zöliakie - Einheimische Sprue
  - ★ Glutensensitivität
  - ★ Weizenallergie
- | Nussallergie
  - ★ Isolierte Form
  - ★ Kreuzallergie

## GLUTEN - LEBENSMITTELTECHNOLOGISCH

## GETREIDESORTEN

- | Mit Gluten
- | Ohne Gluten

## PSEUDOGETREIDE

## ERFOLGREICHE HILFSSTOFFE FÜR DIE GLUTENFREIE KNUSPERWERKSTATT

## MEINE LIEBLINGSPRODUKTE

## NÜSSE UND SAMEN

- | „NUSS-ALLERGIKER - GUIDE“

## REZEPTBÜCH

- | Tipps und Infos zum Backen

## SEELENWÄRMER FÜR DIE WINTERZEIT

- | Tonkabohnen-Cashewdrink
- | Apfel-Maroni-Drink
- | Kinderpunsch

## FÜR DIE DEKO

- | Schokolade auf Cashewnussbasis

- ★Weiße und dunkle Schokolade
- ★Schokolade natürlich gefärbt
- | Natürlich gefärbter Zucker
- | Geschmackvoller Zucker
  - ★Orangen-Rosen-Zucker
  - ★Spekulatius-Zucker

#### FORTSETZUNG DEKO

- | ICE-Frosting, natürlich gefärbt
  - ★IDEAL
  - ★KLASSISCH
  - ★PERFEKT
- | Fruchtaufstriche
  - ★Mango-Heidelbeere
  - ★Blutorange - Spekulatius
  - ★Brombeere - Himbeere - Vanille
- | 'Marzipan' aus Cashewnüssen

#### GEWÜRZMISCHUNGEN

- | Gewürze
- | Gewürzmischungen
  - ★Punschgewürz
  - ★Lebkuchengewürz
  - ★Stollengewürz

#### GESCHENKE AUS DEM GLAS

- | SÜSS
  - ★Rumrosinen
  - ★Nashifrüchte
  - ★Crumble-Stollen
  - ★Karotten-Schokobrot-Backmischung
  - ★Weihnachtliches Porridge
- | PIKANT
  - ★Rucolapesto-Creme
  - ★Orangen-Nudelsterne
  - ★Maronenfesttagssüppchen

#### LEBKUCHEN

- | Schnelle Walnuss-Pfeffer-Lebkuchen
- | Lebkuchenteig

## MÜRBE GRUNDTEIGE

- | Helle Mürbeteigvarianten
  - ★Variante 1
  - ★Variante 2
  - ★Variante 3
- | Dunkle Mürbeteigvarianten
  - ★Variante 4
  - ★Variante 5

## PLÄTZCHENKLASSIKER

- | Vanillekipferl
- | Spitzbuben
- | Terrassen
- | Schwarz-Weiss-Gebäck

## PLÄTZCHENHITS

- | Chia-Makronen
- | Sesam-Sand-Plätzchen
- | Vanille-Tannenbäumchen
- | 'Gebrannte' Cashewnuss-Steine
- | Tonka-Ingwer-Schmalzstangen
- | Walnuss-Maroni-Taler
- | Engelchen und Bengelchen
- | Pistazien-Knusper-Monde
- | Süßkartoffel-Spekulatius-Rentiere
- | Haferflockenkerzen
- | Honig-Knacker
- | Caramell-Herzen
- | Schokoladenstangen
- | Orangen-Blümchen
- | Zimtbäumchen
- | Cappuccino-Würfel
- | Kokos-Schneeballen
- | Kakao -Bomben

## WEIHNACHTLICHE NACHSPEISEN

- | Avocado-Tiramisu mit veganem 'Biskuit'
- | Milchreis-Tannenbäumchen

## FESTTAGS MENÜVORSCH LAG

- | Quellenverzeichnis
- | Abkürzungsverzeichnis
- | Die Autorin



## ***DER GESUNDHEIT ZU LIEBE***

Es ist wieder so weit: Die Weihnachtszeit beginnt. Die Supermarktregale haben sich längst mit leckeren Plätzchen gefüllt und an jeder Ecke kannst Du den süßen, leckeren Duft von Zimtgebäck und Lebkuchen riechen. Die Glühweinstände sind geöffnet und der Stollen steht zum Verkauf bereit.

Sich die kalten, düsteren Tage vor Weihnachten mit Familie, Freunden und kulinarischen Highlights zu versüßen ist ein schöner Brauch. Doch für Menschen, die an Intoleranz und Allergien leiden, kann sich diese Zeit sehr stressig anfühlen:

Es ist schon nicht ganz einfach, Zuseher zu müssen, wie andere genussvoll in den Plätzchenteller greifen, der für einen selbst nur mit ungesunden Leckereien bestückt ist. Und lässt man sich erst einmal verführen, selbst zuzugreifen, bekommt man von seinem Körper meistens schnell ‚die Quittung serviert‘. Denn für ihn stellt es eine große Belastung dar, wenn er mit unverträglichen Lebensmitteln ‚abgespeist‘ wird. Die Betroffenen können darauf mit den unterschiedlichsten Symptomen reagieren. Deshalb ist es sehr wichtig, für seinen Körper zu sorgen und ihm geeignete Nahrungsmittel zur Verfügung zu stellen, die ihn letztendlich auch nicht stressen.

Erfordert die Diagnose eine Nahrungsumstellung kann sich die Suche nach geeigneten Lebensmitteln als sehr zeitaufwendig und ernüchternd darstellen. Gerade für Menschen mit Multi-Unverträglichkeiten wird sich das Angebot beim Bäcker um die Ecke oder im nahegelegenen

Supermarkt vermutlich schon aus wirtschaftlichen und logistischen Gründen auf ein Minimum beschränken. Deshalb ist sehr viel Eigeninitiative gefragt, wenn man seine kulinarischen Gewohnheiten annähernd beibehalten möchte.

Um Dir die Suche nach geeigneten Rezepten für die Weihnachtszeit zu erleichtern, habe ich beschlossen, meine selbst kreierten Werke für Dich zu veröffentlichen. In diesem Buch stehen Dir über 50 einfach gestaltete Rezepte zur Verfügung, die auch von Ungeübten in einer angemessenen Zeit zu bewältigen sind. Im Rezeptbuch findest Du nicht nur Plätzchenklassiker, sondern auch kreative Hits, die Du mit Hilfe von verschiedenen Grundteigen und Deko-Rezepten kreativ und stressfrei für Deinen eigenen Körper gestalten kannst.

Auf meinem Weihnachtsteller befinden sich ausschließlich Plätzchen oder Pralinen, die ohne Gluten, Milch, Haselnüsse und Soja auskommen. Es handelt sich dabei größtenteils um vegane Leckereien - mit und ohne Zuckeralternativen. Und glaub' mir, das ist gut so! Im Buch erhältst Du eine kurze Information, warum sich Menschen glutenfrei ernähren und welche Arten von Nussallergien es gibt. Außerdem verrate ich Dir, welche Getreide- und Pseudogetreidesorten bei glutenfreier Ernährung als Alternativen in Frage kommen können.

Viele bekannte Weihnachtsplätzchen enthalten traditionell Nüsse oder Samen. Doch grundsätzlich kann man auf jede dieser auch allergisch reagieren. Um die Auswahl geeigneter Rezepte zu erleichtern, steht Dir der **„Nuss-Allergiker-Guide“** zur Verfügung. Eines sei schon vorweggenommen: Alle Rezepte sind ohne Hasel- oder Erdnüsse.

Gerne backe ich zur Weihnachtszeit auch für Freunde und Bekannte. Ich möchte Dich vorwarnen: Diese Rezepte hatten all die Jahre nicht nur für mich, sondern auch für meine Mitmenschen ‚Suchtcharakter‘. So konnte ich in der Vergangenheit feststellen, dass gerade diejenigen, die mich das ganze Jahr wegen meiner Ernährungsweise belächelten, die stressfreien Knusperwerke besonders liebten. Die allerwenigsten bemerkten, dass es sich um meine gesunden Alternativen handelte.

Wichtige Hinweise:

Wir sollten uns nichts vormachen: Zucker ist und bleibt ein Kalorienträger. Das tropische Zuckerrohr galt bis zum Entdecken der Zuckerrübe als ein kostbares Genussmittel, welches sich lediglich Könige und reiche Leute leisten konnten. Wir sollten nicht vergessen, dass die Nahrungsaufnahme immer noch zum Wachstum, und u.a. zur Aufrechterhaltung unserer körperlichen und geistigen Funktionen dient. Dazu benötigt unser Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser. Der Nährstoffbedarf sollte am Ende passend gedeckt sein und dies wird nur durch eine abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung erreicht. Viele meiner Rezepte habe ich mit unterschiedlichen Zucker- oder Zuckeralternativen ausprobiert. Solltest Du in einem Rezept nur die Angabe ‚Zucker‘ lesen, handelt es sich um klassischen Kristallzucker. Doch experimentiere selbst mit den verschiedensten Möglichkeiten. Gerne darfst Du mir Deine Ergebnisse unter [stressfreie-knusperwerke@meine-freie-naschzeit.de](mailto:stressfreie-knusperwerke@meine-freie-naschzeit.de) zusenden.

Bei Erythrit handelt es sich um einen Zuckeralkohol der kaum Kalorien enthält.<sup>38</sup> Ich selbst verwende ihn nur noch selten. Denn leider hatte ich nach jedem Genuss bemerkt, dass mein Körper in eine Stresssituation geriet und darauf

mit gesundheitlichen Problemen antwortete. Deshalb genieße ich Süßes nur noch in Maßen und bin froh darüber, dass ich nicht ständig ‚mein Krönchen‘ aufs Neue ‚zurechtrücken muss‘.

Bei den angegebenen Mengen und Zeiten handelt es sich um ungefähre Werte. Diese können je nach verwendeter Portionsgröße pro Plätzchen und Geräteeigenschaften variieren.

Es handelt sich bei allen Angaben und Anregungen in diesem Buch um meine persönlichen Erfahrungen und Meinungen. Sie wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen niedergeschrieben. Allerdings bieten sie keinen Ersatz für einen fachmännischen, medizinischen oder ernährungswissenschaftlichen Rat. Kenntnisse entwickeln sich stetig weiter. Alle an diesem Buch Beteiligten können keine

Verantwortung für Schäden, Risiken oder Verlust übernehmen, die direkt oder indirekt aus den Buchinhalten erhoben werden bzw. entstehen können.

Ich hoffe sehr, dass auch Du Dir mit meinen Rezeptideen ein kleines Stückchen Lebensqualität zurückholen kannst.

Ich wünsche Dir eine genussvolle und fröhliche Weihnachtszeit!

*Christine*

## **GLUTENFREI? ICH BIN DABEI!**

37

Es gibt viele Gründe, warum sich Menschen glutenfrei ernähren. Manche glauben, dass Sie durch den Verzicht auf

Gluten abnehmen können oder es sich generell um eine gesündere Ernährungsweise handle. Der für mich plausibelste Anlass ist es, diesen Weg auf Grund von ärztlich gesicherten Beurteilungen zu gehen.

## **ZÖLIAKIE - EINHEIMISCHE SPRUE**

1,2,3

Etwa jeder 200. bis 300.<sup>3</sup> Einwohner in Deutschland erkrankt an einer Zöliakie. Menschen, bei denen sich nach dem Verzehr von bereits geringsten Mengen glutenhaltiger Lebensmittel Schäden im Körper ergeben, leiden an einer sogenannten Sprue. Besser bekannt ist die Erkrankung unter dem Begriff Zöliakie. Dabei handelt es sich um autoimmune, also selbstzerstörerische Reaktionen des Körpers. Das Immunsystem stuft das eigentlich harmlose Prolamin (ein alkohollöslicher Bestandteil des Klebereiweißes Gluten) als gefährlich ein und reagiert über. Es kommt zu Veränderungen in der Darmschleimhaut. Nährstoffe können nicht mehr richtig aufgenommen werden und das Bilden von Verdauungsenzymen kann beeinträchtigt sein.

## **GLUTENSENSITIVITÄT**

1,2,3,6

Nicht nur an Zöliakie Erkrankte können an chronischen Durchfällen, Verstopfungen, Schmerzen im Bauch, Blähungen oder Übelkeit leiden. Auch bei einer Glutensensitivität tauchen diese Symptome auf. Das Positive an dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit ist, dass die DarmSchleimhaut nicht geschädigt wird. Die gesundheitlichen Probleme hängen von der Verzehrmenge ab und führen somit zu einer individuellen, in den meisten

Fällen regulierbaren Reizschwelle. Dies bedeutet, dass geringe Mengen an Gluten von den Betroffenen meist gut vertragen werden.

## **WEIZENALLERGIE**

1,2,3,4,7,9,10,11

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sind die Transportproteine oder Enzyme zu wenig bzw. eingeschränkt. Bei einer Allergie hingegen ist das Immunsystem am Vorgang beteiligt. Es kommt zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion. Das Immunsystem reagiert beim Betroffenen sehr stark auf einen bestimmten Inhaltsstoff im Nahrungsmittel. Im Falle der Weizenallergie auf einen Eiweißbestandteil des Weizens. Eine allergische Reaktion kann sich innerhalb von Sekunden oder Minuten durch Rötungen, Schwellungen, Kreislaufprobleme, Luftnot oder Symptome im Magen-Darm-Trakt zeigen. Im schlimmsten Fall führt die Allergie zu einem Anaphylaktischen Schock. Es kann beim Erkrankten zu einem Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand kommen.

## **NUSSALLERGIE**

### **Isolierte Form 4,5,9,12,17**

Nüsse und Samen gehören lt. wissenschaftlichen Untersuchungen neben der Kuhmilch, dem Weizen, der Sojabohne und dem Hühnerei zu denjenigen Nahrungsmitteln, die ein sehr hohes Allergiepotezial besitzen. Dabei unterscheidet man zwischen der isolierten Nussallergie und der sogenannten Kreuzreaktion. Bei einer isolierten Nussallergie reichen meist kleine Mengen des

Allergens aus, um eine heftige Reaktion im Zusammenhang mit anderen Körperstellen und in Form eines Anaphylaktischen Schocks hervorzurufen. Handelt es sich um eine eindeutige Nuss-Allergie, muss auf Nüsse vollständig verzichtet werden. Schon die kleinste Kontamination - zum Beispiel auf einer Produktionsanlage bei der im Vorfeld Nüsse verpackt wurden - könnte beim Allergiker zu einem Anaphylaktischen Schock führen.

## **Kreuzallergie** 4,5,9,12,13,17

Weniger ausgeprägte Symptome zeigen sich bei der Kreuzallergie. Menschen, die auf Pollen von frühblühenden Bäumen und Sträuchern (Birke, Erle, Hasel) allergisch sind, können auf Grund des Verwandtschaftsverhältnisses auch allergische Reaktionen auf Nüsse entwickeln. Diese Form der Nuss-Allergie ist weit mehr verbreitet, als die isolierte Variante. Ein Vorteil für Menschen mit Kreuzallergie ist, dass sie unter Umständen nicht ganz auf Nüsse verzichten müssen. Denn das Allergen der Nuss verträgt keine Hitze und somit könnte die Möglichkeit bestehen, dass erhitzte Backwaren für Betroffene weiterhin zum Verzehr geeignet sind.

Solltest Du auf Pollen der Birke, Erle oder Hasel allergisch sein, könntest Du neben der Haselnuss auch auf Apfel, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Kiwi, Nektarine oder Pfirsich reagieren.

Beachte, dass auch die Erdbeere eine Nuss ist. Der rote Teil der Sammelnussfrucht ist der Fruchtboden. Auf ihr sind die kleinen, gelbgrünen Nüsse deutlich zu sehen.

Einen Überblick zu den gängigsten Nusssorten findest Du unter dem Punkt Nüsse und Samen.

## **GLUTEN - LEBENSMITTELTECHNOLOGISCH**<sup>14</sup>

Gluten setzt sich aus ca. 90 % Proteinen, 8 % Lipiden und 2 % Kohlenhydraten zusammen. Aus dem lateinischen übersetzt bedeutet „Gluten“ der „Leim“. In Verbindung mit Wasser ergibt sich der sogenannte Klebereiweiß der für die hervorragenden Backergebnisse verantwortlich ist. Darüber hinaus fungiert das Gluten als Emulgator und Stabilisator. Es ist gelierfähig, dehnbar und dient als Träger von Aromastoffen. Je mehr Gluten sich im Teig befindet, umso „fluffiger“ wird das Backergebnis. Denn das Eiweiß ist in der Lage, die Gärgase zu halten und dem Gebäck nach dem Backen eine Standhaftigkeit zu verleihen. Der Glutengehalt variiert je nach Getreidesorte.

## GETREIDESORTEN

### MIT GLUTEN 1,2,3

DINKEL	GERSTE	HAFER*	ROGGEN
WEIZEN	EINKORN	EMMER	KAMUT

### GESUNDE INHALTSSTOFFE<sup>15,16</sup>

#### GETREIDESORTE ICH VERWENDE VITAMINE MINERALSTOFFE WISSENSWERTS

HAFER <sup>1,15*</sup>	Haferflocken, glutenfrei Hafermilch, glutenfrei	Vitamin K B - Vitamine	Phosphor Kalium Magnesium Eisen	Hafer besitzt hochwertiges Eiweiß und eine große Portion an ungesättigten Fettsäuren. Der Genuss von Hafer galt lange Zeit für Zöliakiepatienten als Tabu. Neuere Studien geben Hoffnung, dass die Mehrzahl der Erkrankten nach dem Genuss des Getreides keine Schädigungen in ihrem Dünndarm aufweisen könnten. Das Prolamin des Hafers (Avenin) ist den Prolaminen glutenhaltiger Getreide sehr ähnlich. Hafer-Produkte mit dem Hinweis "glutenfrei" dürfen keine Kontamination mit glutenhaltigen Getreidearten aufweisen. Gem. Amtsblatt der Europäischen Union (vom 31.7.2014) darf der Glutengehalt dieser Produkte höchstens 20 mg/kg betragen. <sup>1,18,16</sup>
------------------------	--	---------------------------	--	---

### OHNE GLUTEN 1,2,3

<b>GETREIDESORTE</b> <sup>15,16,19</sup>	<b>ICH VERWENDE</b>	<b>FAMILIE</b> <sup>15,16,19</sup>	<b>BESONDERHEITEN</b> <sup>15,16,19</sup>	<b>NENNENSWERTE NÄHRSTOFFE</b> <sup>15,16,19</sup>
HIRSE	Hirsemehl	Süßgräser	reift in Rispen es gibt verschiedene Arten mit unterschiedlichem Nährstoffgehalt	Viele Mineralstoffe B 2 B 6 Eisen Kupfer Magnesium Mangan Silizium
MAIS	Maismehl Maisstärke	Süßgräser	hoher Anbauertrag	Betacarotin Phosphor Kalium Magnesium Vitamin A
REIS	Reismehl Milchreis	Getreidegräser	hält lange satt leicht verdaulich, für Schonkost geeignet. hohe biologische Wertigkeit besonders in Kombination mit Hülsenfrüchten	wertvolle Kohlenhydrate Biologisch hochwertiges Eiweiß Vitamin E Pantothenensäure Folsäure Magnesium Phosphor Kalium, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren - Vollkornreis enthält viele B-Vitamine enthalten

## **PSEUDOGETREIDE**

Bei Pseudogetreide handelt es sich um Körnerfrüchte von Pflanzen. Sie werden ähnlich wie Getreidearten verwendet, besitzen aber keine Eigenbackfähigkeit.

GETREIDESORTE <sup>15,16,19,22</sup>	FAMILIE <sup>15,16,19,22</sup>	GESCHMACK <sup>15,16,19,22</sup>	BESONDERHEITEN <sup>15,16,19,22</sup>	NENNENS NÄHRSTO
AMARANTH	Fruchtschattengewächs	leicht nussig	1/3 mehr Protein als Weizen	Viele ungesättigte Fettsäuren Vitamin C Eisen B 12 Lysin Methionin
BUCHWEIZEN	Knöterichgewächs	nussig herb	Zusammensetzung ähnlich wie Getreide	B - Vitamine Nickel Salicylate
CHIASAMEN	Lippenblüter	neutral	15 g Chiasamen decken den Tagesbedarf	Omega-3-Fettsäuren Eiweiß Tryptophan Calcium Eisen B 3
LEINSAMEN	Leingewächse	nussig würzig	Schleimhautschützer	Omega-3-Fettsäuren Lignane Ballaststoffe
QUINOA	Gänsefußgewächs	nussig vollmundig	ähnelt dem Amaranth, ist vielseitig einsetzbar	Zink Eisen Folsäure Magnesium

**ERFOLGREICHE HILFSSTOFFE FÜR  
DIE GLUTENFREIE  
KNUSPERWERKSTATT [15,16,22,26-31,36](#)**