Austauschliste für Lebensmittel

Kochen mit Kindern bei Allergien und Unverträglichkeiten

Auch bei Allergien und Unverträglichkeiten steht dem gemeinsamen Essen und Kochen nichts im Weg. Es gibt viele Möglichkeiten, Speisen für alle verträglich zu machen. Damit Kinder sicher mit kochen und essen können, tauschen Sie einfach einzelne Zutaten aus. Diese Übersicht hilft Ihnen, Rezepte anzupassen: Je nachdem, welche Lebensmittel Sie weggelassen müssen, finden Sie mit Hilfe der Liste eine gute Alternative.

HINWEIS: Die aufgeführten Lebensmittel bilden die gängigsten Allergien und Unverträglichkeiten im Kindesalter ab. Ausgenommen ist die Zöliakie. Es handelt sich um eine Auswahl von Lebensmitteln, die häufig beim Kochen verwendet werden. Die Übersicht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn Sie Lebensmittel austauschen, achten Sie unbedingt darauf, ob die Alternative individuell verträglich ist.

Umfangreiche Informationen zu Allergien und Unverträglichkeiten sowie viele weitere Hinweise für den Ess- und Kochalltag finden Sie auf der Seite des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB).

Fotos v. l. n. r.: 2, 5: Sarah Wiener Stiftung, 1, 3, 4, 6: Sarah Wiener Stiftung | photothek

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Stand 05/23

Weizen austauschen

Als Ersatz für Weizen gibt es viele alternative Getreidesorten, die zum Teil als Mehl, Schrot, Flocken oder ganzes Korn genutzt werden können. Die Ersatzlebensmittel haben teilweise andere Eigenschaften beim Kochen und Backen, die unter der Tabelle aufgeführt sind.

Weizenhaltiges Lebensmittel	Ersatz*
Nudeln	• **Nudeln aus Mais-, Reis-, Soja-, Hirse oder Bohnenmehl** TIPP: Diese Nudeln gibt es als Spezialprodukt im Reformhaus, im Bioladen oder über Versandhändler
Mehl	• **alle Mehle aus anderen Getreidesorten wie Roggen oder Hafer** • **Mehle aus Hirse, Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Mais, Bohnen und Kastanien** TIPP: Wenn Sie Weizenmehl beim Backen mit diesen Mehlen ersetzen, kombinieren Sie mehrere Mehle, um das Backergebnis zu verbessern (siehe unten).
Flocken	• **Hafer-, Gersten-, Reis- und Hirseflocken**
Grieß	• **Maisgrieß (Polenta)**
Couscous, Bulgur, Ebly	• **Buchweizenbulgur, Reis, Hirse**

** (bei einer Weizenallergie, diese Austauschliste gilt nicht bei einer Zöliakie)*

ACHTUNG: Dinkel als Urform des Weizens und Grünkern (unreif geernteter Dinkel) sollten Sie meiden, da die Allergene dem Weizen sehr ähnlich sind. Das gilt auch für andere Getreide-Urformen wie Einkorn, Zweikorn (Emmer) und Kamut oder Triticale, die Kreuzung aus Weizen und Roggen.

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". Verwenden Sie es zum Brotbacken nur in Mischung mit zum Beispiel Mais-, Reis- und Kartoffelmehl.

Gerstenmehl können Sie für Brote in einer Mischung mit anderen Mehlen bis zu 30 Prozent nutzen.

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

Hirsemehl eignet sich ohne Zusatz anderer Mehle nicht zum Backen. 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 können Sie vielfältig verwenden. Aus Maismehl lässt sich Brot herstellen und auch Nudeln sind im Handel erhältlich. Mit Maisstärke können Sie auch hervorragend Soßen binden.

Reismehl hat hervorragende Bindeeigenschaften und eignet sich darum für Soßen.

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

Roggen können Sie zum Brotbacken nutzen, der Teig muss dafür angesäuert werden. 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** eignen sich auch hervorragend zum Backen. In einer Mischung mit anderen Mehlen verbessert es die Teigführung.

Backtriebmittel kann Weizen enthalten

Backpulver ist eine Mischung aus Natron, Säuerungsmitteln und Trennmitteln. Als Trennmittel wird neben Reis- und Maismehl auch Weizenmehl verwendet. Prüfen Sie das Zutatenverzeichnis, ob Weizenmehl enthalten ist – wenn ja, kaufen Sie ein anderes Produkt ohne Weizen. 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 und Sie haben 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, Erbse** • **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, Reiscreme**
Käse	• **Tofu (Soja)** • **Lopino (Süßlupinen)** • **vegane Aufstriche, selbst hergestellte Aufstriche aus Gemüse** • **veganer Käseersatz (Achtung Zutatenliste beachten)**
Butter	• **Milcheiweißfreie Margarine** • **Pflanzliche Öle**

** (bei einer Kuhmilcheiweißallergie)*

HINWEIS: Die Liste können Sie auch bei Lactoseunverträglichkeit nutzen, ergänzt um die Milchprodukte, bei denen die Lactose durch ein technisches Verfahren entfernt wurde. Diese lactosefreien Milchprodukte können Sie nicht bei einer Kuhmilcheiweißallergie verwenden.

Ei ersetzen

Eier werden beim Kochen und Backen sehr vielfältig verwendet. Der Geschmack von Hühnereiern lässt sich nur schwer ersetzen, doch es gibt einige Alternativen, die seine Kücheneigenschaften wie das Binden und Auflockern gut erfüllen können.

Funktion	Ersatz
Bindemittel für Kuchen, Plätzchen und Pfannkuchen	• **Eine Mischung aus Pflanzenöl (1 EL), Wasser (2 EL) und Backpulver (½ TL)** • **Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL)** Die Mischungen ersetzen jeweils ein Ei
Bindemittel für Frikadellen	• **Sojamehl (1 EL) und Wasser (2 EL)** Die Mischung ersetzt ein Ei • **Haferflocken, Grießmehl, Quark**
Bindemittel für Suppen und Saucen	• **Mehl oder Stärke von Kartoffeln, Mais und Weizen** • **Johannisbrotkernmehl und Pektin**
Lockerungsmittel in Süß- und Cremespeisen	• **geschlagene Sahne** • **Mineralwasser** • **Mischung aus Quark und Mineralwasser**
Färbemittel	• **Safran**

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

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 und Neurodermitis.

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.

Bildungseinrichtungen haben die Möglichkeit, Mitglied im DAAB-Netzwerk „Kita und Schule" zu werden. Wir bieten eine Vielzahl von hilfreichen Angeboten sowie Informationen, die den Umgang mit allergischen Kindern erleichtern.

Alle Informationen und noch mehr 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 / Fax-78, www.daab.de
E-Mail: info@daab.de, www.facebook.com/allergie.daab