



Austauschliste bei Allergien und Unverträglichkeiten

Auch bei Allergien und Unverträglichkeiten steht dem gemeinsamen Kochen nichts im Weg. Es gibt viele Möglichkeiten, die Speisen für alle verträglich zu machen. Damit alle Kinder sicher mitkochen und -essen können, tauschen Sie einfach einzelne Zutaten aus. Diese Übersicht hilft Ihnen, die Rezepte für Ihre Kochgruppe anzupassen.

Je nachdem, welche Lebensmittel in Ihrer Kochgruppe weggelassen werden müssen, finden Sie mit Hilfe der Liste eine gute Alternative.

HINWEIS: Die hier aufgeführten Lebensmittel entsprechen den gängigsten Allergien und Unverträglichkeiten im Kindesalter. Ausgenommen ist die Zöliakie. Im Falle eines Austauschs achten Sie unbedingt darauf, ob die Alternative wiederum ein mögliches Allergen darstellt. Aufgeführt ist eine Lebensmittelauswahl, die häufig beim Kochen verwendet wird. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Weizen austauschen

Als Ersatz für Weizen stehen zahlreiche alternative Getreidesorten zur Auswahl, die zum Teil als Mehl, Schrot oder Cerealien eingesetzt werden können. Die Ersatzlebensmittel haben teilweise andere Eigenschaften beim Kochen und Backen, die unter der Tabelle aufgeführt sind.

Weizenhaltiges Lebensmittel	Ersatz*
Nudeln	<ul style="list-style-type: none"> • Nudeln aus Mais-, Reis-, Soja- oder Hirsemehl <p>TIPP: Diese Nudeln gibt es als Spezialprodukt im Reformhaus, im Bioladen oder über Versandhändler</p>
Mehl	<ul style="list-style-type: none"> • alle Mehle aus anderen Getreidesorten wie Roggen oder Hafer • Mehle aus Hirse, Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Mais und Kastanien <p>TIPP: Kombinieren Sie beim Ersetzen von Weizenmehl mehrere Mehle, um das Backergebnis zu verbessern (siehe unten).</p>
Flocken	<ul style="list-style-type: none"> • Hafer-, Gersten-, Reis- und Hirseflocken
Grieß	<ul style="list-style-type: none"> • Maisgrieß (Polenta)
Couscous, Bulgur, Ebly	<ul style="list-style-type: none"> • Buchweizenbulgur, Reis

* (im Falle einer Weizenallergie; diese Austauschliste gilt nicht bei einer Zöliakie)

ACHTUNG: Dinkel als Urform des Weizens und Grünkern (unreif geernteter Dinkel) sollten gemieden werden, da die Allergene dem Weizen sehr ähnlich sind. Andere Getreide-Urformen wie Einkorn, Zweikorn (Emmer) und Kamut oder Triticale, die Kreuzung aus Weizen und Roggen, sind ebenfalls zu meiden.

Eigenschaften alternativer Mehlsorten

Buchweizenmehl schmeckt etwas nussig und wird im Handel als ganzes Korn, Flocken oder Mehl angeboten. Buchweizenmehl eignet sich für Pfannkuchen, sogenannte „Blini“. Zum Brotbacken ist das Mehl nur in Mischungen mit zum Beispiel Mais-, Reis- und Kartoffelmehl zu verwenden.

Gerstenmehl kann für Brote in einer Mischung mit anderen Mehlen bis zu 30 Prozent eingesetzt werden.

Hafermehl kann für Brot und Kuchen in einer Mischung bis zu 30 Prozent ausmachen. Für einen Plätzchenteig eignet sich Hafermehl allein jedoch sehr gut.

Hirsemehl ist ohne Zusatz von anderen Mehlen nicht zum Backen geeignet. Ist der Hirseanteil zu hoch, wird das Gebäck oft trocken und hart. Bei Broten kann der Hirseanteil 20 Prozent betragen, bei Gebäck sind 30 Prozent möglich.

Maismehl kann vielfältig verwendet werden. Aus Maismehl lässt sich Brot herstellen und im Handel erhältlich sind auch Nudeln aus Maismehl. Die Maisstärke eignet sich auch hervorragend zum Binden von Soßen.

Reismehl hat hervorragende Bindeeigenschaften und eignet sich daher für die Herstellung von Soßen.

Mais-, Kartoffel- und Reismehl können gut mit anderen Mehlen gemischt werden, da sie gute Bindeeigenschaften haben und neutral im Geschmack sind. Sie eignen sich für alle Backwaren.

Roggen kann zum Backen von Broten eingesetzt werden, wobei der Teig angesäuert werden muss. Die Backqualität von Roggen ist sehr gut. Es entstehen dunkle, lockere Brote, feines Kleingebäck und leckere Pfannkuchen.

Das Mehl aus den Hülsenfrüchten **Soja, Kichererbsen und Lupinen** eignet sich ebenfalls hervorragend zum Backen. In einer Mischung mit anderen Mehlen verbessert es die Teigführung.

Backtriebmittel kann Weizen enthalten

Backpulver ist eine Mischung aus Natron, Säuerungs- und Trennmitteln. Als Trennmittel wird neben Reis- und Mais- auch Weizenmehl verwendet. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis verrät, ob Weizenmehl enthalten ist – wenn ja, gilt es, ein alternatives Produkt ohne Weizen zu verwenden. Backpulver wird häufig bei Rührteigen, beispielsweise für Kuchen, verwendet.

Backpulver ohne Weizen selbst gemacht – Grundrezept:

Mischen Sie 60 g doppeltkohlensaures Natron mit 130 g Weinstein (beides in Apotheken erhältlich). Füllen Sie das Pulver in ein luftdicht verschlossenes Glas, so haben Sie Ihr Backpulver immer vorrätig.

Milch und Milchprodukte ersetzen

Milchhaltige Lebensmittel

Ersatz*

Milch und andere Flüssigkeiten wie Buttermilch

- Drinks aus Dinkel, Reis, Hafer
- Drinks aus Soja, Lupine
- Drinks aus Kokos, Mandel, Cashew

Joghurt und Quark

- Desserts aus Reis, Hafer
- Desserts aus Soja, Lupine
- Desserts aus Kokos, Mandel, Cashew

Sahne und Crème fraîche

- Sojacreme, Hafercreme, Kokoscreme, Reisceme

Käse

- Tofu (Soja)
- Lopino (Süßlupinen)
- vegane Aufstriche, selbst hergestellte Aufstriche aus Gemüse

Butter

- Milcheiweißfreie Margarine
- Pflanzliche Öle

* (im Falle einer Kuhmilcheiweißallergie)

HINWEIS: Die Liste kann auch bei Laktoseunverträglichkeit verwendet werden, ergänzt um die Milchprodukte, bei denen durch ein technisches Verfahren die Laktose entfernt wurde. Diese Laktosefreien Milchprodukte können nicht bei einer Kuhmilcheiweißallergie verwendet werden.

Ei ersetzen

Bei der vielseitigen Verwendung von Eiern wird klar, dass das Vermeiden von Hühnerei in der eigenen Küche eine Reihe von Herausforderungen mit sich bringt. Auch wenn der Geschmack von Hühnereiern nur schwer zu ersetzen ist, so gibt es beim Kochen einige Alternativen, die die Kücheneigenschaften des Eies, wie das Binden und Auflockern, gut ersetzen können.

Funktion	Ersatz
Als Bindemittel für Kuchen, Plätzchen und Pfannkuchen	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Mischung aus Pflanzenöl (1 EL), Wasser (2 EL) und Backpulver (½ TL) • Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL) <p>Die Mischungen ersetzen jeweils ein Ei.</p>
Bindemittel für Frikadellen	<ul style="list-style-type: none"> • Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL) <p>Die Mischung ersetzt ein Ei.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken, Grießmehl, Quark
Bindemittel für Suppen und Saucen	<ul style="list-style-type: none"> • Mehl oder Stärke von Kartoffeln, Mais und Weizen • Johannisbrotkernmehl und Pektin
Lockerungsmittel in Süß- und Cremespeisen	<ul style="list-style-type: none"> • geschlagene Sahne • Mineralwasser • Mischung aus Quark und Mineralwasser
Färbemittel	<ul style="list-style-type: none"> • Safran



Die Inhalte dieses Merkblatts wurden Ich kann kochen! mit freundlicher Unterstützung des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB e. V.) zur Verfügung gestellt.

Über den DAAB: Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) ist der älteste (seit 1897) und größte Patienten- und Verbraucherschutzverband für Kinder und Erwachsene mit Allergien, Asthma, COPD, Urtikaria, Neurodermitis und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Zu unserem Engagement gehört auch die individuelle Beratung und der unabhängige, unbürokratische Einsatz für Mitglieder und Ratsuchende.

Zu Ernährungsthemen halten wir ebenso wie zu vielen weiteren Allergie-, Atemwegsthemen und Hautthemen umfangreiche Informationen und Tipps bereit. Wissenswertes finden Sie auch auf den Internetseiten des DAAB (www.daab.de).

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.
 An der Eickesmühle 15-19, 41238 Mönchengladbach
 Telefon: (02166)64788-20
 E-mail: info@daab.de
www.daab.de, www.facebook.com/allergie.daab